

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«Красноярский государственный педагогический университет
им. В. П. Астафьева»**

(КГПУ им. В. П. Астафьева)

Институт социально-гуманитарных технологий

Кафедра специальной психологии

Карпенко Екатерина Валерьевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Психологическая коррекция профессиональных кризисов
людей зрелого возраста

направление подготовки 37.04.01 Психология
направленность (профиль) образовательной программы Психологическое
консультирование и психотерапия

Допускаю к защите:

Заведующий кафедрой
д-р мед. наук, профессор Шилов С.Н.

Руководитель магистерской программы
канд. психол. наук, доцент
Верхотурова Н.Ю.

Научный руководитель
канд. мед. наук, доцент
Потылицина В.Ю.

Студент Карпенко Е.В.

Красноярск, 2020 г.

Содержание

Введение	3
Глава I Аналитический обзор литературы по теме кризиса профессиональной деятельности людей зрелого возраста	8
1.1 Подходы к периодизации возрастного развития	8
1.2 Понятие «кризис» в психологии.....	13
1.3 Понятие кризиса профессионального развития.....	22
Выводы по первой главе	28
Глава II Эмпирическое исследование кризисного состояния мужчин и женщин, испытывающих трудности в профессиональной деятельности	29
2.1 Описание исследования: выборка, обзор применяемых методик	29
2.2 Обработка данных и интерпретация результатов.....	38
Выводы по второй главе	56
Глава III Психологическая коррекция профессиональных кризисных состояний мужчин и женщин	58
3.1 Использование арт-терапии как метода психологической коррекции профессионального кризиса	58
3.2 Содержание программы психокоррекции.....	64
3.3 Профилактика эмоционального выгорания в условиях профессиональной деятельности в организации	69
Выводы по третьей главе	77
Заключение	78
Список литературы	81
Приложения	90

Введение

Актуальность исследования: Проблема профессиональных кризисов является актуальной и является предметом обсуждения в работах таких авторов, как Л. А. Головей, В. Р. Манукян, М. Д. Петраш, Э. Ф. Зеер, Н. О. Садовникова и другие.

Протекание профессионального кризиса нередко совпадает по времени с возрастным кризисом развития личности. В период зрелости можно рассматривать как минимум три кризиса: кризис встречи со взрослостью, который связан с началом профессиональной деятельности человека, кризис 30 лет и кризис «середины жизни», который относят к 40-45 годам. Привязка кризисов к календарному возрасту является условной, так как существует несоответствие темпов развития у разных людей. В большинстве случаев жизнь зрелого человека неразрывно связана с профессиональной деятельностью, поэтому рассматривать профессиональный кризис в отрыве от нормативных кризисов личности будет некорректным.

Однако психология развития относительно недавно перешла от исследования психологии детских возрастов к исследованию психологии развития личности на протяжении всей жизни. Поскольку это относительно еще новое направление отсутствует четкое представление о границах возрастов взрослых, их количестве и протяженности, также неясны кризисы взрослости, их содержание. До сих пор продолжаются дискуссии о нормативных сроках кризисов взрослости и их неизбежности.

Актуальность исследования периода зрелости объясняется тем, что это наиболее продуктивный период жизнедеятельности человека. Важно уделить внимание специфическим задачам развития во взрослости – это проблема профессиональной самореализации, карьеры и творчества, а также способам преодоления нормативных кризисов, экологическое сопровождение помощи в кризисные периоды взрослого человека.

Карьера является одной из областей жизнедеятельности, реализуясь в которой человек получает удовлетворение от жизни. Тот факт, что эмоциональное выгорание часто сопровождается симптоматикой расстройства физического и психического здоровья, представляет интерес рассмотрения синдрома в контексте удовлетворенностью жизнью. Однако в отечественной литературе мало источников, свидетельствующих о корреляции между проблемами в профессиональной сфере и состоянием удовлетворённости жизнью. Некоторые авторы выбирают удовлетворенность человеком своей жизнью в качестве критерия позитивных либо негативных изменений в течение возрастного развития.

Таким образом хотелось бы рассмотреть, как уровень эмоционального выгорания может отразиться на степени удовлетворенности жизнью, определить есть ли здесь какие-то закономерности. Помимо исследовательских целей интерес представляет использование арт-терапии в целях коррекции кризисного состояния личности. Поэтому будет целесообразно исследовать методы психологической коррекции синдрома эмоционального выгорания и составить программу психологической коррекции, для дальнейшего ее использования психологами в своей практической работе.

Методологическая основа исследования

Цель исследования: разработать программу психологической коррекции синдрома эмоционального выгорания, как формы проявления профессионального кризиса.

Объект исследования: психоэмоциональное состояние профессионального кризиса у мужчин и женщин в возрасте от 25 до 45 лет.

Предмет исследования: методы коррекции синдрома эмоционального выгорания, как формы проявления профессионального кризиса, с помощью арт-терапии.

Гипотеза исследования: предполагается, что проявление профессионального кризиса взаимосвязано с проявлением общей неудовлетворенностью жизнью.

Задачи исследования:

1. Провести аналитический обзор литературы по проблеме кризиса профессиональной деятельности людей зрелого возраста.
2. Изучить и описать психоэмоциональное состояние мужчин и женщин, проживающих профессиональный кризис.
3. Изложить методологические основы психотерапевтической программы преодоления профессионального кризиса с использованием арт-терапии.
4. Разработать программу психологической коррекции кризисного состояния личности.
5. Представить основные положения профилактики кризисных состояний в профессиональной сфере.

Методы исследования: в ходе исследования были использованы теоретические (анализ научной литературы), эмпирические (опрос, тестирование) и интерпретационные методы исследования.

Методики исследования:

1. Пятифакторный опросник личности 5PFQ (русскоязычная адаптация А. Б. Хромова японской адаптации 5PFQ).
2. Опросник «Индекс жизненной удовлетворенности», разработанный Бернисом Ньюгартемом с коллегами, русскоязычная адаптация сделана Н. В. Паниной в 1993 году.
3. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания, предложенная Виктором Бойко.
4. Дифференциально-диагностический опросник, разработанный Е. А. Климовым в 1984 году для профориентации подростков и взрослых. В

исследовании использовалась современная версия опросника в модификации А. А. Азбель.

Теоретическую базу исследования составляют работы российских и зарубежных учёных в области теории кризиса, в частности, таких специалистов, как А. Адлер, З. Фрейд, Э. Эриксон, А. Маслоу, Л. С. Выготский, В. И. Слободчиков, Ф. Е. Василюк, Э. Ф. Зеер и др.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования:

Данная работа позволяет внести вклад в изучение проблемы профессиональных кризисов: особенностей протекания у людей зрелого возраста и применения методов психокоррекционной работы, основанных на арт-терапии.

Научная новизна работы заключается в том, что в настоящее время содержание и возрастные рамки кризисов взрослости остаются предметом дискуссий ученых. Данная работа позволит внести свой вклад в описание профессиональных кризисов в период зрелости личности.

Практическая значимость исследования: определяется, в первую очередь, тем, что оно может способствовать эффективному поиску решений при психокоррекции профессиональных кризисов. Дипломная работа может быть использована на курсах повышения квалификации практических работников.

База исследования: базой исследования является сеть Интернет.

Этапы исследования:

Исследование производилось в 2 этапа:

Первый этап (январь 2019 – декабрь 2019): подобраны и изучены научные данные по проблеме профессиональных кризисов людей зрелого возраста и актуальности проблемы, проанализированы различные методики

диагностики эмоционального выгорания, рассмотрены причины, которые могут вызвать синдром эмоционального выгорания, и как следствие проанализированы диагностики особенностей личности человека, диагностики, определяющие уровень удовлетворенностью жизнью, с целью выработки рекомендаций по преодолению кризисного состояния, проанализированы диагностики профессиональной направленности личности и типы мышления личности, отобраны адаптированные для России и подходящие по возрасту и полу методики, изучены особенности использования методов арт-терапии при психокоррекции кризисных состояний личности.

Второй этап (январь 2020 – декабрь 2020): проведено исследование особенностей личности, уровня эмоционального выгорания, индекса жизненной удовлетворенности, профессиональной направленности мужчин и женщин в возрасте от 25 до 45 лет, разработана программа преодоления профессионального кризиса и разработаны некоторые персональные рекомендации, описаны результаты исследования.

Структура и объём работы: выпускная квалификационная работа состоит из введения, 3 глав, заключения, списка литературы в количестве 103 источников (из них 5 на иностранном языке). Текст изложен на 116 страницах, включает 17 таблиц, 17 рисунков, 5 приложений. В 1 главе описаны теоретические аспекты проблем кризиса развития и профессионального кризиса в зрелом возрасте, рассмотрены подходы к периодизации возрастного развития, во 2 главе описано исследование уровня эмоционального выгорания, модели личности испытуемых, уровня жизненной удовлетворенности и профессиональной направленности людей зрелого возраста, в 3 главе описаны научно-методические основы программы психологической коррекции состояния профессионального кризиса указанной ранее возрастной группы.

Глава I Аналитический обзор литературы по теме кризиса профессиональной деятельности людей зрелого возраста

1.1 Подходы к периодизации возрастного развития

Проблемой выделения стадий развития личности в онтогенезе занимались следующие ученые: Л. С. Выготский, Д. Б. Эльконин, П. П. Блонский, З. Фрейд, Ж. Пиаже, Э. Эриксон и другие. Работа этих ученых была направлена на выявление закономерностей смены периодов развития и анализ причинно-следственных связей психического развития детей.

Изучением закономерностей этапов психического развития и формирования личности на протяжении жизненного цикла занимается возрастная психология. В то же время существуют точка зрения ученых, что процесс психического развития является непрерывным и границ, отделяющих один этап от другого, нет.

Л. С. Выготский разделил все периодизации возрастного развития на три группы:

1. Периодизации, основанные на внешнем критерии, связанном с процессом развития (Р. Заззо, П. П. Блонский).
2. Периодизации, основанные на одном внутреннем критерии, выбранном произвольно (З. Фрейд, Л. Колберг, Ж. Пиаже).
3. Периоды развития на основе существенных критериев, признаков (В. И. Слободчиков, А. Дистервег).

Возраст – является ключевым понятием психологии развития. В психологии принято делить возраст на физический (хронологический) и психологический. Под физическим возрастом подразумевается время жизни человека в днях, месяцах, годах с момента его рождения. Психологический возраст Л. С. Выготский определял, как период психического развития, характеризующийся новообразованиями, обусловленными предшествующим

развитием у детей. Возрастные изменения личности являются одновременно онтогенетическими и биографическими.

Проблема выделения основных этапов психического развития до сих пор остается актуальной. В настоящее время придерживаются идей Л. С. Выготского, предложившего при создании периодизации использовать анализ социальной ситуации и психические новообразования, учитывать переходные критические периоды развития от рождения до юношества.

А. Н. Леонтьев ввел понятие «ведущий тип деятельности», который является определяющим в психическом развитии ребенка. Идеи Л. С. Выготского и А. Н. Леонтьева послужили основой для создания Д. Б. Элькониним возрастной периодизации развития ребенка, которая сейчас считается общепринятой в возрастной психологии. Возрастная периодизация по Д.Б.Эльконину показана ниже.

Таблица 1 - Возрастная периодизация по Д.Б.Эльконину

Эпоха	Период	Ведущая деятельность	Основные новообразования	Социальная ситуация
I	Период младенчества (2 месяца-1 год)	Непосредственное эмоциональное общение с взрослым	Формирование потребности в общении, эмоциональное отношение	Связанность, «слитость» ребёнка с матерью, все формы активности младенца опосредованы взрослым
I	Период раннего детства (1-3 лет)	Предметно-манипулятивная деятельность	Развитие речи и наглядно-действенного мышления	Взрослый теперь воспринимается как помощник при взаимодействии с окружающим миром
II	Период дошкольного детства (3-7 лет)	Ролевая игра	Стремление к общественно-значимой деятельности	Распад совместной деятельности с взрослым; поведение взрослого выступает образцом, который моделируется ребёнком в совместной со сверстником деятельности

Эпоха	Период	Ведущая деятельность	Основные новообразования	Социальная ситуация
II	Младший школьный возраст (7-11 лет)	Учебная деятельность	Произвольность психических явлений, внутренний план действий	Появление нового взрослого – социального взрослого
III	Младший подростковый возраст (12-15 лет)	Интимно-личностное общение	Самооценка, критическое отношение к людям, стремление к взрослости, самостоятельности, подчинение коллективным нормам	Расширение сферы социальной активности и изменение отношений с учителями, сверстниками, родителями
III	Старший подростковый возраст (15-17 лет)	Учебно-профессиональная деятельность	Формирование мировоззрения, профессиональных интересов, самосознания, идеалов, мечтаний	Учебная деятельность приобретает характер самообразования, профессиональной ориентации

В рамках проведения исследовательской работы наибольший интерес представляет психология развития взрослого человека. Рассмотренные ранее периодизации заканчиваются на возрасте 17-20 лет. Среди периодизаций по полноте и систематичности описания возрастных периодов превосходит многие периодизация, предложенная Э. Эриксонем. Она охватывает весь жизненный период жизни личности. Эриксон считал, что развитие складывается из трех процессов: соматического развития, развития сознательного «Я» и социального развития.

Э. Эриксон выделяет восемь стадий жизненного пути:

- 1) младенчество (от рождения до 1 года);
- 2) раннее детство (1-3 лет);
- 3) игровой возраст, дошкольный (4-6 – 7 лет);
- 4) школьный возраст (7-8 – 12 лет);
- 5) юность (13-19 лет);
- 6) молодость (от 19 до 35-39 лет) – начало зрелости, период ухаживания и ранние годы семейной жизни, годы до начала среднего возраста;

7) взрослость, зрелость (от 35-39 до 60 лет) – период, когда человек прочно связывает себя с определенным родом занятий, а его дети становятся подростками;

8) старость (от 60 лет) – период, когда основная работа жизни закончилась.

Центром концепции Э. Эриксона является представление о психосоциальной идентичности личности. Под идентичностью ученый подразумевает определенный и личностно принимаемый образ себя во взаимоотношениях личности с окружающим миром, развитое чувство адекватности и стабильное владение собственным Я, способность к полноценному решению задач, возникающих на каждом возрастном этапе.

В период взрослости познавательные процессы развиваются неравномерно. Ряд авторов считает, что развитие психофизической функции к 25 годам прекращается, однако интеллектуальное развитие продолжается многие годы. Развитие когнитивной сферы взрослого человека имеет индивидуальный характер и зависит от самого человека. На успех развития взрослого человека могут влиять: уровень образования, правильный выбор рода профессиональной деятельности.

Эмоциональная сфера в период взрослости в основном уже сформирована. Главными задачами в периоде взрослости являются достижение идентичности и эмоциональной близости.

Развитие мотивационной сферы в период зрелости играет важную роль, так как приходится решать задачи создания семьи, рождения детей и профессиональной деятельности.

К 30-33 годам человек сталкивается с нормативным кризисом, который продиктован расхождением между жизненными планами и реальными возможностями человека. Ведущим фактором развития в этот период является

трудовая деятельность, а задачей развития является самоопределение личности в качестве партнера, супруга, родителя, профессионала, гражданина.

К 40-45 годам наблюдается так называемый «кризис середины жизни». В этот период человек может утратить смысл жизни и могут развиваться депрессивные настроения. По мнению Р. Кесслера средний возраст может протекать и без переживания кризисных состояний. Однако при столкновении с кризисом правильным выходом будет обретение нового смысла жизни, переориентация жизненных целей.

Б. Г. Ананьев указывает на то, что зрелость человека как индивида (физическая), как личности (гражданская), как субъекта познания (умственная) и труда (трудоспособность) во времени не совпадает. То есть для взрослых возрастов характерна неравномерность, гетерохронность индивидуальных темпов развития и созревания. [2]

Можно сказать, что ход развития взрослых людей в какой-то мере размечен определяемыми культурой социальными ориентирами, ролями и отношениями, которые входят в состав циклов семейной жизни и карьеры.

Р. Гоулд рассматривает процесс взросления как отказ от детских иллюзий в пользу уверенности в своих силах и самопринятия. На основе иллюзий, от которых отказывается человек Р. Гоулд классифицировал стадии взросления.

В своем исследовании В. И. Слободчиков описывает кризис юности – разрыв идеала и реальности и кризис взрослости – разрыв личного и общечеловеческого смыслов жизни.

В функционально-стадиальной периодизации психического развития, разработанной Ю. Н. Карандашевым [34], взрослость представлена тремя периодами:

- возраст ранней зрелости (20-28 лет);

- возраст средней зрелости (28-34 года);
- возраст поздней зрелости (36-44 года).

В возрасте средней зрелости (в соответствии с функционально-стадиальной периодизацией) продолжается развитие человека в рамках трех основных динамических систем: Я как индивидуум, Я как профессионала и Я как член семьи.

Можно подытожить, что отличительной чертой периодизации развития взрослых является отсутствие четких границ, таких как можно проследить в возрастном развитии детей и юношей. Вопросы достижения идентичности в противоположность смешению ролей и достижения близости в противоположность изоляции являются центральными на протяжении всего периода взрослости. Важное место в развитии занимают процессы профессиональной идентичности, так как период взрослости является наиболее продуктивным периодом профессиональной деятельности. Успешное совмещение работы и семейных обязанностей – одна из главных проблем взрослости.

1.2 Понятие «кризис» в психологии

Буквально слово «кризис» (krisis) в переводе с греческого обозначает решение, поворотный пункт, исход. Понятие «кризис» рассматривают следующие авторы: А. Адлер, З. Фрейд, К. Г. Юнг. В разработках этих авторов, как сообщает Н. О. Садовникова, кризис описывается как состояние, которое сопровождает развитие и становление личности.

Первые исследования кризисной темы в контексте травмирующей ситуации были проведены Э. Линдеманном (Lindemann). В рамках его исследований кризис рассматривается как состояние, возникающее в итоге воздействия на человека психотравмирующих событий. Именно работы Э. Линдемманна (Lindemann) явились основанием для появления теории кризисов.

По мнению Дж. Каплана (G. Caplan), кризис – это период неравновесия, ограниченный по времени, сопровождаемый неприятными душевными и физическими чувствами (ощущениями), изредка сильно истощающий способности личности компетентно преодолеть обстановку либо справиться с ней. Нарушение душевного равновесия появляется, когда индивид сталкивается с значимой жизненной задачей, от которой он не может уйти и которая не может быть решена в короткое время обыкновенным путем с помощью механизмов ответной регуляции, доступных в настоящее время.

Дж. Каплан (G. Caplan) описал четыре последовательных стадии кризиса:

- 1) первичный рост напряжения, стимулирующий привычные методы решения задач;
- 2) последующий рост напряжения в условиях, когда эти методы оказываются безрезультатными;
- 3) ещё большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних источников;
- 4) если всё оказывается напрасным, наступает четвертая стадия, характеризующаяся возрастанием тревоги и депрессии, чувствами беспомощности и безнадежности, дезорганизацией личности.

Кризис может кончиться на любой стадии, если угроза пропадает либо обнаруживается решение.

Ряд исследований категории «кризис» разворачивается в контексте жизненного пути личности. Так, Э. Эриксон рассматривал возрастные кризисы в рамках эпигенетической теории. В своей работе он поделил жизнь человека на восемь отдельных стадий психосоциального становления эго, которые являются итогом эпигенетически разворачивающегося «плана личности». Согласно Эриксону, «каждая психосоциальная стадия сопровождается кризисом – поворотным моментом в жизни индивидуума, который появляется как следствие достижения определенного уровня психологической зрелости и

общественных требований, предъявляемых к индивидууму на этой стадии». Характерные для индивидуума модели поведения обусловлены тем, каким образом преодолевается кризис.

В то же время Эриксон подмечает, что кризис обозначает «не угрозу катастрофы, а поворотный пункт, и тем самым онтогенетический источник как силы, так и недостаточной адаптации». Всякий психосоциальный кризис содержит и положительный, и отрицательный компоненты. Если конфликт разрешен удовлетворительно, т. е. на предыдущей стадии эго обогатилось новыми позитивными качествами, то сейчас оно вбирает в себя новый положительный компонент, и это гарантирует здоровое становление личности в последующем. Наоборот, если конфликт остается неразрешенным либо получает неудовлетворительное разрешение, развивающемуся эго тем самым наносится урон, и в него встраивается отрицательный компонент (например, базальное недоверие, стыд и сомнения). Задача состоит в том, чтобы человек адекватно разрешал любой кризис, и тогда у него будет вероятность подойти к дальнейшей стадии становления более адаптивной и зрелой личностью.

В экзистенциально-гуманистических исследованиях (Р. Ассаджиоли, С. Гроф, А. Маслоу и др.) кризис рассматривается как органическая часть процесса становления личности. Так, например, С. Гроф подмечает, что состояние кризиса может быть сложным, но при этом он обладает большим эволюционным и целительным потенциалом. Будучи сложной ситуацией естественного становления, кризис может привести к исцелению различных эмоциональных и психосоматических расстройств, благоприятным изменениям личности, разрешению значимых жизненных задач.

В исследованиях Д. Улиха (D. Ulich) речь идет о кризисе в том случае, когда затрагиваются центральные области жизнедеятельности. Причиной для кризиса могут стать всеобъемлющие и важные, вызываемые изнутри и снаружи, угнетающие изменения, с которыми личность должна совладать, чтобы вновь достичь общего положительного психического состояния. [73]

Итак, зарубежные исследователи рассматривают категорию «кризис» в контексте переживания личностью психотравмирующих ситуаций и как переход по стадиям психосоциального развития. Основным аспектом кризиса является нарушение душевного равновесия вследствие столкновения со сложной жизненной ситуацией. Итогом же переживания кризиса становится становление личности.

В отечественной психологии изучением кризисов занимался Л. С. Выготский. Как он подмечал, процесс разворачивания кризиса сопряжён с тем, что на всей стадии развития происходит накопление внешних и внутренних противоречий. По мнению Л. С. Выготского, спецификой кризиса является неясность границ, определяющих его начало и конец. Впрочем, в середине кризиса наступает кульминационный момент. Л. С. Выготский предлагает считать его точкой отсчета, откладывая в сторону начала и окончания кризиса приблизительно полгода и выделяя тем самым три фазы становления кризиса: предкритическую, собственно критическую и посткритическую.

Содержание кризиса – это распад сложившейся социальной ситуации и возникновение новой. Основными характеристиками кризисных периодов, по Л.С. Выготскому, можно назвать:

- наличие резких изменений в короткие отрезки времени;
- неотчетливость границ кризиса, то есть затруднение определения моментов его наступления и окончания;
- конфликты с окружающими и трудно воспитуемость ребенка, выпадение его из системы педагогического воздействия;
- наличие разрушения в развитии, то есть «на первый план выдвигаются процессы отмирания и свертывания, распада и разложения того, что образовывалось на предшествующей стадии».

Обычно положения Л. С. Выготского применяются и для понимания закономерностей развития взрослых. Однако отмечается, что кризисы

взрослых, по сравнению с кризисами детей, не имеют столь жесткой привязанности к возрасту. Зачастую они зреют постепенно, но могут возникать и внезапно – в случае появления резких изменений в социальной ситуации человека.

В. И. Слободчиков при разработке категории возраста в качестве основания своей периодизации предпочел понятие человеческой общности, внутри которой формируются разнообразные способности человека, разрешающие ему входить в различные общности и выходить из них, то есть быть самобытным [77]. Автор подчеркивает, что последовательная смена ступеней – это не просто условное членение постоянного процесса эволюционирования, а в первую очередь смена режима индивидуальной жизни, кризис самости и единичности. Соответственно, он выделяет две группы кризисов:

- кризисы рождения («так жить нельзя»);
- кризисы развития («хочу быть как ты») и поиск новых методов самоопределения.

Разрыв, противоречие между реальной и потенциальной формами совместного существования и создают явления кризиса, когда ребёнок, юноша, взрослый к чему-либо стремятся. Ф. Е. Василюк использует понятие «критическая ситуация» и говорит, что она «в самом общем плане должна быть определена как ситуация невозможности, т. е. такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.)». [14]

Ф. Е. Василюк следующим образом описывает особенности кризиса как процесса переживания: «...внутренней необходимостью жизни личности является реализация своего жизненного замысла. Психологическим «органом», осуществляющим замысел, невзирая на неизбежные трудности и сложности мира, является воля. Когда перед лицом событий, охватывающих важнейшие жизненные отношения человека, воля оказывается бессильной (не

в данный момент, а в принципе, в перспективе реализации жизненного замысла), возникает специфическая критическая ситуация – кризис». [14]

Причины появления кризисных состояний разнообразны. Они определяются, с одной стороны, социальными и ситуационными факторами, а с другой – индивидуально-типологическими и биологическими особенностями личности.

Л. Н. Юрьева [97] выделяет следующие детерминанты кризисов:

- общественные факторы: макросоциальные (изменение национальной мотивации, социокультурные метаморфозы, аномия); микросоциальные (острые стрессовые ситуации, небезопасные для жизни);
- личностные факторы: характерологические особенности (эмоциональная лабильность, повышенная тревожность, акцентуации характера); фрустрация фундаментальных личностных потребностей.

Чтобы соотнести содержание кризиса и стресса, приведем этапы развития стресса, описанные Г. И. Косицким [42].

1. Сначала – стадия мобилизации, сопровождается повышением внимания, активности. Это типичная, рабочая стадия. Нагрузки, даже частые, происходящие на этой стадии, приводят к тренировке организма, повышению его стрессоустойчивости – первичный рост напряжения, стимулирующий привычные методы решения задач;

2. Вторая стадия стресса, или «фаза стенической негативной эмоции», носящей стеничный, активно-действенный характер: ярость, бешенство, агрессия. Ресурсы организма тратятся неэкономно. Повторные нагрузки приводят к истощению;

3. Фаза «астенической негативной эмоции». Наступает черед отрицательных эмоций, носящих астенический, пассивно-бессильный, упаднический характер. Человеком овладевают скука, отчаяние, неверие в возможность выхода из тяжелой обстановки;

4. Последняя стадия – невроз, срыв. Человек деморализуется, смиряется с поражением. Наступают отрицательные последствия, которые стресс оставляет в организме: депрессия, начальные стадии психосоматического заболевания.

Последние три стадии, собственно, и представляют зону кризисного состояния личности.

Э. Ф. Зеер [29] приводит следующее определение кризиса: «Кризис – это сложное переходное состояние, возникающее в условиях невозможности (или затрудненности) жить как прежде и незнания, как жить дальше, связанное с мучительным переживанием своего нового “Я”». По суждению автора, развитие кризисных явлений отслеживается в определенные, относительно кратковременные периоды. Но они никак не иницируются возрастом. Возраст всего лишь фон, на котором проявляется кризис, главное – перестройка, изменение общественной обстановки и ведущей деятельности. [74]

Кризисы психического развития не ограничиваются периодом детства. Общественная обстановка развития и ведущая деятельность изменяются на протяжении каждой жизни. При рассмотрении современных подходов к постижению кризисов личности взрослого человека Е. Л. Солдатов выявила, что множество авторов подмечают усиление влияния гетерохронности развития психических функций, роли индивидуально-личностных и субъектно-деятельностных особенностей в содержании кризисов. Кризисные периоды, которые выделяются различными авторами, имеют аналогичные возрастные границы, что позволяет считать их нормативными. В своей работе Е. Л. Солдатов основное внимание обращает на нормативные кризисы развития. Ей удалось показать, что понятием «кризис» обозначаются «разные уровни одной действительности, с чем связано неоднозначное, а главное, неполное его толкование». В частности, с понятием кризиса зачастую сравнивают процессуальные характеристики изменений действительности:

кризисную обстановку, которая является «пусковым механизмом» для кризиса как процесса; переживание конфликта как переломную фазу кризиса и рефлексию противоречий; инсайт и разрешение как итог типично протекающего кризиса; регресс как итог нарушенного течения кризиса; оценку и переживание протекающих изменений в каждой фазе кризиса. [80]

Автор следующим образом разводит понятия «кризисный период» и «нормативный кризис». Кризисный период определяется «как неизбежный переход от одной возрастной стадии к следующей, связанный с изменением социальной ситуации развития, с разрушением старой системы отношений, открытием, а затем освоением и принятием новой», а нормативный кризис становления личности – «как процесс проживания личностью кризисного обязательного этапа между возрастными стадиями взрослого периода развития». В нормативном кризисе развития личность проживает последовательно основные фазы кризиса, связанные с переструктурированием и освоением новой системы отношений. В процессе проживания и внутренней работы личности, направленной на выход из кризиса и связанной с осознанием и рефлексией изменений, меняются система отношений личности и её представления о себе.

Кризис «середины жизни», как и другие возрастные кризисы, сопровождаются те или иные депрессивные переживания. Это может быть снижение интереса ко всем событиям или удовольствия от них, апатия; человек может чувствовать систематическое отсутствие или снижение энергии, так что приходится заставлять себя ходить на работу или выполнять домашние дела. Часто встречаются переживания по поводу собственной никчёмности, беспомощности. Особое место в депрессивных переживаниях занимает тревога в отношении своего будущего, которая зачастую маскируется тревогой за детей или даже за страну в целом. Нередко депрессивные переживания концентрируются вокруг потери смысла и интереса к жизни.

Часто можно встретить проекцию внутриличностного кризиса на свое окружение, социальную обстановку в стране, семейную ситуацию. Естественно, что проекция кризиса на окружение приводит к попыткам, часто хаотичным, изменить именно окружение: страну, семью, работу. При достаточно высоком уровне развития рефлексии люди пытаются осмыслить свое состояние, понимают, что причина кроется не в окружении, а в них самих. В этом случае характерны размышления о собственных достижениях, сожаления о том, что не получилось, но что хотелось бы иметь. Иногда происходит переоценка ценностей.

Необходимо заметить, что, будучи едиными в признании критических этапов в становлении личности, некоторые учёные высказывали мнение о возможности при конкретных обстоятельствах бескризисного развития (Т. В. Драгунова, А. Н. Леонтьев, У. Лер, Г. Томэ). Эти убеждения в последнее время большим количеством ученых опровергаются (Р. А. Ахмеров, В. И. Слободчиков и др.). [85]

Обобщая вышеизложенное, можно установить, что кризис – это необходимый показатель развития. Относительное согласие мнений отслеживается при установлении значения и роли кризисов в становлении личности. Обычно кризис – событие нормативное, характерное для большинства людей. В разнообразных концепциях кризис детерминирован конкретного рода противоречиями: внешними либо внутренними. Непосредственно в ходе разрешения этих противоречий осуществляется поступательное развитие личности, совершается перестройка внутреннего переживания за счет перемены взглядов на находящуюся вокруг действительность, а также потребностей и побуждений, характеризующих действия человека, опыт и направленность личности. Таким образом, анализ литературы дает возможность сделать заключение о том, что в наши дни имеется большое число подходов к пониманию кризисов и механизмов их возникновения. Преимущественно в трудах и российских и

иностранных ученых замечается, что кризис – это нормативный феномен, который считается неотъемлемым компонентом хода развития личности.

1.3 Понятие кризиса профессионального развития

Проблема кризисов профессионального развития разбирается в работах Л. И. Анцыферовой, Н. С. Глуханюк, Э. Ф. Зеера, Е. Л. Климова, А. К. Марковой, Л. М. Митиной, Н. С. Пряжникова, Э. Э. Сыманюк, А. Р. Фонарёва и иных исследователей. Так, А. К. Маркова, изучая процесс профессионализации, подчеркивает, что кризисы могут происходить постоянно в течение всей жизни. «Профессиональные кризисы могут быть вызваны внутренними причинами. Они возникают, когда старое в профессиональном труде уже не удовлетворяет, а новое ещё не найдено или, когда творческие находки работника встречают внешнее сопротивление в профессиональной среде». По мнению Л. И. Анцыферовой, целесообразно говорить о критических и сенситивных периодах в ходе конкретной деятельности. А. Р. Фонарёв, изучая особенности индивидуального развития специалиста, отмечает, что кризисы представляются необходимой частью освоения профессиональной деятельности и на различных его этапах обладают собственными специфическими особенностями. Кризисы выражаются в изменении темпа и направления профессионального развития и сопутствуются перестройкой и смысловых, и операциональных структур. [4, 30, 51]

Рассматривая кризисы профессиональной деятельности, С. А. Нелюбов отмечает, что они сопряжены с осуществлением рефлексии и переживаний личности, которые ориентированы на изменения её профессионального сознания и приводят к личностно-профессиональному росту: меняется уровень отношения личности к исполнению работы – от адаптивного (репродуктивного) до созидательного; происходит формирование и модификация мотивационной структуры субъекта деятельности; осуществляется пересмотр ценностей, переворот целей и задач и др. [58]

Таким образом, в ситуации профессионального кризиса происходят изменения в ценностно-смысловой сфере личности, в частности, в системе смысло-жизненных ориентаций. Кроме нормативных кризисов есть также и ненормативные, происхождение которых обуславливается жизненными обстоятельствами. Подобные события, как вынужденное сокращение, перепрофилирование, замена места жительства, перерывы в работе, сопряжённые с рождением детей, утрата трудоспособности, вызывают мощные эмоциональные переживания и часто приобретают четко выраженный переломный характер. Ненормативный кризис профессионального развития выявляется как «трудная житейская ситуация».

По мнению авторов, существуют следующие виды ненормативных профессиональных кризисов:

- кризис занятости, который разделяется на кризис утраты работы, кризис несоответствия квалификации, кризис потери профессии. Помимо этого, ненормативный кризис занятости может быть в двух формах – скрытой и актуальной;

- кризис утраты профессиональной причастности, который может быть выражен в кризисе утраты работы, кризисе несоответствия квалификации.

Э. Э. Сыманюк, основываясь на концепциях профессионального становления, выделяет следующие нормативные кризисы: кризис учебно-профессиональных ориентаций, профессионального выбора, профессиональных ожиданий, профессионального роста, профессиональной карьеры, социально-профессиональной самоактуализации и утраты профессиональной деятельности. Такая периодизация профессиональных кризисов соответствует хронологическим стадиям профессионального развития: стадии оптации, стадии профессионального образования, стадии первичной профессионализации, на стадии вторичной профессионализации, на стадии мастерства и на стадии утраты профессии.

Опираясь на работы Л. С. Выготского, Э. Ф. Зеер выделил последующие фазы «проживания» кризиса профессионального развития:

1. Предкритическая фаза обнаруживается в неудовлетворенности существующим профессиональным статусом, содержанием деятельности, методами её осуществления, межличностными отношениями. Эта неудовлетворенность не постоянно осознается, однако выявляется в психологическом дискомфорте на службе, раздражительности, недовольстве системой, оплатой труда, начальниками и т. п.

2. Критическая фаза выделяется сознательной неудовлетворенностью реальной профессиональной обстановкой. Намечаются варианты её изменения, проигрываются сценарии будущей профессиональной жизни, углубляется психическая напряженность. Противоречия усложняются, и возникает конфликт, который делается ядром кризисных явлений.

3. Разрешение конфликта приводит кризис в посткритическую фазу. Методы разрешения конфликтов могут иметь конструктивный, профессионально-нейтральный и деструктивный характер. Конструктивный выход из конфликта подразумевает повышение профессиональной квалификации, поиск новых возможностей выполнения деятельности, изменение профессионального статуса, перемену места службы и переквалификацию. Такой путь преодоления кризисов требует от личности проявления сверхнормативной профессиональной активности, совершения операций, которые прокладывают новое направление для её профессионального становления. Профессионально-нейтральное отношение личности к кризисам приводит к профессиональной стагнации, равнодушию и пассивности. Лицо стремится реализовать себе вне профессиональной деятельности: в быту, различного рода хобби, садоводстве и т. п. Деструктивные результаты кризисов высказываются в нравственном разложении, профессиональной апатии, пьянстве, бездействии.

Только конструктивный метод преодоления кризиса представляется наиболее подходящим и содействует переходу на новый уровень профессионального становления. Удачное разрешение кризиса возбуждает у индивида приток новых сил, стремление овладеть новыми зонами деятельности, приводит к повышению мотивации достижения, содействует появлению новых возможностей.

Как отмечает Д. В. Чупшев, на успешность преодоления кризисов профессионального развития указывают последующие критерии:

- 1) когнитивный (человек понимает верность профессионального выбора, профессиональных целей);
- 2) мотивационный (высокий уровень требований, доминирующая мотивация – приобретение успеха, высокий энтузиазм к профессиональной деятельности);
- 3) эмоциональный (соответственная самооценка, эмоциональная сдержанность, положительные чувства от работы);
- 4) профессионально-деятельностный (профессиональная активность рассматривается человеком как средство саморазвития);
- 5) коммуникативный (хорошие, дружественные отношения с сотрудниками);
- 6) рефлексивный (самооценивание, анализ, рефлексия);
- 7) социальный (исполнение и соблюдение правил и норм, предъявляемых организацией).

Фиксация этих критериев в профессиональной деятельности позволяет сделать вывод об успешности преодоления кризисной ситуации. [91]

При рассмотрении возможностей выхода из кризисов профессионализации Н. С. Глуханюк выделяет две стратегии их преодоления: активную, характеризующуюся энергичностью, целенаправленностью усилий, ответственностью за принятые решения и действия, и ситуативную, проявляющуюся в низком уровне интегрированности личности,

беспомощности и шаткости познавательных и эмоционально-волевых установок. [19]

Ситуативные методы преодоления кризисов обусловлены неимением надорганической структурированности и сопряжённости отдельных моментов жизни, экстернальной направленностью, астеничностью, низким уровнем бодрости, преобладанием в намечаемой деятельности неясных прогнозов. В ситуативной стратегии доминируют механизмы психологической защиты и приспособления к окружающей действительности.

Активные стратегии характеризуются представленностью в структуре деятельности субъекта сопряжённости и связанности между собой отдельных её частей во внутреннем пространстве и времени, возможностью к самосозиданию и самостроительству, стабильностью, ценностными ориентациями, интернальной направленностью, оптимистическим прогнозированием, ответственностью, ориентацией на удачу и достижение цели. Активная стратегия подразумевает деятельностное прохождение кризисов.

На наличие кризисов профессионального развития указывает Ю. П. Поваренков. По мнению учёного, независимо от исхода кризиса профессионал испытывает эмоциональное напряжение, у него возникает потребность в коррекции самооценки. Н. С. Пряжников, Е. Ю. Пряжникова указывают на присутствие в процессе профессионализации личности кризиса карьеры, для которого отличительны недовольство собой и собственным профессиональным статусом; пересмотр «Я-концепции», сопряжённый с переосмыслением себя и собственного места в мире. Как отмечают исследователи, у личности возникает новая доминанта профессиональных ценностей, когда для части работников обнаруживаются новые смыслы в самом содержании и процессе труда. [67]

В исследованиях Е. А. Могилевкина рассматривается такой профессиональный кризис, как кризис карьерного развития личности. В процессе его переживания, по мнению учёного, происходит неминуемое столкновение старых и новых приоритетов, стратегий, ценностей и установок в ходе профессионального роста и карьерного продвижения. Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк определяют кризисы профессионального развития как «непродолжительные по времени периоды (до года) кардинальной перестройки профессионального сознания, деятельности и поведения личности, изменения вектора её профессионального развития». [56]

Таким образом, о прохождении кризисов в профессиональной деятельности упоминают многие авторы. В качестве причин, вызывающих кризис в профессии, называются как внутренние так внешние факторы. Отмечается, что проживание кризиса профессиональной деятельности сопровождается переживаниями личности, которые ориентированы на изменение её профессионального сознания и ведут к личностно-профессиональному росту. В ситуации профессионального кризиса происходит переориентация смыслов жизни. Разделяют нормативные и ненормативные профессиональные кризисы. Подразумевается, что нормативные кризисы проходит большинство людей в процессе профессионального становления. Ненормативные кризисы, будучи вызванными жизненными обстоятельствами, носят индивидуальный характер. Авторы выделяют фазы проживания профессионального кризиса и делают акцент на том, что только конструктивные методы преодоления кризиса способствует переходу на новый уровень профессионального развития.

Выводы по первой главе

Исходя из вышеизложенного можно сделать следующие выводы.

Проблема выделения основных этапов психического развития до сих пор остается актуальной. Отличительной чертой периодизации развития взрослых является отсутствие четких границ, таких как можно проследить в возрастном развитии детей и юношей. В основном авторы относят начало зрелости к 25-30 годам. К 30-33 годам человек сталкивается с нормативным кризисом возрастного развития, к 40-45 годам - «кризисом середины жизни». Кризис «середины жизни», как и другие возрастные кризисы, сопровождаются или иными депрессивными переживаниями. Это может быть снижение интереса ко всем событиям или удовольствия от них, апатия; человек может чувствовать систематическое отсутствие или снижение энергии, так что приходится заставлять себя ходить на работу или выполнять домашние дела. Позитивным выходом из кризиса ранней зрелости будет достижение личностью самоидентичности и установление эмоциональной близости со значимыми людьми, так же решение вопросов профессиональной идентичности, успешное совмещение семьи и работы. Положительным выходом из кризиса «середины жизни» будет являться нахождение смыслов жизни и переориентация жизненных целей.

В 23-25 лет случается кризис профессиональных экспектаций. В этом возрасте кризис обусловлен расхождением сформированных ожиданий и реалий профессиональной деятельности. Помимо этого кризиса выделяют ряд других нормативных кризисов, обуславливающих профессиональное развитие личности. Жизненные обстоятельства такие, как вынужденное сокращение, смена места жительства, утрата трудоспособности и другие способны стать причиной ненормативных кризисов профессионального развития. Так же, как и кризисы возрастного развития профессиональные кризисы являются закономерным этапом личностно-профессионального роста при благополучном их разрешении.

Глава II Эмпирическое исследование кризисного состояния мужчин и женщин, испытывающих трудности в профессиональной деятельности

2.1 Описание исследования: выборка, обзор применяемых методик

Исследование профессионального кризиса личности проводилось на базе сети Интернет. В исследовании приняли участие 30 человек (таблица 13), из них 16 мужчин и 14 женщин в возрасте от 25 до 45 лет, испытывающих трудности в профессиональной деятельности и имевшие ранее опыт работы по специальности. Все испытуемые имеют высшее образование по техническим специальностям: инженер, программист, технический специалист и прочие.

Все участники эксперимента условно разделены по периодам взрослости, в соответствии с функционально-стадиальной периодизацией психического развития, разработанной Ю. Н. Карандашевым:

- 1) ранняя зрелость: 10 человек в возрасте 25-28 лет (7 мужчин и 3 женщины);
- 2) средняя зрелость: 10 человек в возрасте 29-34 года (3 мужчины и 7 женщин);
- 3) поздняя зрелость: 10 человек в возрасте 35-45 лет (6 мужчин и 4 женщины).

Целью исследования является выявление уровня эмоционального выгорания у людей зрелого возраста, испытывающих трудности в профессиональной деятельности.

Задачи исследования:

1. Изучение психологических особенностей личности разных этапов взрослости.
2. Исследование профессиональных кризисов взрослых и выявление уровня эмоционального выгорания.
3. Определение уровня удовлетворенности жизнью взрослых.

4. Обнаружение профессиональной направленности личности.

5. Выявление закономерности между наличием неудовлетворенностью жизнью и профессиональным кризисом зрелого человека.

6. Выявление потенциальных направлений профессионального становления личности с целью преодоления профессионального кризиса.

Гипотеза исследования: предполагается, что проявление профессионального кризиса взаимосвязано с проявлением общей неудовлетворенностью жизнью.

Исследование проводилось в виде группового тестирования в сети интернет. Участники тестирования ознакомились с инструкцией и приступили к исследованию.

В соответствии с целями и задачами работы, представленными во введении, особенностями исследуемой возрастной группы, были выбраны следующие методики диагностики, подходящие по возрасту и адаптированные для России:

1. Пятифакторный опросник личности 5PFQ (русскоязычная адаптация А. Б. Хромова японской адаптации 5PFQ). [89]

2. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания, предложенная Виктором Бойко. [12]

3. Опросник «Индекс жизненной удовлетворенности», разработанный Бернисом Ньюгартеном с коллегами, русскоязычная адаптация сделана Н. В. Паниной в 1993 году. [24]

4. Дифференциально-диагностический опросник, разработанный Е. А. Климовым в 1984 году для профориентации подростков и взрослых. В исследовании использовалась современная версия опросника в модификации А. А. Азбель. [20]

Рассмотрим первую использованную в исследовании диагностическую методику - «Пятифакторный опросник личности (5PFQ)». [89]

Пятифакторная модель личности, также известная как «Большая пятерка» – психологическая модель, описывающая структуру личности человека посредством пяти общих, относительно независимых черт (диспозиций):

- интроверсия – экстраверсия;
- привязанность – отдаленность;
- импульсивность – самоконтроль;
- эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость;
- практичность – экспрессивность.

В исследовании использовался тест, являющийся русскоязычной адаптацией А. Б. Хромовым японской модели 5PFQ. Опросник состоит из 75-и противоположных по значению высказываний, каждое из которых выявляет важные свойства личности и особенности поведения человека в некоторых жизненных ситуациях. Все стимульные фразы разделены оценочной шкалой. Испытуемому необходимо прочитать внимательно высказывание под номером 1 и определить, какая часть высказывания больше соответствует особенностям его личности. Если испытуемый считает, что левая, то использует для оценки символы -2 и -1 шкалы, если он считает, что правая, то использует правую часть шкалы (2 и 1 без знака -). Цифрами участник опроса отражает степень выраженности оцениваемого признака: 2 – сильно выражено, 1 – слабо выражено, если человек сомневается в выборе, то пишет 0. Если используется бланк ответов, то оценки заносятся в левую ячейку бланка ответов. Форма бланка приведена в приложении А. Время на выполнение опроса не ограничивается и в среднем занимает 10-20 минут.

После того, как все утверждения оценены их необходимо перевести в баллы. Для этого первичные сырые оценки -2 -1 0 1 2 заменяются соответствующими баллами 5 4 3 2 1. Переводные баллы заносятся в правую

ячейку бланка ответов, которые в дальнейшем суммируются по вертикали, и, таким образом, получаются тестовые параметры личности. Каждый первичный компонент – фактор состоит из суммы трех балльных оценок. Например, фактор 1.1 активность – пассивность, это сумма баллов, полученная на стимулы 1, 6 и 11. Вторичный фактор – это сумма пяти первичных факторов. Для того, чтобы получить факторы необходимо суммировать по вертикали переведенные в баллы стимульные оценки. Полученные, таким образом, тридцать факторов (пять вторичных и двадцать пять первичных) в дальнейшем будут использоваться для интерпретации результатов тестирования.

Интерпретация результатов опросника строится на анализе как первичных, так и вторичных (основных факторов). Сумма баллов первичных факторов определяет количественную выраженность основного фактора. Минимальное количество набранных баллов для любого основного фактора равно 15, максимальное количество – 75. Условно балльные оценки можно разделить на высокие (51-75 баллов), средние (41-50 баллов) и низкие (15-40 баллов).

Далее рассмотрим применяемый в исследовании диагностический инструмент – методика диагностики уровня эмоционального выгорания, предложенная Виктором Бойко.

Для оценки сформированности психологической защиты в форме эмоционального выгорания участникам исследования предлагалось прочитать суждения опросника и ответить «да» или «нет». Опросник содержит в себе 84 суждения. Текст опросника и ключ подсчета баллов приведены в приложении Б.

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты:

- 1) определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов выгорания;

2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования выгорания;

3) находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» - сумма показателей всех 12-ти симптомов.

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Прежде всего надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

- 9 и менее баллов – не сложившийся симптом,
- 10-15 баллов – складывающийся симптом,
- 16 и более – сложившийся.

Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме «эмоционального выгорания».

Методика позволяет увидеть ведущие симптомы «выгорания». Существенно важно отметить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса – осмысление показателей фаз развития стресса – «напряжение», «резистенция» и «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные – реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

- 36 и менее баллов – фаза не сформировалась;
- 37-60 баллов – фаза в стадии формирования;

- 61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

Оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования синдрома «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику личности и, что не менее важно, наметить индивидуальные меры профилактики и психокоррекции.

При интерпретации результатов освещаются следующие вопросы:

- какие симптомы доминируют;
- какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается «истощение»;
- объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами;
- какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;
- в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;
- какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

Далее рассмотрим следующий диагностический инструментарий – опросник «Индекс жизненной удовлетворенности», разработанный Бернисом Ньюгартеном с коллегами, русскоязычная адаптация сделана Н. В. Паниной в 1993 году.

Методика предназначена для определения общего психологического состояния человека, степени его психологического комфорта и социально-психологической адаптации. Помимо интегрального показателя, опросник позволяет выделить пять различных аспектов удовлетворенности жизнью.

Участнику опроса разъясняют, что люди по-разному оценивают различные периоды своей жизни, что в тексте опросника зафиксированы некоторые наиболее частые высказывания людей о своем настроении в разные периоды жизни. Опросник состоит из 20 вопросов, на которые испытуемый может ответить в соответствии со своим отношением: «согласен», «не согласен», «не знаю». Текст опросника приведен в приложении В.

Цель теста – определение общего психологического состояния человека. Под категорией «жизненная удовлетворенность» понимается самое общее представление человека о психологическом комфорте, которое включает в себя:

- интерес к жизни как противоположность апатии;
- решительность, целеустремленность, последовательность в достижении жизненных целей;
- согласованность между поставленными и реально достигнутыми целями;
- положительная оценка собственных качеств и поступков;
- общий фон настроения.

Подсчитывается общий суммарный балл, который является индексом жизненной удовлетворенности. Величина показателя варьирует от 0 до 40.

Интерпретация результатов тестирования:

- 25-40 баллов – высокий уровень жизненной удовлетворённости;
- 20-24 баллов – средний;
- 0-19 баллов – низкий.

Индекс жизненной удовлетворенности — интегративный показатель системы отношений человека к жизни, его общего умонастроения. Он может быть использован для дифференцированной оценки особенностей стиля жизни, потребностей, мотивов, установок, ценностных ориентаций человека с

целью определения, какие из них положительно сказываются на его общем психологическом состоянии, а какие – отрицательно.

Для обладателей высокого значения индекса характерны низкий уровень эмоциональной напряженности, высокая эмоциональная устойчивость, низкий уровень тревожности, психологический комфорт, высокий уровень удовлетворенности ситуацией и своей ролью в ней.

Показатель жизненной удовлетворенности включает в себя:

- интерес к жизни: шкала отражает степень энтузиазма, увлечённого отношения к обычной повседневной жизни;

- последовательность в достижении целей: высокие показатели по данной шкале отражают такие особенности отношения к жизни, как решительность, стойкость, направленные на достижение целей. низкая оценка по этой шкале отражает пассивное примирение с жизненными неудачами, покорное принятие всего, что приносит жизнь;

- согласованность между поставленными и достигнутыми целями: высокие показатели отражают убеждённость человека в том, что он достиг или способен достичь тех целей, которые считает для себя важными;

- положительная оценка себя и собственных поступков: сюда относится оценка человеком своих внешних и внутренних качеств. высокий балл отражает высокую самооценку;

- общий фон настроения: шкала показывает степень оптимизма, удовольствия от жизни.

Рассмотрим следующий диагностический инструментарий – методика «Дифференциально-диагностический опросник» (автор Е. А. Климов; модификация А. А. Азбель) [20] позволяет определить склонность личности к группам профессий. Данная методика применена для уточнения потенциальных профессиональных сфер, где бы испытуемые могли себя реализовать.

Есть несколько «осей измерения», которые позволяют и классифицировать профессии. Различают несколько типов профессий в зависимости от того, что в них является предметом труда. Основные предметы труда таковы:

- человек;
- природа;
- техника;
- знаковые системы;
- художественные образы.

Участнику исследования предлагается предположить, что после соответствующего обучения он можешь одинаково успешно выполнять любую работу. И просят выбрать по своим предпочтениям одну работу из каждой пары в списке и записать выбранный номер. Опросник состоит из 30 пар видов работ.

Обработка результатов осуществляется в соответствии с таблицей. Каждый ответ, совпадающий с приведенным в ней, оценивается одним баллом по соответствующей шкале.

Подсчитывается сумма баллов отдельно по каждой из пяти категорий. Полученная сумма свидетельствует о склонности к работе с соответствующими предметами труда:

- 11–12 баллов – ярковыраженная склонность;
- 9–10 баллов – выраженная склонность;
- 6–8 баллов – склонность выражена средне;
- 4–5 баллов – склонность невыражена;
- 0–2 балла – работа с таким предметом труда активно отвергается.

Текст опросника и таблица обработки результатов приведены в приложении Г.

2.2 Обработка данных и интерпретация результатов

В ходе исследования было обработано 30 анкет участников в возрасте 25-45 лет, содержащих ответы на 5 указанных ранее методик диагностики. На первом этапе были обработаны все результаты диагностик благодаря ключам, описанным в подпункте 2.1. На втором этапе были проанализированы и сопоставлены данные. Все первичные данные были переведены в процентные показатели для наглядности. Средний итоговый показатель синдрома эмоционального выгорания и средний индекс жизненной удовлетворенности был вычислен по периодам зрелости. Далее эти показатели были соотнесены и был сделан вывод о взаимосвязи величины эмоционального выгорания с уровнем жизненной удовлетворенности.

Особый интерес в психологическом портрете личности представляют: направленность характера на интроверсию / экстраверсию и эмоциональная устойчивость, так как в некоторых литературных источниках сказано о предрасположенности интровертов и людей с эмоциональной неустойчивостью к выгоранию, нежели экстравертов и эмоционально устойчивых людей в одинаковых профессиональных условиях.

Численные показатели по направленности характера личности отображены ниже (таблица 2).

Таблица 2 – Направленность характера личности испытуемых

Интервалы	Количество человек по интервалам	Количество в %
Низкие баллы (15-40), интроверт	11	36,7
Средние баллы (41-50), амбиверт	8	26,7
Высокие баллы (51-75), экстраверт	11	36,7

Процентное соотношение людей с типом характера наглядно изображено ниже (рисунок 1).



Рисунок 1 – Диаграмма: круговая 1. Направленность характера испытуемых в %

Численные показатели по эмоциональной устойчивости среди респондентов отображены ниже (таблица 3).

Таблица 3 – Сводные показатели эмоциональной устойчивости личности испытуемых

Интервалы	Количество человек по интервалам	Количество в %
Низкие баллы (15-40), эмоциональная устойчивость	7	23
Средние баллы (41-50), ситуативная эмоциональная устойчивость	6	20
Высокие баллы (51-75), эмоциональная неустойчивость	17	57

Процентное соотношение людей с разными типами эмоциональной устойчивости наглядно изображено ниже (рисунок 2).



Рисунок 2 – Диаграмма: круговая 2. Сводные показатели эмоциональной устойчивости личности испытуемых в %

В результате исследования как видно на диаграмме (рисунок 1) выборку исследования составляют лица, имеющие направленность психики на интроверсию 11 человек (36,7%) и экстраверсию 11 человек (36,7%), так и имеющие средние значения по шкале «интроверсия – экстраверсия» 8 человек (26,7%).

Наличие низких баллов у 7 человек (23%) по фактору «эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость» (рисунок 2) свидетельствует о том, что эти лица самодостаточны и уверены в своих силах, в тоже время большинство – 17 человек (57%) показали высокие балы по данному фактору, что свидетельствует о их подчас неспособности контролировать свои эмоции, чрезмерной импульсивности. Средние баллы набрали 6 человек (20%). Можно охарактеризовать их как личностей обладающими чертами эмоциональной устойчивости в половине жизненных ситуаций.

Таким образом, была выделена группа риска – лица склонные к эмоциональному выгоранию вследствие наличия черт характера, таких как интровертированность, эмоциональная неустойчивость.

Далее хотелось бы рассмотреть выраженность синдрома эмоционального выгорания среди участников исследования вне зависимости от характеристик портрета личности.

Рассмотрим в отдельности выраженность каждой из фаз эмоционального выгорания: напряжения, резистенции и истощения. Данные по фазе нервного (тревожного) напряжения представлены ниже (таблица 4).

Таблица 4 – Количество человек, у которых наблюдается та или иная степень выраженности фазы напряжения эмоционального выгорания

1. Фаза напряжения	Количество человек	% людей
Не сложившаяся (0-36)	18	60
Складывающаяся (37-60)	7	23
Сложившаяся фаза (61-90)	5	17

Табличные данные для наглядности представлены в виде диаграммы (Рисунок 3).



Рисунок 3 – Диаграмма: круговая 3. Соотношение количества людей, имеющих ту или иную степень сформированности фазы напряжения

Данные по фазе резистенции представлены ниже (таблица 5).

Таблица 5 – Данные по количеству человек, у которых наблюдается та или иная степень выраженности фазы резистенции

2. Фаза резистенции	Количество человек	Процентное соотношение от общего числа респондентов
Не сложившаяся (0-36)	3	10
Складывающаяся (37-60)	15	50
Сложившаяся фаза (61-90)	12	40

Описанные данные представлены в виде круговой диаграммы ниже (рисунок 4).



Рисунок 4 – Диаграмма: круговая 4. Данные по процентному соотношению людей, у которых наблюдается та или иная степень выраженности фазы резистенции

Рассмотрим результаты опроса по фазе истощения эмоционального выгорания. Полученные данные представлены ниже (таблица 6).

Таблица 6 – Данные по количеству человек, у которых наблюдается та или иная степень выраженности фазы истощения

3. Фаза истощения	Количество человек	Процентное соотношение
Не сложившаяся (0-36)	16	53
Складывающаяся (37-60)	6	20

3. Фаза истощения	Количество человек	Процентное соотношение
Сложившаяся фаза (61-90)	8	53

Процентное соотношение лиц, показавших некоторую степень сформированность фазы истощения показано в виде диаграммы (рисунок 5).



Рисунок 5 – Диаграмма: круговая 5. Данные по процентному соотношению лиц, у которых наблюдается та или иная степень выраженности фазы истощения

Исходя из анализа синдрома выгорания в выборке по фазам, можно сказать, что у 5 человек (17%) сформировалась фаза напряжения, являющаяся стартовой фазой в формировании синдрома. У 12 человек (40%) сформировалась фаза резистенции, являющаяся по сути условной стадией при переходе к фазе истощения, которая имеет место быть у 8 человек (27%).

У некоторых лиц наблюдается сформированность не одной, а двух (3 человека) и даже трех (4 человека) фаз эмоционального выгорания. Участники исследования № 11, 24, 25 показали результаты сформированности двух фаз эмоционального выгорания, а участники № 4, 8, 9, 30 показали результаты сформированности трех фаз синдрома. Однако, как было сказано ранее сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том,

что измеряемые в них явления существенно разные – реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени

Можно отметить, что в исследовании присутствуют 3 человека, у которых признаки эмоционального выгорания отсутствуют, это респонденты под номерами: № 10, 13, 17. Для этих лиц имеет смысл рассмотреть сформированность симптоматики, так как сформированных фаз у них не наблюдается. Для участника № 13 можно говорить о стадии формирования симптома эмоциональной отстраненности, как эмоциональной защиты в профессиональной среде. Наличие такой профессиональной деформации может наносить вред отношениям на работе и личности в целом. Для участника № 17 наблюдается формирование следующих симптомов: переживание психотравмирующих обстоятельств, тревога и депрессия, неадекватное избирательное эмоциональное реагирование. Эти симптомы относятся к первой и второй фазам эмоционального выгорания и являются тревожными звоночками, так как игнорирование своего психического состояния на данном этапе может привести к развитию психологической защиты в виде выгорания.

Рассмотрим средний итоговый показатель синдрома эмоционального выгорания по периодам зрелости. Для вычисления этого значения необходимо знать итоговый показатель синдрома эмоционального выгорания по каждому респонденту. Он вычисляется как сумма баллов по фазам выгорания. Далее участники исследования делятся по группам взрослости: ранняя (25-28 лет), средняя (29-34 года) и поздняя (35-45 лет) и в каждой группе вычисляется среднее значение итогового показателя выгорания путем сложения персональных итоговых показателей синдрома и деления на количество

человек в группе. В каждой группе по 10 человек. Полученные данные представлены ниже (рисунок 6).

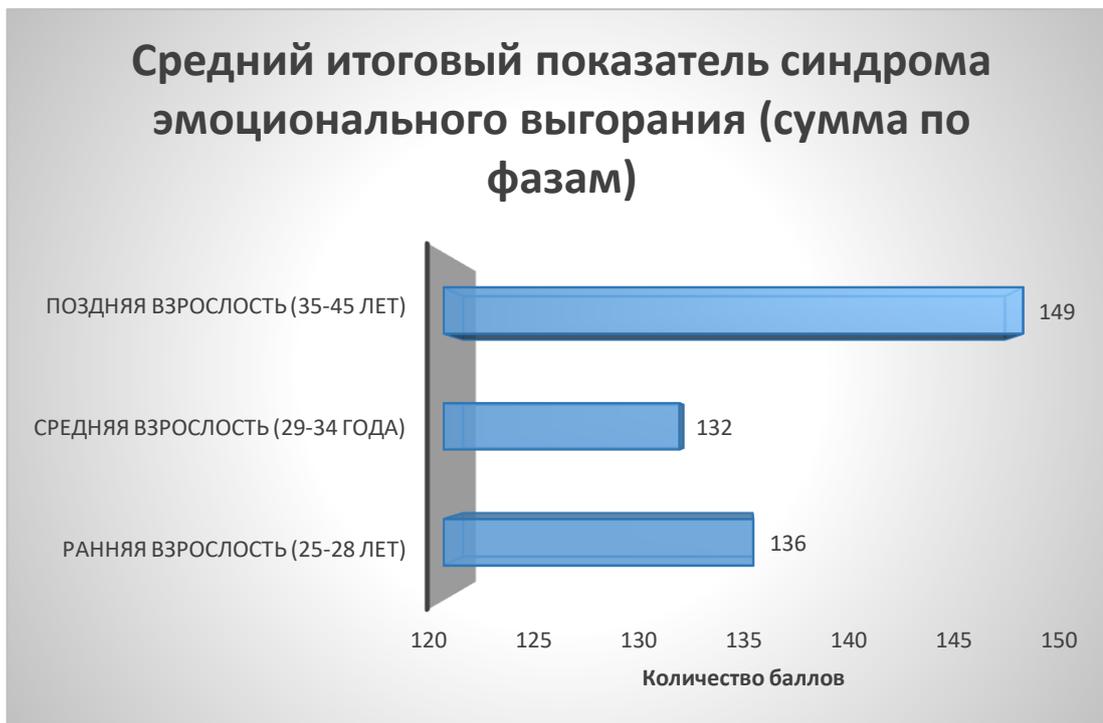


Рисунок 6 – Диаграмма: гистограмма 1. Средний итоговый показатель синдрома эмоционального выгорания по периодам взрослости

Как видно на диаграмме (рисунок 6) самый высокий показатель выгорания проявился у лиц, относящихся к категории поздней взрослости (149 баллов). Несколько меньше этот показатель для респондентов ранней взрослости (136 баллов). У людей средней взрослости наблюдаются самые наименьшие показатели синдрома эмоционального выгорания (132 балла).

Оценить общее психологическое состояние человека, степень его психологического комфорта и социально-психологической адаптации поможет методика определения жизненной удовлетворенности.

Данные полученные в ходе опроса сгруппированы по трем уровням индекса: низких, средний и высокий. Количество человек, показавших тот и иной уровень индекса жизненной удовлетворенности представлено ниже.

Таблица 7 – Данные по количеству человек, показавших тот или иной индекс жизненной удовлетворенности (ИЖУ)

	Количество человек	% от общего числа респондентов
Низкий уровень ИЖУ (0-19)	9	
Средний уровень ИЖУ (20-24)	7	
Высокий уровень ИЖУ (25-40)	14	

Табличные данные более наглядно представлены на диаграмме ниже (рисунок 7).



Рисунок 7 – Диаграмма: круговая б. Процентное соотношение уровней индекса жизненной удовлетворенности (ИЖУ) среди респондентов

Как видно на диаграмме (рисунок 7) 47% участников исследования (14 человек: № 3, 5, 7, 10, 12, 13, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 27, 29) имеют высокий уровень жизненной удовлетворенности и как видно на диаграмме (рисунок 15) для них еще не наступила фаза истощения эмоционального выгорания. Видимо не смотря на некоторые эмоциональные трудности в профессиональной сфере у этих испытуемых остался ресурс для сохранения низкой эмоциональной напряженности, высокой эмоциональной устойчивости, низкой тревожности в повседневной жизни. Из этой группы выбивается участник № 25, так как его показатель высокой жизненной

удовлетворенности находится на нижней границе (25 баллов) и для этого респондента фаза истощения эмоционального выгорания сформировалась. Судя по диаграмме (рисунок 14) личность можно охарактеризовать как склонную к интроверсии, проявляющую черты самоконтроля, силу воли и в тоже время имеющую легкое отношение к жизни. Возможно такое сочетание личностных качеств позволяет сохранять умеренную удовлетворенностью жизнью наряду с профессиональным напряжением.

23% опрошенных (7 человек: № 8, 11, 14, 15, 17, 24, 26) имеют среднее значение индекса удовлетворённости жизнью. Для участников № 8, 11, 24 сформирована фаза истощения (третья) эмоционального выгорания. Участник № 8 – это мужчина, 32 года. Как личность его можно охарактеризовать как интроверта. Отличительной чертой интровертов является опора на свои силы, склонность контролировать свои чувства и тщательно взвешивать свои поступки. Для него более предпочтительна обособленность, дистанцированность нежели привязанность. Однако опросник выявил высокие баллы по эмоциональной неустойчивости и экспрессивности. Эмоциональная неустойчивость может проявляться как неспособность работать в стрессовых ситуациях. Высокая степень экспрессивности позволяет держать уровень удовлетворенности жизнью на среднем значении. Участник № 11 – мужчина, 31 год. Имеет среднее значения баллов по шкале «интроверсия - экстраверсия», а также средние по шкалам «обособленность – привязанность, импульсивность - самоконтроль». Тест выявил у него склонность к эмоциональной устойчивости, значит несмотря на трудности он сохраняет веру в свои силы, не поддается случайным колебаниям настроения. Участник № 24 – мужчина, 26 лет. Этого респондента можно отнести к категории ранней взрослости, в отличие от двух ранее упомянутых лиц, которые относятся к средней взрослости. Респондент № 24 имеет средние значения баллов по шкалам «интроверсия – экстраверсия, обособленность – привязанность, эмоциональная устойчивость – неустойчивость, практичность - экспрессивность» и высокие баллы по шкале «импульсивность -

самоконтроль» с преобладанием волевой регуляции поведения, добросовестности, ответственности в делах.

30% респондентов (9 человек: № 1, 2, 4, 6, 9, 16, 18, 28, 30) имеют низкий уровень жизненной удовлетворенности. Однако при общей неудовлетворенности жизнью этих участников исследования сформировавшаяся фаза истощения эмоционального выгорания имеют только 3 человека: № 4, 9, 30. Рассмотрим их подробнее. Участник № 4 – женщина, 26 лет. Участник № 9 – женщина, 38 лет, № 30 – женщина, 28 лет. Как видим, это женщины – представительницы всех трех этапов взрослости: ранней, поздней и средней. Особенно высокие баллы по фазам эмоционального выгорания у участницы № 9, все три фазы сформированы. В некотором смысле участница № 9 «лидер» по проявленности синдрома эмоционального выгорания. С точки зрения личностной характеристики участница № 9 относится к экстраверту. Личность с направленностью психики на экстраверсию можно охарактеризовать как общительную, беззаботную, оптимистичную, с ослабленным контролем над чувствами, предпочитающую работать с людьми. Высокие показатели по показателю «обособленность - привязанность» говорят о потребности быть рядом с другими людьми. Так же наблюдается склонность к эмоциональной неустойчивости и экспрессивности.

Рассмотрим средний индекс жизненной удовлетворенности по периодам зрелости. Чтобы определить его значение респонденты были разделены по группам взрослости, как упоминалось раньше. Суммарный индекс в группе необходимо разделить на количество человек в группе и таким образом определим среднее значение индекса. Полученные результаты представлены в виде диаграммы (рисунок 8).

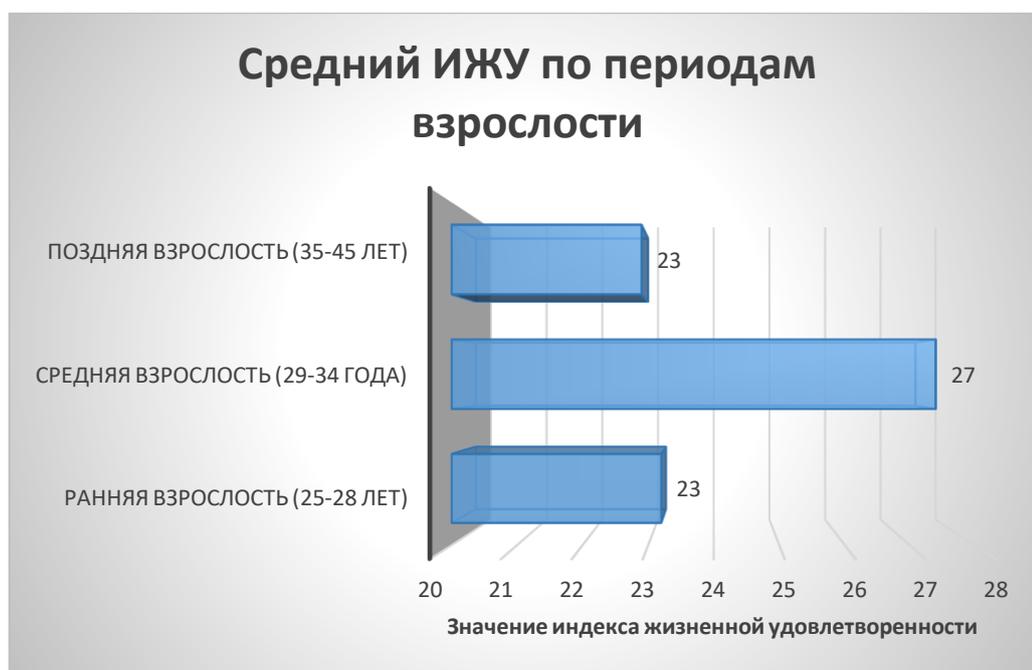


Рисунок 8 – Диаграмма: гистограмма 2. Средние показатели индекса жизненной удовлетворенности в зависимости от периодов взрослости

На диаграмме (рисунок 8) можно наблюдать средние показатели по индексу удовлетворенности жизнью по возрастным категориям.

Для группы лиц, участвующей в исследовании в периоде ранней и поздней взрослости характерен средний уровень удовлетворенности жизнью (23 балла). Для участников средней взрослости просматривается в среднем высокий уровень удовлетворенности жизнью (27 баллов).

Как было упомянуто раньше, респонденты имеют высшее техническое образование и имели ранее опыт работы по специальности, однако столкнулись с трудностями в профессии и в настоящее время не работают. Хотелось бы уточнить профессиональную направленность личности и рассмотреть возможные другие варианты сфер приложения профессиональных знаний и умений. Для этих целей использовался дифференциально-диагностический опросник личности. Данные по склонности к работе с природой представлены ниже (таблица 8).

Таблица 8 – Количество человек, имеющие ту или иную склонность к работе с природой

	Количество человек	% значение
Выраженная и ярко выраженная склонность	1	3
Склонность выражена средне	12	40
Склонность не выражена	14	47
Работа с таким предметом труда активно отвергается	3	10

Данные, описанные в таблице представлены в виде диаграммы (рисунок 9).



Рисунок 9 – Диаграмма: круговая 7. Процентное распределение испытуемых по склонностям к работе с природой

Рассмотрим результаты опроса по склонности людей к работе с техникой.

Таблица 9 – Количественные данные по степени склонности респондентов к работе с техникой

	Количество человек	% значение
Выраженная и ярко выраженная склонность	3	10
Склонность выражена средне	19	64

	Количество человек	% значение
Склонность не выражена	7	23
Работа с таким предметом труда активно отвергается	1	3

Процентное распределение респондентов по склонности к работе с техникой представлено ниже (рисунок 10).



Рисунок 10 – Диаграмма: круговая 8. Процентное распределение респондентов по склонности к работе с техникой

Таблица 10 – Количественные данные по степени склонности респондентов к работе с людьми

	Количество человек	% значение
Выраженная и ярко выраженная склонность	8	27
Склонность выражена средне	10	33
Склонность не выражена	10	33
Работа с таким предметом труда активно отвергается	2	7

Процентное распределение респондентов по склонности к работе с людьми представлено в виде диаграммы (рисунок 11).

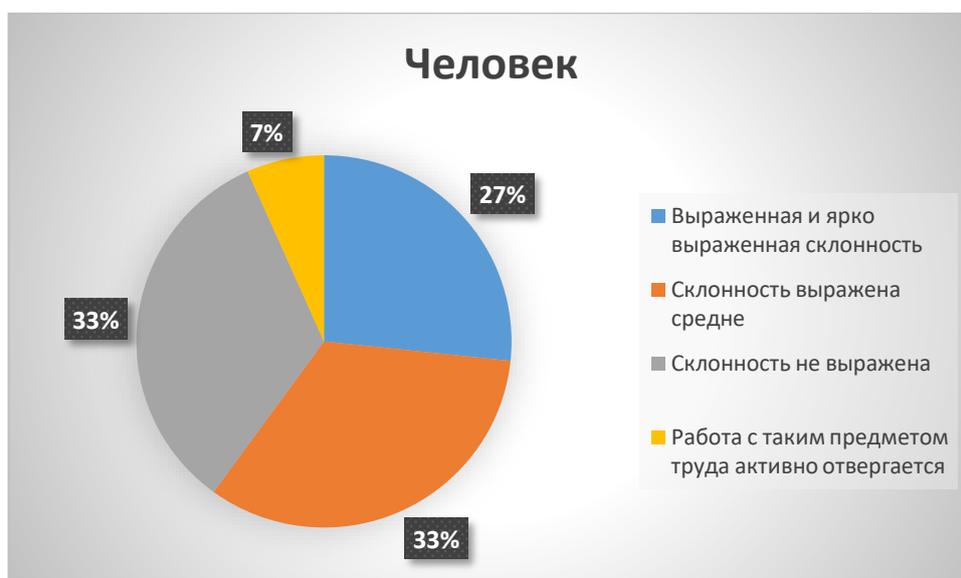


Рисунок 11 – Диаграмма: круговая 9. Процентное распределение респондентов по склонности к работе с людьми

Таблица 11 – Количественные данные по степени склонности респондентов к работе со знаковой системой

	Количество человек	% значение
Выраженная и ярко выраженная склонность	6	20
Склонность выражена средне	14	47
Склонность не выражена	9	30
Работа с таким предметом труда активно отвергается	1	3

Процентное распределение респондентов по склонности к работе со знаковой системой представлено в виде диаграммы (рисунок 12).



Рисунок 12 – Диаграмма: круговая 10. Процентное распределение респондентов по склонности к работе со знаковой системой

Таблица 12 – Количественные данные по степени склонности респондентов к работе с художественным образом

	Количество человек	% значение
Выраженная и ярко выраженная склонность	4	13
Склонность выражена средне	16	54
Склонность не выражена	9	30
Работа с таким предметом труда активно отвергается	1	3

Процентное распределение респондентов по склонности к работе с художественным образом представлено в виде диаграммы (рисунок 13).



Рисунок 13 – Диаграмма: круговая 11. Процентное распределение респондентов по склонности к работе с художественным образом

У 27% участников (8 человек) исследования имеется выраженная склонность к работе с людьми. Для них можно порекомендовать пройти дополнительное обучение по профессиям, связанным с обучением, воспитанием, обслуживанием клиентов, оказанием помощи нуждающимся. Возможно такие качества личности как умение договариваться, объяснять, убеждать людей ранее не были востребованы в профессии.

20% опрошенных (6 человек) имеют склонность к работе с знаковыми системами: работа с тестами, базами данных, математическими выкладками. Такая работа представляется спокойной, без лишнего стресса и четким перечнем обязанностей. Люди, показывающие предрасположенность к такой работе, как правило, спокойные, терпеливые, проявляющие способности к логической обработке информации и глубокому изучению профессиональных вопросов. Для этих лиц рекомендуется рассмотреть грани своей текущей профессии на предмет смены сферы деятельности или круга должностных обязанностей.

Для 13% респондентов (4 человека) тест выявил их предрасположенность к созданию художественных образов, к творческой

работе. Таким личностям характерны хорошее воображение, готовность действовать в новых, незнакомых ситуациях. Возможно полученная профессия по технической специальности не дает в полной мере реализовать потенциал личности в творческом направлении. Для этой группы участников можно порекомендовать найти подходящее хобби для творческого самовыражения и как источника для вдохновения.

3% участников исследования (1 человек) показали склонность к работе с объектами живой природы. Такая личность характеризуется умением заботиться о ком-либо, хорошей интуицией, желанием активно взаимодействовать с растениями или животными. В такой ситуации можно порекомендовать больше времени проводить на природе или завести домашнего животного для реализации потребности в уходе за объектами природы. В крайнем случае рекомендуется профессиональная переподготовка по желаемой профессии: агронома, фермера, ветеринара, цветовода и другим.

Выводы по второй главе

Во второй главе описана реализация исследования по изучению профессиональных кризисов среди взрослых в возрасте от 25 до 45 лет. Исследование проведено среди 30 участников (14 женщин и 16 мужчин), что является достаточно хорошей выборкой, позволяющей судить в некоторой степени о характеристике кризиса в профессии для данной возрастной группы. Отличительными особенностями исследуемой группы являются их образование – высшее техническое, а также наличие опыта работы по специальности не менее года. Эти уточнения предопределяют возможность или невозможность распространения результатов исследования на другие фокус-группы.

Для исследования выбраны 5 методик:

1. Пятифакторный опросник личности 5PFQ (русскоязычная адаптация А. Б. Хромова японской адаптации 5PFQ).
2. Опросник «Индекс жизненной удовлетворенности», разработанный Бернисом Ньюгартеном с коллегами, русскоязычная адаптация сделана Н. В. Паниной.
3. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания, предложенная Виктором Бойко.
4. Дифференциально-диагностический опросник, использована версия опросника в модификации А. А. Азбель.

Перечисленные методики позволили провести качественный и количественный анализ профессионального кризиса личности взрослых и тем самым выполнить задачи исследования.

Профессиональный кризис рассматривался в зависимости от субъективной оценки уровня удовлетворенности в других сферах жизни участниками исследования. И, как и предполагалось в гипотезе исследования, существует зависимость между этими параметрами. Можно наблюдать, что

при увеличении суммарного показателя синдрома эмоционального выгорания индекс удовлетворенности в других сферах жизни падает. И наоборот, видно, что при уменьшении значений выраженности симптоматики выгорания, уровень удовлетворенности жизнью возрастает. Так же можно заменить неравномерное проявление профессионального кризиса по мере увеличения возраста испытуемых. Величина кризисного состояния проседает в периоде средней зрелости, здесь наблюдается наименьшее проявление синдрома. В то же время выраженность выгорания среди лиц ранней зрелости несколько выше, а среди лиц из категории поздней зрелости достигает максимальных значений. Таким образом, гипотеза исследования нашла подтверждение.

Полученные результаты эмпирического исследования соотносятся с описанием исследований по выраженности эмоционального выгорания по возрастам, сделанного В. Е. Орлом. Автор указывает на наибольшую чувствительность к выгоранию среди лиц молодого возраста (19-25 лет), принятую в нашем исследовании как группу ранней зрелости и лиц более старшего возраста (40-50 лет), принятую в исследовании как группу поздней зрелости. Данная тенденция объясняется автором следствием эмоционального шока, «который молодые люди испытывают при столкновении с реальной действительностью, часто не соответствующей их ожиданиям» [60].

Глава III Психологическая коррекция профессиональных кризисных состояний мужчин и женщин

3.1 Использование арт-терапии как метода психологической коррекции профессионального кризиса

Опираясь на вышеизложенные положения о содержании кризисов возрастного и профессионального развития есть необходимость разработать программу психологической коррекции кризисного состояния личности. Необходимо, чтобы программа опиралась на базовые принципы оказания психологической помощи и следовала этическим принципам психотерапии. Отлично зарекомендовали себя в работе с кризисами методы арт-терапии.

Арт-терапия как метод психокоррекционного воздействия основывается на развитии двух базовых психологических способностей человека: символической функции мышления и воображения и творческих процессов самовыражения, формирования направленности на поиск новых, нестандартных решений проблем. Понятие «арт-терапия» образовано от корня art (в переводе с английского языка – искусство), что определяет главную особенность этого вида терапии – психологическое воздействие через искусство и средствами искусства. Другими словами, арт-терапия – это метод, основанный на использовании искусства как символической деятельности и на стимулировании креативных творческих процессов. Арсенал форм, видов и методов арт-терапии в современной психологии чрезвычайно разнообразен. Наиболее известными и эффективными принято считать такие виды арт-терапии, как собственно арт-терапия (рисуночная терапия и терапия, основанная на изобразительном искусстве), музыкальная терапия, библиотерапия, танцевальная терапия, терапия киноискусством.

В основе коррекционного воздействия метода арт-терапии лежат пять основных психологических механизмов: механизм символического реконструирования, «остранения», эмоциональной децентрации, катарсиса и,

наконец, механизм присвоения социально-нормативных личностных смыслов. Указанные механизмы обеспечивают последовательность стадий реализации психокоррекционного процесса, каждая из которых решает свою специфическую задачу.

Механизм символического реконструирования, основанный на художественном языке искусства, позволяет личности в особой символической форме воссоздать конфликтную психотравмирующую ситуацию и найти ее разрешение через переструктурирование проблемы и интеграцию и реинтеграцию самой личности на основе самопознания (З. Фрейд, К. Г. Юнг). Особый символический язык искусства позволяет личности преодолеть защитные механизмы и сделать предметом своего исследования, познания и анализа те проблемы, которые в реальной жизни и деятельности оставались неразрешенными.

Механизм «остранения» (В. Шкловский) как выделения в объекте его маловероятных, редких значений благодаря включению в новый необычный контекст дополняет механизм символического реконструирования, позволяя увидеть события и предметы высвобожденными из их повседневного функционирования. Символизм художественного языка и прием «остранения» сообщает действительности многомерность и неоднозначность, позволяет увидеть новые стороны реальности, порождает новые ее значения и тем самым создает необходимые условия творческого конструктивного разрешения конфликта.

Механизм эмоциональной децентрации заключается в возможности личности увидеть свою проблему со стороны глазами всех ее участников, выйти за пределы эмоциональной «связанности» и «сужения поля ориентировки» (П. Я. Гальперин).

Механизм катарсиса в арт-терапии обеспечивает качественно иной, более высокий уровень эмоционального отреагирования и связан с природой

самой эстетической реакции. В работе «Психология искусства» Л. С. Выготский раскрывает психологическую природу механизма катарсиса, основанного на искусстве, как преодоления формой содержания, позволяющего изменить действие «аффекта от мучительного к приносящему наслаждение» [17].

Механизм присвоения социально-нормативных личностных смыслов (А. Н. Леонтьев) в процессе творческого прочтения и прослеживания «судьбы героя» произведения искусства (П. Я. Гальперин) восстанавливает коммуникацию с миром, позволяет личности преодолеть чувство одиночества и обрести взаимопонимание в межличностных отношениях и общении, сделать серьезный шаг в своем личностном росте и самопознании.

Важнейшими мотивами, побуждающими продуктивное творчество в процессе арт-терапии, являются:

1. Мотив эмоциональной экспрессии – стремление субъекта выразить свои чувства и переживания в активной, действенной форме.
2. Мотив, реализующий потребность субъекта в самопознании, стремление понять свои желания, разобраться в себе.
3. Мотив общения, реализующий потребность вступить в коммуникацию с другими людьми, используя для этого продукты своей деятельности.
4. Мотив познания мира, выражающий стремление человека к исследованию окружающего мира через символизацию его в особой форме, выражающей одновременно пристрастное субъектное отношение к миру и ограниченность возможностей субъекта, стоящего на определенной ступени развития, конструирование мира в виде рисунков, сказок, историй.
5. Мотив получения социального одобрения, подтверждения самооценности и социальной значимости личности.

Предметно-тематический тип рисования – это рисование на свободную и заданную темы, где предметом изображения выступает человек и его

отношения с предметным миром и окружающими людьми. Для данного типа рисования характерны наивно-реалистические и визуально-реалистические типы изображения. Символизация в рисунке осуществляется в форме моделирования реальных или воображаемых жизненных ситуаций с помощью наличных изобразительных средств. Примером таких заданий могут быть рисунки «Моя семья», «Я дома», «Я, какой я сейчас», «Мое любимое занятие», «Что я люблю» и т.д.

Свободное рисование отличается от рисования на заданную тему тем, что здесь выбор темы, манера исполнения, выбор изобразительных средств полностью остается за клиентом, которого просят в рисунке свободно выразить себя, не планируя заранее рисунок. Свободное рисование является прекрасным диагностико-терапевтическим средством, отражающим проблемы клиента, психологические защиты и потенциал возможностей разрешения проблем.

Рисование на заданную тему позволяет перейти к прямому исследованию проблемы клиента и требует от арт-терапевта более директивной тактики поведения, умения оказать клиенту эмоциональную поддержку, помощь в осознании и интерпретации конфликтных событий и отношений, предложить способ символического разрешения проблемы. Приведем примеры заданий предметно-тематического типа.

1. Задания на развитие самовосприятия. Цель заданий – организовать условия для самоисследования и самопознания, повысить осознанность Я, чувство идентичности, повысить самооценку и уровень самопринятия.

«Автопортрет». Клиенту предлагается нарисовать себя (используя зеркало, без зеркала, абстрактно). Можно ограничить время рисования (до одной минуты), исходя из предположения, что в отведенное для выполнения задания время будет нарисовано то, что клиент считает наиболее важным для себя.

«Нарисуй себя животным» - автопортрет в виде животного. Далее проводится обсуждение рисунка (индивидуальное или групповое) – на какое животное похож клиент, какими качествами, присущими этому животному, он обладает, кем хотел бы быть, каких качеств ему не достает, но хотел бы обладать.

«Я-идеальный и Я-реальный». Клиенту предлагается нарисовать себя, кем бы он хотел быть, и себя, какой он есть. Далее два автопортрета сравниваются с целью установления сходства и различий. Беседа строится в направлении анализа того, каких личностных качеств не хватает клиенту и каким образом их можно было бы приобрести.

2. Задания на исследование позиции «Я в мире» направлены на изучение мотивационно-потребностной сферы Я, осознание системы ценностей Я, восприятие своего жизненного пути и отношений человека с миром.

«Три желания». Клиенту предлагается изобразить на рисунке три желания. Обсуждение проводится в направлении выяснения содержания желаний, их значимости, возможности и путей их осуществления, меры ответственности самого клиента за их реализацию.

«Первые воспоминания». Предлагается нарисовать самое раннее воспоминание или первое важное событие в жизни клиента. Проводится подробное обсуждение этого события с выяснением участников, характера межличностных отношений, чувств, которые испытывал клиент, прослеживается связь этого события с актуальными проблемами и событиями сегодняшнего дня.

«Волшебный мир» - клиенту вручается «волшебная палочка» и предлагается нарисовать мир таким, каким бы он хотел его видеть, каким бы он сделал мир. Далее проводится обсуждение рисунка (изображенные события, их участники и межличностные отношения, связь воображаемого и реального и пр.).

«Сны и фантазии». Клиенту предлагается нарисовать свой сон и рассказать о нем. При интерпретации следует учитывать, что события сна выражают подавленные и вытесненные желания автора рисунка, его отношение к миру, модель преодоления проблем.

«Проблемно-ориентированные задания» - «Рисунок семьи», «Чего я боюсь» и др. – направлены на исследование проблемы (содержание, аффективная значимость для клиента, характер копинг-стратегий, степень толерантности к фрустрации, характер межличностных отношений и пр.).

Применение арт-терапевтических методов в коррекционной работе позволяет получить следующие позитивные результаты:

- обеспечить эффективное эмоциональное отреагирование, придать ему даже в случаях агрессивных проявлений социально приемлемые допустимые формы. При этом арт-терапия, в отличие, например, от игры, открывает принципиально новые возможности качественного преобразования негативных эмоций в позитивные. Такое преобразование осуществляется в тех случаях, когда продукт эмоционального отреагирования (рисунок, история, сказка), опредмечивая аффект, обеспечивает катарсис за счет социального признания созданного продукта;

- облегчает процесс коммуникации для замкнутых, стеснительных людей. Возможность опосредованного продуктом арт-терапии невербального контакта между людьми способствует преодолению коммуникативных барьеров и психологических защит;

- создает благоприятные условия для развития произвольности и способности к саморегуляции. Эти условия обеспечиваются за счет того, что изобразительная деятельность как продуктивная деятельность необходимо требует от человека планирования и регуляции деятельности на основе замысла на пути достижения цели;

- арт-терапия создает необходимые психологические условия для осознания человеком своих чувств, переживаний и эмоциональных состояний;

создает предпосылки для произвольной регуляции эмоциональных состояний и реакций;

– арт-терапия существенно повышает личностную ценность, содействует формированию позитивной Я-концепции и повышению уверенности в себе за счет социального признания ценности продукта, созданного клиентом. [23]

3.2 Содержание программы психокоррекции

Программа групповой психологической коррекции реализуется в виде вебинара «Арт-терапия для поиска своего жизненного пути». Цель программы – активизация личностных ресурсов для сохранения и укрепления психического здоровья.

Задачи программы психологической коррекции:

- снизить уровень психического напряжения;
- содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
- улучшение настроения и самочувствия участников программы.

Длительность мастер-класса: 2 часа, программа рассчитана на одновременное участие от 2 до 30 человек. Проведение вебинара происходит на платформе видеоконференций Zoom.

Способы контроля достижения ожидаемых результатов:

- диагностика уровня эмоционального выгорания по методике В. В. Бойко;
- групповая и индивидуальная рефлексия;
- отзывы участников программы.

Вступительное слово ведущего вебинара:

Арт-терапия искусством позволяет войти в контакт с бессознательным и вывести для осознания образы, метафоры, символы, скрытые послания

психики для того, чтобы развить свой потенциал, стать счастливым, для поиска собственного смысла жизни. З. Фрейд предложил арт-терапию как психотерапевтический метод. Его идеи продолжил К. Г. Юнг, рассматривая в рамках аналитической психологии искусство как могущественное средство гармонизации и самореализации личности посредством достижения целостности коллективного бессознательного и личного.

Арт-терапия искусством преследует диагностически-терапевтические цели, восстановление ресурса для людей в кризисном состоянии.

Особенности арт-терапии:

1. Продукты арт-терапии сложно обесценить или проигнорировать.
2. В ходе психотерапии происходит снижение сверхконтроля сознания, снижается уровень самокритичности, что позволяет подойти ближе к себе истинному, к своим истинным эмоциям и чувствам.
3. Арт-терапия пробуждает креативность у клиента, позволяет развить творческий подход к делу, когда старые способы совладания с ситуацией не работают. Развивает способность генерировать новые идеи.
4. Свобода самовыражения, отсутствие страха ошибиться, так как в арт-терапии нет категорий «правильно / не правильно».
5. Арт-терапия бережна и безопасна. Психотравмы отрабатываются в метафоре.
6. Арт-терапия вызывает положительные эмоции, возвращает клиенту право испытывать удовольствие от творчества.

Арт-терапия отличается от создания произведений искусства, хотя создание последних так же имеет терапевтический эффект. В ходе арт-терапии сам автор рисунка интерпретирует метафору. Путем ответов на вопросы клиент со временем приходит к пониманию, что хотело сказать ему бессознательное и применяет полученные знания в своей реальной жизни.

Этапы арт-терапевтической помощи:

1. Диагностика состояния клиента.
2. Формирования запроса клиентом. Расшифровка запроса психотерапевтом.
3. Определение мишеней психотерапии (восстановление самооценности, самоуважения, возвращение права на удовольствие, счастье и пр.).
4. Работа с образом Я.
5. Работа с симптомом.
6. Восстановление ресурса для решения клиентом своих проблем.

Задачи арт-терапии кризисных состояний:

1. Получение скрытых посланий от бессознательного (что могу? что хочу?).
2. Изменение нежелательного поведения и мешающих убеждений (убеждений, не позволяющих достичь желаемого).
3. Диагностика базовых потребностей человека (право быть собой, право иметь свою личную территорию, право иметь границы, право получать удовольствие, право на любовь).
4. Работы с вытесненным травматическим материалом (позволяет высвободить энергию, которая тратится на хранение вытесненного неотреагированного травматического опыта).
5. Десенсибилизация негативных чувств (снижение ощущения негативных чувств).
6. Получение ресурса.

Экзистенциальная арт-терапия помогает клиенту обрести гармонию, а именно:

- лучше разобраться в своей жизни;
- понять свои истинные ценности и желания;
- познать себя и свой внутренний мир;

- лучше понять возможности, которые предоставляет жизнь и границы этих возможностей;
- обрести смысл жизни.

Материалы, используемые для работы: краски, пастели, гуаши, бумага разных форматов: А4, А3, подойдет обратная сторона обоев, кисти, цветные карандаши, фломастеры. Выбор материалов предоставляется клиенту.

Для работы клиенту необходимо сесть максимально удобно, оборудовать себе место для рисования, выбрать материалы для рисования – чем рисовать и на чем.

Психотерапевт предлагает клиенту представить свой текущий участок жизненного пути, исходя из того представления, что вся наша жизнь – это путь, это дорога. Какая эта дорога сейчас? Терапевт просит представить клиента себя на этой дороге. Из чего сделана эта дорога? Что справа, что слева? Что если сегодняшнюю жизнь превратить в картинку жизненного пути, какой бы это был путь? Где проходит эта дорога сегодня (сегодня – промежуток времени в районе 1 года)? Какое время года? Дороги бывают разные-разные; сделанные человеком и сделанные природой; видимые и невидные; проходимые и непроходимые. И когда клиент увидит мысленно свой участок пути, он может приступить к его рисованию, пока без размещения себя на этом пути. Рисовать нужно так как чувствуется, себе не врать. Рисовать нужно все, и хорошее, и плохое. На рисование отводится 15 минут.

Далее психотерапевт после создания рисунка озвучивает цели техники «Путь»:

- диагностика текущей жизненной ситуации;
- поиск путей преодоления трудностей, возникающих на жизненном пути;
- выявление первых шагов по изменению ситуации;

- мобилизация имеющихся ресурсов;
- расширение и переосмысление своей жизни и ключевых ценностей;
- получение ресурса.

Работа с рисунком:

1. Клиент подробно описывает свой отрезок жизненного пути. Психотерапевт задает уточняющие вопросы по ходу повествования, проясняет неназванные детали. Терапевт спрашивает, что нравится / не нравится больше всего? Какая деталь? Или все вместе? Что первое появилось на рисунке? Про что это в моей жизни? Можно посмотреть архетипическую трактовку символов в интернете от нескольких авторов.

2. Психотерапевт спрашивает: «Где вы находитесь на своей дороге?» Клиент рассказывает о своем расположении на дороге и возникающих у него чувствах и ощущениях. Терапевт задает следующие вопросы: Как Вам там находиться? Какая погода? Каким способом вы передвигаетесь по пути? Все ли есть для удобного передвижения? В чем вы стоите / идете? Как вам в этом? Устраивает ли скорость? Есть ли что-то с собой – сумка, рюкзак? Резко открывайте – что видите?

Трактовка рисунка осуществляется по принципу: правое для правой – это про будущее, левое – это про прошлое.

3. Клиент вносит изменения в рисунок. Стимулирующие вопросы: Хочется ли Вам изменить что-либо, убрать или добавить? Какие самоизменения стоят за этим? Что можно сделать в реальной жизни? Что можно сделать уже сегодня? Каким будет Ваш первый шаг?

Возможно рисование на продолжении листа (приклеить еще один лист). Что добавленное в рисунке дает мне? Про что это в моей жизни? Какие есть

яркие символы в рисунке? Личностное значение символов важнее архетипического значения.

4. Выводы клиента по проделанной работе. Что самое важное взял для себя клиент от этой работы?

3.3 Профилактика эмоционального выгорания в условиях профессиональной деятельности в организации

Проще предупредить эмоциональное выгорание, нежели бороться с последствиями его наступления. Поэтому работа по сохранению психического здоровья в организации имеет комплексный характер и реализуется по двум основным направлениям.

1. Осуществление систематической и согласованной работы психолога и других должностных лиц профилактического плана по своевременному выявлению работников, нуждающихся в оказании психологической помощи и постоянном психологическом сопровождении, созданию благоприятных условий для жизнедеятельности специалистов, предупреждающих их психологическую и физическую перегрузки, негативные проявления психического напряжения и последствия кризисных состояний (неспециализированная психологическая помощь).

2. Непосредственное применение психологом специальных процедур по оказанию психологической помощи конкретным специалистам (коллективам) методами психологического консультирования, психокоррекции, психореабилитации, психологического обучения и просвещения (специализированная психологическая помощь).

Психопрофилактические мероприятия по сохранению психического здоровья проводятся психологом в тесной взаимосвязи с другими должностными лицами и специалистами (медицинскими, социальными работниками и др.).

Психологическая профилактика и психогигиена предполагают:

а) своевременное выявление таких индивидуальных особенностей работника, которые могут привести к определенным сложностям, отклонениям в его психическом развитии, в его поведении, отношениях, деятельности;

б) предупреждение возможных осложнений и психических расстройств в связи с возрастными, социализационными кризисами (психическое расстройство - общий термин, указывающий на то, что психическое состояние человека дает основание для психиатрического или психотерапевтического вмешательства);

в) оценка и контроль соблюдения условий жизнедеятельности, необходимых для нормального психического развития людей (психогигиеническая оценка комфортности среды, анализ режимов деятельности и отдыха, выявление ситуаций и условий профессиональной деятельности, вызывающих чрезмерное психофизиологическое напряжение, психологические перегрузки и негативные переживания) и т. д.

Разновидности профилактики (классификация ВОЗ):

1) первичная (мероприятия, предупреждающие возникновение психических расстройств);

2) вторичная (мероприятия, препятствующие неблагоприятной динамике уже возникших заболеваний);

3) третичная (способствует предупреждению неблагоприятных социальных последствий заболевания и его рецидивов).

К основным мерам по профилактике психических срывов относят:

– внимательное, чуткое отношение к подчиненным, уважение их чувств, мыслей, суждений, предложений и т. д., недопущение в их адрес резких, оскорбительных высказываний, несправедливости и т. п.;

- изучение и знание реальной обстановки в семьях работников, оказание им всесторонней помощи в разрешении бытовых, финансовых, психологических и других проблем, а также семейных конфликтов;
- рациональное распределение работников по подразделениям и специальностям с учетом их подготовки и индивидуальных особенностей;
- анализ и оптимизация эргономических условий деятельности специалистов, исключение необоснованных физических и морально-психологических перегрузок;
- равномерное распределение работ, учет физического состояния и психологического самочувствия работников;
- постоянное изучение социально-психологических процессов в рабочих группах, запросов, настроений персонала; создание здорового морально-психологического климата в коллективах – атмосферы уважительности, доброжелательности и взаимопомощи;
- создание условий для проявления творческих способностей специалистов, предоставление возможности отдыха по собственному плану;
- прием по личным вопросам;
- разъяснение специалистам типологических черт их характера, возможных негативных проявлений, связанных с ними, и формулирование рекомендаций для самоконтроля и коррекции;
- выявление наиболее типичных ситуаций, в которых поведение работников с признаками психической неустойчивости чаще всего оказывается неадекватным;
- изучение ситуаций профессиональной деятельности, ведущих к повышенным негативным переживаниям и состояниям, способствующих ошибкам, авариям, несчастным случаям, конфликтам между людьми в организации и т. д.

Пристального внимания психолога и других должностных лиц требуют специалисты с признаками психической неустойчивости. Психическая

неустойчивость неравнозначна психическому заболеванию, является временным, обратимым явлением. Ее можно сравнить с гранью, за которой начинается болезнь.

Наиболее важными факторами, способствующими развитию психическая неустойчивость, являются:

- слабая подготовка к профессиональной деятельности и негативное отношение к ней;
- психотравмирующие конфликты между работниками;
- грубость и управленческо-организационные ошибки руководителей;
- особенности черт характера самого работника (чрезмерная обидчивость, вспыльчивость, мнительность, неуверенность, упрямство и др.), в том числе и физиологические особенности организма, предопределяющие ненадежность адаптационных и компенсаторных механизмов;
- психологический климат в коллективе;
- неблагоприятные известия и др.

Важное место в решении проблемы сохранения психического здоровья занимает деятельность психолога по проектированию и оптимизации профессиональной среды.

Решение данной задачи связано с созданием таких условий, которые бы обеспечивали эффективную и безаварийную работу персонала, а также предупреждение различного рода профессионально-психологических расстройств и деформаций личности работающих специалистов.

Профессиональная среда по характеру воздействующих на человека факторов может быть относительно комфортной и стрессогенной (или экстремальной). Данные факторы, различаясь по интенсивности и продолжительности своего воздействия, могут быть объединены в несколько групп:

- физические (громкость, запах, температура, объем помещения, освещенность и т. п.);
- технические (надежность и эргономическое соответствие оборудования, техники, рабочего места);
- социально-ролевые (нормативные ограничения, возможность проявления инициативы, ролевые позиции и ожидания, совместимость членов коллектива и др.);
- особенности задачи (степень сложности, новизны, монотонность работы, наличие необходимой информации, высокий темп действий, дефицит времени и т. д.);
- структурные (групповая или индивидуальная изоляция, автономность, функциональный, матричный или линейный тип построения организации, количество иерархических уровней управления и т. п.);
- личностные (профессиональная подготовленность и опыт работы, свойства нервной системы, особенности темперамента и характера человека, функциональное состояние).

Взаимодействие внешних и внутренних факторов может вызывать самые различные неблагоприятные последствия как для самого человека, так и для окружающих его людей.

Неблагоприятное сочетание факторов профессиональной среды приводит к значительному возрастанию психологической нагрузки на человека, вызывая состояние психической напряженности.

Напряженность – это состояние психической активности, неадаптивности человека, вызванное воздействием экстремальных для него факторов и предвосхищением связанных с ними последствий.

Такое состояние возникает тогда, когда человеку необходимы дополнительные психологические возможности для преодоления

появляющихся трудностей и перестройки психики при переходе ее к новому уровню функционирования.

Системный и комплексный подход в организации психологического обеспечения безопасности труда и планировании оптимальной профессиональной среды выражается в сосредоточении работы психолога на решении определенных задач.

1. Осуществление специальных мероприятий, проводимых психологом по формированию и развитию у психологических качеств, необходимых для продуктивного труда и способствующих преодолению трудных ситуаций, предупреждению негативных состояний и срывов в деятельности. Здесь решаются задачи, связанные с совершенствованием самого человека: повышение эмоциональной устойчивости и способности к самоуправлению, саморегуляции своего эмоционального состояния и поведения, тренировка психофизиологических функций и т. п.

2. Проведение профилактических мероприятий по целенаправленному изучению и оптимизации внешних факторов профессиональной среды, направленных на предупреждение психологической и физической перегрузок, профилактику профессиональных деформаций личности и различного рода заболеваний.

Для решения данной задачи осуществляются следующие мероприятия:

1) эргономическая оптимизация рабочего места, техники, информационной нагрузки с учетом психологических возможностей человека по ее принятию и обработке. В этом плане учитываются как объем информационных потоков, их интенсивность, так и эргономические параметры технических средств: органов и пультов управления, средств отображения информации и т. п. Такие мероприятия способствуют предупреждению сенсорно-перцептивной напряженности;

2) в целях профилактики зрительных и психоэмоциональных перенапряжений большое внимание уделяется освещенности и цветовому оформлению рабочих помещений. Исследования показывают, что тон окраски поверхностей, находящихся большую часть времени в поле зрения человека, влияет не только на его самочувствие, но и на производительность труда. Поэтому оптимальным является использование цветов средневолнового участка спектра;

3) серьезное внимание должно быть уделено профилактике монотонии как следствию однообразной регулярной повторяемости одних и тех же действий, а также недостаточности раздражителей (депривационная монотония). Эта задача особенно актуальна для специалистов, чья деятельность носит операторский характер. Мероприятиями по устранению монотонии являются, например, прослушивание (где это допускается) музыки во время работы, установление оптимального уровня (частоты, интенсивности) коммуникативного взаимодействия между работниками. Кроме того, предупреждению монотонии способствуют изменения в ритме труда на протяжении рабочего дня, возможность человека индивидуально устанавливать оптимальный для него темп выполнения профессиональных действий и операций, принудительное нарушение регулярности однотипных движений и т. п.

Компенсация двигательной недостаточности может быть преодолена изменением технологии выполнения функциональных обязанностей, предполагающей переход работника от одного места к другому. Большое значение для психоэмоционального переключения имеет наличие «зоны отдыха», по своему интерьеру и цветооформлению отличающейся от «рабочей зоны».

В ситуации эмоционального выгорания на работе можно порекомендовать следующие методы самопомощи:

1. Уделять внимание своему телу и телесным ощущениям. Устраивайте самомассаж, когда на работе выдалась свободное время. Это могут быть мягкие похлопывания по рукам и ногам, по телу, растирание мышц шеи и плеч.

2. Приходя домой, забывайте о рабочих вопросах. Переодевайтесь в любимую одежду и входите в домашнюю роль.

3. Справится с усталостью и выгоранием поможет медитация. Для этого необходимо уединиться и расположиться в удобной позе сидя с прямой спиной, можно немного облокотиться на спинку дивана или кресла. Далее необходимо выбрать на чем будете фокусировать свое внимание наблюдателя: на мыслях, чувствах, ощущениях, звуках или запахах. В удобной позе создайте внутреннее намерение наблюдать, например, за окружающими звуками. Как только отвлечётесь возвращайтесь к наблюдению звуков. Для начала медитация может длиться недолго, со временем увеличивайте время медитации.

4. Быть в контакте со своим телом помогут физические упражнения (бег, плавание, прогулки, силовые тренировки). Во время занятий концентрируйте свое внимание на телесных ощущениях, переключаясь с мыслей о работе.

5. Прийти в себя помогает сосредоточение внимания на дыхании. Просто обратите внимание на то, как вы дышите. Ничего не делайте специально. Захотелось поглубже вдохнуть? Подлиннее сделать или поярче выдох? Следуйте своим потребностям.

6. Здоровый сон – лучший способ восстановить силы. Постарайтесь к вечеру постепенно снижать активность, выключайте средства связи, компьютер перед сном. Дополнительно расслабитесь поможет успокаивающий чай с мятой, валерианой, пустырником или мятной. Старайтесь высыпаться.

Эти простые меры помогут усилить эффект психотерапии и предупредить возникновение синдрома эмоционального выгорания в будущем.

Выводы по третьей главе

В третьей главе представлены методические основы, содержание программы психологической коррекции профессионального кризисного состояния методами арт-терапии. Использование арт-терапии выбрано в связи с отсутствием противопоказаний по проведению данного вида терапии среди всех возрастов и высокой результативности по восстановлению ресурсного состояния человека. Арт-терапия показана как лицам, недостаточно хорошо владеющим вербальным выражением чувств и эмоций, так и людям, связанным в своей деятельности с усиленным речевым общением. В обоих случаях арт-терапия позволяет человеку более точно выразить свои переживания, по-новому взглянуть на жизненную ситуацию и как следствие найти решение. Восстановление ресурсного состояния клиента достигается вследствие мобилизации творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции и исцеления. В ходе психокоррекционной работы происходит нахождение клиентом своего индивидуального неповторимого способа бытия в мире и нахождение сферы для самоактуализации в профессиональном плане. В завершении главы описаны мероприятия по профилактике эмоционального выгорания и меры самопомощи для предупреждения развития этого синдрома.

Заключение

По результатам выполнения аналитического обзора литературы отечественных и зарубежных авторов (глава 1) по теме профессионального кризиса людей зрелого возраста можно заключить следующие положения.

Существует несколько подходов к периодизации жизненного цикла человека, в зависимости от систем отсчета, применяемых для классификации. Такие авторы как Л. С. Выготский, Р. Заззо, Д. Б. Эльконин, П. П. Блонский, З. Фрейд, Ж. Пиаже, Э. Эриксон и другие предпринимали попытки к периодизации возрастного развития. И если в периодизации детского и юношеского развития можно проследить различимые стадии развития, то период взрослости сложнее поддается периодизации. Изменения мышления, поведения и личности взрослого человека в незначительной степени обусловлены изменениями в организме; в гораздо большей степени они определяются личными, социальными и культурными событиями или факторами. Для взрослых возрастов характерна неравномерность, гетерохронность индивидуальных темпов развития и созревания. Для исследования была принята функционально-стадиальная периодизация психического развития, разработанная Ю. Н. Карандашевым, в которой взрослость представлена тремя периодами: возраст ранней зрелости (20-28 лет); возраст средней зрелости (28-34 года); возраст поздней зрелости (36-44 года).

Ряд исследователей считают кризис неотъемлемой частью личностного развития и что он возникает как следствие достижения определенного уровня психологической зрелости, как источник силы, так и источник недостаточной социальной адаптации. Задача человек состоит в том, чтобы он адекватно разрешал любой кризис, и тогда у него будет вероятность подойти к дальнейшей стадии становления более адаптивной и зрелой личностью.

Проблема кризисов профессионального развития разбирается в работах Л. И. Анцыферовой, Н. С. Глуханюк, Э. Ф. Зеера, Е. Л. Климова, А. К. Марковой, Н. С. Пряжников, Э. Э. Сыманюк, А. Р. Фонарёва и иных исследователей. Так, А. К. Маркова, изучая процесс профессионализации, подчеркивает, что кризисы могут происходить постоянно в течение всей жизни. Кризисы выражаются в изменении темпа и направления профессионального развития и сопутствуются перестройкой и смысловых, и операциональных структур.

В ситуации профессионального кризиса происходят изменения в ценностно-смысловой сфере личности, в частности, в системе смысложизненных ориентаций. Кроме нормативных кризисов есть также и ненормативные, происхождение которых обуславливается жизненными обстоятельствами. Подобные события, как вынужденное сокращение, перепрофилирование, замена места жительства, перерывы в работе, сопряжённые с рождением детей, утрата трудоспособности, вызывают мощные эмоциональные переживания и часто приобретают четко выраженный переломный характер.

Во 2 главе эмпирическое исследование синдрома «эмоционального выгорания» как одного из наиболее тяжелых видов профессионального кризиса.

Исследование проводилось на группе взрослых людей, испытывающих профессиональные трудности. Было выяснено, что у большинства испытуемых (90%) наблюдается та или иная фаза эмоционального выгорания. Респонденты были разделены по этапам взрослости и был вычислен средний итоговый показатель синдрома эмоционального выгорания по периодам взрослости. Кроме этого, в рамках работы были исследованы факторы личности. Выяснилось, что 36,7% опрошенных имеют направленность психики на интроверсию, и так же 36,7% - направленность на экстраверсию, 26,7% респондентов имеют средние значения по шкале «интроверсия –

экстраверсия». Для лиц, имеющих выраженный интровертированный характер можно предположить взаимосвязь их личностных характеристик и проявление эмоционального выгорания. Возможно профессия предъявляет для них требования по коммуникации, превышающие их способности.

Для проверки гипотезы исследования о взаимосвязи проявления профессионального кризиса и общей неудовлетворенности жизнью был оценен индекс жизненной удовлетворенности взрослых. И, как и предполагалось в гипотезе исследования, существует зависимость между этими параметрами. Можно наблюдать, что при увеличении суммарного показателя синдрома эмоционального выгорания индекс удовлетворенности жизнью падает. И наоборот, видно, что при уменьшении значений выраженности симптоматики выгорания, уровень удовлетворенности жизнью возрастает. Так же можно заменить неравномерное проявление профессионального кризиса по мере увеличения возраста испытуемых. Величина кризисного состояния проседает в периоде средней взрослости, здесь наблюдаются наименьшее проявление синдрома. В то же время выраженность выгорания среди лиц ранней взрослости несколько выше, а среди лиц из категории поздней взрослости достигает максимальных значений. Таким образом, гипотеза исследования нашла подтверждение.

В ходе выполнения работы была достигнута цель исследования – была разработана программа по психологической коррекции профессионального кризиса, она описана в 3 главе работы. В основу программы психокоррекции легли положения арт-терапии, методы которой хорошо зарекомендовали себя в работе с кризисными состояниями.

Список литературы

1. Айгумова З. И. Психология бизтнических семейных отношений. М.: Прометей, 2016.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
3. Андреева Т. В. Семейная психология: Учеб. пособие. – СПб.: Речь, 2004. – 244 с.
4. Анцыферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. – Издание 2-е, исправленное и дополненное. – М.: издательство «Институт психологии РАН», 2006. – 512 с.
5. Асеев В. Г. Опыт построения объективированной шкалы удовлетворённости // Социологические исследования, 1984. № 1. С. 123-127.
6. Баканова А. А. Личностный кризис. В книге: Психологическое консультирование: практическое пособие для вузов. Сер. «Университеты России». – Москва, 2017. – С. 169-183.
7. Батюта М. Б. Возрастная психология: учеб. пособие. – М.: Логос, 2011.
8. Блонский П. П. Избранные педагогические и психологические сочинения в 2-х томах. Т. 1. – М.: Педагогика, 1979. – 304 с.
9. Бляхман Л. С. Производственный коллектив. В помощь руководителю. – М.: Политиздат, 1978. – 192 с.
10. Бодров В. А. Психология профессиональной пригодности: учебное пособие. – 2-е издание. – Москва: Пер Сэ, 2006. – 511 с.
11. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.
12. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: «Филинь», 1996. – 472 с.
13. Брунер Дж. Психология познания. За пределами непосредственной информации. Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1977. – 413 с.
14. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.

15. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с: ил.
16. Выготский Л. С. Биогенетический подход в психологии и педагогике. Хрестоматия по возрастной психологии. Ч. 1. Под ред. О. А. Карабановой, А. И. Подольского, Г. В. Бурменской. - Москва: МГУ, 1999. - 315 с.
17. Выготский Л. С. Психология развития человека. — М.: Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2005. — 1136 с., ил.
18. Гаврилова О. В. Взаимосвязь удовлетворенности и мотивации учебной деятельности студентов в системе многоуровневого образования: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2000.
19. Глуханюк Н. С. Психология профессионализации педагога. 2-е изд., доп. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2005. – 261 с.
20. Грецов А. Г., Азбель А. А. Психологические тесты для старшеклассников и студентов. – СПб.: Питер, 2012. – 208 с.; ил.
21. Гуревич К. М. Дифференциальная психология и психодиагностика. Избранные труды. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
22. Дмитриева М. А., Крылов А. А., Нафтульев А. П. Психология труда и инженерная психология. – Л.: ЛГУ, 1979. – 187 с.
23. Дубровина И. В. Психология: Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений / И. В. Дубровина, Е. Е. Данилова, А. М. Прихожан; Под ред. И. В. Дубровиной. – М., Издательский центр «Академия», 1999. – 464 с.
24. Духновский С. В. Диагностика межличностных отношений. Психологический практикум. – СПб.: Речь, 2009. — 141 с.
25. Жедунова Л. Г. Психология личностного кризиса: дис. ... д-ра психол. наук. Ярославль, 2010.
26. Журин Н. В. Удовлетворенность учителей физической культуры своей профессиональной деятельностью: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Л., 1991.
27. Заззо Р. Психическое развитие ребенка и влияние среды. – СПб.: СПбГУ, 2001. – 512 с.

28. Здравомыслов А. Г., Ядов В. А., Рожин В. П. Человек и его работа (социологическое исследование). – М.: «Мысль», 1967. – 392 с.
29. Зеер Э. Ф. Психология профессионального развития. – Москва: Академия, 2006. – 240 с.
30. Зеер Э. Ф. Теоретико-прикладные основания психологии профессионального развития: монография. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2015. – 194 с.
31. Зобнина Т. В. Исследование кризисных ситуаций в профессиональной жизни человека // Russian Journal of Education and Psychology. 2010. №3.
32. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. – СПб.: Питер, 2003. – 512 с.
33. Ильин Е. П. Психология взрослости. – СПб.: Питер, 2012. – 544 с.: ил.
34. Карандашев Ю. Н. Психология развития: учебное пособие. – Минск, 1997. – 240 с.
35. Карвасарский Б. Д. Психотерапия: учеб. для вузов / Изд. 2-е, перераб. – СПб.: Питер, 2002. – 672 с.
36. Карпинский К. В. Психологическая коррекция смысловой регуляции жизненного пути девиантной личности: монография. – Гродно: ГрГУ, 2002. – 139 с.
37. Китвель Т. О социально-психологических проблемах удовлетворенности трудом. – Таллин: АН ЭССР, 1974. – 134 с.
38. Климов Е. А. Введение в психологию труда: Учебник для вузов. – М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1998. – 350 с.
39. Ковалев В. И. Мотивы поведения и деятельности. – М., 1988.
40. Коваленко А. Р. Групповая интегративная арт-терапия при коррекции состояния личности, переживающей кризис самоопределения 30 лет // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2017. № 1 (33). С. 124-129.

41. Кон И. С. Психология юношеского возраста: (Проблемы формирования личности). Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1979. – 175 с.
42. Косицкий Г. И., Смирнов В. М. Нервная система и «стресс». – М.: Наука, 1970.
43. Котова Е. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие [Электронный ресурс]. – Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2013.
44. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. – СПб.: Питер, 2005. – 940 с.: ил.
45. Кроник А. А., Ахмеров Р. А. Каузометрия. Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. – М.: «Смысл», 2008.
46. Кузьмина Н. В. Формирование педагогических способностей: монография. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1961. – 98 с.
47. Лейтес Н. С. Возрастные и типологические предпосылки развития способностей: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: № 21960 / Акад. пед. наук СССР, Науч.-исслед. ин-т психологии. – М., 1970.
48. Ливехуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни. – Калуга: Духовное познание, 1994. – 224 с.
49. Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы: справочник практического психолога. – Москва: Эксмо, 2004. – 554 с.
50. Манукян В. Р. Переход во взрослость: интегративный взгляд в многообразии контекстов // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 55-5. С. 335-342.
51. Маркова А. К. Психология профессионализма. – М.: Междунар. гуманитар. фонд «Знание», 1996. – 308 с.
52. Махнач А. В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.

53. Международная классификация болезней: «профессиональный синдром» эмоционального выгорания [Электронный ресурс] // www.who.int Всемирная организация здравоохранения. URL: https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/ru/ (дата обращения: 15.09.2020).

54. Митина Л. М. Учитель как личность и профессионал. – М.: Дело, 1994. – 216 с.

55. Михайлова О. Б. Когнитивное развитие и особенности процесса обучения в период ранней и средней взрослости // Психологическая наука и образование. 2007. № 2. С. 34-41.

56. Могилевкин Е. А. Карьерный рост: диагностика, технологии, тренинг: Моногр. – СПб., 2007.

57. Мягких Н. И., Ларина Н. И. Теория и практика психологии кризисных ситуаций [Электронный ресурс] // Психология и право. 2011. Том 1. № 2.

58. Нелюбов С. А. Становление и развитие профессиональной позиции руководителя образовательного учреждения: дис. ... д-ра педаг. наук. Новосибирск, 2009.

59. Никифоров Г. С. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности: учеб. пособие / Под ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. – СПб.: Речь, 2003. – 448 с.

60. Орёл В. Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания: дис. ... д-ра психол. наук. Ярославль, 2005.

61. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Журнал практической психологии и психоанализа. 2001. № 3.

62. Осокин Д. Б. Современный взгляд на понятие кризиса личности государственного служащего // Вестник Московского университета МВД России. 2014. № 12.

63. Осухова Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб. пособие для студ. учреждений высш. проф. образования. – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 320 с.
64. Панченко Л. Л. Адаптация к профессиональной деятельности: Учеб. пособие. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2006. – 35 с.
65. Петраш М. Д. Кризисы профессиональной жизни в контексте развития взрослых: дис. ... канд. психол. наук. Санкт-Петербург, 2004.
66. Пиаже Ж. Избранные психологические труды. Психология интеллекта. Генезис числа у ребенка. Логика и психология. – М.: Просвещение, 1969. – 659 с.
67. Поваренков Ю. П. Психологическое содержание профессионального становления человека. – Москва: Изд-во УРАО, 2002. – 160 с.
68. Поливанова К. Н. Психология возрастных кризисов. Учебное пособие. – М.: Академия, 2000. – 196 с.
69. Прохоров А. О. Неравновесные психические состояния и их характеристики в учебной и педагогической деятельности // Вопросы психологии. 1996. № 4 с. 32
70. Пряжников Н. С. Профессиональное и личностное самоопределение. – М.: Изд-во «Институт практической психологии», 1996. – 256 с.
71. Пряжникова Е. Ю., Пряжников Н. С. Профориентация: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 5-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2010. – 496 с.
72. Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
73. Садовникова Н. О. Профессиональный кризис личности педагога: содержание и основные признаки // Научный диалог. 2016. № 11 (59). С. 400-411.
74. Садовникова Н. О. Психологические механизмы переживания профессионального кризиса личности: монография / Н. О. Садовникова, Т. Б. Сергеева. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2018. – 105 с.

75. Свенцицкий А. Л. Психология управления организациями. – СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 1999. – 222 с.
76. Семенов М. Ю. Удовлетворение и удовлетворенность // ОНВ. 2000. № 13.
77. Слободчиков В. И. Категория возраста в психологии и педагогике развития // Вопросы психологии. 1991. № 2. С.37-50.
78. Слободчиков В. И., Цукерман Г. А. Интегральная периодизация общего психического развития // Вопросы психологии. 1996. № 5 С. 38
79. Снежинская М. В., Мелихов Ю. Е., Кондратьев О. В. Нет мотива – нет работы. – М.: Альфа-Пресс. 260 с.
80. Солдатова Е. Л. Нормативные кризисы развития личности взрослого человека: дис. ... д-ра психол. наук. Екатеринбург, 2007.
81. Сорокоумова Е. А. Возрастная психология: учебное пособие для академического бакалавриата – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. – 227 с.
82. Строгая Ю. В., Белановская О. В. Проблема кризисов зрелого возраста // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2014. №4.
83. Сунцова Я. С., Кожевникова О. В. Диагностика профессионального становления личности: учеб.-метод. пособие. Часть 3. – Ижевск: Издательство «Удмуртский университет», 2012. – 144 с.
84. Супер Ч. М., Харкнесс С. Системы культурных убеждений родителей: их происхождение, выражения и последствия. Ред. Нью-Йорк: Гилфорд Пресс, 1996.
85. Сыманюк Н. В. Преодоление профессиональных кризисов юристов. – Екатеринбург: Изд-во УМЦ УПИ, 2016.
86. Устюжанинова Е. Н. Психология труда: учебно-методическое пособие к курсу для высших учебных заведений по специальности «Педагогика и психология». – Самара: СФ ГАОУ ВО МГПУ, 2016. – 112 с.

87. Фонарев А. Р. Формы становления личности в процессе профессионализации // Вопросы психологии. 1997. № 2. с. 88-93.
88. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. – СПб.: Питер, 2018. – 160 с.: ил.
89. Хромов А. Б. Пятифакторный опросник личности: Учебно-методическое пособие. – Курган: Изд-во Курганского гос. университета, 2000. – 23 с.
90. Хухлаева О. В. Кризисы взрослой жизни. – Генезис, 2017. – 199 с.
91. Чупшев Д. В. Психолого-акмеологические методы и технологии преодоления профессиональных кризисов работников прокуратуры: дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2007.
92. Шаповаленко И. В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). – М.: Гардарики, 2005. – 349 с.
93. Шибутани Т. Социальная психология. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. – 539 с.
94. Шихи Г. Возвратные кризисы – ступени личностного роста. – Санкт-Петербург: Ювента, 1999. – 372 с.
95. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. – М.: Педагогика, 1989. – 560 с.: ил.
96. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – М.: Прогресс, 1996. – 208 с.
97. Юрьева Л. Н. Кризисные состояния. – Днепропетровск: Арт-пресс, 1998. – 164 с.
98. Ягудина Л. Р. Удовлетворенность потребителей как показатель качества образования // Сибирский педагогический журнал. 2010. № 8.
99. Kaplan G. Principles of preventive psychiatry. - New York, London: Basis Books. - 1964. - 304 p.
100. Lazarus, R. S. Emotion end adaptation: Conceptual and empirical relations / R.S. Lazarus; in: W. Arnold (Ed.) // Nebraska Symposium on Motivation. Lincoln, NE, University of Nebraska Press, 1968. P. 175-270.

101. Lindemann E. Symptomatology and management of acute grief. American Journal of Psychiatry. - 1944. - №101. - pp. 141-148

102. Maslach, C. Burnout: A social psychological analysis. In The Burnout syndrome ed.J.W.Jones, pp. 30–53, Park Ridge, IL: London House, 1982.

103. Perry W. Forms of Ethical and Intellectual Development in the College Years: A Scheme. N. Y. 1970. 336 p.

Приложения

Приложение А

Инструкция проведения пятифакторного опросника личности

Перед Вами опросник, состоящий из 75-и противоположных по значению высказываний, каждое из которых выявляет важные свойства личности и особенности поведения человека в некоторых жизненных ситуациях. В данном опроснике нет утверждений правильных или неправильных, так же как нет «хороших» или «плохих» черт личности, поэтому следует оценить все 75 высказываний. Все стимульные фразы разделены оценочной шкалой. Прочтите внимательно высказывание под номером 1 и определите, какая его часть больше соответствует особенностям Вашей личности. Если Вы считаете, что левая, то используйте для оценки символы -2 и -1 шкалы, если Вы считаете, что правая, то используйте правую часть шкалы (2 и 1 без знака -). Цифрами Вы отразите степень выраженности оцениваемого признака: 2 - сильно выражено, 1 - слабо выражено, если Вы сомневаетесь в выборе, то пишете 0. Все оценки выставляйте в строчку, группируя их в пять столбиков. Если используется бланк ответов, то оценки заносятся в левую ячейку бланка ответов.

Стимульный текст пятифакторного опросника личности

1. Мне нравится заниматься физкультурой	-2	-1	0	1	2	Я не люблю физические нагрузки
2. Люди считают меня отзывчивым и доброжелательным человеком	-2	-1	0	1	2	Некоторые люди считают меня холодным и черствым
3. Я во всем ценю чистоту и порядок	-2	-1	0	1	2	Иногда я позволяю себе быть неряшливым
4. Меня часто беспокоит мысль, что что-нибудь может случиться	-2	-1	0	1	2	«Мелочи жизни» меня не тревожат
5. Все новое вызывает у меня интерес	-2	-1	0	1	2	Часто новое вызывает у меня раздражение

6. Если я ничем не занят, то это меня беспокоит	-2	-1	0	1	2	Я человек спокойный и не люблю суетиться
7. Я стараюсь проявлять дружелюбие ко всем людям	-2	-1	0	1	2	Я не всегда и не со всеми дружелюбный человек
8. Моя комната всегда аккуратно прибрана	-2	-1	0	1	2	Я не очень стараюсь следить за чистотой и порядком
9. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков	-2	-1	0	1	2	Я не обращаю внимания на мелкие проблемы
10. Мне нравятся неожиданности	-2	-1	0	1	2	Я люблю предсказуемость событий
11. Я не могу долго оставаться в неподвижности	-2	-1	0	1	2	Мне не нравится быстрый стиль жизни
12. Я тактичен по отношению к другим людям	-2	-1	0	1	2	Иногда в шутку я задеваю самолюбие других
13. Я методичен и пунктуален во всем	-2	-1	0	1	2	Я не очень обязательный человек
14. Мои чувства легко уязвимы и ранимы	-2	-1	0	1	2	Я редко тревожусь и редко чего-либо боюсь
15. Мне не интересно, когда ответ ясен заранее	-2	-1	0	1	2	Я не интересуюсь вещами, которые мне не понятны
16. Я люблю, чтобы другие быстро выполняли мои распоряжения	-2	-1	0	1	2	Я не спеша выполняю чужие распоряжения
17. Я уступчивый и склонный к компромиссам человек	-2	-1	0	1	2	Я люблю поспорить с окружающими
18. Я проявляю настойчивость, решая трудную задачу	-2	-1	0	1	2	Я не очень настойчивый человек
19. В трудных ситуациях я весь сжимаюсь от напряжения	-2	-1	0	1	2	Я могу расслабиться в любой ситуации
20. У меня очень живое воображение	-2	-1	0	1	2	Я всегда предпочитаю реально смотреть на мир
21. Мне часто приходится быть лидером, проявлять инициативу	-2	-1	0	1	2	Я скорее подчиненный, чем лидер
22. Я всегда готов оказать помощь и разделить чужие трудности	-2	-1	0	1	2	Каждый должен уметь позаботиться о себе
23. Я очень старательный во всех делах человек	-2	-1	0	1	2	Я не очень усердствую на работе
24. У меня часто выступает холодный пот и дрожат руки	-2	-1	0	1	2	Я редко испытывал напряжение, сопровождаемое дрожью в теле
25. Мне нравится мечтать	-2	-1	0	1	2	Я редко увлекаюсь фантазиями
26. Часто случается, что я руковожу, отдаю распоряжения другим людям	-2	-1	0	1	2	Я предпочитаю, чтобы кто-то другой брал в свои руки руководство

27. Я предпочитаю сотрудничать с другими, чем соперничать	-2	-1	0	1	2	Без соперничества общество не могло бы развиваться
28. Я серьезно и прилежно отношусь к работе	-2	-1	0	1	2	Я стараюсь не брать дополнительные обязанности на работе
29. В необычной обстановке я часто нервничаю	-2	-1	0	1	2	Я легко привыкаю к новой обстановке
30. Иногда я погружаюсь в глубокие размышления	-2	-1	0	1	2	Я не люблю тратить свое время на размышления
31. Мне нравится общаться с незнакомыми людьми	-2	-1	0	1	2	Я не очень общительный человек
32. Большинство людей добры от природы	-2	-1	0	1	2	Я думаю, что жизнь делает некоторых людей злыми
33. Люди часто доверяют мне ответственные дела	-2	-1	0	1	2	Некоторые считают меня безответственным
34. Иногда я чувствую себя одиноко, тоскливо и все валится из рук	-2	-1	0	1	2	Часто, что-либо делая, я так увлекаюсь, что забываю обо всем
35. Я хорошо знаю, что такое красота и элегантность	-2	-1	0	1	2	Мое представление о красоте такое же, как и у других
36. Мне нравится приобретать новых друзей и знакомых	-2	-1	0	1	2	Я предпочитаю иметь только несколько надежных друзей
37. Люди, с которыми я общаюсь, обычно мне нравятся	-2	-1	0	1	2	Есть такие люди, которых я не люблю
38. Я требователен и строг в работе	-2	-1	0	1	2	Иногда я пренебрегаю своими обязанностями
39. Когда я сильно расстроен, у меня тяжело на душе	-2	-1	0	1	2	У меня очень редко бывает мрачное настроение
40. Музыка способна так захватить меня, что я теряю чувство времени	-2	-1	0	1	2	Драматическое искусство и балет кажутся мне скучными
41. Я люблю находиться в больших и веселых компаниях	-2	-1	0	1	2	Я предпочитаю уединение
42. Большинство людей честные, и им можно доверять	-2	-1	0	1	2	Иногда я отношусь подозрительно к другим людям
43. Я обычно работаю добросовестно	-2	-1	0	1	2	Люди часто находят в моей работе ошибки
44. Я легко впадаю в депрессию	-2	-1	0	1	2	Мне невозможно испортить настроение
45. Настоящее произведение искусства вызывает у меня восхищение	-2	-1	0	1	2	Я редко восхищаюсь совершенством настоящего произведения искусства

46. «Болея» на спортивных соревнованиях, я забываю обо всем	-2	-1	0	1	2	Я не понимаю, почему люди занимаются опасными видами спорта
47. Я стараюсь проявлять чуткость, когда имею дело с людьми	-2	-1	0	1	2	Иногда мне нет дела до интересов других людей
48. Я редко делаю необдуманно то, что хочу сделать	-2	-1	0	1	2	Я предпочитаю принимать решения быстро
49. У меня много слабостей и недостатков	-2	-1	0	1	2	У меня высокая самооценка
50. Я хорошо понимаю свое душевное состояние	-2	-1	0	1	2	Мне кажется, что другие люди менее чувствительны, чем я
51. Я часто игнорирую сигналы, предупреждающие об опасности	-2	-1	0	1	2	Я предпочитаю избегать опасных ситуаций
52. Радость других я разделяю как собственную	-2	-1	0	1	2	Я не всегда разделяю чувства других людей
53. Я обычно контролирую свои чувства и желания	-2	-1	0	1	2	Мне трудно сдерживать свои желания
54. Если я терплю неудачу, то обычно обвиняю себя	-2	-1	0	1	2	Мне часто «везет», и обстоятельства редко бывают против меня
55. Я верю, что чувства делают мою жизнь содержательнее	-2	-1	0	1	2	Я редко обращаю внимание на чужие переживания
56. Мне нравятся карнавалы, шествия и демонстрации	-2	-1	0	1	2	Мне не нравится находиться в многолюдных местах
57. Я стараюсь поставить себя на место другого человека, чтобы его понять	-2	-1	0	1	2	Я не стремлюсь понять все нюансы переживаний других людей
58. В магазине я обычно долго выбираю то, что надумал купить	-2	-1	0	1	2	Иногда я покупаю вещи импульсивно
59. Иногда я чувствую себя жалким человеком	-2	-1	0	1	2	Обычно я чувствую себя нужным человеком
60. Я легко «вживаюсь» в переживания вымышленного героя	-2	-1	0	1	2	Приключения киногероя не могут изменить мое душевное состояние
61. Я чувствую себя счастливым, когда на меня обращают внимание	-2	-1	0	1	2	Я скромный человек и стараюсь не выделяться среди людей
62. В каждом человеке есть нечто, за что его можно уважать	-2	-1	0	1	2	Я еще не встречал человека, которого можно было бы уважать
63. Обычно я хорошо думаю, прежде чем действую	-2	-1	0	1	2	Я не люблю продумывать заранее результаты своих поступков
64. Часто у меня бывают взлеты и падения настроения	-2	-1	0	1	2	Обычно у меня ровное настроение

65. Иногда я чувствую себя фокусником, подшучивающим над людьми	-2	-1	0	1	2	Люди часто называют меня скучным, но надежным человеком
66. Я привлекателен для лиц противоположного пола	-2	-1	0	1	2	Некоторые считают меня обычным и неинтересным человеком
67. Я всегда стараюсь быть добрым и внимательным с каждым человеком	-2	-1	0	1	2	Некоторые люди думают, что я самонадеянный и эгоистичный
68. Перед путешествием я намечаю точный план	-2	-1	0	1	2	Я не могу понять, зачем люди строят такие детальные планы
69. Мое настроение легко меняется на противоположное	-2	-1	0	1	2	Я всегда спокоен и уравновешен
70. Я думаю, что жизнь – это азартная игра	-2	-1	0	1	2	Жизнь – это опыт, передаваемый последующим поколениям
71. Мне нравится выглядеть вызывающе	-2	-1	0	1	2	В обществе я обычно не выделяюсь поведением и модной одеждой
72. Некоторые говорят, что я снисходителен к окружающим	-2	-1	0	1	2	Говорят, что я часто хвастаюсь своими успехами
73. Я точно и методично выполняю свою работу	-2	-1	0	1	2	Я предпочитаю «плыть по течению», доверяя своей интуиции
74. Иногда я бываю настолько взволнован, что даже плачу	-2	-1	0	1	2	Меня трудно вывести из себя
75. Иногда я чувствую, что могу открыть в себе нечто новое	-2	-1	0	1	2	Я не хотел бы ничего в себе менять

Бланк ответов пятифакторного опросника личности

	I	II	III	IV	V
1		2	3	4	5
6		7	8	9	10
11		12	13	14	15
	1.1=	2.1=	3.1=	4.1=	5.1=
16		17	18	19	20
21		22	23	24	25
26		27	28	29	30
	1.2=	2.2=	3.2=	4.2=	5.2=
31		32	33	34	35
36		37	38	39	40
41		42	43	44	45
	1.3=	2.3=	3.3=	4.3=	5.3=
46		47	48	49	50
51		52	53	54	55
56		57	58	59	60
	1.4=	2.4=	3.4=	4.4=	5.4=
61		62	63	64	65
66		67	68	69	70
71		72	73	74	75
	1.5=	2.5=	3.5=	4.5=	5.5=
	I=	II=	III=	IV=	V=

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания, предложенная

В. В. Бойко

Инструкция: Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Учтите, что если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности – пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

Суждения:

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения – хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2–3) мне хочется побыть одному, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера («свернуть» взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать моему партнеру профессиональную поддержку, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимания партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.

24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться; как бы не допустить ошибки; смогу ли сделать все, как надо; не сократят ли и т. п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колотить в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я различаю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи на работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнеров.
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.

56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: «не трать нервы, береги здоровье».
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: «как все надоело, никого бы не видеть и не слышать».
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которыми я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я бы был более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: «скорей бы рабочий день кончился».
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала – обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Обработка и интерпретация результатов

В соответствии с «ключом» определяется сумма баллов отдельно для каждого из симптомов выгорания. Показатель выраженности симптомов колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

Симптом не сложился	Складывающийся симптом	Сложившийся симптом
9 баллов и менее	10-15 баллов	16 баллов и более

Ключ

1. Фаза «Напряжение»

1.1 Переживание психотравмирующих обстоятельств: +1(2), +13(3), +25(2), – 37(3), +49(10), +61(5), – 73(5)

1.2 Неудовлетворенность собой: – 2(3), +14(2), +26(2), – 38(10), – 50(5), +62(5), +74(3)

1.3 «Загнанность в клетку»: +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), – 75(5)

1.4 Тревога и депрессия: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

2. Фаза «Резистенция»

2.1 Неадекватное эмоциональное реагирование: +5(5), – 17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

2.2 Эмоционально–нравственная дезориентация: +6(10), – 18(3), +30(3), +42(5), +54(2),

+66(2), – 78(5)

2.3 Расширение сферы экономии эмоций: +7(2), +19(10), – 31(2), +43(5), +55(3), +67(3), –79(5)

2.4 Редукция профессиональных обязанностей: +8(5), +20(5), +32(2), – 44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

3. Фаза «Истощение»

3.1 Эмоциональный дефицит:

+9(3), +21(2), +33(5), – 45(5), +57(3), – 69(10), +81(2)

3.2 Эмоциональная отстраненность:

+10(2), +22(3), – 34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

3.3 Личная отстраненность (деперсонализация): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5),

+72(2), +83(10)

3.4 Психосоматические и психовегетативные нарушения: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3),

+60(2), +72(10), +84(5)

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опросника – подсчет суммы показателей симптомов, осуществляемый для каждой из трех фаз формирования выгорания. Для каждой фазы оценка возможна в пределах от 0

до 120 баллов. По количественным показателям можно судить только о том, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени.

Фаза не сформировалась	Фаза в стадии формирования	Фаза сформировалась
36 баллов и менее	37-60 баллов	61 балл и более

В соответствии с «ключом» проводятся следующие подсчеты: определяется сумма баллов для каждого из 12 симптомов выгорания; подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из трех фаз формирования выгорания; устанавливается итоговый показатель синдрома эмоционального выгорания, т. е. сумма 12 симптомов.

Опросник «Индекс жизненной удовлетворенности»

Инструкция. Испытуемому предъявляется для заполнения бланк теста, включающий 20 пунктов-суждений. Участнику опроса разъясняют, что люди по-разному оценивают различные периоды своей жизни, что на бланке зафиксированы некоторые наиболее частые высказывания людей о своем настроении в разные периоды жизни, и предлагают отметить каждое суждение.

№	Суждения	Согласен	Не согласен	Не знаю
1	С возрастом многое мне кажется лучше, чем я ожидал	2	0	1
2	Жизнь принесла мне больше разочарований, чем большинству людей, которых я знаю	0	2	1
3	Сейчас самый мрачный период в моей жизни	0	2	1
4	Моя жизнь могла бы быть счастливее, чем есть	0	2	1
5	Сейчас я почти так же счастлив, как и в то время, когда был моложе	2	0	1
6	Большинство дел, которыми мне приходится заниматься, скучные и неинтересные	0	2	1
7	Сейчас я переживаю лучшие годы в моей жизни	2	0	1
8	Я считаю, что в будущем меня ожидают интересные и приятные дела	2	0	1
9	К своим делам и занятиям я испытываю такой же интерес, как и раньше	2	0	1
10	С возрастом я все больше ощущаю какую-то усталость	0	2	1
11	Ощущение возраста не беспокоит меня	2	0	1
12	Когда я оглядываюсь на свою жизнь, я испытываю чувство удовлетворения	2	0	1
13	Я не изменил бы свою прошлую жизнь, даже если бы имел такую возможность	2	0	1
14	По сравнению с другими людьми моего возраста я наделал в своей жизни массу глупостей	0	2	1
15	Я выгляжу лучше, чем большинство людей моего возраста	2	0	1
16	У меня есть некоторые планы, которые я намереваюсь осуществить в ближайшее время	2	0	1
17	Оглядываясь на прошлое, могу сказать, что многое в своей жизни я упустил	0	2	1

№	Суждения	Согласен	Не согласен	Не знаю
18	Я слишком часто по сравнению с другими людьми нахожусь в подавленном настроении	0	2	1
19	Я получил довольно много из того, что ожидал от жизни	2	0	1
20	Что бы ни говорили, а с возрастом большинству людей становится хуже, а не лучше	0	2	1

Дифференциально-диагностический опросник ДДО (Азбель А. А.)

Инструкция. Предположим, что после соответствующего обучения ты можешь одинаково успешно выполнять любую работу. В таблице приведен список различных видов работы (30 пар). Если тебе пришлось бы выбирать лишь одну работу из каждой пары в этом списке, что ты предпочел бы? Выбери один вид работы из каждой пары и запиши его номер.

1a	Создавать, писать компьютерные программы, алгоритмы	1б	Консультировать людей в фитнес-зале, в бассейне, на спортивной площадке
2a	Управлять автомобилем, автобусом, самолетом, судном или другим транспортным средством	2б	Корректировать фотографии с помощью компьютерных программ
3a	Лечить кошек, собак, лошадей и других животных	3б	Заниматься записью, воспроизведением, обработкой, компоновкой музыкальных композиций в звуковых студиях
4a	Проводить финансовый анализ рынка ценных бумаг	4б	Исследовать работу мозга живых существ в специальной лаборатории
5a	Оказывать людям медицинскую или психологическую помощь	5б	Налаживать работу компьютеров, оборудования
6a	Тестировать компьютеры перед их продажей	6б	Обрабатывать, анализировать и обобщать социологические данные
7a	Быть журналистом и писать статьи, освещая происходящие события	7б	Рассчитывать экономически выгодный путь транспортировки товара до потребителя
8a	Обеспечивать исправное состояние, безаварийную и надежную работу обслуживаемой техники в аэропорту, на железнодорожных или автовокзалах	8б	Оформлять витрины универмагов; заниматься оформлением шоурумов
9a	Выращивать и дрессировать служебных собак для поиска наркотиков	9б	Заниматься сборкой компьютеров или оборудования, налаживать их работу
10a	Регулировать механизмы автомобиля, заменять или ремонтировать их в случае неисправности	10б	Изучать жизнь организмов с помощью электронного микроскопа
11a	Работать с законами и кодексами, заверять документы, оформлять доверенности и договоры	11б	Налаживать работу медицинского лазера, ультразвуковой аппаратуры

12a	Заниматься разведкой источников нефти, газа и других полезных ископаемых	12б	Разрабатывать новые модели электронной бытовой техники
13a	Заниматься техническим обслуживанием оборудования, контролировать его правильную эксплуатацию	13б	Работать со статистическими данными страховой компании, на основе их анализа рассчитывать страховые тарифы
14a	Преподавать какие-либо предметы в школе, техникуме, институте и т. д.	14б	Работать в фондах архивов, находить необходимые документы
15a	Заниматься созданием новых моделей одежды, учитывая тенденции моды и индивидуальные особенности потребителя	15б	Упорядочивать документацию фирмы и подготавливать новую (договора, счета, ведомости, доверенности и т. п.)
16a	Консультировать людей относительно туристических маршрутов других городов и стран	16б	Разрабатывать сценарии праздников и торжественных событий, проводить их
17a	Руководить комплексом работ по рациональному использованию, воспроизводству и защите леса в лесничестве	17б	Оформлять, иллюстрировать сайты, книги, журналы
18a	Играть на сцене, сниматься в кино, ставить трюки	18б	Проводить клинические испытания новых лекарственных препаратов на живых объектах
19a	Разрабатывать и писать сценарии для рекламного ролика, подбирать творческую команду артистов, музыкантов, гримеров и т. д.	19б	Следить за безопасностью компьютерной сети организации, обеспечивать ее оптимальную работоспособность для пользователей
20a	Исправлять смысловые и стилистические ошибки в подготавливаемых для печати текстах	20б	Оказывать людям психологическую помощь, работать на телефоне доверия
21a	Переводить научные тексты	21б	Производить архитектурно-восстановительные работы исторических мест

22a	Изучать и анализировать ситуацию на фондовом рынке, покупать и перепродавать ценные бумаги, подводить итоги сделок	22б	Проводить геологические изыскания, участвовать в экспедициях, посвященных изучению природных явлений
23a	Изучать генетику, выводить новые сорта растений	23б	Контролировать и поддерживать правопорядок, предупреждать преступления, следить за безопасностью жизни и здоровья людей
24a	Сопровождать пассажиров во время воздушных или водных рейсов, консультировать их во время перелета или плавания по технике безопасности	24б	Проектировать новое производственное оборудование, дома
25a	Анализировать состояние растений и животных в загрязненных условиях среды	25б	Сопровождать людей в сложных туристических походах в роли инструктора
26a	Заниматься написанием востребованных текстов для интернет-сайтов, формировать поисковые запросы по ключевым словам и т. д.	26б	Производить химико-биологический анализ материалов, поступивших в лабораторию
27a	Осуществлять взаимодействие с органами власти и общественными организациями, оказывать информационно-аналитическое сопровождение избирательной кампании	27б	Писать мультипликационные сюжеты, создавать мультипликационных персонажей и декорации
28a	Искать нужных работников, подбирать персонал для различных фирм	28б	Разрабатывать мероприятия по охране редких растений
29a	Заниматься монтажом электро- и гидротехнического оборудования в соответствии с проектом	29б	Рассказывать о товаре, убеждать людей приобретать его
30a	Проводить занятия с детьми по тренировке памяти, внимания, речи и т. д., организовывать игры, праздники, экскурсии и другие развлекательные мероприятия для детей	30б	Проектировать садово-парковые зоны, оформлять участки с помощью растений

Таблица обработки результатов дифференциально-диагностического
опросника

Человек	Природа	Техника	Знаковые системы	Художественные образы
1б			1а	
		2а		2б
	3а			3б
	4б		4а	
5а		5б		
		6а	6б	
			7б	7а
		8а		8б
	9а	9б		
	10б	10а		
		11б	11а	
	12а	12б		
		13а	13б	
14а			14б	
			15б	15а
16а				16б
	17а			17б
	18б			18а
		19б		19а
20б			20а	
			21а	21б
	22б		22а	
23б	23а			
24а		24б		
25б	25а			
	26б		26а	
27а				27б
28а	28б			
29б		29а		
30а				30б

Таблица 13 – Половозрастной состав лиц, участвующих в исследовании

№ участника	Пол	Возраст, лет
1	Ж	29
2	М	26
3	Ж	33
4	Ж	26
5	М	35
6	М	26
7	М	27
8	М	32
9	Ж	38
10	М	30
11	М	31
12	Ж	33
13	М	27
14	Ж	41
15	М	28
16	Ж	33
17	М	36
18	М	37
19	Ж	25
20	Ж	29
21	Ж	25
22	Ж	30
23	Ж	40
24	М	26
25	М	39
26	Ж	32
27	М	35
28	М	45
29	Ж	35
30	М	27

Таблица 14 – Результаты опроса по пятифакторному опроснику личности

Номер участника исследования	Факторы личности				
	интроверсия – экстраверсия	обособленность – привязанность	импульсивность – самоконтроль	эмоц. устойчивость – эмоц. неустойчивость	практичность – экспрессивность
1	49	63	42	44	60
2	37	41	49	59	58
3	62	49	67	55	65
4	57	67	50	74	59
5	38	58	41	56	50
6	30	37	63	71	59
7	50	49	50	43	53
8	40	32	44	63	54
9	55	52	49	59	62
10	49	32	34	52	41
11	46	47	44	29	53
12	52	48	52	51	69
13	32	67	55	26	66
14	41	40	53	39	50
15	51	52	64	41	56
16	34	55	58	64	58
17	43	61	56	41	57
18	28	39	49	51	46
19	51	61	58	38	57
20	48	44	58	52	58
21	56	45	49	58	55
22	37	34	45	46	49
23	51	64	51	32	54
24	48	48	60	51	45
25	40	46	52	38	54
26	51	59	51	50	56
27	65	43	67	19	56
28	31	45	70	65	55
29	53	61	47	53	59
30	39	53	55	53	59

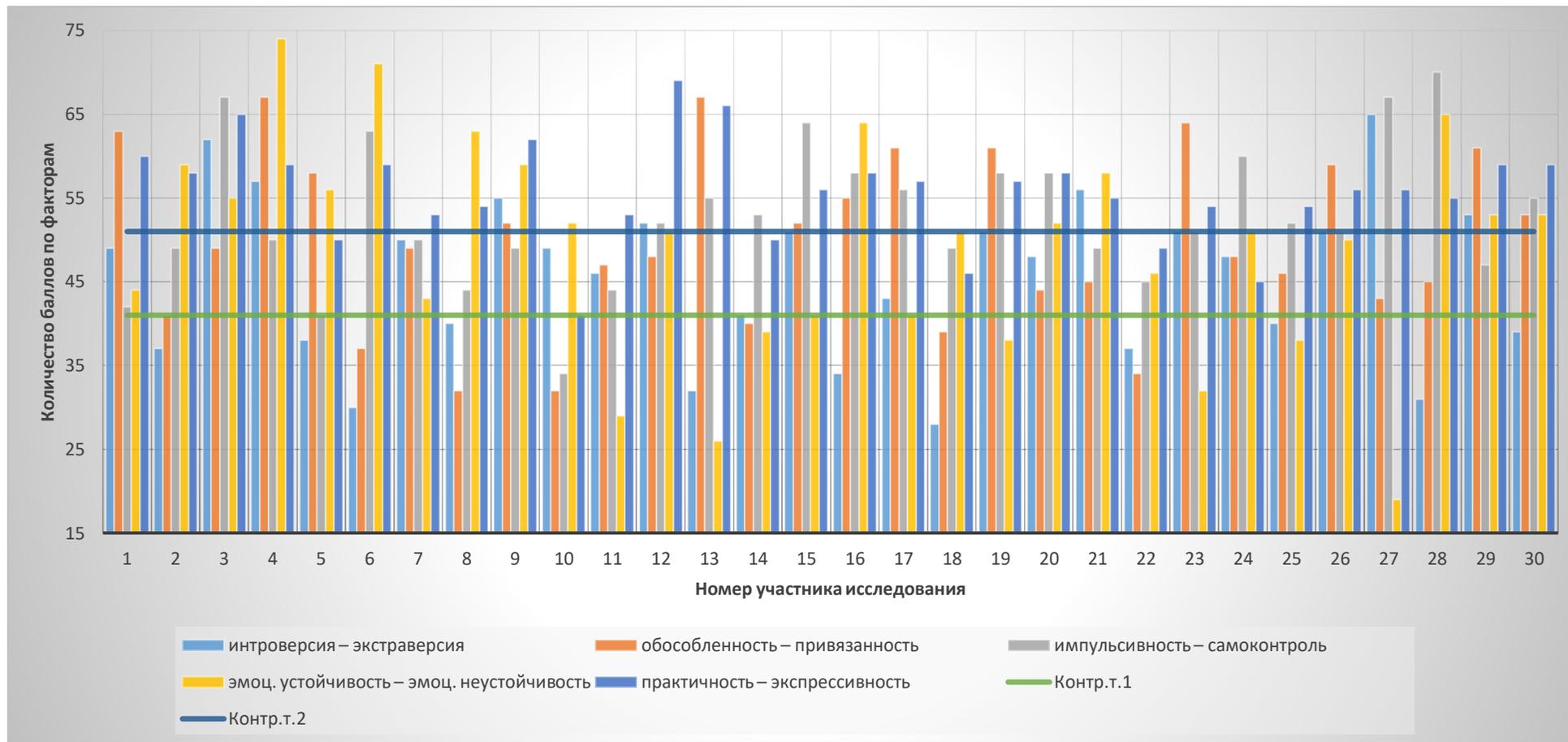


Рисунок 14 – Диаграмма: гистограмма 3. Распределение баллов по выраженности первичных факторов личности среди участников исследования

Таблица 15 – Результаты опроса по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания, предложенная В.В. Бойко»

Номер участника исследования	1. Фаза напряжения	1.1 Переживание обстоятельств	1.2 Неудовлетворенность собой	1.3 "Загнанность в клетку"	1.4 Тревога и депрессия	2. Фаза резистенции	2.1 Неадекватное реагирование	2.2 Эмоциональная дезориентация	2.3 Расширение сферы экономики эмоций	2.4 Редукция проф. Обязанностей	3. Фаза истощения	3.1 Эмоциональный дефицит	3.2 Эмоциональная отстраненность	3.3 Личностная отстраненность	3.4 Психосоматические нарушения	Итоговый показатель эмоционального выгорания
1	35	22	3	5	5	52	10	2	28	12	30	12	5	5	8	117
2	28	15	3	0	10	54	19	3	10	22	34	17	11	0	6	116
3	57	22	5	5	25	65	5	19	23	18	51	4	10	22	15	173
4	64	22	8	6	28	86	28	5	30	23	86	25	10	26	25	236
5	40	18	6	4	12	76	22	8	26	20	43	19	8	6	10	159
6	60	15	23	5	17	55	20	7	13	15	55	13	20	5	17	170
7	4	4	0	0	0	67	20	22	5	20	32	12	15	2	3	103
8	102	27	22	23	30	92	27	7	30	28	63	20	5	23	15	257
9	107	30	17	30	30	100	30	12	28	30	108	30	18	30	30	315
10	6	0	0	6	0	18	10	5	0	3	5	2	3	0	0	29
11	45	0	20	15	10	82	15	12	25	30	77	23	25	17	12	204
12	7	2	3	0	2	48	28	10	3	7	28	10	18	0	0	83
13	5	0	3	0	2	8	0	8	0	0	15	0	15	0	0	28
14	17	0	3	11	3	57	20	7	2	28	28	10	15	3	0	102
15	14	0	5	8	1	41	5	6	10	20	22	8	10	1	3	77
16	18	7	3	0	8	52	15	5	15	17	34	10	6	10	8	104
17	27	13	3	1	10	30	12	9	2	7	8	5	3	0	0	65
18	42	17	10	8	7	93	28	15	25	25	60	25	20	13	2	195

Номер участника исследования	1. Фаза напряжения	1.1 Переживание обстоятельств	1.2 Неудовлетворенность собой	1.3 "Загнанность в клетку"	1.4 Тревога и депрессия	2. Фаза резистенции	2.1 Неадекватное реагирование	2.2 Эмоциональная дезориентация	2.3 Расширение сферы экономии эмоций	2.4 Редукция проф. Обязанностей	3. Фаза истощения	3.1 Эмоциональный дефицит	3.2 Эмоциональная отстраненность	3.3 Личностная отстраненность	3.4 Психосоматические нарушения	Итоговый показатель синдрома эмоционального выгорания
19	8	0	3	0	5	48	20	7	4	17	20	0	18	0	2	76
20	50	10	8	7	25	42	3	8	16	15	61	13	18	10	20	153
21	48	8	9	8	23	49	5	6	20	18	47	15	12	8	12	144
22	13	2	5	6	0	52	15	12	0	25	40	17	13	7	3	105
23	22	7	5	5	5	84	20	12	27	25	25	7	7	5	6	131
24	30	0	7	16	7	77	12	18	27	20	68	22	18	23	5	175
25	33	2	10	12	9	74	15	12	25	22	69	23	17	21	8	176
26	21	7	3	0	11	52	10	5	25	12	20	0	7	0	13	93
27	5	2	0	0	3	48	22	7	4	15	20	2	5	10	3	73
28	31	6	8	10	7	48	18	11	6	13	27	4	12	4	7	106
29	81	12	16	28	25	53	13	15	7	18	34	6	13	5	10	168
30	84	24	15	25	20	81	19	14	21	27	65	28	12	17	8	230

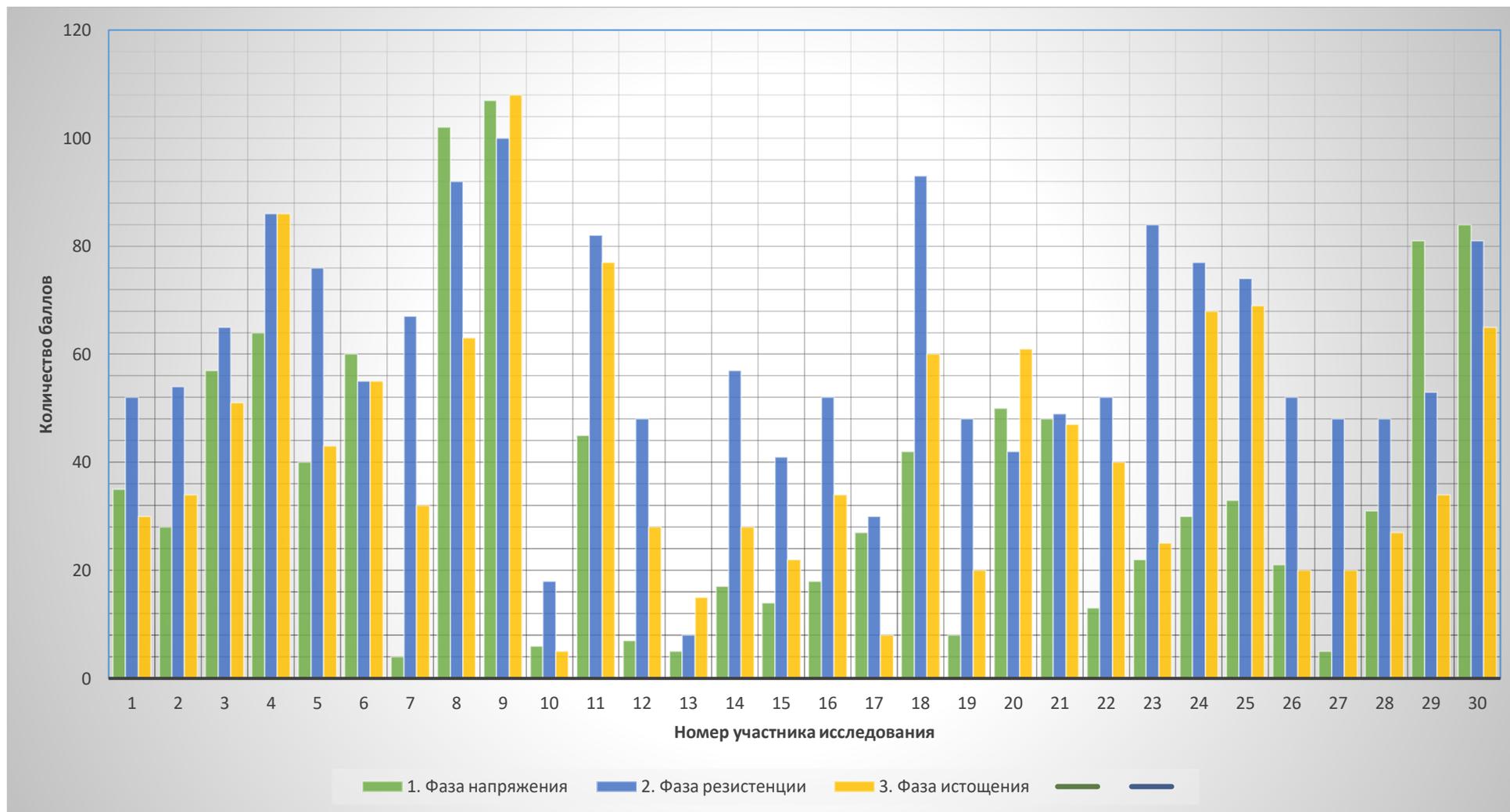


Рисунок 15 – Диаграмма: гистограмма 4. Распределение баллов по сформированности фаз симптома «эмоционального выгорания» среди участников исследования

Таблица 16 – Результаты опроса группы испытуемых по методике определения жизненной удовлетворенности

Номер участника исследования	Интерес к жизни	Последовательность в достижении целей	Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	Положительная оценка себя и собственных поступков	Общий фон настроения	ИЖУ (максимально 40)
1	2	5	4	6	2	19
2	2	5	4	2	1	14
3	8	8	6	8	8	38
4	2	6	0	6	0	14
5	5	5	2	7	6	25
6	4	5	4	3	2	18
7	4	8	5	6	7	30
8	6	6	3	6	3	24
9	6	4	0	4	0	14
10	8	5	6	8	8	35
11	2	4	4	4	6	20
12	8	8	6	8	8	38
13	8	6	6	5	8	33
14	6	2	2	4	7	21
15	4	7	2	5	3	21
16	7	4	2	2	1	16
17	5	3	3	7	6	24
18	2	4	2	3	2	13
19	8	7	6	5	7	33
20	8	7	3	6	8	32
21	8	8	4	6	6	32
22	7	6	4	6	6	29
23	4	4	8	6	6	28
24	4	6	5	2	5	22
25	6	6	4	7	2	25
26	5	8	2	8	0	23
27	6	8	8	8	7	37
28	2	3	3	3	4	15
29	7	6	4	6	4	27
30	2	4	1	2	6	15

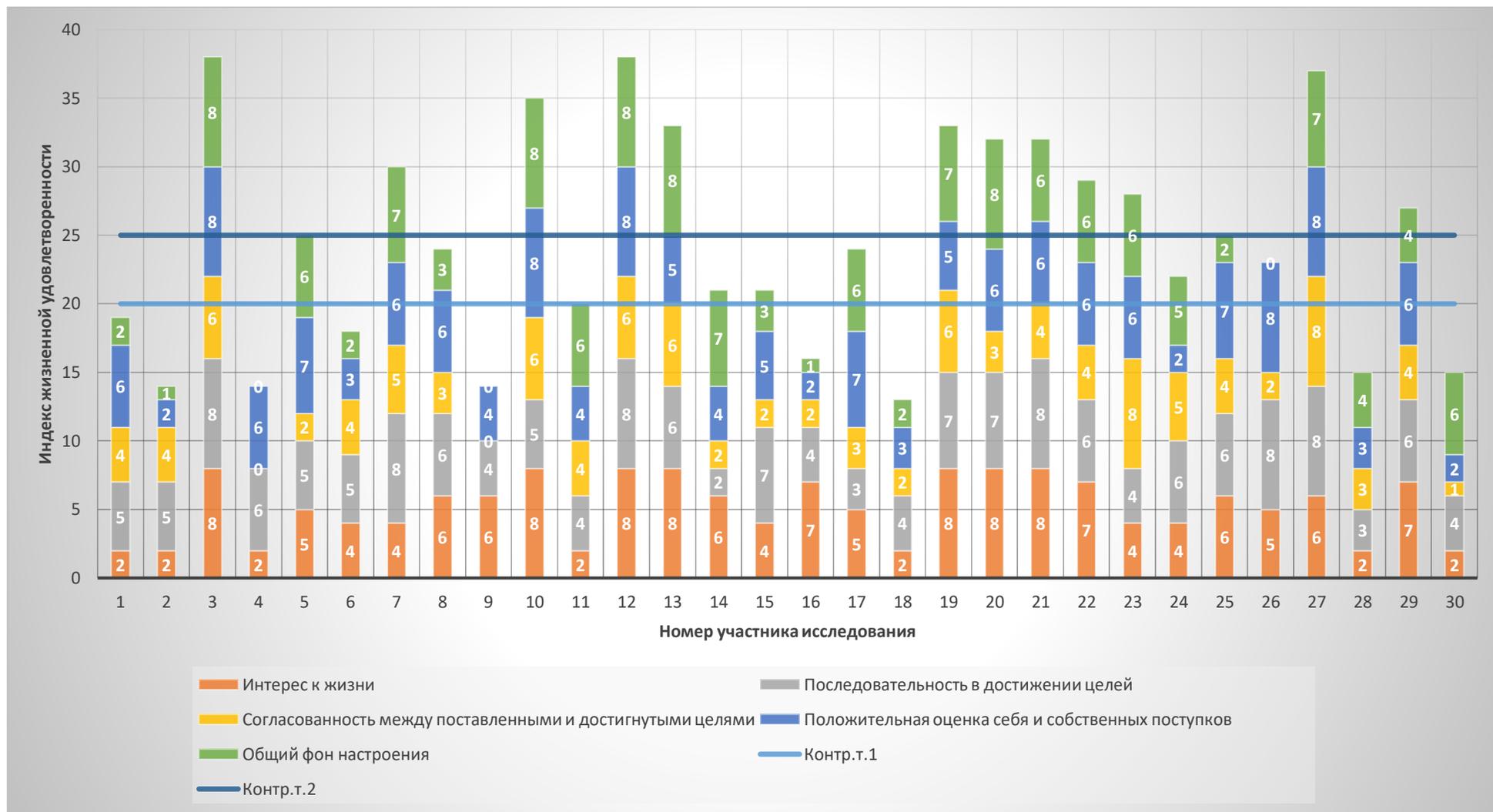


Рисунок 16 – Диаграмма: гистограмма 5. Распределение баллов по уровню удовлетворенности жизнью среди участников исследования

Таблица 17 – Результаты исследования по дифференциально-диагностическому опроснику

Номер участника исследования	Природа	Техника	Человек	Знаковая система	Художественный образ
1	5	7	4	5	9
2	3	5	10	4	8
3	3	3	9	7	8
4	8	5	6	4	7
5	2	8	5	9	6
6	6	6	5	3	10
7	5	9	6	6	4
8	7	7	7	6	3
9	4	6	6	8	6
10	4	7	8	5	6
11	5	6	6	7	6
12	8	6	3	5	8
13	3	6	9	8	4
14	7	2	7	7	7
15	6	3	9	9	3
16	1	8	8	7	6
17	3	6	4	10	7
18	5	7	10	6	2
19	6	5	7	5	7
20	5	10	6	2	7
21	5	3	9	10	3
22	1	7	10	9	3
23	8	6	5	7	4
24	5	6	2	10	7
25	7	9	5	7	4
26	8	7	4	3	8
27	6	6	10	5	3
28	3	7	4	6	10
29	9	3	2	6	10
30	7	8	4	6	7

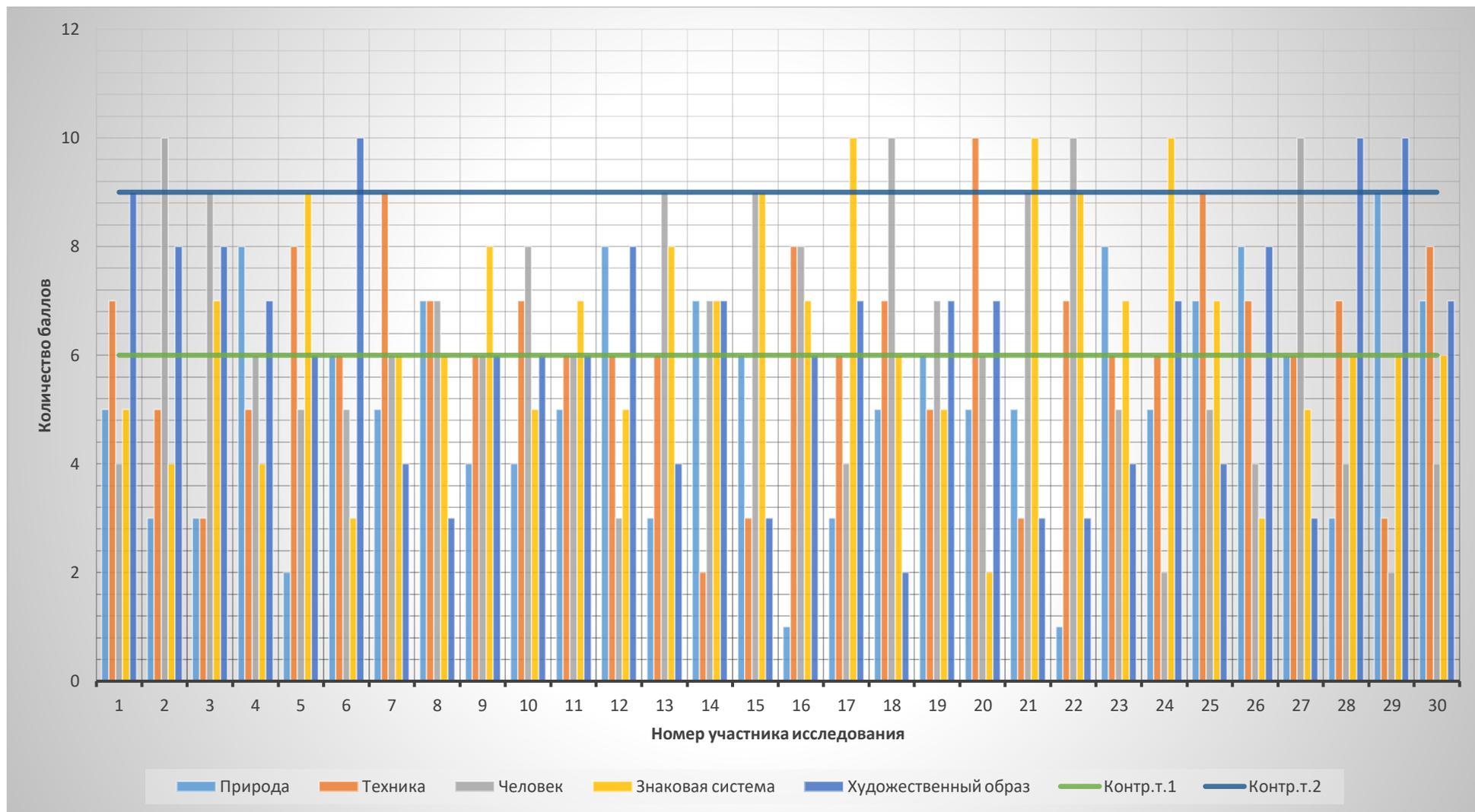


Рисунок 17 – Диаграмма: гистограмма 6. Распределение баллов по группам профессий для участников исследования