

расширению кругозора, образованию, повышению культурного и интеллектуального уровня, а также самокритичности, с одной стороны, и образованности, зрелости, мудрости в понимании жизни, с другой. Наименее значимой ценностной ориентацией являются материальные ценности (5,18 б.). А инструментом для достижения этих ценностей будет ориентация на развитие волевых (5,40 б.) и деловых качеств (5,26 б.) – для городских подростков, а для сельских, ориентация на развитие волевых (5,46 б.) и нравственных качеств (5,29 б.).

Для более глубокого изучения структуры ценностей подростков нами был использован опросник Ш. Шварца. Согласно Ш.Шварцу ценности представлены в человеческом сознании на двух уровнях: на уровне нормативных идеалов (групповой уровень) и на уровне индивидуальных приоритетов (индивидуальный уровень) [1]. Групповой уровень ценностной структуры содержит представления индивидов о нормативно-групповых идеалах, выступающих, как правило, в качестве социально задаваемых эталонов, что позволяет их рассматривать как декларируемые ценности. Индивидуальный уровень отражает индивидуальные эталонные модели людей, реализуемые в их поведении и деятельности. В нижеприведённой таблице представлены средние значения по ценностям (таблица).

деления – ценности самовозвышения» и «ценности коллективизма – ценности индивидуализма». В целом, для городских подростков больше характерна тенденция к ценностям изменения, самоопределения и стремление к ценностям коллективизма. В ценностном сознании сельских школьников больше всего представлены ценности сохранения традиции, стабильности, но в то же время присутствует и стремление к ценностям самовозвышения. Ценности коллективизма и индивидуализма (на уровне нормативных идеалов и на уровне индивидуальных приоритетов) чётко не обозначены, с одной стороны, для них характерны ценности традиции, благосклонности, конформности с группой, но с другой стороны присуще и стремление к ценностям власти, достижения и гедонизма. Можно сказать, что у сельских подростков в ценностном сознании наблюдается некий антагонизм, противоречие, т.к. в этой выборке мы наблюдаем расхождение ценностей на уровне нормативных идеалов и индивидуальных приоритетов.

Таким образом, в формировании ценностных приоритетов немаловажную роль играет место проживания и социализация подростка. Возможно, традиционный уклад жизни в якутских сёлах и требования современного общества выступают неким фактором, обуславливающим наблюдаемое противоречие в ценностном сознании сельских подростков.

Средние значения по типам ценностей (оценочная шкала от 1 до 7 б.)

Типы ценностей	Городские подростки		Сельские подростки	
	На уровне нормативных идеалов	На уровне индивидуальных приоритетов	На уровне нормативных идеалов	На уровне индивидуальных приоритетов
Конформность	4,00	2,06	3,90	3,36
Традиции	3,27	2,74	4,55	4,02
Доброта	4,45	3,06	3,32	2,24
Универсализм	4,50	2,80	2,51	2,68
Самостоятельность	4,68	3,72	3,20	2,74
Стимуляция	3,42	2,08	4,34	3,02
Гедонизм	4,45	3,68	4,05	3,52
Достижения	4,70	2,76	4,47	3,42
Власть	3,65	2,22	3,41	3,14
Безопасность	4,06	3,04	4,52	3,80

Результаты показывают, что для городских подростков доминирующими декларируемыми ценностями являются: ценности «достижения», «самостоятельность» и «универсализм». У сельских подростков ведущие ценностные типы: это «традиция», «безопасность» и «достижение». На уровне индивидуальных приоритетов для городских подростков важны: «самостоятельность», «гедонизм» и «доброта». У сельских подростков на уровне индивидуальных приоритетов доминирующими ценностями являются: «традиции», «безопасность» и «гедонизм». Статистически значимые различия между городскими и сельскими подростками обнаружены в оценке таких ценностей как «доброта» ($U=0,026$, при $p=0,05$) и «достижения» ($U=0,011$, при $p=0,05$) на уровне индивидуальных приоритетов. На уровне групповых норм, различия в ценности «традиция» ($U=0,010$, при $p=0,005$), которая является приоритетным больше для сельских подростков, чем для городских.

Ш. Шварц в своей теории выделяет противоречивые блоки ценностей: «ценности сохранения – ценности изменения», «ценности самоопре-

Список литературы

1. Карандашев В.Н. Концепция ценностей культуры Ш. Шварца // Вопросы психологии. – №1. – 2009. – С. 81-96.
2. Журавлева Н.А. Динамика ценностных ориентаций молодежи в условиях социально-экономических изменений // Психологический журнал. – 2006. – №1. – С.35-53.
3. Лебедева Н.М., Татарко А.Н. Ценности культуры и развитие общества. – М., 2007.
4. Почебут Л.Г., Мейжис И.А. Социальная психология. – СПб., 2010.
5. Смотров Т.Н., Гриценко В.В. Ценностные ориентации личности и склонность к нарушению социальных норм // Психологический журнал. – 2009. – №6. – С.3-16.

ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У РАБОТНИКОВ РАЗНЫХ ПРОФЕССИЙ

Мордовская А.В., Платонова З.Н.

Северо-Восточный федеральный университет, Якутск, e-mail: aida.mordovskaya@yandex.ru

В настоящее время все более значительной является проблема профессионального выгорания, оказывающее влияние не только на состояние психики человека, но и на эффективность профессиональной деятельности человека.

Профессиональное выгорание является одним из видов профессиональной деформации личности. В первый раз об этом понятии заговорил американский психиатр Г. Фрейденбергер в 1974 году, введя в науку термин *burnout*. Этот термин означает психологическое состояние здоровых людей, которое характеризуется как состояние изнеможения с чувством собственной бесполезности [8]. Автор отмечал, что чаще всего профессиональному выгоранию подвержены те люди, которые эмоционально вовлечены в свою работу; в силу своих обязанностей, активно взаимодействующие с людьми; но при всем этом не получающие ожидаемых результатов от деятельности и обратной эмоциональной отдачи.

Существующие подходы к изучению профессионального выгорания, условно можно разделить на две группы, по критерию соотношения понятия профессионального выгорания и профессионального стресса:

– подходы, которые расценивают профессиональное выгорание как одну из разновидностей профессионального стресса;

– подходы, расценивающие профессиональное выгорание как особое состояние, которое формируется в результате воздействия профессиональных стрессовых факторов.

Представители первого подхода (Е. Махер, К. Кондо) – профессиональное выгорание считают одним из видов стресса, а клиенты, с которыми в процессе труда взаимодействует сотрудник, выступают стрессогенным фактором [6].

А.К. Маслач, С. Джексон, А.Г. Абрумова, В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, Н.В. Гришина, М.Р. Замолдинова, П. Сидоров и др. [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7], то есть, представители второй группы, предлагают рассмотреть выгорание как отдельное психологическое состояние, которое вызвано стрессом. Так, в соответствии с концепцией К. Маслач и С. Джексон, оно анализируется как ответная реакция на профессиональные стрессы межличностных коммуникаций [1]. П. Сидоров подчеркивает, что для возникновения профессионального выгорания, воздействие стресса должно быть продолжительным, а интенсивность – средней [7]. Н.Е. Водопьянова под этим термином понимает набор негативных психологических переживаний, связанных с продолжительными и интенсивными межличностными взаимодействиями, отличающимися высокой эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью [4]. М.Р. Замолдинова раскрывает динамический характер выгорания, рассматривая его как процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, следствием которого является состояние утомления [6]. Н.В. Гришина, в свою очередь, считает, нужен экзистенциальный подход, потому что выгорание неразрывно связано с утратой значения профессиональной деятельности. В.В. Бойко профессиональное выгорание рассматривает, как механизм психологической защиты личности, которая заключается в абсолютном или частичном исключении эмоций в ответ на психотравмирующие ситуации [3].

Нами было проведено исследование проявления профессионального выгорания, целью которого явилось изучение особенностей проявления профессионального выгорания в различных видах профессиональной деятельности.

Объектами исследования выступили учителя средней общеобразовательной школы, водители службы такси, работники аэропорта.

В качестве основной рабочей гипотезы было выдвинуто предположение о том, что профессиональное

выгорание у работников может зависеть от специфики профессиональной деятельности.

В работе были использованы следующие методики:
– шкала профессионального стресса (Д. Фонтана) – для определения уровня развития профессионального стресса;

– опросник «Профессиональное выгорание» (Водопьянова Н.Е) – для диагностики «эмоционального истощения», «деперсонализации» и «профессиональных достижений»;

– опросник диагностики уровня «Эмоционального выгорания» (В.В. Бойко) – определение степени сформированности фаз эмоционального выгорания (стадий развития стресса) и общего уровня эмоционального выгорания.

В исследовании приняли участие 60 респондентов из разных профессий, которые были распределены на три группы: 1 группа – учителя, 2 группа – водители, 3 группа – работники аэропорта.

В ходе проведенного исследования значимых различий между выбранными выборками в проявлении профессионального выгорания не обнаружено.

По методике оценки уровня профессионального стресса были выявлены умеренный и высокий уровни профессионального стресса по всей выборке. Однако все же самые высокие показатели – у водителей службы такси. Можно предположить, что высокий уровень обуславливает стресс как проблему, которая в процессе деятельности приводит к устойчивому негативному последствию. У работников аэропорта и у учителей выявлен умеренный уровень развития стресса. Можно считать, что для любого продолжительно работающего сотрудника, долговременное воздействие стресса может привести к уменьшению результативности в профессиональной деятельности и негативному воздействию на организм личности. По качественному анализу выявлены следующие особенности профессионального стресса в деятельности сотрудников: неспособность сказать «нет», когда просят что-то сделать, усталость и недостаток энергии, трудности в принятии решений, бессонница, чрезвычайная раздражительность по пустякам, невозможность перестать обдумывать или переживать события прошедшего дня, осваивать новый опыт и т.д. К наиболее часто встречаемым стрессорам профессиональной деятельности исследуемые относят: превышение объема выполняемой работы от отведенного для этого времени; недооцененность труда, как с точки зрения материального, так и морального вознаграждения.

По методике «Профессиональное выгорание» отмечен высокий уровень профессионального стресса по всей выборке. По шкале эмоционального истощения во всех трех групп выявлены высокие данные. По шкале деперсонализации – высокий уровень у водителей и средний уровень – у учителей и работников аэропорта. По шкале редуции личных достижений высокий уровень наблюдается у учителей и низкий уровень – во второй и третьей группах. На наш взгляд, чем ниже человек оценивает свои возможности и достижения, меньше удовлетворен самореализацией в профессиональной сфере, тем больше выражен синдром выгорания.

По методике В.В. Бойко – стадии эмоционального выгорания находятся в стадии формирования. Большинство сотрудников находятся на стадии формирования или уже сформировавшейся фазы «резистенции» и «истощения». При этом можно отметить низкий процент формирования фазы «напряжения», что может свидетельствовать о переходе испытуемых на более глубокие этапы стресса (сопротивление и истощение). К симптомам-показателям стресса

у испытуемых можно отнести следующие: редукция профессиональных обязанностей, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоции. Важно подметить формирующиеся симптомы, так как именно они поддаются коррекции, и соответственно, с ними нужно проводить коррекционную работу. К данным симптомам относятся: ощущение «загнанности в клетку», исключение эмоций из профессиональной деятельности, психосоматические и психовегетативные нарушения.

Было выявлено, что для абсолютного большинства исследуемых отмечается умеренный и высокий уровни профессионального выгорания. На основе качественного анализа, были определены наиболее сильные стрессогенные факторы профессиональной деятельности (по степени значимости):

- превышение объема работы
- недооцененность труда, как материальная, так и моральная.

По результатам проведенного исследования мы приходим к выводу о том, что уровень профессионального выгорания может напрямую зависеть от трудовых профессиональных факторов, таких как, превышение объема выполняемой работы от отведенного для этого времени и недооцененность труда, как с точки зрения материального, так и морального вознаграждения.

Выдвинутая нами гипотеза о том, что профессиональное выгорание у работников может зависеть от специфики профессиональной деятельности, частично подтвердилась.

Список литературы

1. Maslach C. Burnout / The Cost of Caring. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1982.
2. Абрумова А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика // Психологический журнал. – М., Наука, 1985. – Т. 6. – № 6. – С. 107-115.
3. Бойко В.В. Синдром профессионального выгорания в профессиональном общении/В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
4. Водопьянова Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях // психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2000.
5. Гришина Н.В. Психология конфликта. – СПб.: Питер, 2004. – 186 с.
6. Замолдинова М.Р. Эмоциональное, профессиональное сгорание, профессиональная деформация гештальт-терапевта // <http://www.svoopsyholog.ru>
7. Сидоров П. Синдром эмоционального выгорания // Медицинская газета. – №43 – 8 июня 2005, с.10-26.
8. Фрейденбергер Г. Выгорание сотрудников // Социологические исследования. – 2003. – №30. – С. 159-165.

ЗАВИСИМОСТЬ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ СТУДЕНТОВ ОТ СФОРМИРОВАННОСТИ САМОСОЗНАНИЯ

Павлова Л.И.

*Северо-Восточный федеральный университет
им. М.К. Аммосова, Якутск, e-mail: lora_pavlova@inbox.ru*

Проблема здоровья как предмет исследования в отечественной психологии стала рассматриваться начиная с 80-х годов прошлого столетия. Истоки взаимосвязи телесного и психического здоровья человека восходят еще вглубь веков – в античное время.

Жизнь современного общества характеризуется стремительными темпами развития науки и техники. Жизнедеятельность современного человека напрямую стала зависеть от продуктов технического прогресса. Изменилось качество и характер питания, начиная с раннего возраста, сократилось потребление натуральных продуктов, полученных искусственным способом с содержанием ГМО и т.д. В результате коренного изменения образа жизни, экологической обстановки, многосторонних стрессов население стало забывать свои главные истины и цели – заботу о своем здоровье.

Действительно, в нынешнем мире именно техника является единственной сферой оптимистической веры современного человека, иными словами самым большим его увлечением. Но она порабощает человека и ослабляет его духовность, тем самым распространяет различные заболевания.

Самыми распространенными отрицательными факторами, влияющими на здоровье человека являются: нерациональное питание, которое приводит к нарушениям не только пищеварительной, но и сердечно-сосудистой системы, заболевания опорно-двигательного аппарата, малоподвижный образ жизни, резкое ухудшение зрения.

Объект исследования – юноши и девушки в возрасте от 18 до 21 года, обучающиеся в СВФУ.

Предмет исследования – отношение к здоровью у студентов.

Цель исследования – определение взаимосвязи между отношением к здоровью студентов и уровнем развития самосознания.

Задачи исследования:

Выбор и обоснование методов исследования.

Исследовать особенности отношения к здоровью в студенческом возрасте.

Изучить самосознание студентов на предмет его ясности, сформированности.

Установить наличие взаимосвязи между уровнями сформированности самосознания и компонентами отношения к здоровью.

В исследовании были использованы следующие методики: Опросник Р.Л. Березовской «Отношение к здоровью», методика изучения сформированности «Я»-концепции (Self- Concept- Clarity – SCC) Д.Д. Кемпбелла.

По проведенным методикам были выявлены и получены следующие результаты: исходя из методики Р.А. Березовской «Отношение к здоровью»:

Когнитивная шкала – для студенческой молодежи вопросы здоровья скорее «абстракция» нежели необходимая реальность. Если даже здоровье возлагается частью студентов (особенно девушек) как ценность, тем не менее, слабо представлено в индивидуальном сознании молодежи. То есть понятие «здоровье» не входит в сферу личностных смыслов индивида в этом возрасте.

Эмоциональный блок – при ухудшении физического здоровья отмечаются сдвиги в эмоциональной сфере личности: появляются ухудшение настроения (4,61), страх, подавленность (4,48), озабоченность (4,08). При этом важно отметить, особое поведение у парней – повышение раздражимости и нервозности. И наоборот, нормальное самочувствие (здоровье) связан с ощущением счастья (6,28), довольства (6,23), спокойствия (6,27) и радости (6,13).

Поведенческий блок – позволяет нам констатировать насколько студент активен в отношении поддержания своего здоровья. В принципе, респонденты показывают знание основ здорового образа жизни, однако наиболее доступными для них являются: избегание вредных привычек (5,30), физкультура (4,59), режим сна (4,33) и спорт (4,30).

Ценностно-мотивационный блок позволяет нам выявить место и значение здоровья в структуре потребностей личности. К сожалению, для большинства студентов преобладает потребительское отношение к своему здоровью.

Из методики Д.Д. Кемпбелла изучения сформированности «Я»-концепции (Self- Concept- Clarity – SCC), мы можем сказать, что у половины студентов (50%) имеется средняя ясность самосознания, ближе к высокой. У 41% студентов средняя ясность само-