

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Любов ПОМИТКІНА

«_____» _____ 2022 р.

ДИПЛОМНА РОБОТА
(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ
БАКАЛАВР
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

**Тема: «ЗВ'ЯЗОК САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ З ЕМОЦІЙНИМ
ВИГОРАННЯМ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ГРАФІЧНИХ
ДИЗАЙНЕРІВ»**

Виконавець: студентка групи ПС-501Бз Самсоненко Олександра Дмитрівна

Керівник: старший викладач кафедри авіаційної психології Гірчук О.В.

Нормоконтролер: завідувач лабораторії, викладач кафедри авіаційної психології Гордієнко К. О.

КИЇВ – 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач випускової кафедр

_____ Любов ПОМИТКІНА

« ____ » _____ 2021 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання дипломної роботи

Самсоненко Олександри Дмитрівни

1. Тема дипломної роботи: «Зв'язок самоактуалізації з емоційним вигоранням у професійній діяльності графічних дизайнерів», затверджена наказом ректора № 2624/ст від 30.11.2021 р.

2. Термін виконання роботи: з 03.01.2022 по 28.02.2022р.

3. Вихідні дані до роботи:

Емпіричне дослідження проводилося у 2021 р. У дослідженні брали участь графічні дизайнери з різних дизайн студій м. Києва у кількості 40 осіб, 15 чоловіків і 25 жінок (вік респондентів 30-35 років, 20 респондентів мають стаж від 3-5 років, 20 респондентів стаж роботи - від 5 до 10 років).

У дослідженні були використані психодіагностичні методики: модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості САМОАЛ; методика “Самоставлення ” (В.В.Столін); методика «діагностика рівня емоційного вигорання» (В.В. Бойко); опитувальник на «вигорання» МВІ (К. Маслач і С. Джексон, в адаптації Н. Е. Водоп'янової); шкала оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності Спілберга-Ханіна (Ч. Д. Спілберг, в адаптації Ю. Л. Ханіна); методи математичної обробки: t-критерій Стьюдента.

4. Зміст пояснювальної записки: дипломна робота складається зі вступу; 2-х розділів; висновків за кожним розділом; загальних висновків; списку використаних джерел; додатків. Перший розділ містить теоретичний аналіз вивчення проблематики самоствавлення та емоційного вигорання у наукових працях; у другому розділі представлено емпіричне дослідження зв'язку самоствавлення з емоційним вигоранням у графічних дизайнерів.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 5 рисунків, 3 таблиць.

6. Календарний план – графік

№ з/пор.	Завдання	Термін виконання	Виконано
1.	Вибір теми та формулювання завдань	Листопад	
2.	Тематичний добір та аналіз наукових праць	Листопад	
3.	Оформлення теоретичної частини	Листопад	
4.	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	Грудень	
5.	Проведення емпіричного дослідження	Грудень	
6.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Грудень	
7.	Оформлення дипломної роботи відповідно до ДСТУ	Січень	
8.	Попередній захист дипломної роботи	Згідно графіку	
9.	Виправлення зауважень, оформлення рецензії	Лютий	
10.	Подання дипломної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	За день до захисту	
11.	Захист дипломної роботи	Згідно графіку	

7. Дата видачі завдання: «20» вересня 2021 р.

Керівник дипломної роботи _____ Олесь ГІРЧУК
(підпис керівника)

Завдання прийняла до виконання _____ Олександра САМСОНЕНКО
(підпис випускника)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Зв'язок самоактуалізації з емоційним вигоранням у професійній діяльності графічних дизайнерів»: 69 сторінок, 5 рисунків, 3 таблиці, 55 використаних літературних джерел, 2 додатків.

**САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ, ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ;
ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.**

Об'єкт дослідження: самоактуалізація особистості.

Предмет дослідження: зв'язок самоактуалізації з емоційним вигоранням у професійній діяльності графічних дизайнерів.

Мета дослідження: встановити зв'язок самоактуалізації з емоційним вигоранням у професійній діяльності графічних дизайнерів.

Методи дослідження: Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація; емпіричні методи дослідження: модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості САМОАЛ, методика «Самоставлення» (В.В. Столін), методика «діагностика рівня емоційного вигорання» (В.В. Бойко), опитувальник на «вигорання» МВІ (К. Маслач і С. Джексон, в адаптації Н. Е. Водоп'янової), шкала оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності Спілберга-Ханіна (Ч. Д. Спілберг, в адаптації Ю.Л. Ханіна).

Теоретичне значення. Дослідження полягає у вивченні самоактуалізації графічних дизайнерів, у виявленні емоційного вигорання в умовах конкуренції на ринку праці.

Практичне значення. Отримані результати можуть бути використані в психологом організації для професійного відбору персоналу, тренінгової роботи, яка спрямована на профілактику емоційного вигорання співробітників, практиці управління людськими ресурсами, забезпеченні професійного здоров'я.

Зміст

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ НАУКОВОЇ ПРОБЛЕМАТИКИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТА ЕМОЦІОНОГО ВИГОРАННЯ У НАУКОВИХ ПРАЦЯХ.....	9
1.1 Характеристика поняття «самоактуалізація».....	9
1.2 Характеристика поняття "самоставлення"	17
1.3. Феномен «емоційного вигорання».....	24
1.4. Особливості професійної діяльності графічних дизайнерів.....	32
Висновки до розділу 1	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ З ЕМОЦІЙНИМ ВИГОРАННЯМ У ГРАФІЧНИХ ДИЗАЙНЕРІВ	37
2.1. Організація і проведення дослідження. Підбір та аналіз психологічних методик.....	37
2.2. Аналіз та інтерпретація дослідження.....	42
2.3. Математична обробка емпіричних досліджень	54
2.4. Рекомендації щодо запобігання емоційного вигорання	56
Висновки до розділу 2	61
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ.....	69

ВСТУП

Як феномен сучасного буття суб'єкта праці професійне вигорання стоїть в ряду найважливіших проблем теоретичної та прикладної психології праці, психології суб'єкта праці, психології менеджменту та управління людськими ресурсами. Незважаючи на безліч досліджень проблеми вигорання, багато питань чекають свого прояснення. Серед них:

1. Відсутність однозначного розуміння і визначення предметної області феномена вигорання; різноманіття поглядів на природу, першопричину вигорання і його структуру;

2. Невиправдано широке трактування феномена вигорання і його поширення на різні сфери людської життєдіяльності крім професійної;

3. Недостатня вивченість можливостей і меж відновлення після вигорання, тобто питання «оборотності – незворотності» процесів вигорання.

Розробка концепцій розвитку і збереження людського капіталу (ресурсів) відноситься до фундаментальних проблем психологічної науки і сучасного людинознавства. Тому акценти сучасного етапу вивчення психологічного вигорання зміщуються на пошук ефективних способів протидії даному явищу. В даному напрямку не досить розробленими залишаються не тільки технології психологічної допомоги суб'єктам праці, схильних до вигорання (далі «вигоряє» суб'єктам), але також критерії і методи оцінки їх ефективності.

З позицій метасистемного підходу, як показано в багатьох дослідженнях (В.А. Бодров; Е. А. Клімов; В. А. Пономаренко; А. К. Маркова; Е. Ф. Зеєр; Ю. П. Поваренков; С. П. Безносков; Л. Г. Дика; О. В. Єрмолаєва; Е. П. Ільїн та ін.), професійний розвиток суб'єкта діяльності пов'язано з наявністю багатьох протиріч між його можливостями (потенціалами, резервами, ресурсами) і вимогами з боку професії і суспільства. Ці протиріччя виступають джерелами як позитивних, так і негативних варіантів професійного розвитку (становлення і реалізації) суб'єкта діяльності.

Одним з негативних наслідків даного розвитку є професійне вигорання, як феномен конструктивно-деструктивних тенденцій професійного становлення особистості (Ю.П. Поваренков; Е. П. Корабліна). Провідні вчені підкреслюють недостатню розробленість багатьох питань взаємовпливу суб'єкта праці та професійної діяльності, особливо у зв'язку з появою нових професій у XXI столітті. Серед них: соціально-психологічні та організаційні фактори професійної дезадаптації і деформації, низької продуктивності праці (Л. А. Головей, Т. А. Жалагіна, А. Л. Журавльов, А. Б. Леонова, В.А. Пономаренко, С. Т. Посохова, В. Д. Шадриков та ін.), ризики втрати смислів праці (Н. С. Пряжников, Л. А. Китаєв-Смик, Є. П. Ільїн), пошук причин професійного маргіналізму, пов'язані з феноменом вигорання (Е. П. Єрмолаєва). Тому розробка проблеми професійного вигорання представляється важливою теоретичною і прикладною проблемою психології праці, соціальної психології, організаційної психології, психології менеджменту, управління людськими ресурсами тощо.

Об'єкт дослідження: самоактуалізація особистості.

Предмет дослідження: зв'язок самоактуалізації з емоційним вигоранням у професійній діяльності графічних дизайнерів.

Мета дослідження: встановити зв'язок самоактуалізації з емоційним вигоранням у професійній діяльності графічних дизайнерів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові праці з проблематики вивчення самоактуалізації особистості.
2. Охарактеризувати психологічний зміст емоційного вигорання
3. Емпірично дослідити самоактуалізацію, самоставлення та емоційного вигорання у графічних дизайнерів
4. Встановити зв'язок самоактуалізації з емоційним вигоранням у графічних дизайнерів за допомогою методів математичної статистики.

Для вирішення поставлених завдань використовувались такі методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація), емпіричні (тести, кількість та якісний аналіз результатів), методи математичної статистики (t - критерій Стьюдента), кореляційний аналіз.

Методики: Модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості САМОАЛ, методика «діагностика рівня емоційного вигорання» (В.В. Бойко); опитувальник на «вигорання» МВІ (К. Маслач і С. Джексон, в адаптації Н. Е. Водоп'янової); шкала оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності Спілберга-Ханіна (Ч. Д. Спілберг, в адаптації Ю. Л. Ханіна) .

Емпірична база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося у 2021 р у дослідженні взяли участь графічні дизайнери з різних дизайн студій м. Києва у кількості 40 респондентів, 15 чоловіків і 25 жінок (вік респондентів 30-35 років, 20 респондентів мають стаж від 3-5 років, 20 респондентів мають стаж роботи - від 5 до 10 років)

Теоретичне значення. Емпіричне дослідження полягає в розвитку системних уявлень про феномен вигорання як багатомірному динамічному явищі, розгортається при порушенні енерго-інформаційного взаємодії в таких складних, різновекторних і багаторівневих підсистемах. Концепція суб'єктно-ресурсної протидії професійному вигоранню та психологічній допомозі «вигораючим» фахівцям, є важливим внеском у вирішення фундаментальних проблем психологічної науки та сучасного людинознавства в галузі розвитку та збереження людського капіталу.

Практичне значення. Отримані результати можуть бути використані в практиці управління людськими ресурсами, забезпечення професійного здоров'я, формування кваліфікованих фахівців, стійких до професійних деформацій.

Структура дослідження складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ НАУКОВОЇ ПРОБЛЕМАТИКИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТА ЕМОЦІОНОГО ВИГОРАННЯ У НАУКОВИХ ПРАЦЯХ.

1.1 Характеристика поняття «самоактуалізація»

У світі процес формування особистості визначається прискореним розвитком техніки і технологій, появою інновацій. Суспільство, що постійно змінюється, ставить перед людиною завдання одночасного існування в різних культурних пластах, пристосування до мінливих обставин. Комунікативне, інтерактивне та перцептивне спілкування об'єднують людей у єдине ціле. Але водночас віртуальна реальність, супроводжує процес інформатизації, духовне відчуження - ізолюють, відокремлюють людей один від одного, від суспільства.

У процесі соціалізації людина встановлює різного роду зв'язки з іншими людьми, з наявними знаннями і досвідом. Ці зв'язки можуть бути основою саморозвитку, способом подолання себе та засобом актуалізації. У процесі індивідуалізації людина пізнає навколишній світ і себе, поступово переходить від пізнання до самопізнання, від оцінки до самооцінки, від зовнішнього контролю до самоконтролю. Всі ці процеси, що вимагають від людини активності дії і самоактуалізації, дають можливість людині процвітати в суспільстві, що постійно змінюється, і стати конкурентно здатною особистістю [1].

Філософський та психолого-педагогічний аналіз проблеми самоактуалізації особистості має, не тільки світоглядне та методологічне, а й практичне значення. Найбільшої гостроти ця проблема набуває в сучасну епоху модернізації всіх сфер життєдіяльності людини і суспільства, коли розвиток інноваційного суспільства стикається з новими проблемами.

Поняття «самоактуалізація» зазвичай пов'язують із однією із зарубіжних теорій особистості, що розвивалася у межах гуманістичної педагогіки та психології. Однак феномен самоактуалізації вивчається і в рамках філософії, соціології, біології, у зв'язку з різними концепціями та на різних рівнях узагальнення. Це відбилося у різноманітті трактувань поняття «самоактуалізація», у наявності синонімічних понять. У науці використовуються різні терміни, близькі за значенням до цього поняття: «самоствердження», «самовираження», «саморозкриття», «самодіяльність», «самовиховання», «самовдосконалення», «самореалізація», «трансценденція».

У філософських дослідженнях поняття «самоактуалізація» розглядається як складовий елемент поняття «самореалізація», інколи ж і як його синонім. Саме поняття «самореалізація» у філософії трактується неоднозначно.

Аналіз різних психологічних досліджень дозволив встановити, що визначення даного поняття впливають соціально-економічні, соціально-політичні і морально-етичні характеристики кожної історичної епохи.

Самореалізація у вченнях Аристотеля пов'язана з самовдосконаленням духу та тіла, у роботах Гегеля вона розглядається в контексті саморозвитку абсолютної ідеї тощо. У класичних працях марксизму-ленінізму визначається як самоздійснення особистості. У марксистській філософії самореалізація особистості сприймається як процес «опредмечивання і распредмечивання», суть якого у тому, що особистість, «розпредмечивая» форми здійсненого соціального досвіду, і культури, «опредмечивает» свою внутрішню людську сутність.

Аналізуючи різні підходи до пояснення механізму самореалізації, можна розібратися в сутності понять «самореалізація» – "самоактуалізація".

Пріоритет у дослідженні феноменальних факторів самоактуалізації належить зарубіжним ученим, де ця проблема розроблялася у контексті феноменологічних, екзистенційних, гуманістичних та трансперсональних

концепцій особистості (К. Гольдштейн, А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Ассаджолі та ін.)

Вперше поняття «самоактуалізації» з'явилося на роботах нейрофізіолога К. Гольдштейна, який на початку ХХ століття займався дослідженнями пошкоджень мозку внаслідок поранення. Він розумів самоактуалізацію як перетворення здібностей особи після перенесеного поранення. Він писав про те, що організм людини керується тенденцією актуалізувати свої здібності. І вважав, що здібності людини визначаються її потребами.

Поняття, що розглядається, було запозичене у К. Гольдштейна його учнем А. Маслоу, який став використовувати термін «самоактуалізація» як «повноцінний розвиток людини» [2], зумовлений біологічно.

Самоактуалізація означала йому тенденцію до реалізації внутрішнього потенціалу особистості, тобто самореалізацію її потенцій. Самоактуалізована людина представляється А. Маслоу не як людина, якій щось додано, а як «Звичайна людина, у якої нічого не відібрано» [3]. На його думку, у середньої людини пригнічені та блоковані здібності та таланти на відміну від самоактуалізованої людини, яка реалізує свою індивідуальність, оскільки має менше різних психологічних захистів.

Свої дослідження А. Маслоу проводив з людьми, які здавались йому в житті найбільш успішними: у них була улюблена справа, вони не були заздрісними і працювали на благо всього людства. І в них було спільним те, що вони прагнули постійного розвитку своїх здібностей і талантів.

Для К. Роджерса, який займався проблемами розвитку людської особистості, самоактуалізація означає тенденцію організму просуватися у бік зрілості. Самоактуалізація – це позначення сили, що змушує людину розвиватися на різних рівнях. Він вважав, що існує основний аспект людської природи, який спонукає людину рухатися до більшої самовідповідності та більш реалістичного самофункціонування. Він говорить про те, що така поведінка властива не лише людям, а взагалі всьому живому. Роджерс

підкреслює, що прагнення висловити себе і реалізувати здібності організму посилює самість людини [4].

К. Роджерс не включає у своє формулювання самоактуалізації релігійні та духовні аспекти, говорячи про те, що в кожній людині є внутрішнє прагнення ставати компетентною і настільки здатною, наскільки це можливо для неї біологічно.

Ще одним яскравим представником гуманістичної психології, що звертався до проблем самоактуалізації, є Р. Ассаджолі. Під самоактуалізацією Р. Ассаджолі розуміє пожвавлення, прояв та самоздійснення прихованих можливостей людини, розглядаючи її як один із видів самореалізації, що означає самоздійснення. Він виділяє й інший вид самореалізації, спрямований на розуміння себе, переживання та усвідомлення себе як синтезуючого центру, - саморозуміння [5].

У своїх міркуваннях про розвиток людської особистості Р. Ассаджолі йде далі К. Роджерса, роблячи установку на справді духовний розвиток людини. Тому в рамках концепції психосинтезу він говорить про те, що самоактуалізація – це лише перший етап розвитку особистості. На цьому етапі здійснюється інтеграція індивіда навколо особистісної самості. Індивід починає краще розуміти себе, позбавляється зайвих психологічних захистів. І лише після цього стає можливим другий етап – здійснення синтезу особистісного «єго» та вищої Самості. Перший етап (або самоактуалізацію) у концепції психосинтезу Р. Ассаджолі називає «особистісний психосинтез», а наступний за ним етап – «духовний психосинтез». Автор підкреслює, що людина не зможе підійти до духовного психосинтезу без першого етапу - самоактуалізації (особистісного психосинтезу), необхідної для особистісного зростання.

Фактично, у трактуванні Р. Ассаджолі самоактуалізація є лише шаблоном, після досягнення якої починається справді духовний розвиток людини.

Ця позиція знаходить свою аналогію у А. Маслоу, який наголошував наприкінці життя, що гуманістична психологія є лише перехідною формою

психології, що готується стати транслюдською. Відштовхуючись від основ трансцендентності буття, А. Маслоу зробив висновок про існування потреб, які виходять за рамки самореалізації – трансперсональних потреб, зосереджених навколо космосу, релігії, буття.

Аналізуючи роботи зарубіжних дослідників з проблеми самоактуалізації особистості, можна зробити такі висновки:

- самоактуалізація властива лише психологічно здоровим людям;
- самоактуалізація - це вроджена, від початку властива людині тенденція до саморозвитку;
- самоактуалізація – це основна властивість зрілої особистості, що прагне повноцінної реалізації власного потенціалу.

Показники самоактуалізації особистості відображають всю повноту і багатство її розвитку, закладені потенції, розвиток таких якостей як автономність особистості, здатність до особистісного та професійного самовизначення та ін.

У вітчизняній психологічній науці розроблено багато ідей та теорій, що дозволяють зрозуміти сутність та механізм самоактуалізації особистості. Методологічною основою пояснення самоактуалізації особистості виступає діяльнісний підхід, що дозволяє розглядати цей процес з погляду формування предметної діяльності. Пояснення сутності синонімічного поняття самореалізації дається через характеристику основних принципів діяльнісного підходу: інтеріоризація – екстеріоризація, що розглядаються як механізм засвоєння суспільно-історичного досвіду, і детермінізм, що є заломленням зовнішнього досвіду через внутрішнє усвідомлення. На основі інтеріоризації зовнішньої соціальної діяльності відбувається перетворення внутрішньої структури особистості.

У вітчизняній науці загальна концепція дослідження самоактуалізації особистості пов'язана також зі структурно-генетичним підходом до

дослідження особистості та ідеєю особистісного саморозвитку, яка спочатку знайшла своє відображення в роботах Л.С. Виготського, Б.Г. Ананьєва, А.М. Леонтьєва, Б.Д. Паригіна, К.К. Платонова, С.Л. Рубінштейна, Б.Д. Теплова, В.А. Пізніше - у дослідженнях їх учнів і послідовників, у зв'язку з подальшою розробкою концепції особистості, що розкриває залежність людини від міри її власної активності (К.А. Абульханова-Славська, Л.І. Анциферова, Т.І. Артем'єва, Д. А. Леонтьєв, Е. Б. Лісовська, В.С. Мерлін та ін).

У дослідженнях багатьох сучасних учених зроблено спробу диференціювати поняття синонімічного поняття «самоактуалізація»:

- «самоствердження» розглядають як прагнення людини до самоздійснення, реалізації себе в об'єктивному світі, коли «Я» особистості отримує визнання з боку суспільства;
- «самовираження» визначається як активність суб'єкта, спрямована на самореалізацію, але при цьому потреба в самореалізації не підкріплена відповідною здатністю;
- під «саморозкриттям» розуміється уявлення іншим людям особистої інформації себе, використання людиною різних стратегій і тактик поведінки у тому, щоб справити певне враження оточуючих;
- «самовдосконалення» - прагнення людини до саморозвитку та збагачення своїх внутрішніх сил з метою подальшої самореалізації на вищому рівні. Коли такий саморозвиток виступає як самоціль, людина має справу зі специфічною діяльністю, спрямованою на саму себе, або "самодіяльністю".

Досліджуючи механізми самореалізації з урахуванням культурологічного підходу, М.А. Недашковська виділяє для характеристики структури самореалізації специфічний комплекс особистісних функцій, які повинні задовольняти взаємопов'язані якості проєктивності і рефлексивності. Проєктивність включає доцільність, пошук засобів досягнення мети,

корекцію. Рефлексивність включає рефлексію щодо зовнішнього (динамічне відображення об'єктивної реальності) та рефлексію щодо внутрішнього (самопоглиблення). Єдність проєктивності та рефлексивності є функціональним комплексом, до якого входять когнітивні утворення (самосвідомість, самопізнання, самовизначення), фактори управлінського характеру (самооцінка, самоконтроль, саморегуляція) та інтегративні процеси свідомого становлення особистості суб'єктом соціально-значущої діяльності (самоактуалізація). "Персонально локалізуються механізми самореалізації виступають одночасно як її необхідні умови і структурні елементи, що доповнюють, розвивають один одного як ланки єдиного процесу розгортання та втілення сутності сил людини" [6].

Варіативний підхід до розуміння механізму самореалізації особи пропонує А.А. Ідінов. У процесі самореалізації він виділяє етапи: актуалізація, розгортання, дозвіл. У процесі самореалізації відбувається становлення індивіда, його соціалізація та індивідуалізація, виникнення в нього потреби у самореалізації внутрішніх сил та інтересу як основного мотиву. Рушійною силою процесу самореалізації є вільна воля. Тому, на думку А.А. Ідінова, соціалізація, індивідуалізація, потреба, мета, інтерес, воля є структурними компонентами 1-ої стадії процесу самореалізації – актуалізації. Далі йде стадія розгортання актуалізованої потреби. До структурних елементів цієї стадії автор відносить процеси самопізнання, самоцілі, самомоделі, самовибору, самоконтролю та самоаналізу. У процесі розгортання відбувається зняття потреби у самореалізації (дозвіл). Це і є, за А.А. Ідінова, механізм розгортання сутнісних сил особистості. Результатом самореалізації є самоствердження. Потреба в самореалізації на якийсь час задовольняється, потім з часом відбувається становлення нової потреби в самореалізації, яка знову проходить через актуалізацію, розгортання та дозвіл (зняття) тощо. Отже, процес самореалізації нескінченний [7].

Майже всі вітчизняні вчені розглядають механізми самореалізації особистості як власне самоздійснення особистістю своїх сил так чи інакше

виділяють самодіяльність: проєктивність у сукупності з рефлексивністю (М.А. Недашковська), включає всі компоненти діяльнісного аспекту від цілепокладання до корекції результатів; розгортання актуалізованої потреби (А.А. Ідінов) є не що інше, як самодіяльність або самотворчість; вирішення зовнішніх протиріч у духовно-практичній діяльності (Г.І. Волинка), матеріалізація ідеальної мети у реальну дійсність (В.І. Муляр) здійснюється у процесі самодіяльності; перетворення діяльності на самодіяльність (А.Я. Голубчиков), самодіяльність чи власне самореалізація особистості (І.Ф. Ісаєв), у процесі якої відбувається матеріалізація особистості вчителя, її знань, умінь, навичок.

Спеціальне навчання є найважливішим напрямом у плані розвитку потреби у самоактуалізації, так як психологія пояснює закони розвитку психіки людини, то педагогіка вибудовує конкретні теорії у тому, як цілеспрямовано можна керувати розвитком людської особистості. Тому необхідно дослідження та педагогічних аспектів самоактуалізації особистості.

Психологічний аспект розгляду феномену самоактуалізації передбачає здійснення цілеспрямованої діяльності із забезпечення умов для адекватного, усвідомленого та активного пізнання та прояву себе як особистості на всіх рівнях освітньої системи. І в цьому плані привертає увагу ряд робіт, де йдеться про самоактуалізацію (самореалізацію) особистості учнів, студентів та вчителів [8].

Є.І. Горячева описується досвід реалізації ідеї самоактуалізації особистості ної практиці з прикладу роботи з підлітками. Самоактуалізацію вона розуміє як частину самореалізації особистості, що відображає мотиваційний та ціннісно-смісловий аспект, який передує або супроводжує предметно-діяльну активність підлітка. Автор доводить, що в підлітковому віці основною характеристикою самоактуалізації є прагнення пізнати і зрозуміти себе для того, щоб реалізувати свої можливості у пізнанні, творчості, спілкуванні, виборі сенсожиттєвих орієнтацій [9].

Локальне дослідження процесу самоактуалізації сучасних підлітків та юнаків у визначенні дорослішання проведено І.П. Шаховим. На підставі результатів дослідження автор робить висновок, що досить чітко простежується відмінність характеру та спрямованості самоактуалізації підлітків залежно «від конкретно-історичних умов функціонування суспільства, їх у суспільстві та особливостей організації життєдіяльності цієї вікової групи». З цього висновку І.П. Шахов зазначає, що «кожне покоління має власну структуру самоактуалізації особистості, формування якої впливає структура суспільства, де певна роль відводиться вимогам, що пред'являються суспільством до особистості» [10].

Проведений аналіз робіт з проблеми самоактуалізації дозволяє говорити про те, що самоактуалізація – це основна властивість психологічно здорової, зрілої особистості, що прагне повноцінної реалізації власного потенціалу, саморозвитку, збереження та максимального прояву своїх кращих рис. Це процес, який передбачає певний вибір. Якщо особистісний вибір робиться щоразу на користь особистісного розвитку, це і є рухом до самоактуалізації і психологічного здоров'я. Самоактуалізуються людям властива усталена система особистих цінностей, глибока рефлексія та адекватний образ свого «Я». Цінності для особистості, що актуалізується, виступають у ролі потреб.

1.2 Характеристика поняття «самоствалення»

Проблема самоствалення в останній час досить часто розглядається в різних психологічних дослідженнях, при цьому автори акцентують увагу на вивченні її теоретичних аспектів. У більшості робіт (Б.Г. Ананьїв, Є.Ф. Рибалко) відзначений принцип розвитку у психології, який відображає вивчення особистості її розвитку як етап формування. Немає сумніву, що саме вказаний принцип є ключовим у розумінні розглянутого питання. Причиною цього може бути розуміння самоствалення до себе, до світу, інших людям, що виникає тільки в умовах дорослішання, на певному етапі життєвого шляху

самої людини. Більше того, на підставі результатів різних цих досліджень (Н.І. Сарджвеладзе, А. Маслоу, В. Штерн) можна, можливо сміливо стверджувати, що розвиток особистості можливий тільки при умові оцінювання себе, своїх потенційних можливостей та формування відносин до себе самого особистістю.

Разом з тим, виділяється ряд робіт, побудованих на дослідженні системи відносин особистості, цьому питанню присвячені праці В.В. Століна, А.А. Бодальова, Б.Г. Ананьєва, С.Л. Рубінштейна.

Систематизуючи наявні в сучасній науці підходи до вивчення самоствавлення, можна сказати, що прагнення людини до пізнання себе, до самовизначення і самоствавлення демонструє в ній новий етап розвитку та представляє її зрілість.

Щодо визначення самоствавлення, незважаючи на множинність термінології, на сьогоднішній день не існує єдиного підходу до визначення даної концепції. При об'єднанні різних точок зору вчених в області психології можна відзначити, що до самоствавлення відносять наступні характеристики: самоповагу, самооцінку, самопізнання, самоприйняття. Проте, якщо розглядати кожне з даних понять, можна побачити специфіку кожного з них, вони мають свої особливості за змістом і водночас об'єднані чимось загальним. Наприклад, В.В. Столін та Є.Т. Соколова самоствавлення розглядають з погляду ціннісно-смиислового аспекту, а Б.С. Братусь та Є.Б. Фаталова бачать у ньому мотиваційно-потребовий аспект як визначаючий напрям змісту даного поняття. Сучасний дослідник Р.Б. Сапожнікова ще більше вузько виділяє напрямки свого вивчення і вважає мотив досягнення, мотив спілкування та характерологічні особливості особистості основими факторами, що сприяють розкриттю самоствавлення. На додачу до всього, Р.Б. Сапожнікова визначає формування самоствавлення за рахунок самовиховання і самооцінювання, що реалізуються через самоповагу.

Переходячи до визначення самоствавлення, можна відмітити, що самоствавлення, як показує Р.Б. Сапожнікова на підставі різних вітчизняних та

зарубіжних джерел, це «стійке почуття на адресу «Я» або стійке відношення до себе».

Цікавим є підхід до самоствалення зарубіжних вчених (К. Хорні, К. Роджерс), які вважають, що тільки визначивши чіткі уявлення про «Я-ідеальне» та «Я-реальне», можна судити про те, як людина відноситься до самої себе. К. Роджерс загострює свою увагу на вивченні таких понять як конгруентність і неконгруентність, що відрізняються між собою протилежними характеристиками. Конгруентність означає бути самим собою та відповідати тим уявленням, які є про себе в людини, з тою поведінкою, яку вона демонструє суспільству, а протилежна якість, навпаки, визначається неузгодженістю внутрішнього наповнення та психічного змісту особистості з її поведінковими особливостями. Тобто, наприклад, є категорія людей, які вважають себе добрими та милими, однак оточуючі вважають їх злими, часто виражають свій гнів і постійно зривають злість на інших. У цей час досить актуальним є питання відповідності внутрішнього світу людської особистості та її реального відображення зовнішніх рис, які вона має в насправді. Багато вчених дотримуються позиції, що саме конгруентність дає людині потенційні можливості зберегти свою психіку і пристосовуватися до оточуючої дійсності з найменшими втратами. Проте психіатри відзначають саме розпад психіки, часто веде до швидкої втрати уявлення особистості про себе, внаслідок чого людина хибно вимальовує своє бачення того, якою, на її погляд, є насправді. Подібні спотворення особистості заважають будь-яким змінам та коригуванням через те, що людина або витісняє реальне відношення зі свідомості, або зовсім його блокує. У зв'язку з цим, при розгляді людини практикуючі психологи особливу роль відводять поняттю автентичності, рахуючи його важливим фактором функціонування особистості в сучасному суспільстві.

Інший аспект, на котрий в своїх роботах звертав увагу К. Роджерс щодо особистості, це чесність людей в самопізнання самих себе, і дає можливість максимально побачити себе зі сторони зі усіма перевагами і недоліками, що є

теж складовими частинами своєї ідентичності. Проте, незважаючи на те, що він закликав людей прагнути до образу «Я-ідеальне», він давав чітко зрозуміти, що досягти повної досконалості неможливо, і в той же час підкреслював, що перебувати вдалині від своїх ідеалів теж не нешкідливо для самої психіки людини. В даному випадку він вказував на те, що чим далі людина по осі розташована від своїх ідеалів, тим більший ступінь тривожності можна спостерігати в її особі, а значить, і швидше може виникнути розпад психіки людини. В зв'язку з цим, К. Роджерс позначав значимість позиції, присвяченій тому, щоб людина прагнула до свого ідеального образу, мінімізуючи при цьому відстань між образами: «Я-ідеальне» і «Я-реальне» для більшої адаптивності в суспільстві, самодостатності і впевненості в собі.

З цього випливає, з погляду того, що конгруентність так або інакше пов'язана з прийняттям та схваленням себе, тобто виражає емоційну сторону особистості. Таким чином, ще раз необхідно відзначити, що самоствалення включає в себе оцінку себе, власних дій і вчинків, думок, індивідуально-особистісних характеристик з урахуванням їх усвідомлення. І саме безумовне прийняття іншими – у визначенні К. Роджерса, безумовно позитивне ставлення, – дає можливість людині розкритися, бути самою собою, відобразити і приймати себе, знаючи, що оточуючі цінують, люблять, поважають, незалежно від того, що ми собою представляємо, в рамках розумної поведінки. Як уточнює зі слів К. Роджерса у своїй книзі по психології Д. Майерс: «Оскільки людей приймають і цінують, у них розвивається більш уважне ставлення до себе. Якщо хтось може вислухати людину з співпереживанням, це дозволяє їй дослухатися до потоку внутрішніх відчуттів». До того ж, можна зафіксувати таку закономірність: позитивне сприйняття людиною свого власного внутрішнього світу та ставлення до інших людей бачитиметься у позитивному ключі. При зворотному перебігу, коли людина не задоволена своїм внутрішнім змістом, незалежно від усвідомлення або його відсутності, світ оточуючих людей здається

негативним і навіть відчуття, що «весь світ налаштований проти тебе» йде з цих же витоків.

В даний час зросла кількість робіт, в котрих увага приділяється самостваленню особистості та адаптаційним можливостям людини до сучасних умов життя. Чим більш адекватно оцінює себе людина, більшою мірою приймає свої позитивні та негативні сторони, сприймаючи їх частиною своєї особистості, тим більш успішною така людина відчуває себе в сучасному світі і вміє пристосовуватися до різних умов нашого суспільства. Ще З. Фрейд вказував на важливість гармонізації внутрішнього світу із зовнішнім, визначаючи його у своїх роботах як «механізм, що забезпечує узгодженість вимог індивіда до себе із зовнішніми умовами».

Інші автори, серед яких Д. Мід, вказують на важливість оцінювання іншими людьми людини завдяки чому вибудовується власне ставлення. Тобто тільки за рахунок людей з навколишнього світу можна зрозуміти «власне Я» з повним внутрішнім наповненням та психологічним змістом. М. Розенберг та Х. Каплан основним критерієм у самостваленні вважають самоповагу і стійкість концепції "Я".

Окрім іншого, особливий інтерес викликають поняття самоповаги та самоствалення, як пов'язані між собою, що має більше глибинний сенс, чим здається на перший погляд. На думку А.В. Мудрика, самоповага означає прийняття себе і задоволеність самим собою, включаючи якість свого власного життя. Ще сам А. Маслоу виділяв у своїй піраміді потреб, що саме потреба в самоповазі є особистісним зростанням людини і прагнення її піднятися вище, ніж задоволення тільки біологічних первинних потреб. На даному етапі, як зазначає А. Маслоу, саме самоповага супроводжується схваленням та визнанням людини з боку інших людей. Але перш чим потрапити на цей рівень, важливо досягти любові і прив'язаності з близькими людьми, стати для них значущими за своїми цінностями.

На наш погляд, самоствалення - це, перш за все, відношення до себе самої з емоційної точки зору, коли людина висловлює свої емоційні прояви до

свого внутрішнього змісту, що включає психічні процеси, властивості та стани як цілісність образу. В даному випадку дуже важливу роль відіграє прийняття чи не прийняття себе як особистості в цілому або деяких її складових, що виражається в психологічних захисних механізмах особистості. Самоствавлення – це складніший етап у розвитку людини, що формується після самопізнання людини, що відображається когнітивними проявами. У період дорослішання, коли людина починає пізнавати себе як особистість, вивчати свій внутрішній психічний світ, - відкриваються нові грані, проте на когнітивному рівні ще не завжди буває зрозуміло, чи зможе цей образ людина в собі прийняти чи навіть часом адекватно оцінити. Подібне стає ясним на більш пізньому етапі, в той час, коли людина проходить етап оцінювання власних якостей особистості і індивідуальних особливостей. Далі відбувається найбільш складний етап оцінки і усвідомлюваних якостей, які людина починає або приймати, або відкидати в собі, що позначається на познавальних особливостях з оточуючими її людьми. Самоприйняття як важлива складова частина самоствавлення проявляється в тому, що людина, поза залежності від спостережуваних і усвідомлюваних у собі якостей, приймає себе такою, якою вона є, тобто, іншими словами, відбувається безумовне прийняття. Якщо людина не готова зустрітися з собою «реальною», починають відбуватися метаморфози. Це може висловлюватися в тому, що схожі якості своєї особи, спостерігаються в інших, навіть за умови, що вони зовсім не володіють ними, людина починає сприймати негативно. Саме тому часто можна виявити таку ситуацію: для того, щоб дізнатися про людину більше, потрібно поспостерігати за нею у взаємодії з іншими в умовах різних відносин. І по тому, як людина у конкретних ситуаціях веде себе з іншими людьми, можна зрозуміти, як вона ставиться до самої себе, і це при тому, що не завжди її поведінка може бути усвідомленою.

На наш погляд, сам по собі емоційний настрій людини також істотно позначається на відношенні людини до себе та інших людей. Якщо у людини домінує позитивний настрій і вона задоволена власним життям, ставлення до

себе та інших людей буде у такої людини більш позитивними, ніж у людини з негативним настроєм. Це відображається на внутрішньому психічному світі особи, і на відношенні до оточуючих.

У своїй дисертації Л.Є. Адамова визначає самоствалення так: «Самоствалення - це універсальне утворення, що виражає ступінь схвалення або несхвалення індивіда на адресу «Я», що забезпечує цілісність і єдність особистості». Це визначення акцентує увагу на емоційній стороні особистості, як визначальному факторі складання уявлень людини про саму себе та оточуючих її людей у сучасному світі.

Важливо зафіксувати увагу на цілісності особистості при вивченні її самоствалення. На наш погляд, для повного розуміння ставлення до свого внутрішнього психічного світу, не менш значущим буде дізнатися, а значить, і розкрити всі потенціальні можливості, приховані або такі, що виявляються зовні для багатьох, з урахуванням різних аспектів і граней самої особистості, включаючи інтелектуальний, емоційний, вольовий, мотиваційно-потребовий, поведінковий компоненти. І як відображено в дисертаційній роботі, «не можна говорити про людину як про цілісне психічне явище, якщо не згадується її головна психологічна особливість, особлива суб'єктивна реальність, позначається великим різноманіттям концептів – самопізнання, «Я», самість, уявлення про себе, Я-концепція і тощо».

Аналогічної думки дотримувалися А.Ф. Лазурський та В.М. М'ясищев, в даний час подібні ідеї відображені у дисертаційній роботі Т.П. Шарай, в якій підкреслюється важливість обліку всіх сторін особи, включаючи кожен її аспект: «Самоствалення особистості розуміється як складне когнітивно-афективне утворення, зрілість якого виділяється якістю взаємозв'язку і ступенем узгодженості його складових. Його структура розглядається з двох компонентів: раціонального ставлення до себе як суб'єкту соціальної активності («образ-Я» або категорійне «Я») та емоційно-ціннісного ставлення до себе – переживання і оцінки власної значущості як суб'єкта соціальної активності, утворюючи рефлексивне "Я". У результаті взаємодії зазначених

компонентів із потребнісно-мотиваційної сферою особистості відношення до себе включається в процес діяльнісної та особистісної саморегуляції, стимулює розвиток пізнавальної та особистісної суб'єктності людини».

Іншими словами, підсумувавши цей погляд на самоствавлення, можна заявити, що саморегуляція, що відноситься до поведінкового аспекту розвитку особистості, є завершальним етапом на довгому шляху самовдосконалення щодо оцінки особистості. Передують їй такі етапи як етап пізнання когнітивним шляхом та збиранням знань про себе, а також етап емоційного відношення до своїх думок, почуттів і намірів, знайшовших вираз у самоствавленні. Але оскільки самоствавлення людини має мотиви, насамперед, внутрішні, то саме особистість зі своєю активністю, направленістю, потребнісно-мотиваційним характером у більшій ступені відображає внутрішній світ людини, виявляючи назовні з урахуванням всіх своїх можливих аспектів.

1.3. Феномен «емоційного вигорання»

Дослідження емоційного вигорання вперше були представлені досить недавно, хоча ця проблема була актуальна завжди. Розглянемо, як визначають дослідники емоційне вигорання. Визначень ЕВ (емоційного вигорання) існує величезна кількість, але у роботі розглянуто лише основні поняття.

Г. Фрейденбергер, вперше описав синдром емоційного вигорання, вважає, що це – «виснаження енергії у професіоналів у сфері соціальної допомоги, коли вони відчують себе перевантаженими проблемами інших людей, внаслідок чого знижується їх ефективність в цілях і діях». Пізніше К. Маслач визначила ЕВ як втрату інтересу і обережності в роботі. А згодом, розвивши своє вчення, вона представила це поняття як «синдром фізичного та емоційного виснаження, включаючи розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи і втрату розуміння і співчуття по відношенню до клієнтів» [42, с. 9-11].

«Емоційне вигорання – тривимірний синдром, що характеризується виснаженням, деперсоналізацією і зниженням професійної самооцінки» [25, с.11]. Під емоційним виснаженням розуміється почуття емоційної спустошеності і втоми, викликане власною роботою. Деперсоналізація передбачає цинічне ставлення до праці і об'єктів своєї діяльності. Зокрема, у соціальній сфері деперсоналізація передбачає бездушне, негуманне ставлення до клієнтів, які приходять для лікування, консультації, отримання освіти та інших соціальних послуг. Клієнти сприймаються не як живі люди, а всі їхні проблеми і біди, з якими вони приходять до професіонала, з його точки зору, є благом для них.

Психічне вигорання розуміється як професійна криза, пов'язана з роботою в цілому, а не тільки з міжособистісними взаєминами в процесі неї. Таке розуміння дещо видозмінило і його основні компоненти: емоційне виснаження, цинізм, професійна ефективність. З цих позицій поняття деперсоналізації має більш широке значення і означає негативне ставлення не тільки до клієнтів, але і до праці і його предмету в цілому.

К. Чернісс у 1980 році визначив синдром емоційного вигорання як втрату мотивації до роботи у відповідь на надмірні зобов'язання, незадоволеність, що реалізується в психологічному догляді та емоційному виснаженні. «Синдром емоційного вигорання – синдром фізичних, емоційних і пізнавальних симптомів, які відчуває професіонал, нездатний впоратися ефективно зі стресом, викликаним обмеженнями, що стосуються його мети і особистої кар'єри» [80, с. 17-19]. Синдром емоційного вигорання визначається як почуття емоційного і фізичного виснаження разом з почуттям розладу і невдачі. Синдром емоційного вигорання – емоційне виснаження, неможливість співчувати.

Одним з перших дослідників на пострадянському просторі, який впритул зайнявся проблемою вигорання був Бойко В.В. [18, с. 99-105]. Він пише, що емоційне вигорання набувається під час життєдіяльності людини. Цим «вигорання» відрізняється від різних форм емоційної ригідності, яка,

визначається органічними причинами – властивостями нервової системи, ступенем рухливості емоцій, психосоматичними порушеннями [20, с.115-154].

Емоційне вигорання Віктор Васильович Бойко визначає як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на психотравматичні впливи [19, с.7-9]. Емоційне вигорання – це динамічний процес і виникає поетапно, у повній відповідності з механізмом розвитку стресу, коли в наявності всі три фази стресу: нервові напруження, резистенція (опір) і виснаження [32, с. 71-75].

Для нього вигорання є набутим стереотипом емоційної, найчастіше професійної поведінки, часто функціональний стереотип, що дозволяє людині дозувати та заощаджувати енергетичні ресурси. Саме по собі вигорання, таким чином, В.В. Бойко вважає конструктивним, а дисфункціональними – його наслідки, коли «вигорання» негативно позначається на виконанні професійної діяльності та відносинах з партнерами. Тоді ж емоційне вигорання призводить до професійної деформації особистості [19, с.10-12].

Фактори виникнення та стадії емоційного вигорання.

Традиційно виділяють дві групи факторів, що впливають на формування синдрому емоційного (професійного) вигорання: індивідуальні та організаційні. Категорія організаційних факторів появи і розвитку професійного вигорання містить в собі умови роботи, включаючи умови праці та соціально-психологічні фактори.

Умови роботи (зростання навантаження в діяльності, понаднормова праця) сприяють формуванню вигорання. Перерви у роботі виробляють позитивний ефект і зменшують рівень вигорання, проте цей ефект має тимчасовий характер: ступінь вигорання частково зростає через три дні після повернення до діяльності і повністю відновлюється через три тижні.

Більш ясну тенденцію демонструє порівняння глибини контакту з учнями і складності їх проблем. Наприклад у вчителів має значення прямий контакт з учнями, гострота їх проблем, як правило, сприяють розвитку

вигорання. Найбільш явно виражений вплив цих факторів у тих різновидах професійної діяльності, в яких гострота проблем супроводжується мінімізацією досягнень в ефективності їх подолання.

Соціально-психологічні фактори, наприклад, фактор соціально-психологічних взаємин в компанії як по вертикалі, так і по горизонталі грають помітну роль у формуванні синдрому. Майже у всіх дослідженнях, присвячених цій проблемі, вказується негативна залежність між вигоранням і соціальною підтримкою у представників майже всіх професій, пов'язаних з наданням професійної допомоги людям. Окремими експертами вказується, що соціальна підтримка може бути певним буфером між стресорами і підсумками їх діяльності та параметрами стану. Вона дозволяє конструктивніше боротися зі стресовими впливами [26, с.74].

У деяких роботах відзначається несуттєвий взаємозв'язок між вигоранням і специфікою соціально-психологічної взаємодії в групі по вертикалі, а точніше стилем керівництва та існуванням зворотного зв'язку. Виявлено, що демократичний стиль у меншій мірі сприяє розвитку вигорання, а недолік зворотного зв'язку обумовлює формування психоемоційного виснаження, деперсоналізації і редукції професійних досягнень.

Значимий фактор, що впливає на формування професійного вигорання, – стимулювання колективу. Неадекватна винагорода (грошова і моральна) або її відсутність сприяє появі вигорання, при цьому деякі експерти вказують на те, що для співробітників в запобіганні вигорання має значення не абсолютний обсяг винагороди, а його порівняння з власною працею і працею своїх колег, що в такому контексті розуміється як справедливість.

У всіх працях, присвячених дослідженню рольового конфлікту і рольової подвійності, відзначається позитивний зв'язок між даними рисами і емоційним виснаженням та деперсоналізацією, а крім того негативні кореляції з професійною продуктивністю. Відповідно, дослідження, що розглядають роль умов праці в справі формування вигорання, мають практичну спрямованість, пов'язану з проблемою встановлення переважаючого вкладу

груп факторів: обумовлених або умовами трудової діяльності, або проблемами клієнтів.

Індивідуальні фактори формування синдрому вигорання. Розглянута група факторів може бути розділена на такі параметри: соціально-демографічні характеристики, індивідуально-особистісні, мотиваційні та когнітивні. З усіх соціально-демографічних властивостей найближчий зв'язок з вигоранням має вік, що доводиться численними дослідженнями. Виявляється існування негативного кореляційного зв'язку віку і вигорання. Прихильність більш молодих співробітників до вигорання тлумачиться емоційним шоком, який вони відчують при зустрічі з реальною дійсністю, яка зазвичай не відповідає їх очікуванням.

Особливості впливу віку на ефект вигорання також неоднозначні. Максимально тісний його зв'язок виявляється з емоційним виснаженням і деперсоналізацією, мінімально – з редукцією професійних досягнень. Кореляція між статтю і вигоранням не так виразні. У ряді робіт вказується, що чоловіки в більшій мірі схильні до процесу вигорання, ніж жінки, тоді як інші експерти приходять до абсолютно протилежних висновків.

Відомості про взаємозв'язок між стажем роботи за фахом і вигоранням вельми суперечливі. У більшості робіт вказується відсутність значущих кореляцій між зазначеними змінними, і лише деякі роботи виявляють негативну залежність між ними. Існують дослідження, які свідчать про існування суперечливої кореляції між сімейним станом і вигоранням. У них вказується більш висока міра схильності до вигорання людей (особливо чоловічої статі), які не перебувають у шлюбі. При цьому холостяки більшою мірою схильні до вигорання навіть у порівнянні з розведеними чоловіками.

Вплив інших соціально-демографічних варіацій на вигорання – етнічна і расова приналежність, соціально-економічне становище, рівень оплати праці – досліджувалося в набагато меншій мірі. Деякі вчені вважають, що особистісні якості набагато більше впливають на формування вигорання не тільки в порівнянні з демографічними властивостями, але і з умовами

робочого середовища. Існування кореляційних зв'язків між особистісними якостями і вигоранням зумовило те, що особистісний фактор став розумітися як основний при виборі соціальних професій.

У зв'язку з існуванням великої кількості досліджень з виявлення закономірностей між вигоранням і різноманітними особистісними характеристиками розглянемо лише деякі з них. Особистісна витривалість, тобто здатність індивіда бути високоактивним кожен день, виробляти контроль за життєвими ситуаціями і гнучко реагувати на різноманітні зміни, безпосередньо пов'язана з усіма трьома складовими вигорання. Індивіди з високим ступенем цієї характеристики мають низькі показники емоційного виснаження і деперсоналізації і значні показники за шкалою самооцінки професійних досягнень.

Іншим популярним напрямком досліджень виступає виявлення кореляції між вигоранням і особистісними стратегіями опору вигорання. На думку ряду дослідників, високий рівень вигорання безпосередньо пов'язаний з пасивними тактиками протидії стресу; і навпаки, люди, що активно борються зі стресом, мають низький прояв вигорання.

Встановлено позитивний кореляційний зв'язок між емоційним виснаженням, деперсоналізацією і «локусом контролю». Що стосується професійної успішності, то виявлено позитивний зв'язок між внутрішнім «локусом контролю» і високою оцінкою професійної продуктивності. Відзначимо, що зазначена тенденція підтверджується лише для чоловічої вибірки. У ряді робіт встановлена негативна кореляційна залежність між складовими вигорання і самооцінкою. У той же час як вказує W Schaufeli, низька самооцінка хоча і сприяє до вигорання, проте сама може бути відображенням умов навколишнього середовища або навіть відображенням впливу вигорання. Крім того, виявлено позитивні кореляції між поведінкою типу «А» і компонентами вигорання, в першу чергу, з емоційним виснаженням.

Люди, що використовують подібний тип поведінки, вибирають бурхливий темп життя, подолання складнощів, конкурентну боротьбу, виражене бажання тримати все під контролем, з цієї причини вони більш нестійкі до впливу стресових факторів і, як вказується в ряді праць, в більшій мірі – захворювань нейрогенної природи. Що стосується інших особистісних рис, то їх зв'язок з вигоранням досліджувалася переважно з позицій їх комплексного впливу в поєднанні з конкретною концепцією структури особистості. Майже в більшості досліджень цього напрямку застосовується п'ятифакторна модель особистості, розроблена Р. Costa, R. McSgae і містить в собі п'ять ключових особистісних якостей: нейротизм, екстраверсію, відкритість досвіду, співробітництво, сумлінність.

Значущим фактором, що викликає вигорання, виступає неузгодженість між цінностями індивіда і можливістю їх здійснення. Вельми яскравим відображенням даного факту є феномен «трудоголізму». Вельми поширене це явище в Японії, де виявлено кілька випадків смерті на трудовому місці. Розглянутий феномен навіть має найменування – «karoshi». У деяких емпіричних дослідженнях виявлено існування тісного позитивного взаємозв'язку між вигоранням і трудоголізмом. О.В. Полуніна під керівництвом А.А. Обознова вивчала питання про взаємозв'язок явищ вигорання і захопленості роботою. На вибірці співробітників сектору обслуговування був аргументований негативний взаємозв'язок вигорання і захопленості роботою, а крім того виявлені три типи комбінацій рівнів прояву досліджуваних явищ.

Дослідником виявлено «економний тип» трудової поведінки, що характеризується найменшою мірою прояву обох явищ. Працівники, що відносяться до зазначеного типу, мають середній рівень представленості трудової мотивації і професійних претензій, тримають дистанцію по відношенню до трудової діяльності і дбайливо витрачають свою енергію. Виявлений тип працівників обґрунтовує неполярність явищ вигорання і захопленості роботою.

Взаємозв'язок вигорання когнітивної та поведінкової областей.

Когнітивно-пізнавальна область особистості професіонала досліджувалася в українській та іноземній психології в контексті терміну «професійний досвід». Запропоновано ряд концептуальних підходів, що звертають увагу на різноманітні сторони змісту і розвитку цього явища (праці К.А. Абульханової-Славської, Б.Г. Ананьєва, Б.Ф. Ломова та ін.). Вельми широке трактування структури професійного досвіду з точки зору системного підходу присутній в працях Ф.С. Ісмагілової. Автор розуміє професійний досвід як підсумок комбінації і взаємодії чотирьох сфер: інтелектуальної (когнітивної), операційної, комунікативної та емоційної.

Вивчимо кореляції когнітивних і операційних сторін професійного досвіду з вигоранням. У когнітивну (пізнавальну) область входять своєрідні когнітивні формування: знання, інформаційні моделі та образи різного рівня узагальнення, когнітивні процеси і структури. Кореляція між професійним вигоранням і когнітивними структурами досить виразно видно на прикладі інформаційних моделей і образів. Зазначені когнітивні утворення формують:

- уявлення про професійні ситуації;
- уявлення про суб'єкт праці (якою у професіях соціального типу є людина або соціальне оточення);
- загальне уявлення про професійний світ («картина світу професіонала»).

Вивчимо взаємозв'язок названих когнітивних утворень з психічним вигоранням. Проблема розгляду професійних ситуацій в межах вивчення вигорання не знайшла належного відображення. У той же час в зарубіжній психології присутній ряд праць, присвячених встановленню взаємозв'язку вигорання і професійних обставин. Зокрема, праці О. Hellesoy, К. Gronhaug і О. Kvitastein, в яких продемонстровано, що осмислення професійних ситуацій, як небезпечних для життя або напружених, безпосередньо пов'язане з емоційним виснаженням і деперсоналізацією.

Проблема уявлення про об'єкт праці добре висвітлена в працях з соціальної перцепції. У межах зазначеного напрямку появи вигорання пов'язується зі специфікою сприйняття поведінки інших членів професійної категорії. В якості ключових джерел і механізмів формування вигорання в даному випадку є афіліація і зараження. Майже всі дослідження відзначають провідну роль явища емоційного зараження в розвитку вигорання. Одним із способів «зараження вигорання» вважається явище групової поляризації, яке характеризує тенденцію члена колективу змінювати своє ставлення до проблеми на негативне, якщо більшість членів колективу ставиться до неї негативно, що сприяє формуванню вигорання. Другий механізм полягає в тому, що колеги стають якоюсь моделлю для імітації ознак вигорання. У ситуації стресу люди починають осмислювати ознаки вигорання колег як якусь норму поведінки і починають їй відповідати.

1.4. Особливості професійної діяльності графічних дизайнерів

Графічний дизайнер – це доволі широке поняття, яке може включати безліч різних обов'язків. Це створення айдентики (фірмового стилю) для брендів, продуктовий дизайн, верстка книг і макетів для друку, дизайн упаковки тощо. Для роботи спеціалісти цієї професії використовують графічні редактори: Adobe Illustrator, Adobe Photoshop, Adobe InDesign, Figma.

До формування професійних деформацій графічного дизайнера може призводити будь-яка професійна діяльність. Професійна діяльність людини обумовлює формування його свідомості, психічних процесів і властивостей, а так само особистісних якостей і рис. Вона може сприяти розвитку людини, бути передумовою для формування творчих здібностей і, отже, індивідуального стилю діяльності. Але також професійна діяльність, за певних обставин, може викликати зворотний ефект, тобто блокування особистісного зростання професіонала [13, с.49].

Л. П. Урванцев описує кілька характерних особливостей впливу професії на особистість [15, С. 312-313]:

1. У процесі виконання професійної діяльності формується професійна вибірковість сприйняття, що виокремлює з навколишнього світу значущі, з точки зору професіонала, властивості і сторони.

2. Відбувається усвідомлення і оцінка тих психічних особливостей, які необхідні для успішної роботи.

3. Розвиваються і вдосконалюються професійноважливі якості, взаємозв'язки між якими змінюються з набуттям досвіду.

4. Компенсаторне професійне пристосування дозволяє фахівцеві успішно виконувати роботу навіть при зниженні показників деяких функцій (наприклад, будь-якого аналізатора).

5. Різні психічні властивості і процеси набувають своєрідну «парціальність» і по-різному проявляються при вирішенні професійних і непрофесійних завдань.

6. Оволодіння саморегуляцією професійної діяльності впливає на прояв властивостей нервової системи і темпераменту [15, с.312-313].

Перераховані особливості впливу професії на особистість накладають специфічний відбиток на вигляд людини. Рішення типових завдань протягом багатьох років не тільки вдосконалює професійні знання, вміння і навички, а й формує професійні звички, певний склад мислення і стиль спілкування, професійні стереотипи.

Б. Д. Новіков говорить про ціннісних установах людини як факторі розвитку емоційного вигорання особистості. Формування емоційного вигорання особистості починається ще в дитинстві, в певні часові відрізки життя людини як негативні соціально-психологічні новоутворення. Згодом вони поглиблюються, стають ригідними, стійкими, основними для особистості і потім у професійній діяльності реагують вибірково на негативні соціальні впливи. Він говорить про те, що порушення в ієрархії цінностей людини веде до уповільнення або зупинки особистісного і, отже, професійного зростання [21, с.18].

У людей, які проявляють схильність до формування жорстких стереотипів, мислення з часом стає все менш проблемним. Ці люди виявляються все більш закритими для нових знань. Світогляд у таких людей обмежується цінностями, установками і стереотипами кола професії, воно стає вузько професійно орієнтованим. На думку В. Е. Емоційне вигорання може бути викликане особливостями мотиваційної сфери суб'єкта праці, які полягають у суб'єктивній значимості трудової діяльності при його низьких функціонально-енергетичних можливостях, а також при відносно низькому інтелекті [20, с.208].

До суб'єктивних причин емоційного вигорання можна віднести: установки, ціннісні орієнтації, характер і рівень трудової мотивації, особливості емоційних реакцій на стрес, їх адаптивність і характерологічні особливості. Е. І. Рогов виділяє наступні види емоційного вигорання:

1. Загальнопрофесійні, які типові для більшості людей, зайнятих даною професією. Вони обумовлені інваріантними особливостями використовуваних професійних завдань, предмета праці, засобів праці, звичок, установок, форм спілкування.

2. Типологічні, які утворені злиттям особистісних особливостей і особливостей функціональної будови професійної діяльності;

3. Індивідуальні, які обумовлені особистісною спрямованістю [20, С.322].

Прояви емоційного вигорання мають місце в зовнішньому середовищі професійної діяльності, у внутрішньому системному спілкуванні, взаємодії з об'єктом діяльності, контактах з керівником, спільному виконанні службових завдань з іншими працівниками, а так само і в середовищі непрофесійної діяльності, навіть може проявитися у фізичному вигляді. До індивідуально-особистісних факторів належать особливості конкретного співробітника, які можуть сприяти розвитку у нього емоційного вигорання [5, С.73].

Висновки до розділу 1

Аналіз літератури дослідження з проблеми емоційного вигорання дозволив зробити наступні висновки:

1. Самоактуалізація розкривається за допомогою таких психологічних категорій як «установка» (Д. Н. Узнадзе), «особистісний сенс» (А. Н. Леонтьєв), «ставлення» (В. Н. Мясищев), «аттит'юд» (M. Rosenberg, R. Wylie, S. coopersmit), «соціальна установка» (І. С. Кон, Н. І. Сарджвеладзе), «почуття» (С. Л. Рубінштейн).
2. У роботах І. І. Чеснокова і В. В. Столін під глобальною самооцінкою переважно розуміють особливе афективне утворення особистості, яке є результатом інтеграції самопізнання і емоційно-ціннісного самоактуалізації
3. Синдром емоційного вигорання в психології розглядається як специфічне явище, що виявляється в професійній діяльності у осіб без ознак психічної патології. Не дивлячись на те, що симптоматика, властива емоційному вигоранню, розглядається як варіант норми, формування емоційного виснаження може сприяти розвитку патологічних реакцій. Таким чином, вигорання може розглядатися як феномен, що знаходиться на межі «норми» і «патології», і представляє собою крайній варіант норми.
4. Умови праці графічних дизайнерів характеризується психоемоційними особливостями, які мають виражену модальність: ось ситуативної тривожності, занепокоєння і навіть відчаю в ситуаціях безнадії до почуття радості, піднесеного загального рівня настрою.
5. Основними засобами попередження синдрому емоційного вигорання є психотехніки, що дозволяють їм переживати стану єдності з навколишнім світом, стає об'єктом самопізнання, розширювати діапазон чутливості до своїх станів, тілесним відчуттям, розуміти емоційний сенс того, що відбувається навколо, набувати навички довільної саморегуляції на тілесному, емоційному,

інтелектуальному рівні, а також на рівні відношення до себе, свого внутрішнього світу та світу інших людей.

6. З опорою на результати теоретичного дослідження особливостей емоційного вигорання, аналіз досліджень з проблеми моделювання, нами була сформульована структура «дерева цілей» дослідження емоційного вигорання, на основі якого була розроблена модель корекції і профілактики емоційного вигорання офісних працівників

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ З ЕМОЦІЙНИМ ВИГОРАННЯМ У ГРАФІЧНИХ ДИЗАЙНЕРІВ

2.1. Організація і проведення дослідження. Підбір та аналіз психологічних методик

У дослідженні брали участь 40 графічних дизайнерів у віці 23-40 років з м. Києва які переважно займаються фрілансом: в першу групу увійшли респонденти зі стажем до 5 років (20 осіб), у другу групу – зі стажем понад 5 років (20 осіб). Експериментальне дослідження прояву синдрому емоційного вигорання, проводилося з використанням наступних методик:

1. Модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості САМОАЛ (А. В. Лазукін в адаптації Н. Ф. Калина).

Модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості САМОАЛ (А. В. Лазукін в адаптації Н. Ф. Калина) [37] – призначений визначення рівня самоактуалізації особистості (цю методику можна використовувати для вивчення поведінкового компонента самосвідомості).

Уявлення про те, що таке самоактуалізація і як самоактуалізується особистість склалося на основі логічного дослідження особливостей життя, цінностей і спілкування душевно здорових, творчих і щасливих людей, проведеного А. Маслоу.

Теорія самоактуалізації А. Маслоу на законній підставі входить до найпопулярніших і найвпливовіших концепцій сучасної психології. Першу спробу виміряти рівень самоактуалізації зробив Е. Шостром, який опублікував у 1963 році питання POI (Perzopal Orientation Inventory). Конкретні питання цього опитувальника було відібрано з великого набору поведінкових та ціннісних індикаторів. Для виявлення цих індикаторів Е. Шостром опитав практикуючих психологів, що працюють у руслі гуманістичного підходу у психотерапії, та узагальнив їхній досвід. Роботу з аналізу та відбору суджень, що увійшли до тесту, він проводив протягом кількох років.

Опитувальник вимірює самоактуалізацію як багатовимірну величину. До нього увійшли дві основні шкали особистісної орієнтації: перша (тимчасова), що показує, наскільки людина може жити в теперішньому, не відкладаючи це на майбутнє і не намагаючись повернутися в минуле, і друга (опори чи підтримки), що вимірює здатність особистості спиратися на себе, а не на очікування чи оцінки інших людей. Крім того, було 10 додаткових шкал, що вимірюють такі якості, як самоповага, спонтанність, буттєві цінності, позитивність поглядів на людську природу та ін.

У роботі використовувався опитувальник САМОАЛ (А. В. Лазукін в адаптації Н. Ф. Калина). Ця методика була розроблена з урахуванням специфічних особливостей самоактуалізації у суспільстві. Крім того, істотних змін зазнала структура опитувальника (типи шкал) та формулювання діагностичних суджень. Перший варіант САМОАЛ створювався у 1993-1994 роках. Н. Ф. Каліною, у стандартизації та валідизації брав участь психолог А. В. Лазукін [39].

Методика включає 100 парних тверджень, у тому числі у процесі опитування необхідно вибрати одне, розподілених за 11 шкалами, і навіть передбачає обчислення загального показника самоактуалізації.

2. Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв).

Тест опитувальник самоствавлення побудований відповідно до розробленої В. В. Століним ієрархічною моделлю структури самоствавлення. Дана версія опитувальника дозволяє виявити три рівні самоствавлення, що відрізняються за ступенем узагальненості:

глобальне самоствавлення;

самоствавлення, диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, самоцікавістю та очікуванням ставлення до себе;

рівень конкретних дій (готовностей до них) щодо свого «Я».

Як початковий приймається різниця змісту «Я-образу» (знання чи уявлення себе, зокрема й у формі оцінки виразності тих чи інших рис) і

самоствалення. У житті людина пізнає себе і накопичує знання про себе, ці знання становлять змістовну частину її уявлень про себе. Проте знання себе самої, природно, їй небайдужі: те, що в них розкривається, виявляється об'єктом її емоцій, оцінок, стає предметом її більш менш стійкого самоствалення.

Опитувальник включає наступні шкали:

Шкала S - вимірює інтегральне почуття "за" або "проти" власне "Я" випробуваного.

Шкала I – самоповага.

Шкала II – аутосимпатія.

Шкала III – очікуване відношення від інших.

Шкала IV – самоцікавість.

Опитувальник містить також сім шкал, спрямованих на вимірювання виразності установки на ті чи інші внутрішні дії на адресу «Я» випробуваного.

Шкала 1 – самовпевненість.

Шкала 2 – відношення інших.

Шкала 3 – самоприйняття.

Шкала 4 - самокерівництво, самопослідовність.

Шкала 5 – самозвинувачення.

Шкала 6 – самоцікавість.

Шкала 7 – саморозуміння.

Глобальне самоствалення – внутрішньо недиференційоване почуття «за» та «проти» самого себе.

Самоповага – шкала з 15 пунктів, що об'єднали твердження, що стосуються «внутрішньої послідовності», «саморозуміння», «самовпевненості». Йдеться про той аспект самоствалення, який емоційно та змістовно поєднує віру у свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей, контролювати власне життя та бути самопослідовним, розуміння самого себе.

Автосимпатія - шкала з 16 пунктів, що об'єднує пункти, в яких відображається дружність-ворожість до свого «Я». У шкалу увійшли пункти, що стосуються самоприйняття, самозвинувачення. У змістовному плані шкала на позитивному полюсі об'єднує схвалення себе в цілому і в суттєвих частковостях, довіру до себе і позитивну самооцінку, на негативному полюсі – бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення. Пункти свідчать про такі емоційні реакції на себе, як роздратування, зневага, знуцання, винесення самовироки («і поділом тобі»).

Самоцікавість – шкала з 8 пунктів, що відображає міру близькості до самого себе, зокрема інтерес до власних думок та почуттів, готовність спілкуватися з собою «на рівних», впевненість у своїй цікавості для інших. Очікуване відношення від інших – шкала з 13 пунктів, що відображають очікування позитивного чи негативного ставлення до оточуючих.

3. Методика «діагностика рівня емоційного вигорання» (В. В. Бойко). Мета: виявити сформованість фаз стресу – «напруга», «резистенція», «виснаження» і провідні симптоми «вигорання», кожна з яких складається з декількох симптомів.

Методика дозволяє побачити провідні симптоми вигорання " істотно важливо відзначити, до якої фази формування стресу відносяться домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільше число. За підсумками тестування можна сказати, які фази стресу вже сформувалися або знаходяться в стадії формування, які симптоми домінують. Оперуючи смисловим змістом і кількісними показниками, підрахованими для різних фаз формування синдрому «вигорання», можна дати досить велику за обсягом характеристику особистості і, що не менш важливо, намітити індивідуальні заходи профілактики і психокорекції.

4. Опитувальник на «вигорання» МВІ (К. Маслач і С. Джексон, в адаптації Н. Е. Водоп'янової) мета: вивчення ступеня вираження і поширеності синдрому вигорання. Опитувальник складається з 22 пунктів, за

якими можливе обчислення значень 3-х шкал: «емоційне виснаження», «деперсоналізація», «редукція професійних досягнень».

«Емоційне виснаження» виражається переживанням зниження емоційного тону, почуттям психічної виснаженості та афективної лабільності, втратою інтересу і інтересу до оточуючих, відчутті пересиченості роботою, незадоволеністю життям в цілому.

«Деперсоналізація» проявляється в емоційному відстороненні і байдужості, формальному виконанні професійних обов'язків без особистісної зацікавленості і співпереживання, а в окремих випадках – в негативізмі і цинічному відношенні.

«Редукція професійних досягнень» відображає ступінь задоволеності працівника собою як особистістю і професіоналом.

5. Шкала оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності Спілберга-Ханіна (Ч. Д. Спілберг, в адаптації Ю. Л. Ханіна) мета: самооцінка рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Методика дозволяє зробити перші і істотні уточнення про якість інтегральної самооцінки особистості: чи є нестабільність цієї самооцінки ситуативної або постійної, тобто особистісної.

Результати методики відносяться не тільки до психодинамічним особливостям особистості, але і до загального питання взаємозв'язку параметрів реактивності і активності особистості, її темпераменту і характеру. Поняття ситуативної (актуальної), – тобто реактивної тривожності і поняття особистісної, – тобто активної тривожності мають не тільки спеціальний, описаний вище, але і більш загальний психологічний сенс. Діагностика реактивної і активної тривожності дозволяє досить точно судити про прояв основних особливостей поведінки особистості в плані її ставлення до діяльності.

2.2. Аналіз та інтерпретація дослідження

Обробка результатів опитувальника діагностики самоактуалізації особистості САМОАЛ (А. В. Лазукін в адаптації Н. Ф. Калина).

Для оцінки самоактуалізації двох груп, і навіть її складових використовувався модифікований опитувальник діагностики самоактуалізації особистості САМОАЛ (А. В. Лазукін в адаптації Н. Ф. Калина).

У таблиці 2.2.1 представлені результати порівняльного аналізу за методикою САМОАЛ (А. В. Лазукін в адаптації Н. Ф. Калина).

Наочно видно, що середні показники 1 групи перевершують ті ж самі показники 2 групи за всіма шкалами, крім однієї (табл. 2.2.1, рис. 2.2.2). За шкалою потреби у пізнанні дані дуже близькі один до одного на користь групи 2 (54,7 та 53,3 відповідно).

У ході дослідження за допомогою U-критерію достовірності Манна-Уїтні встановлено достовірні відмінності ($U_{\text{Емп}} < 56$) за такими 5 шкалами:

- **Самоактуалізація ($U_{\text{Емп}} = 34,5$ при $p \leq 0,01$)**

Показники самоактуалізації 1 групи достовірно вищі за показники 2 групи. Критерій у зоні значимості. Середні значення відповідно дорівнюють 67,3 і 55,1.

Слід зазначити однорідність вибірки за рівнем самоактуалізації 1 групи: у цій групі вона має високі значення, а стандартне відхилення приймає найменше значення з усіх (6,6).

Таким чином всі дизайнери, що працюють 3-5 років характеризуються високими показниками самоактуалізації і, відповідно, характеризуються великим прагненням до більш повного виявлення та розвитку своїх особистісних можливостей. Для них все більш актуальними стають потреби вищого рівня: безперервна реалізація потенційних можливостей, здібностей і талантів, здійснення своєї місії, або покликання, долі тощо, більш повне пізнання і, отже, прийняття своєї власної початкової природи, невпинне прагнення до єдності, інтеграції, чи внутрішньої синергії особистості.

- **Цінності ($U_{\text{Емп}} = 50,5$ при $p \leq 0,01$)**

Показники шкали цінностей 1 групи достовірно вищі за показники 2 групи 2. Критерій у зоні значимості. Середні значення відповідно дорівнюють 78,3 і 65,3.

Високий бал за шкалою цінностей свідчить, що людина поділяє цінності самоактуалізуючої особистості, до яких А. Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, звершення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусилля, гра, самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на прагнення гармонійного буття та здорових стосунків з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними у своїх інтересах.

Таблиця 2.2.1

Результати порівняльного аналізу з методики САМОАЛ (А.В. Лазукін в адаптації Н. Ф. Калина).

Показники	1 група (3-5 років)		2 група (5-10 років)		U _{Емп}
	Середнє	Стандартне відхилення	Середнє	Стандартне відхилення	
Самоактуалізація	67,3	6,6	55,1	10,5	34,5
1. Орієнтація у часі	72	19	60	13,6	59
2. Цінності	78,3	12,4	65,3	15,1	50,5
3. Погляд на природу людини	57,3	15,8	42	14,7	50
4. Потреба в пізнанні	53,3	12,9	54,7	10,6	106
5. Креативність	72	15,9	61,3	21,6	82,5
6. Автономність	69,8	11,9	50,7	23,1	52
7. Спонтанність	65,4	13,7	56,4	16,7	76
8. Саморозуміння	53,3	25,8	48,7	24,2	101
9. Аутосимпатія	65,5	16,1	51,5	14	64,5
10. Контактність	66,7	11,1	50	21	58,5
11 Гнучкість в спілкуванні	66,7	10,5	53,3	13,5	51

• **Погляд на природу людини ($U_{E_{мп}} = 50$ при $p \leq 0,01$)**

Показники шкали погляду на природу людини 1 групи достовірно вищі за показники 2 групи. Критерій у зоні значимості. Середні значення відповідно дорівнюють 57,3 і 42.

Погляд на природу людини може бути позитивним (висока оцінка) чи негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, у могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стійка основа для щирих та гармонійних міжособистісних відносин, природна симпатія та довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

• **Автономність ($U_{E_{мп}} = 52$ при $p \leq 0,01$)**

Показники шкали автономність 1 групи достовірно вищі за показники 2 групи. Критерій у зоні значимості. Середні значення відповідно дорівнюють 69,8 і 50,7.

Автономність, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особистості, її цілісності та повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість (aliveness) і самопідтримка (self-support), спрямовування зсередини (inner-directed), зрілість (ripeness). Самоактуалізована особистість автономна, незалежна і вільна, однак це не означає відчуження та самотність. Автономність - це позитивна "свобода" на відміну від негативної "свободи від".

За шкалою автономність у 1 групі відзначається неоднорідність (стандартне відхилення набуває значення >20), що свідчить про значні відмінності за цим показником у середині групи.

• **Гнучкість спілкування ($U_{E_{мп}} = 51$ при $p \leq 0,01$)**

Показники шкали гнучкість у спілкуванні 1 групи достовірно вищі за показники групи 2. Критерій у зоні значимості. Середні значення відповідно дорівнюють 66,7 і 53,3.

Шкала гнучкості у спілкуванні співвідноситься з наявністю чи відсутністю соціальних стереотипів, здатністю до адекватного самовираження у спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичну взаємодію з

оточуючими, здатність до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні вдаватися до фальшу або маніпуляцій, не змішують саморозкриття особистості з самоподанням - стратегією і тактикою управління враженням. Низькі показники характерні для людей ригідних, не впевнених у своїй привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику і спілкування з ними може приносити задоволення.

Середні значення наступних 3-х шкал 1 групи перевершують значення 2 групи, але критерії потрапили в зону невизначеності ($56 < U_{\text{Емп}} < 72$):

- **Орієнтація у часі ($U_{\text{Емп}} = 59$ при $p \leq 0,01$)**

Середнє значення шкали орієнтації у часі 1 групи перевищує середнє значення групи 2: 72 та 60. Критерій потрапив у зону невизначеності.

Шкала орієнтації у часі показує, наскільки людина живе сьогоднішнім, не відкладаючи своє життя "на потім" і не намагаючись знайти притулок у минулому. Високий результат характерний для осіб, які добре розуміють екзистенційну цінність життя "тут і зараз", здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими радощами та не знецінюючи передчуттям майбутніх успіхів. Низький результат – це люди, невротично занурені в минулі переживання, із завищеним прагненням до досягнень, недовірливі та невпевнені в собі.

За шкалою орієнтація у часі у групі з стажем 3-5 років відзначається досить помітна неоднорідність (стандартне відхилення набуває значення 19), у групі зустрічаються як особи, що повністю живуть тут і зараз, так і схильні повертатися до переживань минулого.

- **Аутосимпатія ($U_{\text{Емп}} = 64,5$ при $p \leq 0,01$)**

Середнє значення шкали аутосимпатії 1 групи перевищує середнє значення 2 групи: 65,5 та 51,5. Критерій потрапив у зону невизначеності.

Аутосимпатія - природна основа психічного здоров'я та цілісності особистості. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені у собі. Аутосимпатія зовсім не означає тупого самовдоволення або

некритичного самосприйняття, це добре усвідомлювана позитивна «Я-концепція», що служить джерелом стійкої адекватної самооцінки.

• **Контактність ($U_{\text{Емп}} = 58,5$ при $p \leq 0,01$)**

Середнє значення шкали контактності групи 1 перевищує середнє значення групи 2: 66,7 та 50. Критерій потрапив у зону невизначеності.

Шкала контактності вимірює товариськість особистості, її здатність до встановлення міцних та доброзичливих відносин з оточуючими. У опитувальнику САМОАЛ (А. В. Лазукін в адаптації Н. Ф. Калина) [37] контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особистості чи навички ефективного спілкування, але як загальна схильність до взаємно корисних та приємних контактів з іншими людьми, необхідна основа синергічної установки особистості.

Критерії за 4-ма шкалами потрапили в зону незначущості ($U_{\text{Емп}} > 72$), таким чином, достовірних відмінностей за ними не виявлено:

• **Потреба пізнання ($U_{\text{Емп}} = 106$ при $p \leq 0,01$)**

Середні значення шкали потреби у пізнанні груп максимально близькі з невеликою перевагою на користь 1 групи: 53,3 та 54,7. Критерій у зоні незначущості.

Ця шкала визначає здатність до буттєвого пізнання – безкорисливу спрагу нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо із задоволенням будь-яких потреб. А. Маслоу [38] вважав таке пізнання більш точним та ефективним, оскільки його процес не спотворюється бажаннями та потягами, людина при цьому не схильна судити, оцінювати та порівнювати. Вона просто бачить те, що є та цінує це. Висока потреба у пізнанні й у особистості, завжди відкритої новим враженням.

• **Креативність ($U_{\text{Емп}} = 82,5$ при $p \leq 0,01$)**

Середнє значення шкали креативності 1 групи перевищує середнє значення 2 групи: 72 та 61,3. Критерій у зоні незначущості.

Прагнення творчості чи креативність – неодмінний атрибут самоактуалізації, яку можна назвати творчим ставленням до життя.

За шкалою креативності 1 групи відзначається неоднорідність (стандартне відхилення набуває значення >20).

• **Спонтанність ($U_{Emn} = 76$ при $p \leq 0,01$)**

Середнє значення шкали спонтанності 1 групи перевищує середнє значення 2 групи: 65,4 та 56,4. Критерій у зоні незначущості.

Спонтанність - це якість, що впливає з впевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих людям, що самоактуалізувалися. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією чи прагненням. Здатність до спонтанної поведінки фруструється культурними нормами, у природному вигляді її можна спостерігати хіба що у маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

• **Саморозуміння ($U_{Emn} = 101$ при $p \leq 0,01$)**

Середнє значення за шкалою саморозуміння 1 групи перевищує середнє значення групи 2: 53,3 та 48,7. Критерій у зоні незначущості.

Високий показник за цією шкалою свідчить про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань та потреб. Такі люди вільні від психологічного захисту, що відокремлює особистість від власної сутності, вони не схильні замінювати власні смаки та оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалами саморозуміння, спонтанності та аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, що орієнтуються на думку оточуючих.

За шкалою саморозуміння відзначається помітна неоднорідність вибірки обох групах. Тут стандартне відхилення досягає своїх максимальних значень (25,8 та 24,2 відповідно).

Обробка результатів тесту-опитувальника Століна.

В результаті обробки ми отримали показники за 12 шкалами з трьох узагальнених рівнів самоствалення.

Результати за методикою “Самоставлення”

Показники самоставлення	Кількість респондентів Групи 1	% респондентів Групи 1	Кількість Респондентів Групи 2	% респондентів Групи 2
Шкала S	19	95%	12	60%
Шкала самоповаги I	18	90%	14	70%
Шкала очікування відношення III	19	95%	15	75%
Шкала самоцікавості IV	17	85%	13	65%
Шкала самовпевненості 1	19	95%	12	60%
Шкала самоприйняття 3	18	90%	11	55%
Шкала самокерівництва 4	16	80%	16	80%
Шкала самоцікавості 6	16	80%	10	50%

Група 1 – респонденти зі стажем від 3-5 років

Група 2- респонденти зі стажем від 5-10 років

У респондентів групи 1 високі показники за шкалою: самоповага, самовпевненості та самоприйняття. Це характеризує активність, ініціативність, амбіційність молодих фахівців, які володіють новими технологіями, ідеями і вірять у власні сили та ідеї.

У респондентів групи 2 (зі стажем від 5 до 10 років) високі показники за шкалою: самокерівництво, очікування відношення. Це характеризує фахівців зі стажем, як поміркованих, тих які вміють організувати свою роботу та оцінювати свої ресурси, а також фахівців, які розуміють рівень своєї кваліфікації та ціну власного досвіду.

Аналіз результатів дослідження за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» (Бойко) у графічних дизайнерів з різним стажем роботи, відобразимо результати дослідження особливостей прояву фази напруги, виявленого до реалізації корекційної програми і після її реалізації, в процентному співвідношенні на рис. 2.2.1

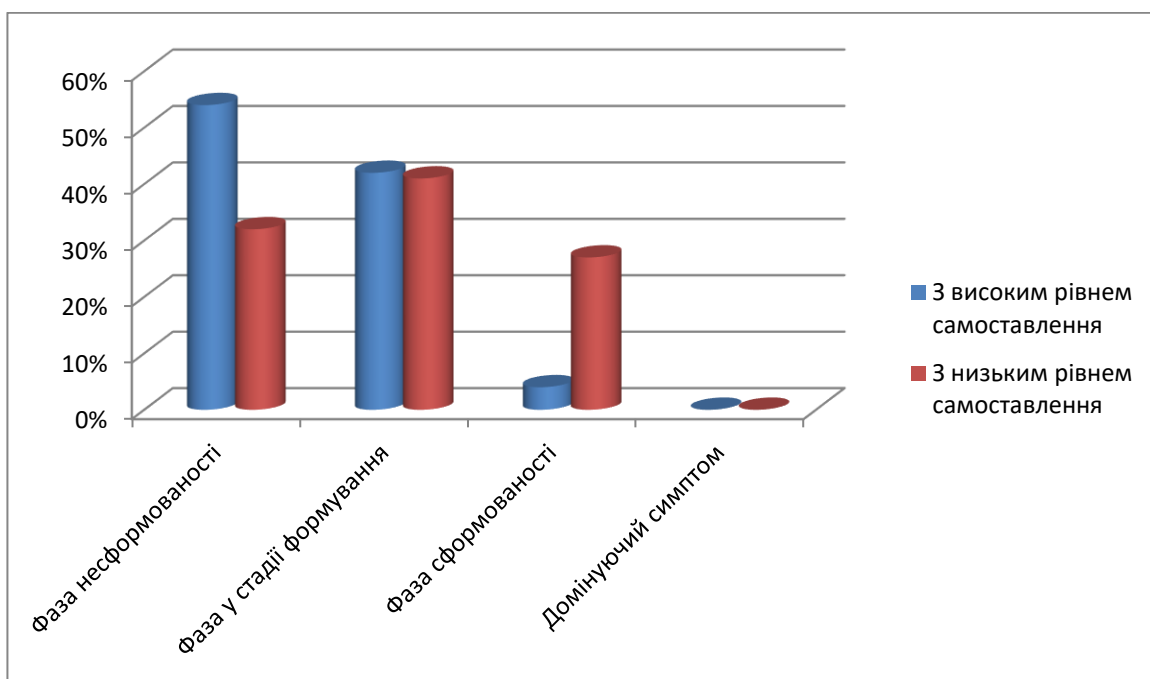


Рис. 2.2.1. Виразність фази напруги за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» Бойко у графічних дизайнерів

Аналізуючи зміну динаміки розвитку особливостей прояву фази напруги, в групі графічних дизайнерів з різним стажем роботи (рис. 2.2.1), можна виділити, що у переважної більшості 54% співробітників з високим рівнем самоствалення, відсутні ознаки її формування. Для порівняння відзначимо, що у дизайнерів з низьким рівнем самоствалення прояв стадії формування (42%). Також було виявлено, що тільки у 4% графічних дизайнерів з високим рівнем самоствалення (далі група 1), відзначається сформована фаза напруги, для порівняння відзначимо, що вона була виявлена у 27% графічних дизайнерів з низьким самостваленням (далі група 2). Таким

чином, було виявлено, що фаза напруги збільшується зі збільшенням стажу роботи графічним дизайнером.

Для порівняння і забезпечення наочності зобразимо особливості формування симптомів фази напруги графічних дизайнерів побудована гістограма на рис. 2.2.2.

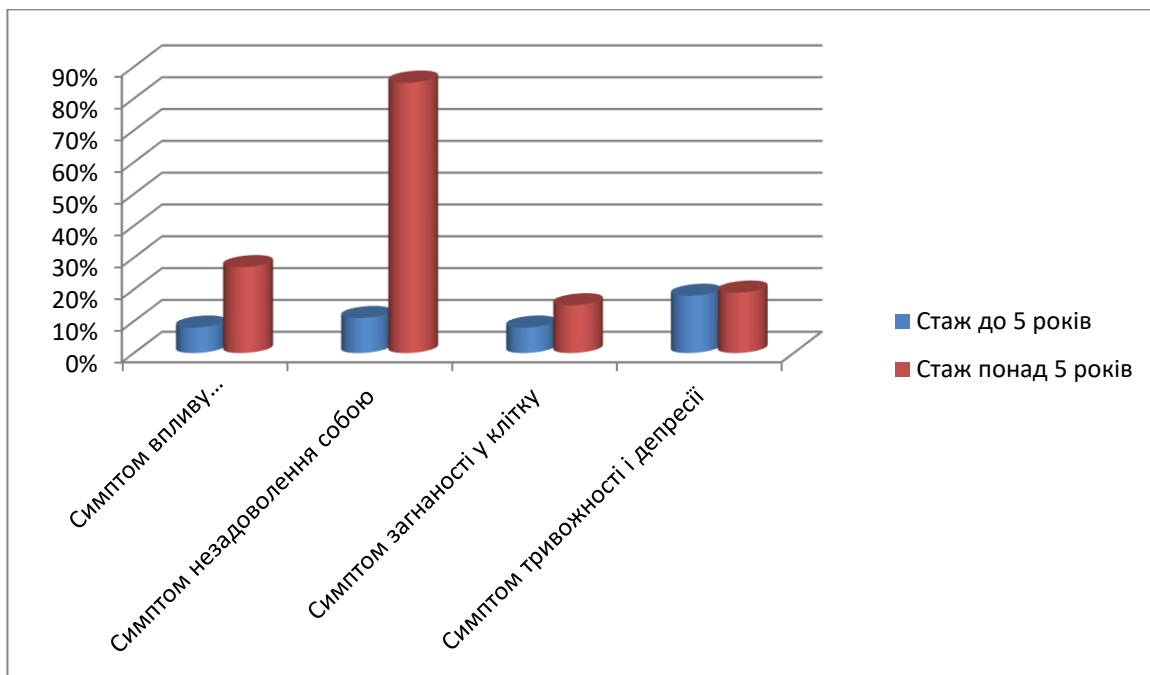


Рис. 2.2.2. Розподіл показників сформованості симптомів фази напруги за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» Бойко

Розглядаючи прояв симптомів фази напруги (рис. 2.2.2) можна виділити, що найбільш вираженим симптомом у групі 2 був симптом незадоволеності собою. Сформований симптом був виявлений у 85% групи 2, у 15%, він знаходиться в стадії формування.

Так було виявлено, що симптом незадоволеності собою сформований тільки у 11% респондентів групи 1, у 20%, він перебуває на стадії формування, у 69%, не виявлено ознак формування симптому незадоволеності собою. Найменш вираженим симптомом є симптом тривоги і депресії, що є крайньою точкою формування фази напруги, так як сформованого симптому в групі, на цьому етапі дослідження, виявлено не було.

При порівнянні можна виділити, що у групі 2 симптом тривоги і депресії був сформований у 19%. У більшості частини графічних дизайнерів (65%), виявлено відсутність ознак формування симптому тривоги і депресії. Слід виділити, що загальна кількість респондентів, у яких симптом тривоги і депресії знаходиться в стадії формування становить приблизно 19%. У стадії формування даний симптом знаходиться у 24% респондентів групи 2 у порівнянні з (19%) у респондентів групи 1. У 69% респондентів, не було виявлено ознак симптому загнаності в клітку. Симптом переживання психотравмуючих обставин, що виявляється як усвідомлення психотравмуючих факторів діяльності, які важко усунути, незначно виражений в обох групах.

Статистична обробка показників прояву фази напруги, з метою дослідження динаміки спрямованості і прояву змін у графічних дизайнерів була проведена з використанням Т-критерію Вілкоксона. При аналізі результатів зміни прояву фази напруги після реалізації тренінгової програми, можна виділити, що отримане значення ($T_{кр} = -3,464$) знаходиться в зоні статистичної значущості, що свідчить про різницю між емоційним вигоранням респондентів групи 1 і групи 2, можна виділити, отримані значення динаміці симптому переживання травмуючих ситуацій ($T_{кр} = -3,666$) і симптому тривоги ($T_{кр} = -2,428$) симптому незадоволеності собою ($T_{кр} = -3,874$) і симптому загнаності в клітку ($T_{кр} = -2,333$) знаходяться в зоні статистичної значущості, що свідчить про різницю між емоційним вигоранням респондентів групи 1 і групи 2.

Показники прояву фази резистенції в процентному співвідношенні показані на рис. 2.2.3

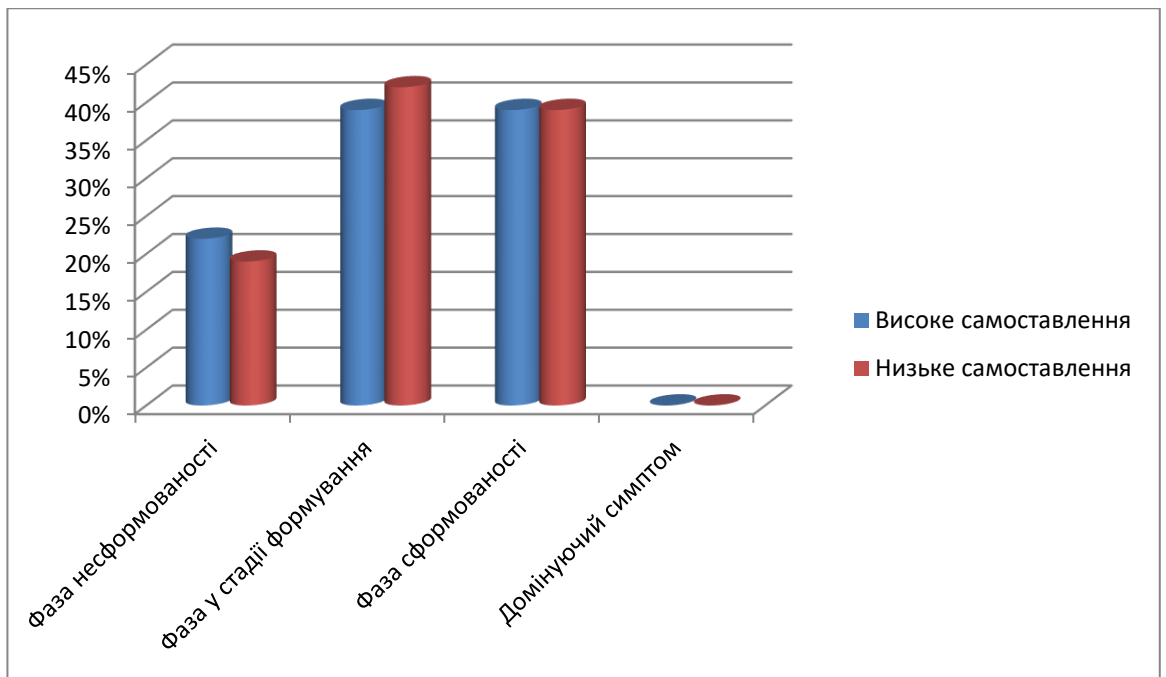


Рис. 2.2.3. Аналіз прояву фаз резистентності

Аналізуючи прояву фази резистенції у графічних дизайнерів з різним рівнем самоствалення та стажем роботи (рис. 2.2.3) можна виділити значні відмінності. У групі 1 фаза несформованості складає 22% у порівнянні з 19% у групі 2. Фаза у стадії формування у групі 1 складає 39%, у групі 2 - 42%. Фаза сформованості в обох групах однакова.

Аналіз результатів дослідження ступеня прояву і поширеності синдрому вигорання у графічних дизайнерів відобразимо в процентному співвідношенні на рис. 2.2.4

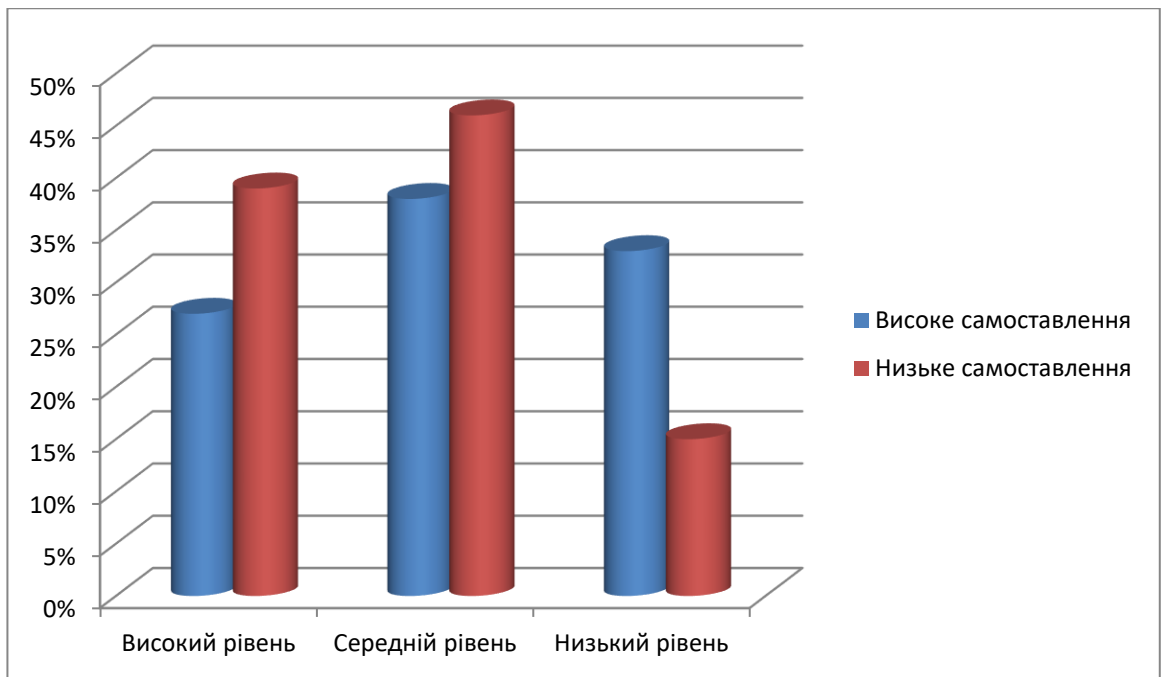


Рис. 2.2.4. Дослідження ступеня прояву синдрому вигорання у графічних дизайнерів

Аналізуючи розподіл показників емоційного виснаження графічних дизайнерів (рис. 2.2.4), відзначається зниження прояву високого рівня емоційного виснаження до 27% у залежності від самоствалнення. Середній рівень емоційного виснаження 46% у групі 2 і 38% у групі 1. Аналізуючи результати дослідження ступеня прояву і поширеності синдрому вигорання графічних дизайнерів за методикою МВІ, можна виділити, що у графічних дизайнерів показники напряду залежать від стажу роботи. Понад третина респондентів 1 групи, тобто графічних дизайнерів з високим самоствалненням років мають низький рівень сформованості 33%.

Аналіз результатів дослідження за шкалою оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Спілберга-Ханіна представлений на рис. 2.2.5.

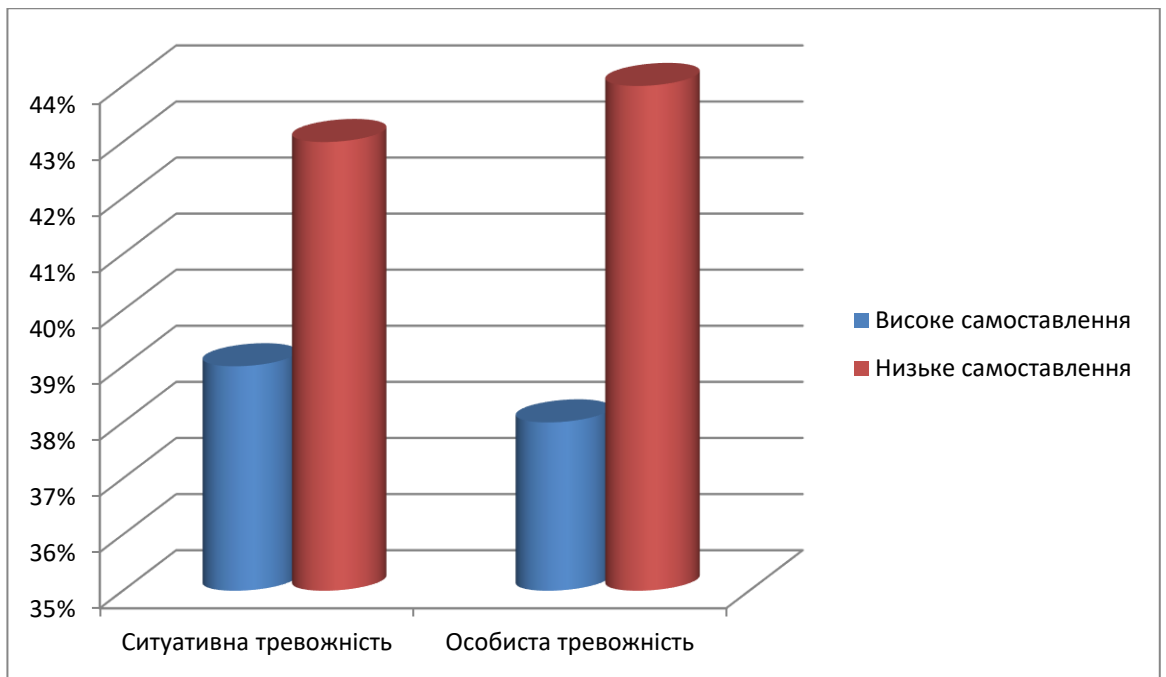


Рис. 2.2.5. Аналіз результатів дослідження за шкалою оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Спілберга-Ханіна

Аналізуючи розподіл показників особистісної та ситуативної тривожності в обох групах за методикою Спілбергера-Ханіна (рис. 2.2.5), можна виділити, рівень тривожності залежить від стажу роботи графічного дизайнера. Відтак чим вище самоствалення – тим нижче рівень як ситуативної, так і особистої тривожності.

При аналізі результатів зміни прояву емоційного вигорання у двох групах, що отримані значення по динаміці: зміни ситуативної тривожності ($T_{кр} = -4,431$), особистісної тривожності ($T_{кр} = -3,635$), знаходяться в зоні статистичної значущості, що свідчить про залежність рівня тривожності від стажу роботи графічним дизайнером.

2.3. Математична обробка емпіричних досліджень

Для порівняння показників дослідження, з метою виділення значущих відмінностей, були використані методи математико-статистичної обробки даних: кореляційний аналіз, представлений в пакеті SPSS 13 Версія – комп'ютерної програми для статистичної обробки даних експериментальних досліджень.

Отримані значущі відмінності представлені у таблиці 2.3.1

Таблиця 2.3.1

Результати кореляційного аналізу рівня емоційної напруги з результатами методики САМОАЛ (А.В. Лазукін в адаптації Н. Ф. Калина)

	Група 1 (3-5 років)	Група 2 (5-10 років)
1. Самоактуалізація	-0,34*	-0,29*
2. Орієнтація у часі	-0,147	-0,02
3. Цінності	-0,311*	-0,121
4. Погляд на природу людини	-0,26	-0,22
5. Потреба в пізнанні	-0,35*	-0,192
6. Креативність	-0,41**	-0,125
7. Автономність	-0,36**	-0,29*
8. Спонтанність	-0,34*	-0,12
9. Саморозуміння	-0,147	-0,146
10. Аутосимпатія	-0,311*	-0,127
11. Контактність	-0,26	-0,19
12. Гнучкість в спілкуванні	-0,41**	-0,24

*при $p \leq 0,05$ $r_{кр} = 0,28$; ** при $p \leq 0,01$ $r_{кр} = 0,36$

За результатами кореляційного аналізу між показниками респондентів двох груп по шкалам самоактуалізації та емоційної напруги встановлено зворотній зв'язок, а саме:

чим вище самоактуалізація тим нижче прояв емоційне напруги, це пояснюється тим, що само актуалізована особистість прагне до саморозвитку і відкрита до нових змін і емоційно налаштована на успіх. Чим вище цінності тим нижче емоційна напруга, адже при сформованих цінностях людина розставляє пріоритети у житті та справах і це дає відчуття безпеки. Чим вище потреба у пізнанні людини тим нижче емоційне вигорання, бо людина

налаштована на вивчення, розуміння, прийняття думок, вчинків іншої людини, стає більш толерантною. Чим вище креативність, тим нижче емоційна напруга, тому що творчий, нестандартний підхід до розв'язання ситуації знижує внутрішню напругу. Чим вище гнучкість у спілкуванні тим нижче емоційна напруга, тому що людина яка вміє спілкуватися, вміє обійти “гострі кути”.

2.4. Рекомендації щодо запобігання емоційного вигорання

Найменшому ризику психологічного вигорання схильні люди з такими якостями, як:

- адекватна самооцінка здібностей та впевненість у особистих можливостях;
- міцне здоров'я;
- регулярна турбота про фізичний стан (здоровий спосіб життя, заняття спортом).

Також до синдрому вигорання менш схильні люди з досвідом позитивного подолання проблем і здатні на швидке пристосування до змін навколишніх умов. Такі люди відрізняються самостійністю, позитивним настроєм, бажанням спілкуватися та заводити знайомства, навчатися та подорожувати. Важливою характеристикою не схильних до стресів людей є оптимістичний настрій стосовно себе, оточуючим і того, що відбувається.

Отже, профілактика синдрому емоційного вигорання включає такі засоби:

1. Спорт. Фізична активність є не лише гарною профілактикою захворювань та зайвої ваги, а й панацеєю від усіх психологічних травм. Інша справа, що комусь підходить йога та медитація, іншому – загартовування, ранкові пробіжки або зарядка вранці, а для когось ідеальні групові заняття у тренажерному залі чи танцювальних секціях.

2. Відпочинок. Ефективність роботи залежить від повноцінного розслаблення. На відпочинок так само, як і на роботу, потрібно витратити якийсь час, щоб повернутися до обов'язків з новою порцією енергії. Це може

бути зміна обстановки у зв'язку з поїздкою на велосипеді за місто, і нові позитивні враження від зустрічі з друзями, навіть отримання порції адреналіну для любителів екстриму.

3. Режим. Впорядкований та розпланований день допоможе своєчасно сконцентруватися на роботі та привчити організм до належного відпочинку.

4. Психологічний захист. Уміння поставити уявний бар'єр між собою та неприємною вам людиною дозволить контролювати свої емоції та не реагувати на можливі емоційні провокації оточуючих, що збереже ваші нервові клітини та убереже від непотрібного стресу.

5. Гармонія. Зберігайте внутрішній спокій і душевну рівновагу, не змішуйте роботу та особисте життя, навіть якщо вони під час роботи знаходяться максимально близько, а ведіть бесіди на загальні абстрактні теми. Не витрачайте особисті енергетичні ресурси на обговорення особистого життя та проблем як своїх власних, так і ваших колег. Діліться особистими проблемами тільки з дуже близькими людьми, не витрачайтеся на пояснення чи співпереживання зі знайомими та співробітниками.

Також можливі та рекомендовані наступні вправи та заняття, щоб уникнути емоційного вигорання.

Метод глибокого дихання. Важливою складовою всіх видів процедур, які розслаблюють, є вправи з глибокого диханням. Глибоке природне дихання може принести користь майже всім. Воно полегшує існування людям, схильним до паніки, тривоги, апатії, головних болів. Глибоке дихання постає надзвичайно ефективним інструментом для швидкого зменшення стресу різних рівнів. Глибоке дихання вважається технікою, якою можна скористатися у всякій ситуації, у будь-який час для того щоб усунути емоційне і фізіологічне напруження, обумовлене стресом під час роботи.

Визначення типу дихання. З'ясувати, який тип дихання властивий для людини в звичайних умовах, можна наступним способом: прикладіть долоню однієї руки на груди, іншу – на живіт. Зробіть глибокий вдих.

Якщо спочатку піднімається рука, розташована на грудях – тип дихання грудний (Торакальний), якщо спочатку піднімається рука, розташована на животі, – тип дихання діафрагмальний (абдомінальний).

Грудне дихання – поверхневий тип дихання, властивий багатьом дорослим людям. Такий тип дихання не сприяє усуненню стресу, організм швидко реагує на відчуття тривоги і роздратування прискореним, неритмічним темпом дихальних рухів.

Навик глибокого дихання дозволяє контролювати фізіологічні реакції, що з'являються у відповідь на стресор. Тренування глибокого дихання:

- дихайте носом;
- прийміть зручну позу (сидячи або стоячи), закрийте очі;
- покладіть одну долоню на груди, іншу – на живіт;
- дихайте як завжди, відзначаючи, в якій послідовності рухаються руки на вдиху;
- необхідно здійснити вдих так, щоб спочатку піднялася рука, розташована на животі, а потім рука, розташована на грудях.

Техніка глибокого дихання:

- повільний вдих через ніс;
- вдих із заповненням повітрям нижніх відділів легень, потім з поступовим заповненням середніх, а далі – верхніх відділів легень (вдих – рекомендується робити плавно, як один рух);
- на кілька секунд затримати дихання;
- поступово видихати через рот, злегка втягніть живіт і повільно підтискайте його в міру спустошення легенів;
- розслабте плечі;
- на завершення вдиху необхідно злегка підняти плечі і ключиці таким чином, щоб легені можна було знову до самих верхівок наповнити повітрям.

Найбільш простий, проте досить ефективний метод емоційної саморегуляції – розслаблення мимічної мускулатури. Отримавши навик розслабляти лицьові м'язи, а крім того довільно і усвідомлено контролювати їх стан, можна навчитися управляти і власними емоціями. Вельми важливо оволодіти навичками розслаблення мимічних м'язів, для того щоб використовувати їх при потребі в ситуаціях професійної діяльності.

Одна з характеристик стану людини в стресових обставинах – це напруга всіх м'язів. Однак напружені м'язи не сприяють виходу з негативної ситуації, ще істотніше замикаючи людини в ній. З цієї причини рекомендується освоїти прямо протилежну реакцію: розслабляти м'язи тоді, коли присутній дискомфорт або стрес. В даний час існують різні методи релаксації. Зокрема, до них можна зарахувати наступні.

1. Довільне самонавіювання по Емілю Коє.

2. Аутотренінг (аутогенне тренування) по Йогану Генріху Шульцу. Аутогенне тренування дає можливість поступово оволодіти конкретними вправами для того щоб навчитися управляти функціонуванням внутрішніх органів і домогтися психічного і фізичного розслаблення. В ході аутотренінгу здійснюється зміна станів в конкретній почерговості: приймається потрібна поза; закриваються очі; досягається відчуття заспокоєння; створюється відчуття тяжкості; з'являється приємне відчуття тепла; вихід зі стану дрімоти.

3. Йога. Трактують слова «йога» відповідає його санскритському кореню «йодж» – запрягати в упряжку. У більш широкому розумінні – це вміння концентруватися і мобілізуватися. Йога розчленовується на щаблі, які знаходяться в строго встановленій черговості і доповнюють один одного. Перший ступінь містить п'ять зовнішніх заповідей: не вбивати, не брехати, не бентежитися, бути цнотливим, не шкодувати багатства. Другий ступінь включає п'ять внутрішніх заповідей: очищення, скромність, помірність, декламацію, прагнення. Третій ступінь має на увазі використання поз (асан). На четвертому ступені використовуються вправи на тренування дихання.

4. Ароматерапія – це давнє, вдосконалене століттями мистецтво використання ефірних масел, фітонцидів рослин та інших ароматних речовин для зміцнення фізичного і психічного здоров'я і для косметичного догляду за тілом. Сучасні дослідження підтвердили, що аромамасла мають досить високу протимікробну і протизапальну дію, зміцнюють імунітет, нейтралізують дію токсичних речовин і сприяють їх виведенню з організму.

Використання ароматичних олій включає в себе чимало методик – це ванни, інгаляції, розтирання, введення їх як компонентів у косметичній продукції, використання аромалампи, ароматизація білизни тощо. Все залежить від того, з якою метою використовується та чи інша олія. Використання ефірних масел з лікувальною метою повинно бути дуже обачним. Оскільки ароматичні масла можуть викликати не тільки алергію, а й інші побічні дії на організм. При лікуванні важливо використовувати натуральні масла і не перевищувати дозування.

Сьогодні аромомасто використовують для подолання найрізноманітніших недуг – як фізичних, так і психічних. Зокрема, досить популярна ароматерапія при стресах, перевтомі, неврозах і депресії. В основному тут використовують масло лаванди, бергамота, лимона, сандалу, ілангу-ілангу, жасмину, герані, полину, троянди та ін.

На тлі нервових і фізичних перевантажень недолік деяких життєво важливих харчових компонентів часом стає тією самою причиною, яка посилює стресовий стан, а в деяких випадках навіть є прямим поштовхом до його виникнення. Розглянемо більш детально екзистенціальну профілактику професійного вигорання. Терапія і профілактика синдрому вигорання ініціюються з ситуативного розвантаження. Як вказує Сонек, необхідно поміркувати про те, як можна допомогти людині, що працює в конкретних умовах.

Висновки до розділу 2

На контрольно-узагальнюючому етапі було проведено дослідження; проведено аналіз результатів дослідження у двох групах вибірки; було запропоновано ряд заходів для підвищення рівня самоствавлення та зменшення рівня емоційного вигорання у графічних дизайнерів. Для порівняння показників дослідження, з метою виділення значущих відмінностей, був використаний метод математико-статистичної обробки даних: Т-критерій Стьюдента. Було виявлено зв'язок між самоствавленням і рівнем емоційного вигорання графічних дизайнерів.

При здійсненні професійної діяльності передбачається взаємодія з людьми, графічні дизайнери, більшою мірою схильні до захисту своєї стратегії не проявляючи належного емоційного ставлення до клієнта і прояву негативізму на рівні фізичного і психічного самопочуття. Відзначається прояв симптому емоційної відстороненості, що виявляється в повному виключенні емоцій зі сфери професійної діяльності. Встановлений безпосередній вплив самоствавлення на рівень емоційного вигорання.

Виходячи з результатів дослідження можна сказати, що рівень емоційного вигорання прямо пропорційно залежить від рівня самоствавлення графічних дизайнерів.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз наукових праць висвітлив рівень вивчення наукової проблематики “самоактуалізації”, “емоційного вигорання” особистості.

2. У ході проведення емпіричного дослідження визначено наступне:

1) враховуючи, що у дослідження брали участь респонденти з різними стажем роботи (1 група – стаж роботи від 3-5 років, група 2 – стаж роботи від 5-10 років)

Показники самоактуалізації 1 групи достовірно вищі за показники 2 групи. Це характеризує респондентів групи 1, як фахівців, які прагнуть реалізовувати власний потенціал та досягати успіху.

3. За результатами по методиці “Самоставлення” у респондентів групи 1 високі показники за шкалою: самоповага, самовпевненості та самоприйняття. Це характеризує активність, ініціативність, амбіційність молодих фахівців, які володіють новими технологіями, ідеями і вірять у власні сили та ідеї.

У респондентів групи 2 (зі стажем від 5 до 10 років) високі показники за шкалою: самокерівництво, очікування відношення. Це характеризує фахівців зі стажем, як поміркованих, тих які вміють організовувати свою роботу та оцінювати свої ресурси, а також фахівців, які розуміють рівень своєї кваліфікації та ціну власного досвіду.

4. За результатами вивчення рівня емоційного вигорання розглядаючи прояв симптомів фази напруги (рис. 2.2.2) можна виділити, що найбільш вираженим симптомом у групі 2 був симптом незадоволеності собою. Сформований симптом був виявлений у 85% групи 2, у 15%, він знаходиться в стадії формування. Так було виявлено, що у графічних дизайнерів, більшою мірою виражені симптоми незадоволеності собою, і переживання психотравмуючої ситуації, тобто вони схильні до формування фрустраційних станів, обумовлених неможливістю вплинути на ситуацію, викликаючи невдоволення собою, професійною діяльністю, виконуваними обов’язками, необхідність взаємодії з людьми може розглядатися у вигляді однієї з

передумов для загострення переживання психотравмуючих ситуацій. У даній групі відзначається схильність формування депресивних і тривожних станів, з більш інтенсивним переживанням травмуючих ситуацій, з проявом симптому розширення сфери економії емоцій, і виходом емоційного вигорання – за сферу професійної діяльності, з проявом симптомів поза нею – в системі взаємин з близькими людьми, знайомими тощо.

5. За результатами кореляційного аналізу між показниками респондентів двох груп по шкалам самоактуалізації та емоційної напруги встановлено зворотній зв'язок, а саме:

чим вище самоактуалізація тим нижче прояв емоційне напруги, це пояснюється тим, що само актуалізована особистість прагне до саморозвитку і відкрита до нових змін і емоційно налаштована на успіх. Чим вище цінності тим нижче емоційна напруга, адже при сформованих цінностях людина розставляє пріоритети у житті та справах і це дає відчуття безпеки. Чим вище потреба у пізнанні людини тим нижче емоційне вигорання, бо людина налаштована на вивчення, розуміння, прийняття думок, вчинків іншої людини, стає більш толерантною. Чим вище креативність, тим нижче емоційна напруга, тому що творчий, нестандартний підхід до розв'язання ситуації знижує внутрішню напругу. Чим вище гнучкість у спілкуванні тим нижче емоційна напруга, тому що людина яка вміє спілкуватися, вміє обійти “гострі кути”.

Виходячи з результатів дослідження можна сказати, що рівень емоційного вигорання прямо пропорційно залежить від рівня самоствавлення графічних дизайнерів.

При здійсненні професійної діяльності передбачається взаємодія з людьми, графічні дизайнери, більшою мірою схильні до захисту своєї стратегії не проявляючи належного емоційного ставлення до клієнта і прояву негативізму на рівні фізичного і психічного самопочуття. Відзначається прояв симптому емоційної відстороненості, що виявляється в повному виключенні емоцій зі сфери професійної діяльності. Встановлений безпосередній вплив самоствавлення на рівень емоційного вигорання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. Екатеринбург: Деловая книга. 2002. 704 с.
2. Абрумова А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика // Психологический журнал. 1985. № 6. С. 107-115.
3. Агапова М.В. Социально-психологические аспекты эмоционального выгорания и самоактуализация личности: Дис. ... канд. психол. наук. – Ярославль. 2004. 184 с.
4. Айсина Р.М. Влияние личностных факторов на эмоциональное выгорание менеджеров в условиях коммерческой организации: Электронный ресурс.: Автореферат дис. . канд. психол. наук. М. 2007. 223 с.
5. Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. М.: Наука. 1976. 272 с.
6. Алиев Х. Защита от стресса. М.. 1996. 239 с.
7. Андреева Г. М., Богомолова Н. Н., Петровская Л. А. Зарубежная социальная психология XX столетия: Теоретические подходы: Учеб. пособие для вузов. М.: Аспект Пресс. 2002. 287 с.
8. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании. СПб.: СОЮЗ. 2002. 271 с.
9. Барабанова М. В. Изучение психологического содержания синдрома "эмоционального сгорания" // Вестник МГУ. – сер. 14, Психология. 1995. № 1 С. 54-58.
10. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. СПб.: Речь, 2014. 272с.
11. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / РАН, Институт психологии. М.1995. 136 с.

12. Боева А.В., Руженков В.А., Москвитина У.С. Синдром эмоционального выгорания у врачей-психиатров // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Т. 22. 2013. № 11. С.6-12.
13. Бойко В.В. Синдром "эмоционального выгорания" в профессиональном общении. СПб. 1999. 105 с.
14. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Филин. 1999. 196 с.
15. Бойко В. В. Энергия эмоций. – СПб.: Питер. 2004. 474 с.
16. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. 2005. № 2. С. 96- 104.
17. Бухтияров И.В., Рубцов М.Ю., Костенко Н.А. Современные психологические факторы риска и появления профессионального стресса // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2014. № 5-2. С.773-775.
18. Вилюнас В. Психология эмоций. СПб.: Питер. 2008. 496 с.
19. Влах Н.И. Модель психологической помощи представителям «Помогающих» профессий при эмоциональном выгорании // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. 2015. №4. С.24-30
20. Водопьянова Н. Е. Синдром "психического выгорания" в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Изд-во СПбГУ. 2000. 498 с.
21. Водопьянова Н. Е. Психическое "выгорание" и качество жизни // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. Л.А. Коростылёвой. СПб.: Изд-во СПбГУ. 2002. Вып. 6.
22. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания : Диагностика и профилактика. СПб.: Питер. 2005. 336 с. 106
23. Галиев Л.М. Духовный потенциал сельского учителя и факторы его совершенствования: Электронный ресурс.: Автореферат дис. канд. социол. наук. Казань. 2006.

24. Глауберман Д. Радость сгорания: как конец света может стать новым началом. М.: Добрая книга. 2004. 368 с.
25. Грачева И.Е. Синдром эмоционального выгорания в условиях напряженного ролевого взаимодействия (на примере продавцов-консультантов) // Вестник Тюменского государственного университета. Социально-экономические и правовые исследования. 2009. №5. С.120-126
26. Гордеева М.А. Эмоциональное выгорание государственных служащих // Теория и практика общественного развития. 2014. № 9. С.43-45.
27. Зеер Э.Ф. Психологические детерминанты профессиональных деструкций: Психология профессии / Э.Ф. Зеер. Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. проф.-пед. ун-та, 2014.
28. Зеер Э. Ф. Психология профессионального образования : учеб. пособие для вузов. – Екатеринбург: Издательство УГППУ. 2000. 396 с.
29. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер. 2002. 221с.
30. Китаев-Смык Л.А. Сознание и стресс. Творчество. Выгорание. Невроз. М: Смысл. 2015. 768 с.
31. Климов Е. А. Психология профессионала // Избранные психологические труды. М.: Институт практической психологии. 2012. С. 400
32. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. Ростов-на-Дону: Феникс. 2012.
33. Клиническая психология. Словарь / Под ред. Н.Д. Твороговой. М.: ПЕР СЭ. 2007. 416 с.
34. Ключко В.Е. // Материал конференции «Человек в психологии: ориентиры исследований в новом, столетии». Изд-во Каргу. 2011. С. 101—110.
35. Козина Н.В., Чутко Л.С. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты. М.: МЕДпрес-информ. 2016. 256 с. 107
36. Королева Е. Г., Шустер Э. Е. Синдром эмоционального выгорания // Журнал ГрГМУ. 2007. №3 (19). С.108-111

37. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл. 2007. 311 с.
38. Лукьянов В. В. Взгляд на проблему исследования синдрома "эмоционального выгорания" у врачей-наркологов // Вестник психотерапии. 2006. № 17. С. 54-61.
39. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. М.: Изд-во Эксмо. 2005. 960 с.
40. Маркова А. К. Психология профессионализма. М.: Международный гуманитарный фонд «Знание». 2012 г. С. 400
41. Меркулова Н.Н. Синдром эмоционального выгорания и программа его преодоления в сфере «Помогающих» профессий // Вестник ТГУ. 2011. №12. С.199-206
42. Никифоров Г. С. Психология здоровья. СПб.: Речь. 2012. – 256 с.
43. Огнерубов Н.А., Огнерубова М.А. Синдром эмоционального выгорания у врачей-терапевтов // Вестник Тамбовского университета. 2015. №2. С. 307-318.
44. Орёл В.Е. Синдром психического выгорания. Мифы и реальность. М.,2014. 296 с.
45. Орёл В. Е. Феномен "выгорания" в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Журнал практической психологии и психоанализа. 2001. № 9. С. 57-78.
46. Пайнс Э., Маслач К. Практикум по социальной психологии. СПб.: Питер. 2000. 524 с.
47. Подцьяков А.Н. Конфронтационность в образе мира участников образовательного процесса // Вопросы психологии. 2004. № 1. С. 15-22. 108
48. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности. / Боровикова С. А., Водолазкова Т. П. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского унта.1991.152 с.

49. Редина Т.В. Личностные детерминанты эмоционального выгорания у специалистов учреждений для детей с ограниченными возможностями здоровья: Дис. ... канд. психол. наук. М., 2010.
50. Роберте Г. А. Профилактика выгорания // Обзор современной психиатрии. 1998. № 1. С. 39-46.
51. Романова Е.С., Горохова М. Ю. Личность и эмоциональное выгорание // Вестник практической психологии образования. 2004. №1. С. 18-23.
52. Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. 2002. Т. 23. № 3. С.85-95.
53. Рыбина О. В. Психологические характеристики врачей в состоянии профессионального стресса: автореф. дис.... канд. психол. наук: 19.00.04. СПб. 2005. 22 с.
54. Самоукина Н.В. Карьера без стресса. СПб., 2016. 256 с.
55. Сафаргалиева С. Г. Программа профилактики эмоционального выгорания сотрудников центра социального обслуживания / С. Г. Сафаргалиева // Работник социальной службы. 2011. № 10. С. 93-102.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості

(В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв).

Мета: визначення емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до себе.

Необхідний матеріал: опитувальник, бланк для відповідей.

Хід проведення:

Досліджуваним пропонується опитувальник, що налічує 110 тверджень.

Інструкція: «Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і обведіть одну з двох відповідей на окремому бланку поряд з номером кожного твердження: обведіть знак “+” - якщо Ви погоджуєтесь або знак “-” – якщо не погоджуєтесь.

Над твердженнями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає.

Текст опитувальника.

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.
2. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
8. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.
10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.
12. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.
18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.

19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.
21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.
25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.
27. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.
30. Часто я не без сарказму жартую над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
32. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.
33. В цілому мене влаштовує те, який я є.
34. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.
35. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
36. Я думаю, що маю надійного і розумного радника в самому собі.
37. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.
40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.
41. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх рук.
44. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.

48. Я не здатен зрадити навіть подумки.
49. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.
52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.
54. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишитися таким, який я є.
56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.
57. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.
58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.
61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.
62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.
63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.
65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.
66. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.
67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.
70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.
71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.
72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.
73. Я – людина надійна.
74. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.
75. Моє внутрішнє “Я” завжди мені цікаве.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
77. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.
78. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.

79. Мені здається, що я все-таки не вмю сердитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.
85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.
91. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім “Я”.
92. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.
93. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.
94. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.
96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: ”Так, я цілком зріла особистість”.
97. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.
98. Іноді я надаю “безкорисну” допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.
99. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.
100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.
101. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.
102. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.
103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.
104. Якщо не бути дріб’язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.
105. Я сам створив себе таким, який я є.
106. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.
107. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.

109. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.
110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

Обробка та аналіз результатів:

Проводиться підрахунок «сирих балів» шкальних значень згідно ключа. При співпаданні з ключем нараховується 1 бал, при неспівпадання – 0 балів.

Ключ:

1. Відвертість:

«+»: 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65.

«-»: 21, 62, 86, 98.

2. Самовпевненість:

«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 78, 82.

«-»: 20, 80, 103.

3. Самокерівництво:

«+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.

«-»: 109.

4. Дзеркальне «Я»:

«+»: 2, 5, 29, 41, 42, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

5. Самоцінність:

«+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

6. Самоприйняття:

«+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

«-»: -

7. Самоприв'язаність:

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 95, 101, 104.

«-»: 96, 107.

8. Конфліктність:

«+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99.

«-»: -

9. Самозвинувачення:

«+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

«-»: -

Самоставлення – це певне стійке почуття на адресу власного «Я», що містить ряд специфічних модальностей (вимірів), що відрізняються як за емоційним тоном, переживанням, так і за семантичним змістом відповідного ставлення до себе.

Шкала 1 – внутрішня чесність – «Відкритість» - пов'язана з такими аспектами образу «Я», самоставлення, поведінки, які, будучи значимими для особистості, важко допускаються до усвідомлення.

Низькі значення шкали говорять про глибоку усвідомленість «Я», підвищену рефлексивність та критичність, здатність не приховувати від себе та інших значиму неприємну інформацію.

Крайньо низькі значення можуть свідчити про самовідкритість, часом межуючою з цинізмом.

Високі значення свідчать про закритість, нездатність або небажання усвідомлювати та видавати значиму інформацію про себе, у крайньому вираженні – про пряму брехню та фальсифікацію результатів в бік соціально бажаних відповідей.

Шкала 2 - «Самовпевненість» - уявлення про себе як про самостійну, вольову, енергійну, надійну людину, якій є за що себе поважати.

Низькі значення шкали свідчать про незадоволеність собою та своїми можливостями, про сумнів у здатності викликати повагу.

Високі значення шкали відповідають високій думці про себе, самовпевненості, відсутності внутрішньої напруженості.

Шкала 3 - «Самокерівництво» - уявлення про те, що основним джерелом активності та результатів, що стосуються як діяльності, так і власної особистості суб'єкта, є він сам.

Людина з *високим балом* за шкалою виразно переживає власне «Я» як внутрішній стержень, що інтегрує її особистість і життєдіяльність, вважає, що її доля знаходиться в її власних руках, і відчуває почуття обґрунтованості і послідовності своїх внутрішніх спонукань та цілей.

Низькі бали свідчать про віру суб'єкта та підвладність його «Я» часовим обставинам, про нездатність протистояти долі, погану саморегуляцію, розмитий локус «Я», відсутність тенденції шукати причини вчинків та результатів у собі самому.

Шкала 4 – відображене самоствавлення - «Дзеркальне «Я»» - очікуване ставлення до себе з боку інших людей.

Високі значення шкали відповідають уявленню суб'єкта про те, що його особистість, характер та діяльність здатні викликати у інших повагу, симпатію, схвалення та розуміння.

Низькі значення шкали свідчать про очікування протилежних почуттів від узагальненого іншого.

Шкала 5 - «Самоцінність» - відображає емоційну оцінку себе, свого «Я» за внутрішніми інтимними критеріями любові, духовності, багатства внутрішнього світу.

Високі оцінки за шкалою відображають зацікавленість у власному «Я», любов до себе, відчуття цінності власної особистості та одночасно передбачувану цінність свого «Я» для інших.

Низькі значення шкали характеризують недолік свого *духовного* «Я», сумніви у цінності власної особистості, відстороненість, що межує з байдужістю до свого «Я», втрату інтересу до свого внутрішнього світу.

Шкала 6 - «Самоприйняття».

Високий полюс відповідає дружньому ставленню до себе, згоді з самим собою, схваленню своїх планів та бажань, емоційному, безумовному прийняттю себе таким, який ти є, нехай навіть з деякими недоліками.

Низький полюс свідчить про відсутність перерахованих якостей – недостатність самоприйняття, що є важливим симптомом дезадаптації.

Шкала 7 - «Самоприв'язаність».

Високі значення шкали говорять про ригідність «Я-концепції», прив'язаність, небажання змінюватися на фоні загального позитивного ставлення до себе. Ці переживання часто супроводжуються прив'язаністю до неадекватного «Я»-образу. В останньому випадку тенденції до збереження такого образу – один із захисних механізмів самосвідомості.

Низькі значення свідчать про протилежні тенденції: бажання щось у собі змінити, потяг до відповідності з ідеальним уявленням про себе, незадоволеність собою.

Шкала 8 – внутрішня конфліктність.

Високі значення свідчать про наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, непогодження з собою, тривожно-депресивних станів, що супроводжуються переживанням почуття провини. *Помірне підвищення* за шкалою говорить про підвищену рефлексію, глибоке проникнення у себе, усвідомлення своїх труднощів, адекватний образ «Я» та відсутність витіснення.

Крайньо низькі значення шкали свідчать про заперечення проблем, закритість, поверхову самовдоволеність.

Шкала 9 - «Самозвинувачення».

Високі значення говорять про самозвинувачення, готовність поставити собі у провину свої промахи та невдачі, власні недоліки. Шкала є індикатором відсутності симпатії, що супроводжується негативними емоціями на свою адресу, навіть незважаючи на високу самооцінку якостей та досягнень.

Шкали об'єднані у **три** незалежних та добре інтерпретованих фактори:

1-ий фактор – Самоповага: шкали 1, 2, 3, 4. Відображає оцінку власного «Я» щодо соціально-нормативних критеріїв модальності.

2-ий фактор – Аутосимпатія: шкали 5, 6, 7. Відображає емоційне ставлення суб'єкта до свого «Я».

3-ій фактор – Самоприниження: шкали 8, 9. Відображає негативне самоствавлення.

