Київський національний торговельно-економічний університет

Факультет економіки, менеджменту та психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА (ПРОЕКТ)
на тему:

ДЕТЕРМІНАНТИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ

Студентки 2 курсу, 3м групи,
спеціальності 053 «Психологія»
спеціалізації «Психологія» Приказюк Анни Миколаївни

_____
підпис студента

Науковий керівник
проф. каф. психол.,
доктор психол. наук Корольчук Валентина Миколаївна

_____
підпис керівника

Науковий консультант
канд. психол. наук, доцент Старик Вікторія Анатоліївна

_____
підпис консультанта

Гарант освітньої програми
проф. каф. психол.,
доктор психол. наук Корольчук Валентина Миколаївна

_____
підпис керівника

Київ 2018

ЗМІСТ

ВСТУП……..3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ……...7
1.1 Перфекціонізм як соціально-психологічне явище……..7
1.2 Психологічний аналіз копінг-стратегій поведінки особистості у стресогенних умовах ……...….16
Висновки до І розділу…….....….23
РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИК ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕТЕРМІНАНТ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ……25
2.1. Програма дослідження та характеристика вибірки…….. ……..25
2.2. Обґрунтування психодіагностичного інструментарію дослідження….....27
Висновки до Ірозділу……...……31
РОЗДІЛ ІІІ.РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕТЕРМІНАНТ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ……...…32
3.1. Аналіз результатів дослідження особливостей проявів перфекціонізму та копінг стратегій поведінки особистості у стресогенних умовах……..32
3.2. Характеристика взаємозв’язків перфекціонізму з копінг-стратегіями поведінки особистості у стресогенних умовах……...……42
3.3 Практичні рекомендації щодо діагностики перфекціонізму і копінг стратегій поведінки особистості у стресогенних умовах…….…..43
Висновки до 3 розділу……...….44
ВИСНОВКИ……...46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..51
ДОДАТКИ……...61

ВСТУП

Актуальність роботи. Проблема подолання особистістю стресових і критичних ситуацій досліджується вченими в різних галузях знання: біології, медицині, психофізіології, психології, - і в даний час залишається однією з найбільш актуальних в науці. Стійкий інтерес до даної проблеми обумовлений посиленням негативного впливу природних, екологічних, соціальних та інших несприятливих умов на особистість. У зв'язку з цим особливого значення набуває вивчення психологічних способів оволодіння як фактора успішної адаптації людини в сучасному світі (Л. І. Анциферова, Ф. Б. Березін, В. А. Бодров, В. П. Казначеєв, А. Р. Кудашев, В . І. Медведєв, Ф. 3. Меерсон, А. А. Реан, М. С. Яницький та ін.). Відомо, що при наявності стресогенних факторів впливу на людину, особливості копінг-стратегій особистості в значній мірі зумовлюють наслідки травматичного стресу: різні форми особистісних порушень пов'язані або з недостатністю ресурсів подолання, або з надмірністю дезадаптуючих стрес-факторів.

Вивченням процесу виникнення стресових реакцій, способів їх профілактики та корекції поведінки особистості в стресових ситуаціях займалися такі зарубіжні дослідники, як Дж. Адаме, Ф. Александер, Дж. Амірхан, Г. Басовіч, Г. Вейлант, Р. Лазарус, Е. Локк, Д. Механік, С. Петерсон, М. Селігман, Г. Сельє, Н. Скотч, М. Тейлор, К. Елдвін і ін.

Більшість наукових робіт, присвячених проблемі індивідуальних відмінностей стресу, обумовлено запитами психотерапії. Активно досліджуються копінг-стратегії хворих на психічні, психосоматичні захворювання (В. А. Абабков, В. А. Ананьєв, Н. М. Веселова, В. Д. Вид, В. С. Миколаєва, Н. А. Сирота та ін.) , вивчається динаміка копінг-стратегій протягом розвитку неврозів і інших пограничних станів (Г. Л. Ісуриний, Б. Д. Карвасарський, В. А. Ташликов, Л. М. Таукенова, Е. І. Чехлатий).

Дослідження впливу стресогенних умов на перфекціонізм та копінг-стратегії особистості також центровані на виявленні клінічних форм психічних і

поведінкових порушень (Ю. А. Олександрівський, Е. Ліндеман, В. А, Моляко, В. Менінгер, Д. Петрович, Б. Н. Півень, Н. Н. Пухівський, М. М. Решетніков, С. В. Чермянін і ін.).

Проблема подолання особистості зі стресовими, конфліктними ситуаціями досліджується вченими в різних областях науки. Стійкий інтерес до даної проблеми обумовлений посиленням негативного впливу різних чинників, які впливають на особистість. Особлива увага приділяється вивченню особистісних копінг-ресурсів в процесі подолання. Як зазначає, В.А. Бодров ресурси копінг-поведінки є тими фізичними та духовними можливостями людини, мобілізація яких реалізує його способи поведінки для запобігання розвитку стресових станів [3, с.207]. Згідно ресурсного підходу стрес виникає в результаті реальної чи уявної втрати частини ресурсів, які включають поведінкову активність, соматичні, психічні та професійні можливості, особистісні характеристики, вегетативні та обмінні процеси [84].

Дослідження ресурсів копінг-поведінки відображено в роботах багатьох зарубіжних і вітчизняних психологів (S. Hobfoll, CS Carver, MF Scheier, K. Nakano, PT Wong, В.А. Бодров, Т.Л. Крюкова, Н.А. Сирота, Л .І. Дементій, Е.А. Петрова, і ін.).

Особистісні ресурси копінг-поведінки розглядаються як комплексний набір особистісних і когнітивних чинників, які забезпечують психологічний контекст опановування [3]. Багато дослідників підкреслюють, що дисфункціональні особистісні риси (в тому числі і перфекціонізм), як своєрідний антиресурс, підвищують ймовірність використання неадаптивного копінг-поведінки, що може привести до виникнення різного роду психічних і соматичних розладів [3; 20; 71]. В даний час недостатньо досліджень описують взаємозв'язок копінг-поведінки і перфекціонізму [100; 33].

Перфекціонізм є одним із важливих особистісних феноменів та характеризується великою кількістю підходів до визначення та вивчення. Сучасне суспільство та швидкий темп життя висувають особливі вимоги до формування певних параметрів особистості, які сприятимуть більш адаптивному та

ефективному існуванню і взаємодії у відповідних соціальних умовах. За таких умов особливої актуальності набуває дослідження феномену перфекціонізму, оскільки він відображає і, водночас, сприяє руху особистості в напрямку самовдосконалення. Перфекціонізм тісно пов'язаний із особливим видом мотивації особистості, яка актуалізується в різних ситуаціях, що постають перед нею на кожному кроці сучасного життя і вимагають мобілізації внутрішніх ресурсів та зусиль для отримання бажаних результатів та реалізації поставлених цілей. Поведінка людини в ситуації досягнення демонструє рівень її домагань, прагнення до досягнень та бажання визнання чи підкорення задуманих вершин. З одного боку, перфекціонізм у своїх конструктивних формах може сприяти досягальній активності особистості, спрямовувати зусилля на досягнення високих результатів. Проте, часто перфекціонізм набуває деструктивних форм, що не лише перешкоджають адаптації людини в соціумі, а й призводять до невротизації, відчуття внутрішнього дискомфорту та порушення рефлексії власних бажань і можливостей.

Актуальність проблеми, недостатня теоретична розробленість, а також висока соціальна значимість вивчення механізмів поведінки особистості в стресогенних умовах визначили вибір теми і мету нашого дослідження.

Мета дослідження– на підставі теоретико-методологічного аналізу перфекціонізму як явища визначити особливості, зміст, структуру і зв’язки перфекціонізму з копінг-стратегіями поведінки особистості у стресогенних умовах.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми перфекціонізму та копінг-стратегій поведінки особистості у стресогенних умовах.
2. Обгрунтувати психодіагностичний інструментарій дослідження та контингент обстежуваних.
3. Визначити особливості проявів перфекціонізму та копінг стратегій поведінки особистості у стресогенних умовах.

4. Визначити взаємозв’язки перфекціонізму з копінг-стратегіями особистості у стресогенних умовах.

5. Розробити практичні рекомендації щодо діагностики перфекціонізму і копінг-стратегіями особистості у стресогенних умовах.

Об’єкт дослідження – явища перфекціонізму і копінг-стратегій поведінки особистості у стресогенних умовах.

Предмет дослідження - психологічні особливості детермінант перфекціонізму та копінг-стратегій поведінки особистості у стресогенних умовах.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз психологічної літератури з проблеми професійного стресу, перфекціонізму та копінг-стратегій), емпіричні (бесіда; спостереження; тестування із використанням методик: багатовимірна шкала перфекціонізму П. Х’юітта і Г. Флетта, методика “Шкала психосоціального стресу” Л.Рідера, методика діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойко, копінг-тест Лазаруса); методи статистичної обробки даних: критерій Колмогорова-Смірнова, кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона).

Експериментальна база дослідження. Дослідження проведено у рятівному загоні МНС міста Нововолинська. Загальний обсяг вибірки – 30 осіб.

Практичне значення одержаних результатів полягає в визначенні особливостей подолання стресу на прикладі професійної діяльності рятувальників; матеріали дипломної роботи рекомендується використовувати при проведенні наукових досліджень, в практичній діяльності психологів, що працюють з рятувальниками.

Структура і обсяг дипломної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків.

Повний обсяг роботи викладено на 61 сторінці. Дипломна робота проілюстрована 6 таблицями, 4 рисунками. Список використаних джерел містить 101 працю.

РОЗДІЛ І
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ

1.1 Перфекціонізм як соціально-психологічне явище

Протягом багатьох епох ідея прагнення до досконалості була одним з рушійних мотивів і регулятивних принципів в житті людини і суспільства, уявлення про ідеал формували фундамент світогляду і самосвідомості людини, задавали його місце і роль в соціумі, історичному процесі, в природі і світобудову в цілому, визначали вектор його розвитку.

Інтерес до проблеми перфекціонізму та його дослідження у сфері психології розпочались з середини минулого століття в зарубіжній психології, коли К. Хорні здійснила перші наукові теоретичні розвідки в цій галузі. Термін перфекціонізм у 60-ті роки вперше застосував М. Холлендер для позначення такої риси характеру, яка проявляється у повсякденній практиці пред'явлення до себе більш високих вимог виконання діяльності, ніж того потребують обставини [21, с. 216].

У рамках когнітивної психології Д. Бернс розглядав префекціонізм як «мислення в категоріях «все або нічого», за якого прийнятними є лише два варіанти виконання діяльності - повна відповідність високим стандартам або повний крах» [82, с. 218-219].

І. П. Ільїн визначає перфекціонізм як прагнення особистості приводити результати будь-якої своєї діяльності у відповідність до найвищих еталонів; це потреба у досконалості продуктів своєї діяльності [35]. Тобто автор акцентував увагу на перфекціонізмі як одному з видів максималізму, прагнення до досягнення найвищого рівня в руслі самовдосконалення. Такої ж думки дотримуються і канадські психологи П. Х'юїтт і Г. Флетт, які тлумачать перфекціонізм як прагнення людини бути досконалою і бездоганною у всьому [91, с. 160].

На думку І. І. Грачової, системоутворюючими характеристиками перфекціонізму виступають прагнення до самовдосконалення та ідеали, прийняті особистістю. Обираючи власний ідеал, зразок для наслідування, перфекціоніст обирає власний життєвий шлях, що впливає на його особистісний розвиток [25, с. 8].

Більшість авторів вважають, що перфекціонізм можна розглядати на різних рівнях: як конструктивну характеристику, що сприяє досягненням, та як деструктивний конструкт. Так, в авторській моделі Р. Слейні розрізняв адаптивний та дезадаптивний перфекціонізм [98, с. 51-52]. Р. Хілл у власній моделі продовжив ідею рівневого вивчення перфекціонізму і виділив два фактори вищого порядку: адаптивний (добросовісний перфекціонізм) і дезадаптивний (самооцінюючий) перфекціонізм. До першого ввійшли організованість, прагнення до досконалості, планування та високі стандарти до інших. До другого потрапили стурбованість помилками, румінація і батьківський тиск [97]. Тобто, виходячи з поглядів автора, адаптивний перфекціонізм виступає основою орієнтації на високі досягнення, цілеспрямованої організації поведінки з реалізації задуманих цілей, тоді як дезадаптивний перфекціонізм пов'язаний з деструктивними рисами особистості.

В цілому, огляд робіт психоаналітичного напрямку дозволяє зробити висновок про те, що перфекціонізм, який розуміється як прояв нарциссичної організації особистості, як захист від переживання токсичного сорому і як спроба відповідати нереалістичним вимогам суворого суперего, невіддільного від деструктивності, що пронизує всі сфери життєдіяльності особистості і виявляється в порушеннях самоідентичності, викривлення об'єктних репрезентацій, в негативистичному ворожому ставленні до самого себе і до оточуючих людей, тяжких емоційних переживаннях, порушеннях когнітивного функціонування і афективної регуляції.

Спочатку дана проблема досліджувалася як пов'язана з проблемою обдарованості і цікавила вчених в зв'язку з вивченням психологічних труднощів обдарованих людей, особливо - дітей і підлітків. Деякі західні вчені (D.Burns

1980, R.Frost 1984, 1985, A.Pacht 1989, S.Blatt 1996) схильні акцентувати увагу на негативних проявах перфекціонізму, таких як труднощі в спілкуванні, труднощі з прийняттям рішень, повільність, трудоголізм, надмірна самокритичність, занепокоєння, тривожність, нав'язливі сумніви і побоювання (D.Burns 1980, A.Pacht 1989). Інші психологи присвячували свої дослідження вивченню позитивних сторін цього явища, зокрема, так званої моральної обдарованості перфекціоністів (K. Debrovski, T. Piechovsky 1972, 1976, 1997). У сучасних роботах враховуються як негативні, так і позитивні аспекти даного явища (S. Peters, 2001., P. Hewitt. & G. Flett 2001). В даний час проводиться все більше досліджень, метою яких є пошук методик, прийомів психокорекційної роботи, спрямованої не на те, щоб «вилікувати» від перфекціонізму, а на те, щоб допомогти людям, які прагнуть до досконалості, адаптуватися в соціумі і в повній мірі реалізувати свій потенціал (B. Kerr, 2000., S. Peters, 2001). Грунтуючись на результатах клінічних спостережень і використавши напрацювання попередників, Хьюітт і Флетт описали три складових перфекціонізму: перфекціонізм, орієнтований на себе; перфекціонізм, орієнтований на інших; соціально приписаний перфекціонізм. Високий рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе, передбачає наявність надзвичайно високих стандартів, встановлених людиною для себе. Дана складова перфекціонізму пов'язана з цілеспрямованістю, тенденцією ставити перед собою «віддалені», яких важко досягнути завдання і зосереджуватися на них. Високий рівень перфекціонізму, орієнтованого на інших, передбачає наявність надзвичайно високих стандартів, встановлених людиною для інших, вимогливість по відношенню до оточуючих, нетерпимість, небажання прощати помилки, недосконалості. Високий рівень соціально запропонованого перфекціонізму передбачає переконаність людини в тому, що інші люди мають щодо нього надзвичайно високі очікування, відповідати яким дуже важко, якщо взагалі можливо, але відповідати цим стандартам необхідно, щоб заслужити схвалення і прийняття, уникнути негативної оцінки. У роботі описується історія створення інструментарію, що дозволяє вивчати перфекціонізм як багатовимірне

явище; обговорюються дослідження Хьюїтта і Флетт, в результаті яких була розроблена і перевірена шкала MPS1 [23].

У великій оглядовій статті R.C.O'Connor відзначається, що з кінця 80-х років XX століття кількість публікацій, присвячених перфекціонізму, зросла на триста відсотків [96].

Існують дві моделі перфекціонізму: одномірна і багатовимірна. Одновимірна розглядала перфекціонізм тільки як прагнення встановлювати неадекватно високі стандарти, хоча сучасні дослідники сходяться на думці, що перфекціонізм - це багатовимірний конструкт.

За кордоном найбільш відомими є британська R.Frost [86] і канадська P.Hewitt, G.Flett [90] моделі перфекціонізму. У британській моделі виділені шість параметрів перфекціонізму: високі особисті стандарти, заклопотаність помилками, сумніви в діях, високі батьківські очікування, прагнення до порядку і організованості. У канадській моделі виделяюттрі параметра перфекціонізму: «я-адресований» перфекціонізм, «соціально-приписуваний» перфекціонізм і перфекціонізм, адресований іншим. У британській і канадській моделях розроблені опитувальники перфекціонізму, які носять однакові назви Multidimensional Perfectionism Scale (британський опитувальник скорочено називається MPS-F, а канадський - MPS-H). Параметри перфекціонізму, що виділяються в кожній з моделей, повністю відображені в анкетах [14].

Найбільш визнаною є модель перфекціонізму, запропонована Н.Г.Гаранян [17]. Відповідно до цієї моделі перфекціонізм включає в себе: сприйняття інших людей як делегують високі очікування (при постійному порівнянні себе з іншими), завищені претензії і вимоги до себе, завищені стандарти діяльності при орієнтації на полюс «найуспішних», відбір інформації про власні невдачі і помилки , поляризоване мислення (все або нічого). На основі цієї концепції створено та апробовано оригінальний опитувальник перфекціонізму [16]. Представлені моделі і опитувальники орієнтовані на вивчення перфекціонізму у дорослих. У дослідженні Н.Г.Гаранян розведені здоровий і патологічний перфекціонізм. А.Б.Холмогоровою і Н.Г.Гаранян була введена типологія

патологічного перфекціонізму: нарцистичного і обсесивно-компульсивного. Перший визначається як «домінування мотивації досягнення досконалості і отримання схвалення, на шкоду всім іншим мотивам, перетворення досягнення і визнання в головний смисл життя». При обсесивно-компульсивному перфекціонізмі «ідеалізований образ Я не витісняє в такій мірі всі інші мотиви і змістовні інтереси, поряд з потребою в досконалості, зберігається зацікавленість не тільки в результаті, але і в самій діяльності [67].

Існує підтвердження того, що перфекціонізм шкодить фізичному і психічному здоров'ю, і це показано в великому числі досліджень (Hollender, 1965; Quinlan, Shevron, 1982; Blatt, Quinlan, Shevron, 1982; Hewitt, Flett, 1991; Frost, Heinberg, Holt, Mattia, Neubauer, 1993; Hewitt, HeinЬerg, Holt, Mattia, Neubauer, 1993; Sadler, Sacks, 1993; Blatt, 1995; Blatt, Quinlan, Pilkonis, 1995; Hewitt, Newton, Flett, Callander, 1997; Halmi, Sunday, 2000; Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г., 1998; Еніколопав С. Н., Ясна В. А., 2005; Островська Л. А., 2006; Гаранян Н. Г., • 2006; Холмогорова А. Б., 2006; Москова М. В., 2008). Виявлено зв'язок перфекціонізму з безнадією і суїцидальної готовністю (Hewitt, Newton, Flett, Callander, 1997), з депресивними і тривожними розладами, порушеннями харчової поведінки (Bibring, 1977; Beck, 1979, 1987; Blatt, 1995; Minarik, Ahrens, 1996; Halmi, Sunday, 2000). З перфекционизмом пов'язують обсессивно-компульсівний розлад (ОКР). При цьому деякі психотерапевти буквально нав'язують перфекціоністам патологічні симптоми. Наприклад, на підставі того, що існує відомий збіг діагностичних ознак ОКР і феноменології перфекціонізму, робиться висновок, що перфекціонізм служить фактором ризику по цьому розладу (Shafran, Mansell, 2002).

Дійсно, багато пацієнтів з ОКР повідомляють про те, що відчувають тягу до безпомилкового, конкретного, точного. Тому, на думку Фраст (Frost et al., 1990, 1993), сумніви у власних діях складають істотну частину конструкту перфекціонізм, а пункти Шкали MPS в методиці Фроста, що вимірюють схильність сумніватися у власних діях (при виконанні звичайних повсякденних справ я часто відчуваю сумніви, навіть коли я виконав що-небудь дуже ретельно,

я часто починаю сумніватися в правільіості зробленого тощо), були запозичені з інструменту, призначеного для діагностики ОКР. Це означає, що подшкала «сумніви в діях» вимірює ознаки ОКР, які, в свою чергу, розглядаються авторами шкали як ознаки перфекціонізму. Деякі автори вважають, що таке змішання характеристик ускладнює розуміння перфекціонізму як такого, і оскаржують уявлення про психологічну структуру перфекціонізму Фроста. Висловлюється думка про те, що сумніви в своїх діях є симптомом ОКР, який швидше відображає страх пацієнтів перед надмірною відповідальністю за негативні наслідки, ніж перфекціонізм.

На сучасному етапі дослідження існують спроби представити моделі перфекціонізму з урахуванням науково-методологічних підходів. У роботі В.А. Ясної і С.Н. Еніколопова проаналізовані психоаналітичні, біхевіоральні, когнітивні моделі перфекціонізму [80]. Так, в психоаналітичному напрямку перфекціонізм розглядається в рамках нарциссичної особистісної організації, виходячи з уявлень К. Хорні та Х. Кохута про ідеальне Я як спосіб приховати слабке і безпорадне реальне Я. В зв'язку з цим виділено два типи перфекціонізму: невротичний і нарцисичний. Невротичний перфекціонізм - це реакція на вимоги Над-Я. Його функція полягає в захисті від почуття провини і набуття любові диференційованих об'єктів. Невідповідність вимогам Над-Я веде до зниження самооцінки. Нарцисичний перфекціонізм це своєрідна спроба відповідати грандіозного образу Я, з метою уникнути сорому і втрати захоплення Я-об'єктів, які погано диференціюються.

Його функція - відновлення / підтримання нестійких репрезентацій Я і об'єкта. Таким чином, порушення самооцінки може розглядатися як причина перфекціонізму, а не його наслідок [80].

Біхевіоральні моделі перфекціонізму в першу чергу зосереджені на структурі перфекціонізму, а також намагаються дати уявлення про «роботу механізмів» перфекціонізму. Для даних моделей характерно те, що перфекціонізм розглядається в термінах очікуваних наслідків. В рамках даного напрямку описані позитивний і негативний перфекціонізм. Позитивний перфекціонізм виникає в

результаті зв'язку позитивного підкріплення з попередньою перфекціоністською поведінкою. Негативний пов'язаний з негативними підкріпленнями [80].

До когнітивних моделей перфекціонізму відносять ряд одновимірних і багатовимірних моделей. В даний час в зарубіжній психології серед багатовимірних моделей досить популярні моделі Р. Фроста, П. Хьюїтта і Г. Флетт, Р. Слейн ін. [81].

У моделі Р. Фроста вперше описані як негативні, так і позитивні форми перфекціонізму. Також Р. Фрост виділив шість складових перфекціонізму: особисті стандарти виконання діяльності, занепокоєння з приводу помилок в здійснюваних діях, батьківські очікування і критика (тенденція індивіда вважати, що його батьки ставлять перед ним занадто складні цілі і занадто критичні по відношенню до нього), сумни в скоєних діях (схильність відчувати, що задумане незроблене досить задовільно) і організованість, що розуміється як зосередженість на важливості та необхідності порядку і організованості. Автор виділив батьківські очікування і батьківську критику як окремі, незалежні, хоча і часто пов'язані між собою складові перфекціонізму [81].

П. Хьюітт і Г. Флетт запропонували тривимірну модель перфекціонізму: Я-орієнтований перфекціонізм, об'єктно-спрямований перфекціонізм, соціально приписаний перфекціонізм [91]. Пізніше дані автори запропонували розглядати перфекціонізм в міжособистісному контексті як експресивний стиль і розробили модель перфекціоністської самопрезентації. Це поняття означає певний стиль самопред'явленія - тенденцію приховувати риси, які здаються їх власникові недоліками [12].

Модель Р. Слейн спирається на ідею розрізнення адаптивного і дезадаптивних перфекціонізму. Спочатку в даній моделі були представлені п'ять компонентів перфекціонізму: високі особисті стандарти; прагнення до порядку; труднощі в міжособистісних відносинах; тривога при виконанні завдань; прокрастинація (нездатність приступити до справи), викликана страхом зробити завдання недостатньо добре. Згодом з даної моделі були виключені тривога,

проблеми в стосунках і прокрастинація, так як ці риси можуть бути як причиною, так і наслідком перфекціонізму, або просто супроводжувати його [81].

В рамках когнітивної психології Н.Г. Гаранян спільно з колегами запропонувала багатокомпонентну модель перфекціонізму. З точки зору авторів, перфекціонізм розуміється як складний психологічний конструкт, який поєднує надлишково високі стандарти, очікувані результати діяльності та домагання, порушення соціальних когниций, персоналізацію, пов'язану з постійним порівнянням себе з оточуючими, поляризоване мислення за бінарним принципом оцінки результатів діяльності і її планування, відбір негативної інформації про результати своєї діяльності [20]. Дана модель розроблена в клінічному контексті, що привносить деякі складності для досліджень, які виконуються в рамках неклінічної ситуації.

Вперше розгляд перфекціонізму з позиції типологічного підходу було запропоновано Д. Хамачеком, який описав нормальний і невротичний типи перфекціонізму [89]. В даний час також прийнято говорити як про позитивний (адаптивний, нормальний, здоровий), так і негативний (дезадаптивний, невротичний, патологічний) типи перфекціонізму. Дезадаптивний (патологічний) включає в себе прагнення до нереалістично високих стандартів, страх неуспіху і боязнь розчарувати інших, а адаптивний (нормальний) перфекціонізм має на увазі прагнення до високих, але реалістичних стандартів. Для нормального перфекціонізму характерна гнучкість, тобто здатність людини пристосовувати свої стандарти до існуючої ситуації. Людина з патологічним перфекционизмом не тільки встановлює завищені стандарти, але й не допускає прояви можливої помилки [33].

В.А. Ясна і С.Н. Ениколопов спираючись на сучасні дослідження, пропонують ряд критеріїв для протиставлення «дезадаптивних» і «адаптивного» перфекціонізму. Так, серед критеріїв, що відрізняють «патологічний» перфекціонізм від «нормального», називають: мотиваційні (жорсткі, ригідні, нереалістичні, недосяжні стандарти, переважання мотивації уникнення негативних наслідків над мотивацій досягнення позитивного зворотного зв'язку,

прагнення до досконалості для збільшення власної значущості, а не для блага суспільства); когнітивні (фокус на уникненні помилок, а не на правильному виконанні; «чѐрно-біле» мислення); афективні (тривожне ставлення до завдань, страх неуспіху, невпевненість, сумніви в своїх діях, нездатність відчувати задоволення або задоволення від роботи, відчуття залежності цінності свого Я від виконання діяльності, жорстка самокритика при неуспіху) і поведінкові (зв'язок з відтягуванням дії, прокрастинація) характеристики . [80]. Як зазначає В.А. Ясна, перфекціонізм включає ряд пов'язаних між собою рис, одні з яких в цілому адаптивні, а інші сприяють дезадаптації [80].

В роботі А.А. Золотарьової перфекціонізм розглядається в структурі психологічних ресурсів особистості. Як підкреслює автор, «нормальний» і «патологічний» типи перфекціонізму можуть бути диференційовані як незалежні характеристики особистості, по-різному пов'язані з параметрами саморегуляції, психологічного благополуччя особистості. Так, наприклад, особистість з переважанням нормального перфекціонізму характеризується активною життєвою позицією, здатністю до пошуку нових шляхів вирішення проблеми, готовністю йти на ризик під час відсутності гарантій на успіх, переживанням свідомості життя, прагненням до реалізації цілей в майбутньому, визнанням і прийняттям власних ресурсів і обмежень, незалежністю і почуттям безперервного саморозвитку і реалізації свого особистісного потенціалу. При переважанні патологічного перфекціонізму відзначається втрата самовладання і відчуття безпорадності в складних життєвих ситуаціях, страх нових і невизначених ситуацій, почуття незадоволеності і безглуздості життя, відсутність чіткої часової перспективи, почуття невдоволення і розчарування в собі, переживання неконтрольованості життя, відсутність відчуття особистісного прогресу і вихолощений ресурсів [32].

Одним з диференціальних критеріїв типів перфекціонізму з точки зору А.А. Золотарьової можуть виступати і копінг-стратегії. Так нормальному перфекціонізму відповідає помірна мобілізація копінгресурсів з переважанням активних копінг-стратегій. Патологічного перфекціонізму властива

«сверхмобілізація» копінг-ресурсів з переважанням уникаючих копінг-стратегій, прокрастинації і соціального уникнення [32; 22].

Отже, перфекціонізм це одне з понять, яке використовують для опису прагнення особистості до самовдосконалення. Під перфекционизмом в психологічній науці розуміється прагнення особистості до бездоганності і досконалості в поведінці і діяльності, що стосується різних сфер життя.

Перфекціонізм є складним багаторівневим конструктом, до вивчення якого звертались вітчизняні та зарубіжні дослідники. Перфекціонізм тісно пов'язаний з особливим видом мотивації особистості, яка актуалізується в різних ситуаціях, що постають перед нею на кожному кроці сучасного життя і вимагають мобілізації внутрішніх ресурсів та зусиль для отримання бажаних результатів та реалізації поставлених цілей. Психологи виділяють кілька рівнів перфекціонізму: адаптивний (конструктивний) та дезадаптивний (невротичний). У своїх конструктивних формах перфекціонізм може сприяти досягальній активності особистості, спрямовувати зусилля на отримання високих результатів. Проте, деструктивні форми перфекціонізму не лише перешкоджають адаптації людини в соціумі, а й призводять до невротизації, відчуття внутрішнього дискомфорту.

Таким чином особистісна риса «перфекціонізм» має складну психологічну структуру, крім того на сьогоднішній день не сформувалося однозначного розуміння генезису і детермінант особистісного перфекціонізму серед психологічних напрямків.

1.2 Психологічний аналіз копінг-стратегій поведінки особистості у стресогенних умовах

90-х років XX століття, стрес на роботі став однією з актуальних психологічних проблем, пов'язаних із фізичним та психічним здоров'ям професіоналів, їх професійним благополуччям. Це стосується пошуку способів зниження негативних наслідків професійного стресу, пошуку детермінант, знання яких дозволило б передбачати, прогнозувати та управляти ймовірністю

виникнення негативного професійного стресу, його проявів. В сучасному виробництві часто виникають ситуації, коли працівник, зустрічаючись з якоюсь складністю не може повноцінно реалізувати накоплену енергію, визвану адаптаційними процесами, фізіологічними механізмами стресу і тоді ця енергія може руйнувати саму людину в умовах кар'єрної конкуренції, спілкування з керівництвом, тощо [2,с.114].

Професійний стрес - це складна галузь дослідження стресових станів, як і психологічний стрес, який співвідноситься з негативними та позитивними емоціями і почуттями, та створюється факторами, які носять характер загрози або перешкод.

Г.С.Нікіфоров вказує, що для деяких професій фактор стресу є супроводжуючим. Професійний стрес пов'язується з переживанням психічної напруженості в умовах високої відповідальності за прийняття рішення. Робота в умовах професійного стресу є серйозним випробовуванням фізичного і психічного здоров'я спеціаліста, перевіркою міри його професійної надійності.

В напрямку професійного здоров'я спеціаліста вивчають професійний стрес Б.В.Овчинніков та А.І.Колчев, розглядаючи його як наслідок неперервної і тривалої дії специфічних стресорів, що визивають перевтомлення, професійні захворювання. Усугубляють дію професійного стресу і короткочасні екстремальні ситуації, що виникають в професійній діяльності.

Н.В.Самоукіна визначає професійний стрес як напружений стан працівника, який виникає під впливом емоційно негативних і екстремальних факторів при виконанні професійної діяльності, підкреслюючи його негативний прояв, як дистрес.

А.Б.Лєонова стверджує, що професійний стрес виникає в результаті невідповідності вимог робочого середовища і індивідуальних ресурсів, ресурсів працівника, що створює потенційну загрозу для успішності трудової діяльності, здоров'я [44,с.56].

Як бачимо, професійний стрес розглядається, як правило, в плані негативного впливу на професійну діяльність.

На сьогодні виділені різні підходи до вивчення професійного стресу тісно пов'язуються з психологією професійного здоров'я людини, що зв'язано з виконанням нею професійної діяльності, в якій професійний стрес розглядається як один із факторів впливу на психологічне забезпечення професійної діяльності. Проаналізовані підходи, аспекти вивчення професійного стресу, його чинники, складові, ознаки, прояви, способи подолання, види, виступають основою теоретичного вивчення професійного стресу[3, с.65].

Стрес, пов'язаний з роботою, - це можлива реакція організму, коли до людей ставляться вимоги, які не відповідають рівню їхніх знань і навичок. В ході нещодавно проведеного опитування в 15 країнах Європейського союзу 56% робітників відзначали високі темпи роботи, 60% - жорсткі терміни її виконання, 40% - її монотонність, понад третини не мали можливості надати будь-який вплив на порядок виконання завдань. Пов'язані з роботою стресові чинники сприяють розвитку проблем зі здоров'ям. Так, 15% працюючих скаржилися на головний біль, 23% - на біль в області шиї і плечей, 23% - на втому, 28% - на стрес і 33% - на біль у спині. Майже кожен 10-й повідомив, що до нього на робочому місці застосовують тактику залякування[11, с.123].

Дослідниками стресу розроблена безліч класифікацій реакцій на стрес та типів поведінки в ситуації стресу. Переживання стресу у кожної людини відбувається по-своєму, індивідуально. Тому, залежно від сили стресових подразників, частоти їх виникнення, тривалості, індивідуально-психологічних параметрів особистості, формуються найбільш характерні для неї способи подолання стресу – стрес-долаючі копінг-стратегії.

Отже, професійний стрес - це багатовимірний феномен, що виражається у фізіологічних і психологічних реакціях на складну робочу ситуацію. Розвиток стрес-реакцій можливо навіть в прогресивних, добре керованих організаціях, що обумовлено не тільки структурно-організаційними особливостями, а й характером роботи, особистісними відносинами співробітників, їх взаємодією.

Роботи, присвячені вивченню способів подолання стресового навантаження або копінгів, з’являються в зарубіжній психології у другій половині XX століття.

Поняття “копінг” походить від англійського “cope” (переборювати). У роботах німецьких авторів використовується термін “bewaltigung” (подолання). Coping – індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до її особистісної логіки, значимості в житті людини та її психологічних можливостей . У працях вітчизняних психологів ми зустрічаємо інтерпретацію поняття “копінг” як подолання (стресоподолання) або психологічного подолання стресу.

Копінг-стратегії (копінг, копінгові стратегії) зазвичай розглядають як дії, до яких люди вдаються, потрапивши у скрутне становище. Це поняття об’єднує когнітивні, емоційні, поведінкові стратегії, які використовують, щоб подолати напружені, стресові ситуації. Уперше термін «копінг-стратегія» запропонував Л. Мерфі у 1962 р. для означення поведінкових реакцій дитини, яка долає кризу розвитку[82]. Пізніше Р. Лазарус у книзі «Психологічний стрес і процес його подолання» застосував цей термін для окреслення усвідомлених стратегій поведінки в процесі долання стресу і виходу з нього. Тривалий час у психології панувала думка, що людина вдається до копінгу лише тоді, коли складність ситуації перевищує енергетичну потужність звичайних реакцій особи, тобто у стресових ситуаціях. Виникає потреба в додаткових витратах енергії, оскільки ресурсів пристосування, які людина використовувала за звичайних умов, їй бракує. У сучасних дослідженнях поняття «копінг» вживають для означення поведінки людини не тільки у скрутних життєвих ситуаціях, а й у звичайних умовах, коли потрібно долати повсякденні труднощі (наприклад, проблеми у сімейних стосунках, професійній, матеріальній сферах тощо). Особливо активно проблему копінгу почали досліджувати у 80-х рр. XX ст. У центрі уваги дослідників − з’ясування суті цього феномену (Р. Лазарус, С. Фолькман, Н. Ендлер, Дж. Паркер), виокремлення його різновидів (Р. Лазарус, С. Фолькман, К. Парґамент), виявлення взаємозв’язку з іншими феноменами, зокрема нейротизмом (Н. Болґер, А. Цукерман) і локус-контролем (С. Рош, Б. Вайнер) [87] тощо. Аналіз психологічної літератури дав змогу виокремити найпоширеніші під-ходи до розуміння копінгу – психоаналітичний, диспозиційний, трансакційний та ресурсний.

Згідно з психоаналітичним підходом, копінг – один із механізмів психологічного захисту, який індивід використовує, щоб зняти напруження. Цей механізм захисту – суто автоматична реакція на ситуацію, без залучення емоційних і когнітивних процесів [42]. Таке трактування копінгу, переконані Н. Ендлер, Дж. Паркер і П. Крамер, призвело до чималих методологічних труднощів, пов'язаних з тим, що у 60-х роках XX ст. дослідники почали називати деякі адаптивні захисні механізми тер- міном «копінг-механізми». Скажімо, Н. Хан зарахувала сублімацію до групи «копінг-механізмів», хоча сублімація, за З. Фрейдом, – механізм психологічного захисту, мета якого – розрядити неприємні внутрішні спонукання соціально придатним способом без усвідомленої участі в цьому процесі особистості. Попри спроби поєднати поняття «копінг» і «захисні механізми», П. Крамер, Б. Компас, Дж. Конор-Сміт, Г. Зальтсман, А. Томсен і М. Водсворт розрізняють їх за ступенем усвідомленості, цілеспрямованості, конструктивності, а також за локалізацією загрози. На думку дослідників, копінг – усвідомлена й цілеспря- мована активність людини, адже суб'єкта спонукають чіткі наміри розв'язати проблемну ситуацію, загроза від якої здебільшого зовнішня (наприклад, хвороба, катастрофа). Для цього особа у довільний спосіб вибирає, як долатиме життєві труднощі. Крім того, учені звертають увагу, що застосовуючи копінг, людина виявляє й конструктивну активність, наприклад, проживає подію, а не прагне заховатися від неї за бронею психологічного захисту.

На відміну від копінгу, захисні механізми, пов'язані із внутрішньо-психологічними конфліктами, рідше зазнають свідомого регулювання, а мета, задля якої їх застосовують, чітко не окреслена. Також психологічний захист менш конструктивний, оскільки зазвичай передбачає відмову індивіда розв'язувати проблеми заради збереження комфортного душевного стану. Диспозиційний підхід розглядає копінг як відносно усталену схильність людини відповідно реагувати на загрозливу для неї ситуацію. На думку К. Шефера та Р. Ґорзуха, особа надає перевагу сталому способу долати труднощі впродовж тривалого часу, адже її особистісні характеристики в цей період практично незмінні. Диспаозиційний підхід не набув значної кількості прихильників, через своє

досить вузьке розуміння копінгу. Зокрема, трактування копінгу як особистісної схильності поводитися однаково в аналогічних ситуаціях унеможливлює його вивчення в різноманітних життєвих умовах. Окрім того, заперечувати розвиток і зміни особистісних характеристик, якостей не надто розсудливо. Згодом це підтвердили й самі автори цього підходу. Найпопулярніший у трактуванні копінгу нині – трансакційний підхід, що його розробили Р. Лазарус і С. Фолькман. Учені розглядають копінг як постійний процес взаємодії між індивідом і середовищем. Згідно з трансакційним підходом, атрибутивні елементи копінгу такі: частота появи відповідної ситуації, її первинна та вторинна когнітивні оцінки, безпосередньо процес долання труднощів, а також сукупність наслідків копінгу, зокрема для фізичного здоров'я й соціального добробуту. З'ясуймо сутність первинної та вторинної когнітивних оцінок копінгу. У процесі первинної оцінки особа трактує виниклу ситуацію як таку, що містить втрату, загрозу або випробування для неї. Якщо сприймає, що через ситуацію зазнала втрати, то розцінює її як шкідливу для себе. Вважаючи ситуацію загрозливою, думає, що вона спричинить якісь труднощі. Якщо ставиться до ситуації як до випробування, то вбачає в ній поштовх до подальшого особистісного зростання і розвитку. Під час вторинної оцінки людина обмірковує, якими ресурсами (фізичними, психічними, соціальними) вона володіє, щоб розв'язати проблему [87]. Р. Лазарус і С. Фолькман зараховують сюди також «ситуаційну оцінку контролю», за якої особа обмірковує, наскільки може вплинути на перебіг події. На думку Р. Лазаруса і С. Фолькман, копінг – це сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, що постійно змінюються й спрямовані на подолання різноманітних перешкод, які можуть перевищувати ресурси людини. У процесі подальшого вивчення цього феномену запропоновано чимало різноманітних дефініцій копінгу. Зокрема, Б. Спілка, Р. Худ, Б. Гунсберґер, Р. Ґорзух, слідом за Р. Лазарусом та С. Фолькман, трактують копінг суто як пізнавальну та поведінкову активність, спрямовану на знешкодження складних ситуацій. Однак, як засвідчили дослідження Б. Компас, Дж. Конор-Сміт та Г. Зальтсман, копінг

передбачає залучення не лише когніцій і поведінки, а й емоцій, які супроводжують процес долання труднощів.

У рамках трансакційного підходу запропоновано й інші означення копінгу. Зокрема, Й. Тереляк припускає, що копінг – це свідомі й несвідомі зусилля, спрямовані на пристосування до реальності [82]. Однак, як окреслено вище, для копінгу характерна усвідомленість. Трактування копінгу як пристосування свідчить про уподібнення його до адаптації, а це – різні поняття. Подальші дослідження Й. Тереляка засвідчили, що копінг, порівняно з адаптацією, завжди містить елемент новизни: людина долає труднощі тоді, коли вони для неї нові, згодом адаптується до них. Для копінгу важливі також зусилля, пов'язані з розв'язанням проблем, без акцентування уваги на результаті, що більшою мірою притаманно процесові адаптації людини до конкретної ситуації. В останні десятиріччя популярним є так званий «ресурсний» підхід до проблеми поведінки подолання, в якому закцентовано на розподілі ресурсів за допомогою «комплексу ключових ресурсів», що дає змогу адаптуватися й зберігати здоров'я у складних обставинах, напружених ситуаціях. До ресурсів зазвичай зараховують наявність і доступність моральної, емоційної, матеріальної, інструментальної допомоги соціального середовища та власні здібності, навички й уміння людини. За теорією збереження ресурсів Хобфола, є два класи ресурсів: матеріальні та соціальні (пов'язані з цінностями). М. Селігман вважає, що найголовніший ресурс у протистоянні стресу – оптимізм: коли людина вірить, що ситуація не безнадійна, коли спрямована на успіх, то легше переживає труднощі, зазнає менше збитків. Часто представники «ресурсного» підходу, щоб пояснити, чому в напруженій ситуації індивід обирає ту чи іншу стратегію її подолання, використовують конструкт «життєстійкість». Цей конструкт дещо ширший за попередній, оскільки тут ідеться про загальну життєву (ціннісну) позицію, осмислення життя як екзистенційної буттійної цінності (сенсу). Життя сприймають як найважливішу цінність у кожному його вияві, кожна мить має сенс. Цей сенс індивідуальний, і його створює сама людина. Отже, якщо людина переживає дискомфорт – вона сама його створила, і в її волі змінити ситуацію на свою користь. Узагальнюючи

описані трактування копінгу, що їх запропоновано в рамках психоаналітичного, диспозиційного, трансакційного та ресурсного підходів, розуміємо поняття копінгу як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям. Когнітивні зусилля особи скеровано на аналіз проблеми, складання можливого плану дій, пошук альтернативних варіантів виходу із ситуації тощо. За допомогою емоційних зусиль людина контролюватиме свої переживання, шукатиме емоційну підтримку в оточення. Поведінкові зусилля дають змогу особі досягти бажаного результату. Особливості копінгу – його усвідомленість і цілеспрямованість. Важливо зазначити, що копінг тісно пов’язаний із типологічними та особистісними рисами людини, які суттєво впливають на вибір стратегії поведінки подолання. У понятті копінгу традиційно розрізняють копінг-процес, у якому відтворено динаміку долання труднощів, копінг-поведінку, яка виявляє готовність індивіда долати життєві негаразди, та копінг-стратегії, якими позначають типовий, характерний для цієї особи спосіб виходу з труднощів. Хоча копінг-стратегії є реакцією людини на ситуацію, існує думка, що вони відносно стійкі й корелюють з особистісними особливостями (а отже, якщо людина обирає конкретні копінг-стратегії, можна припустити, що їй властиві відповідні особистісні риси).

Висновки до І розділу

Отже, перфекціонізм це одне з понять, яке використовують для опису прагнення особистості до самовдосконалення. Під перфекціонізмом в психологічній науці розуміється прагнення особистості до бездоганності і досконалості в поведінці і діяльності, що стосується різних сфер життя.

Перфекціонізм є складним багаторівневим конструктом, до вивчення якого звертались вітчизняні та зарубіжні дослідники. Перфекціонізм тісно пов'язаний з особливим видом мотивації особистості, яка актуалізується в різних ситуаціях, що постають перед нею на кожному кроці сучасного життя і вимагають мобілізації

внутрішніх ресурсів та зусиль для отримання бажаних результатів та реалізації поставлених цілей. Психологи виділяють кілька рівнів перфекціонізму: адаптивний (конструктивний) та дезадаптивний (невротичний). У своїх конструктивних формах перфекціонізм може сприяти досягальній активності особистості, спрямовувати зусилля на отримання високих результатів. Проте, деструктивні форми перфекціонізму не лише перешкоджають адаптації людини в соціумі, а й призводять до невротизації, відчуття внутрішнього дискомфорту.

Таким чином особистісна риса «перфекціонізм» має складну психологічну структуру, крім того на сьогоднішній день не сформувалося однозначного розуміння генезису і детермінант особистісного перфекціонізму серед психологічних напрямків.

Професійний стрес - це багатовимірний феномен, що виражається у фізіологічних і психологічних реакціях на складну робочу ситуацію. Розвиток стрес-реакцій можливо навіть в прогресивних, добре керованих організаціях, що обумовлено не тільки структурно-організаційними особливостями, а й характером роботи, особистісними відносинами співробітників, їх взаємодією.

Копінг-стратегії (копінг, копінгові стратегії) зазвичай розглядають як дії, до яких люди вдаються, потрапивши у скрутне становище. Це поняття об’єднує когнітивні, емоційні, поведінкові стратегії, які використовують, щоб подолати напружені, стресові ситуації. Особливості вибору копінг-стратегій особистістю часто пов’язані із її Я-концепцією, самооцінкою, емпатією, віком, статевою приналежністю, умовами середовища та соціальним досвідом. Підходи до класифікації копінг-стратегій досить неодно-значні та розрізнені, однак можна виділити найбільш обгрунтовані. По-перше, це поділ копінг-стратегій на проблемно-фокусовані та емоційно-фокусовані (Р. Лазарус, С. Фолкман та ін.); по-друге, на когнітивні, поведінкові та емоційні (С. К. Нартова-Бочавер та ін.), по-третє, на ефективні та неефективні (Е. Фрай-денберг та ін.).

РОЗДІЛ ІІ
ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИК ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕТЕРМІНАНТ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ

2.1. Програма дослідження та характеристика вибірки

Рятувальники у силу особливостей професійної діяльності практично постійно стикаються з дією стрес-чинників. Отже, можна припустити, що в них сформовано загальні поведінкові особливості, що виявляються як реакції на дію стресових факторів.

У даному дослідженні взяли участь 30 працівників рятувального загону МНС м. Нововолинська, склад опитуваних – 16 чоловіків та 14 жінок.

Етапи роботи:

1. Організаційний – аналіз літератури стосовно детермінант перфекціонізму та копінг-стратегій поведінки особистості у стресогенних умовах, підбір методичного інструментарію для вивчення рівня стресу, загального емоційного вигоряння та копінг стратегій рятувальників;
2. Проведення діагностики детермінант перфекціонизму та копінг стратегій рятувальників, проведення дослідження на вибірці.
3. Обробка отриманих результатів – проведення інструментальної обробки отриманих даних за методиками, збір групових результатів, математична обробка даних.

При проведенні дослідження були використані такі методики:

1. Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Х’юітта і Г. Флетта
2. Методика “Шкала психосоціального стресу” Л.Рідер
3. Методика діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойко
4. Копінг-тест Лазаруса

Для досягнення мети нашого дослідження, ми можемо використати такі методи математичної обробки інформації, а саме критерій Колмагорова-Смирнова, критерій Пірсона або Спірмена.

Критерій Колмагорова-Смірнова призначено для співставлення двох розподілів. Якщо число отримане в результаті розподілу більше ніж 0,05, то істотної відмінності від нормального розподілу не знайдено, тобто дані розподілилися згідно з нормальним розподілом. Якщо дане число 0,05 чи менше, це вказує на значущу відмінність від нормального розподілу. За умови нормального розподілу застосовуємо коефіцієнт кореляції Пірсона, при відхиленні від нормального розподілу – коефіцієнт Спірмена., якщо дані, які нам необхідно порівняти розподілені за нормальним та ненормальним типом, то для встановлення зв’язків також необхідно використовувати критерій Спірмена.

Критерій Пірсона полягає в тому, що він дозволяє зіставляти розподіли ознак представлених у будь-якій шкалі і використовуються у випадках зіставлення емпіричного розподілу ознаки з теоретичним – рівномірним, нормальним; двох, трьох і більше емпіричних розподілів однієї й тієї ж ознаки.
Коефіцієнт кореляції рангів, запропонований К. Спірменом, відноситься до непараметричних показників зв'язку між змінними, виміряними в ранговій шкалі. Цей коефіцієнт визначає ступінь тісноти зв'язку порядкових ознак, які в цьому випадку являють собою ранги порівнюваних величин.

Таким чином, для встановлення типу розподілу даних ми спочатку використовуємо критерій Колмогорова-Смірнова. У таблиці результатів потрібно знайти ймовірність того, що розподіл відповідає нормальному. Якщо це число більше ніж 0,05, то істотної відмінності від нормального розподілу не знайдено, тобто дані розподілилися згідно з нормальним розподілом. Якщо дане число 0,05 чи менше, це вказує на значущу відмінність від нормального розподілу.

Наступний етап – кореляційний аналіз перфекціонізму із копінг-стратегіями. За умови нормального розподілу застосовуємо коефіцієнт кореляції Пірсона, при відхиленні від нормального розподілу – коефіцієнт Спірмена, якщо дані, які нам необхідно порівняти розподілені за нормальним та ненормальним

типом, то для встановлення зв'язків також необхідно використовувати критерій Спірмена.

2.2. Обґрунтування психодіагностичного інструментарію дослідження

Наведемо необхідний психодіагностичний інструментарій.

1. Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Х'юітта і Г. Флетта (Додаток А)

У 1991 році канадськими вченими П. Х'юїттом та Г. Флеттом розроблено «Багатовимірну шкалу перфекціонізму» (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H), яка дозволяє визначити структуру перфекціонізму як багатовимірного явища. П. Х'юїтт та Г. Флетт вважають, що перфекціонізм – це прагнення бути бездоганним в усьому, перфекціонізм визначає величину особистих стандартів індивіда, незалежно від здатності досягти їх [90].

Опитувальник складається з 45 питань та трьох шкал, кожна з яких вимірює ступінь вираженості однієї зі складових перфекціонізму. Сума балів за трьома шкалами відображає загальний рівень перфекціонізму. Ці три шкали співвідносяться із концепцією П. Х'юїтта та Г. Флетта, яка описує перфекціонізм крізь призму його соціальних аспектів, а за основу взята об'єктна спрямованість перфекціонізму: «перфекціонізм, орієнтований на себе», «перфекціонізм, орієнтований на інших» та «соціально-приписаний перфекціонізм» [90]. Згідно з теоретичною моделлю, П. Х'юїтт та Г. Флетт виокремили ще один параметр – «перфекціонізм, адресований світу» як переконаність в тому, що у світі все має бути ідеальним, а усі людські та загальносвітові проблеми повинні отримати правильне й своєчасне розв'язання. Однак цей параметр не був підтверджений емпірично, шкала, яка тестувала цей параметр, виявилась недостатньо надійною, тому її не включено в остаточний варіант опитувальника [22]. Таким чином, вчені продемонстрували, що їхній опитувальник має трикомпонентну структуру.

Зауважимо, що опитувальник П. Х'юїтта та Г. Флетта позиціонується як багатовимірний, але, по суті, спирається лише на один параметр – «високі

стандарти», які мають різну орієнтацію – Я, Інші, Інші стосовно мене [22]. На сьогодні методика MPS-H показала максимальне підтвердження валідності серед клінічної та неклінічної вибірки. Цей опитувальник доцільно використовувати, коли необхідно діагностувати саме спрямованість перфекціонізму [46].

Російськомовна адаптація опитувальника представлена російським психологом І.І. Грачовою [24].

2. Методика "Шкала психосоціального стресу" Л.Рідера (Додаток В)

Шкала призначена для визначення ступеня ризику виникнення хвороби, її використовують для прогнозування виникнення депресії. Необхідно відзначити, що навіть позитивні емоції можуть стати факторами, що породжують стрес. Чим більше бал, тим вище рівень стресу.

Опитуваним був наданий опитувальник. При обробці даних, одержуваних за допомогою шкали Л. Ридера, підраховується сума балів по всім 7 пунктам, що потім ділиться на 7. Далі від отриманого балу віднімається 4. У результаті виходить показник стресу по шкалі психосоціального стресу Л. Ридера, що може варіювати від 0 до 3 балів.

Залежно від отриманого бала психосоціального стресу кожного випробуваного можна віднести до групи з високим, середнім або низьким рівнем психосоціального стресу (Таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Норми рівнів психосоціального стресу в чоловіків і жінок

Рівень стресу	Середній бал	
	Чоловіки	Жінки
Високий	2,00-3.00	2,18-3,00
Середній	1,00-0,99	1,18-2,17
Низький	0,00-0,99	0,00-1,17

Випробувані з високим рівнем психосоціального стресу можуть бути віднесені до групи осіб, що потребують психологічної допомоги.

3. Методика діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойко (Додаток Б) дозволяє одержати докладну картину синдрому емоційного вигорання особистості, виявити провідні симптоми емоційного вигорання, що становлять

три фази його формування: фазу напруження (переживання психотравмуючих обставин, незадоволеності собою, «загнаності в клітку», тривоги й депресії); фазу резистенції (неадекватного вибіркового емоційного реагування, емоційно-моральної дезорієнтації, розширення сфери економії емоцій, редукції професійних обов'язків); фазу виснаження (емоційного дефіциту і відстороненості, деперсоналізації, психосоматичних і психовегетативних порушень). Відповідно до ключа визначається сума балів окремо для кожного із симптомів емоційного вигорання. Показник вираженості симптомів коливається в межах від 0 до 30 балів. Симптом не склався — 9 і менше балів. Симптом, що складається, — 10–15 балів. Симптом, що склався, — 16 і більше балів.

Подальший крок в інтерпретації результатів опитування — підрахунок суми показників симптомів — здійснюється для кожної з трьох фаз емоційного вигорання.

Для кожної з фаз оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів. За кількісними показниками можна судити тільки про те, яка фаза сформувалася в більшому або меншому ступені. Фаза не сформувалася — 36 і менше балів. Фаза в стадії формування — 37–60 балів. Фаза сформувалася — 61 бал і більше [5].

Запропонована методика дає докладну картину синдрому емоційного вигорання як динамічного процесу, що виникає поетапно у повній відповідності до механізму розвитку стресу, коли присутні три його фази. Рівень емоційного вигорання оцінюється за 12 шкалами, які відповідають трьом фазам:

- фаза «Тривожна напруга»;
- фаза «Резистенція»: опір наростаючому стресу;
- фаза «Виснаження»: характеризується більш або менш вираженим падінням енергетичного тонусу і ослабленням нервової системи.

4. Копінг-тест Лазаруса (Додаток Г)

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області

вимірювання копінга. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році, адаптована Т.Л. Крюкової, Е.В. Куфтяк, М.С. Замишляевой в 2004 році.

Подолання життєвих труднощів, як стверджують автори методики, є постійно змінюються когнітивні і поведінкові зусилля індивіда з метою управління специфічними зовнішніми і (або) внутрішніми вимогами, які оцінюються їм як піддають його випробуванню або перевищують його ресурси. Завдання совладания з негативними життєвими обставинами полягає в тому, щоб або подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути цих труднощів, або терпіти їх. Можна визначити впорається поведінки як цілеспрямоване соціальне поведінка, що дозволяє впоратися з важкою життєвою ситуацією (або стресом) способами, адекватними особистісним особливостям і ситуації, - через усвідомлені стратегії дій. Це свідома поведінка направлено на активну зміну, перетворення ситуації, піддається контролю, або на пристосування до неї, якщо ситуація не піддається контролю. При такому розумінні воно важливе для соціальної адаптації здорових людей. Його стилі і стратегії розглядаються як окремі елементи свідомого соціальної поведінки, за допомогою яких людина справляється з життєвими труднощами.

Випробуваному пропонуються 50 тверджень стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Випробуваний повинен оцінити як часто ці види поведінки проявляються у нього.

Обробка результатів

1. підраховуємо бали, суміруя по кожній субшкалі:

ніколи - 0 балів;

рідко - 1 бал;

іноді - 2 бали;

часто - 3 бали

2. обчислюємо за формулою: X = сума балів / max бал * 100

3. Можна визначити простіше, по сумарно балу:

0-6 - низький рівень напруженості, говорить про адаптивний варіанті копінга;

7-12 - середній, адаптаційний патенціал особистості в прикордонному стані;

13-18 - висока напруженість копінга, свідчить про виражену дезадаптації.

Висновки до ІІ розділу

Рятувальники у силу особливостей професійної діяльності практично постійно стикаються з дією стрес-чинників. Отже, можна припустити, що в них сформовано загальні поведінкові особливості, що виявляються як реакції на дію стресових факторів.

У даному дослідженні взяли участь 30 працівників рятувального загону МНС м. Нововолинська, склад опитуваних – 16 чоловіків та 14 жінок.

Етапи роботи:

1. Організаційний – аналіз літератури стосовно детермінант перфекціонізму та копінг-стратегій поведінки особистості у стресогенних умовах, підбір методичного інструментарію для вивчення рівня стресу, загального емоційного вигоряння та копінг стратегій рятувальників;

2. Проведення діагностики детермінант перфекціонизму та копінг стратегій рятувальників, проведення дослідження на вибірці.

3. Обробка отриманих результатів – проведення інструментальної обробки отриманих даних за методиками, збір групових результатів, математична обробка даних.

При проведенні дослідження були використані такі методики:

1. Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Х’юітта і Г. Флетта

2. Методика “Шкала психосоціального стресу” Л.Рідер

3. Методика діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойко

4. Копінг-тест Лазаруса

Для досягнення мети нашого дослідження, ми можемо використати такі методи математичної обробки інформації, а саме критерій Колмагорова-Смирнова,критерій Пірсона або Спірмена.

РОЗДІЛ ІІІ
РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕТЕРМІНАНТ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У СТРЕСОГЕННИХ УМОВАХ

3.1. Аналіз результатів дослідження особливостей проявів перфекціонізму та копінг стратегій поведінки особистості у стресогенних умовах

За результатами тестування рівня перфекціонізму П. Х'юітта і Г. Флетта було отримано наступні результати (Додаток Д.2).

Таблиця 3.1

Групування за рівнями перфекціонізму

Перфекціонизм	Абсолютний показник, осіб			Відносний показник, %		
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
Орієнтований на себе	14	6	10	46,67	20,00	33,33
Орієнтований на інших	14	2	14	46,67	6,67	46,67
Соціально запропонований	13	7	10	43,33	23,33	33,33
Загальний рівень	9	13	8	30,00	43,33	26,67

Отже, високий рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе, тобто схильність пред'являти надзвичайно високі вимоги до себе демонструють 33,33% рятувальників. Їм властиво пред'явлення надзвичайно високих вимог до себе, бажання постійного самовдосконалення, концентрування на важко досяжних цілях. Пред'явлення надзвичайно високих вимог до себе призводить до постійного осуду себе, неможливість оцінити свої сильні і слабкі сторони, самозвинувачення, надмірної самокритичності. Значний контроль над емоційно позитивними і негативними життєвими обставинами призводить до домінування і дозволяє

задовольнити особисту потребу в незалежності, самоствердженні, досягненні значущого соціального статусу. Досягнення значимого соціального статусу сприяє виникненню конкурентних відносин, що призводить до соціальної ізольованості і стає причиною безперервного напруги, негативного афекту, депресії, суїциду і схильності відкладати виконання поставлених завдань.

Більшість – 46,67% показало навпаки – низький рівень перфекціонізму, спрямованого на себе.

Для 46,67% рятувальників з перфекціонізмом, орієнтованим на інших, характерно постійне невдоволення і нетерпимість до інших, що призводить до ворожості, прояву гніву, до подразнення, негативного ставлення до себе, що ускладнює умови праці. Дана риса може пояснюватися тим, що робота рятувальників пов'язана із постійним ризиком, коли потрібно покладатися на колегу.

Низький рівень перфекціонізму, орієнтованого на інших демонструють також 46,67% рятувальників, вони схильні не пред'являти надзвичайно високих вимог до оточуючих.

У 33,33% рятувальників з соціально-запропонованим перфекціонізмом концентрується на ситуаціях неуспіху, заперечуючи досягнення і успіхи. Вони впевнені, що колеги, начальство, суспільство чекають від них успішного результату, що сприяє появі напруги, страху контактів з іншими. Неможливість подолати напругу викликає у рятувальників емоційну дезадаптацію у вигляді тривоги і депресії. Уникнення або схильність відстрочувати початок діяльності і не закінчувати її в необхідні терміни стає для цих рятувальників способом захисту від негативних переживань і страхів. Така поведінка призводить до остраху звертатися за допомогою до колег або керівників і викликає невпевненість в можливої допомоги від оточуючих людей.

Більшість – 43,33% показало низький рівень соціально-запропонованого перфекціонізму.

Середній(43,33%) загальний рівень перфекціонізму – помірно виражене прагнення бути досконалим, бездоганним у всьому.

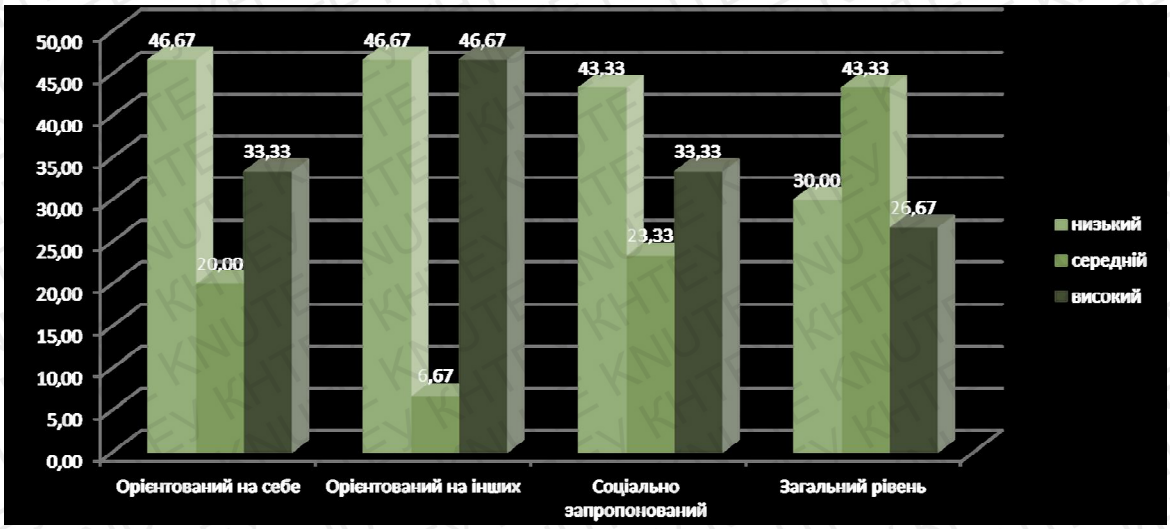

Рис. 3.1. Розподіл рятівників за рівнями перфекціонізму

Наступним кроком будемо діагностувати фактори стресу рятувальників за методикою Рідера.

Розподілимо всіх рятівників за результатами опитування по рівням стресу на рисунку 3.2.

Таблиця 3.2

Групування за рівнями стресу

Рівень стресу	Показники	
	Абсолютний показник, осіб	Відносний показник, %
Високий	17	56,67
Середній	13	43,33
Низький	0	0,00

Таким чином більшість рятівників за рівнем стресу відносяться до тих, хто відчувають сильний стрес.

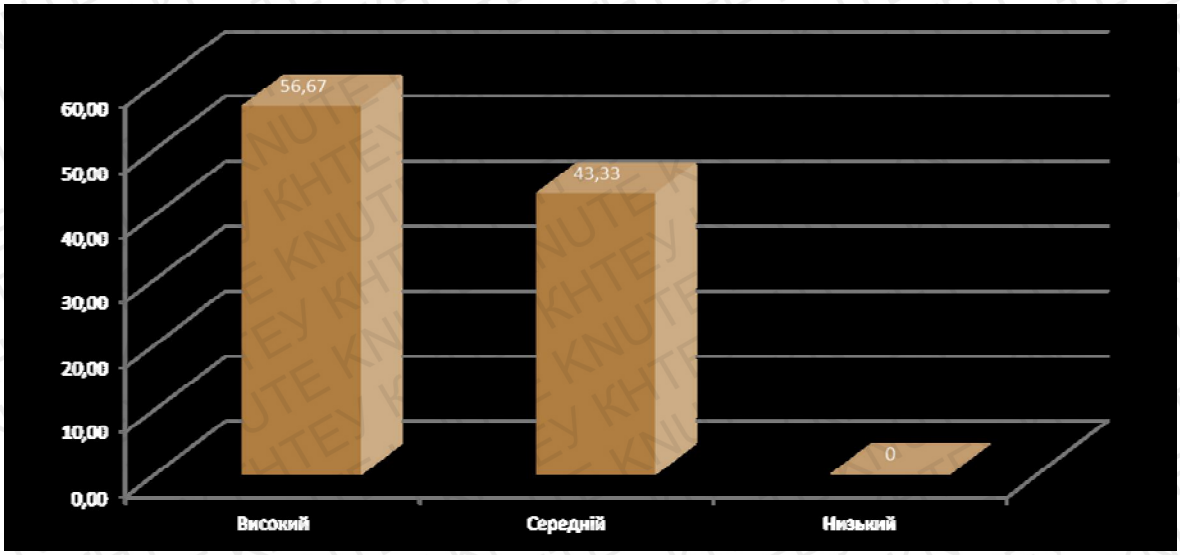

Рис. 3.2. Розподіл рятівників за рівнями стресу, %

Респонденти з високим рівнем психосоціального стресу відносяться до людей, які потребують отримання психологічної допомоги.

Факторами стресу визначили:

- Високий рівень відповідальності за результати роботи – 25%;
- Дисбаланс між інтелектуально-енергетичними затратами та морально-матеріальною винагородою – 98%
- Напруженість і конфлікти в професійному оточенні – 18%,
- Недостатні умови для самовираження – 24%
- Одноманітність діяльності – 42%
- Відсутність позитивного оцінювання 36%
- Відсутність перспектив у роботі – 78%
- „Непомітність" результатів роботи 56%
- Невирішені особисті проблеми – 21%.

За результатами тестування рівня емоційного вигоряння за опитувальником Бойко було отримано наступні результати в табл. 3.3 (Додаток Д.1).

Таблиця 3.3

Результати дослідження за тестом емоційного вигоряння експериментальної групи

Синдром	Абсолютний показник, осіб			Відносний показник, %		
	Відсутній синдром	Синдром що складається	Синдром що склався	Відсутній синдром	Синдром що складається	Синдром що склався
Напруга	0	11	19	0,00	36,67	63,33
- переживання психотравмуючих обставин	5	14	11	16,67	46,67	36,67
-незадоволеність собою	3	11	16	10,00	36,67	53,33
- «загнаність у клітку»	2	13	15	6,67	43,33	50,00
- тривога і депресія	2	12	16	6,67	40,00	53,33
Резистентність	0	13	17	0,00	43,33	56,67
-неадекватне виборче емоційне реагування	5	16	9	16,67	53,33	30,00
-емоційно-моральна дезорієнтація	7	9	14	23,33	30,00	46,67
-розширення сфери економії емоцій	5	14	11	16,67	46,67	36,67
-редукція професійних обов'язків	4	7	19	13,33	23,33	63,33
Виснаження	2	11	17	6,67	36,67	56,67
-емоційний дефіцит	11	3	16	36,67	10,00	53,33
-емоційна відчуженість	7	10	13	23,33	33,33	43,33
-особиста відчуженість	2	23	5	6,67	76,67	16,67
-психосоматичні та психовегетативні порушення	4	16	10	13,33	53,33	33,33

Відповідно до результатів дослідження провідними симптомами, що визначають формування синдрому емоційного вигоряння у рятувальників є:

- незадоволеність собою 53,33%;
- загнаність у клітку – 50,00%;
- тривога і депресія – 53,33%;
- емоційно-моральна дезорієнтація 46,67%;

- редукція професійних обовязків – 63,33%;

- емоційний дефіцит – 53,33%;

- емоційна відчуженість – 43,33%.

Графічно результати дослідження представлені на діаграмі (рис. 3.3.)

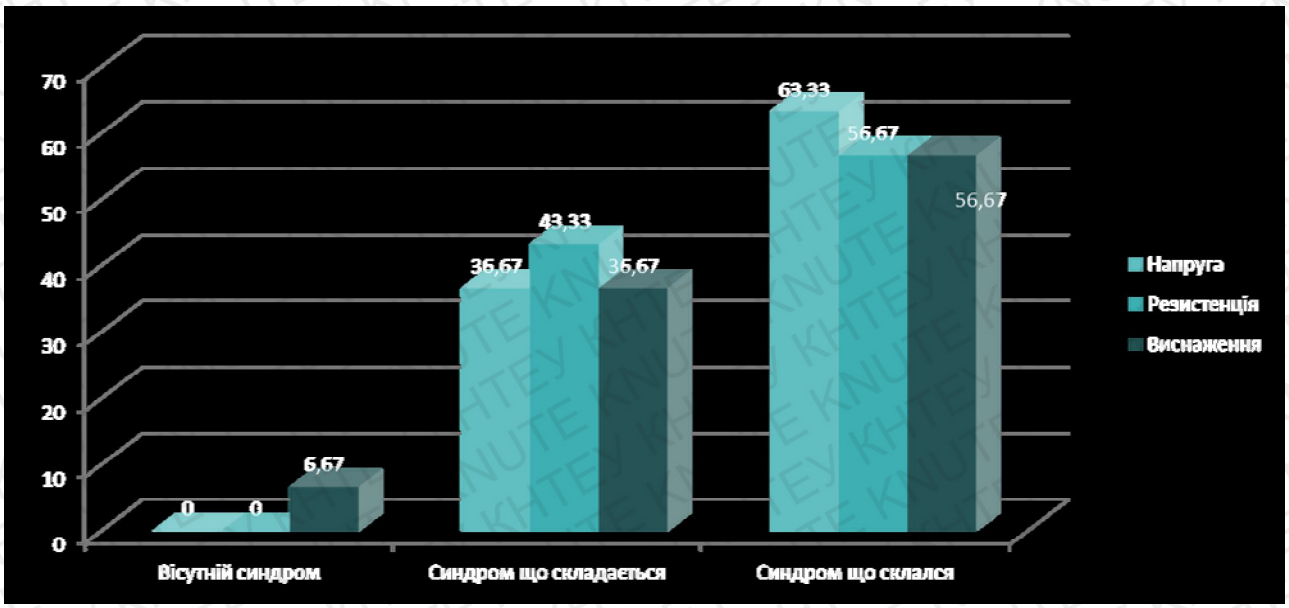

Рис. 3.3. Результати дослідження за методикою емоційного вигорання Бойко

Як видно з даних цієї таблиці в переважної більшості (63,33%) із трьох фаз емоційного вигоряння повністю сформувалася фаза «Напруга», симптомами якої є: "незадоволеність собою", "тривога і депресія", "загнаність в клітку" й "переживання психотравмуючих обставин".

Професійна діяльність рятувальників пов'язана з більшим числом гострих і хронічних стресів і психо-емоційною напругою. Робота в МНС вимагає не тільки високого професійного рівня, але й високих моральних якостей.

Останнім розглянемо копінг-тест Лазаруса.

Таблиця 3.4

Результати дослідження копінг-тестом Лазаруса

Копінг стратегії	Абсолютний показник, осіб			Відносний показник, %		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Конфронтація	8	7	15	26,67	23,33	50,00
Дистанціювання	11	10	9	36,67	33,33	30,00
Самоконтроль	6	14	10	20,00	46,67	33,33
Пошук соціальної підтримки	7	13	10	23,33	43,33	33,33
Прийняття відповідальності	8	7	15	26,67	23,33	50,00
Втеча-уникнення	15	3	12	50,00	10,00	40,00
Планування рішення проблеми	10	12	8	33,33	40,00	26,67
Позитивна переоцінка	9	9	12	30,00	30,00	40,00

Відповідно до результатів дослідження провідними копінг-стратегіями у рятувальників є:

- конфронтація 50,00%. Вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій. Часто стратегія конфронтації розглядається як неадаптивна, однак при помірному використанні вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність і підприємливість при вирішенні проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси.

Доведено, що працівники МНС, які ввійшли до даної групи, відрізняються певним ступенем ворожості, непередбачуваних змін, готовністю до ризику. Ці працівники можуть виявляти певну агресивність на шляху змінення ситуації. Така стрес-долаюча поведінка може бути віднесена до типу асоціальних і не завжди буде ефективною.

- прийняття відповідальності – 50,00%. Визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми і відповідальності за її рішення, в ряді випадків з виразним компонентом самокритики і самозвинувачення. Виразність даної стратегії в поведінці може призводити до невиправданої самокритики, переживання почуття провини і хронічної незадоволеності собою.

Працівники МНС незалежно від стажу професійної роботи однаково відповідально визнають своє місце та роль у процесі вирішення складних ситуацій.

- Позитивна переоцінка – 40,00%. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтованість на наособистісне, філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком.

Графічно результати дослідження представлені на діаграмі (рис. 3.4).

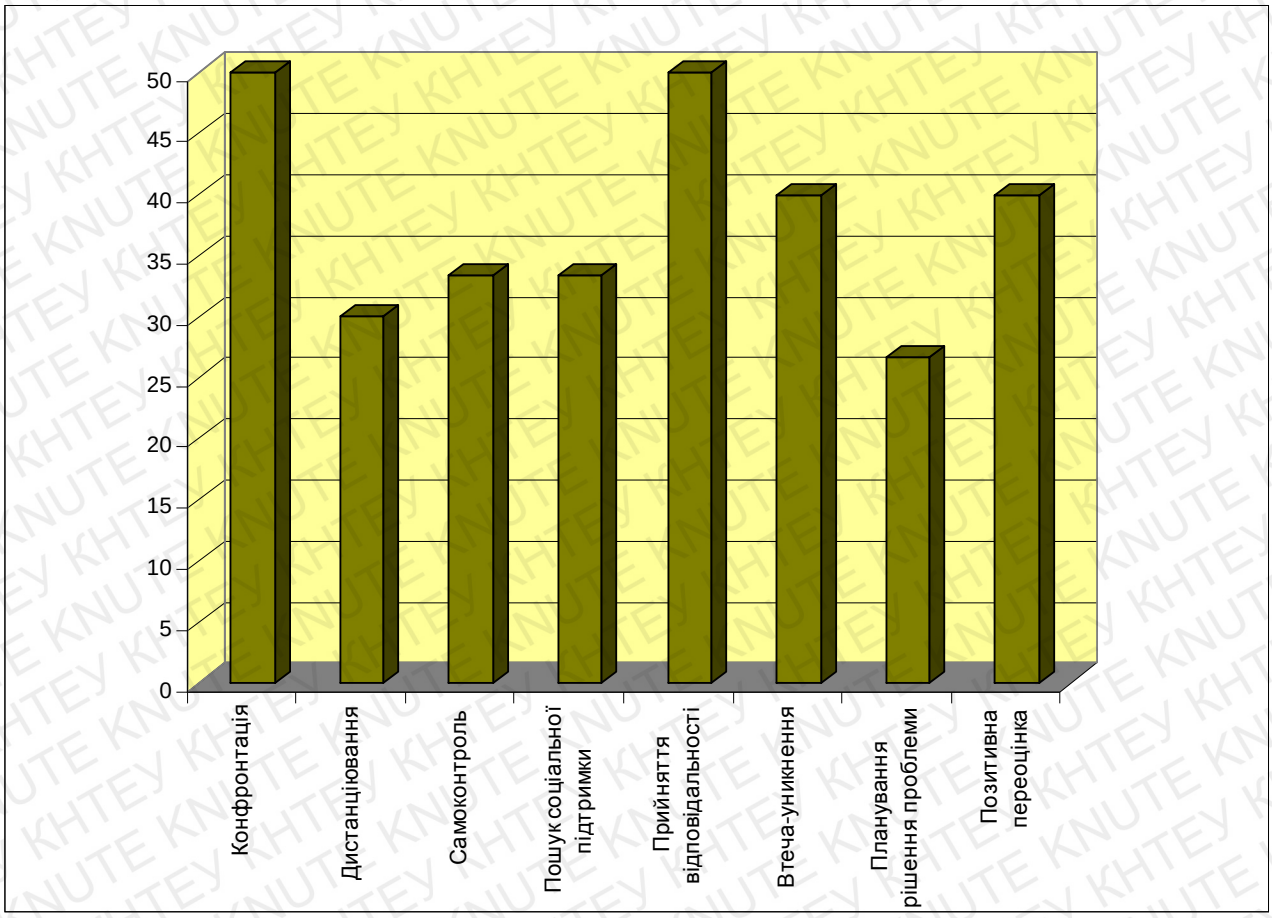

Рис. 3.4. Результати дослідження за методикою копінг-стратегій Лазаруса

Середньо сформовані стратегії копінг поведінки:

- Самоконтроль – 46,67%. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на сприйняття ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самовладання.

- Пошук соціальної підтримки – 43,33%. Вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і дієвої підтримки. Характерні орієнтованість на взаємодію з іншими. Людьми, очікування підтримки, уваги, ради, співчуття, конкретної дієвої допомоги.

Даний тип копінгу можна віднести до активних та адаптивних моделей стрес-долаючої поведінки. Можна припустити, що зростання такої копінг-поведінки зі збільшенням стажу служби є намаганням знизити дію професійних стрес-факторів шляхом посилених зусиль у пошуку емоційної, інформаційної та дійової підтримки.

- Планування рішення проблеми – 40,00%. Подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів;

За шкалою “планування вирішення проблем” показники свідчать про підвищену напруженість копінгу, підвищені довільні аналітичні зусилля зі зміни ситуації, а також про помірну тенденцію до дезадаптації.

Низький рівень сформованості стратегій копінг поведінки:

- Втеча-уникнення – 50,00%. Подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання і т.п.

Зазначена копінг-поведінка припускає мисленнєві намагання та поведінкові зусилля, спрямовані на уникання проблеми – про намагання респондентів не потрапляти в ситуації, що провокують виникнення суперечностей і конфліктів, непомічання особистістю проблеми.

Дезадаптивність стратегії уникання полягає в тім, що управління неприємними переживаннями шляхом заперечення проблеми чи уникання вирішення конфліктних ситуацій тільки збільшує дистрес і тим самим не тільки за¬гострює наявні давні проблеми, але й породжує нові. Згідно з даними Herman-Stahl M., Seiffge-Krenke I. він корелює з більш високим рівнем депресії [10], згідно з даними Lewis H., Kliewer W. – тривоги. Певні дослідники вважають, що уникаючий копінг може бути корисним у си¬туаціях нетривалого стресу, але у випадках тривалих стресових ситуацій уникання визнається неадаптивною реакцією.

- Дистанціювання – 36,67 %. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості в неї. Характерно використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумору, знецінення і т.п .;

Можна припустити, що рятувальники воліють за допомогою певних зусиль відокремитись від травмуючої ситуації, зменшити її значимість. Такий спосіб подолання стресу також вважається не завжди ефективним; його дію порівнюють з такою копінг-поведінкою, як уникнення.

Можна зробити наступні висновки. Більша частина рятувальників висувають значні вимоги до себе та інших. Це пов’язано із значною відповідальністю роботи та необхідністю покладатися на дії колег.

Відповідно до результатів дослідження провідними симптомами, що визначають формування синдрому емоційного вигоряння у рятувальників є незадоволеність собою, тривога і депресія, емоційно-моральна дезорієнтація, редукція професійних обовязків, емоційний дефіцит, психосоматичні та психовегетативні порушення.

Відповідно до результатів дослідження провідними копінг-стратегіями у рятувальників є прийняття відповідальності, конфронтація, позитивна переоцінка.

3.2. Характеристика взаємозв'язків перфекціонізму з копінг-стратегіями поведінки особистості у стресогенних умовах

Спробуємо визначити залежність синдрому емоційного вигорання з комунікативними здібностями.

Спочатку визначимо за методикою Колмогорова-Смірнова характер розподілу (Додаток Є). В таблиці результатів знаходимо ймовірність того, що розподіл відповідає нормальному виду (Asymp. Sig.) (Асимп. Значимость (двустороння)). Якщо це число більше 0,05, то істотної відмінності від нормального розподілу не знайдено, тобто це нормальний розподіл.

Виявлення нормального розподілу параметрів за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова за показниками методик Бойко, Рідера, Хьюлета та Лазаруса. Таким чином будемо застосовувати критерій Пірсона.

Таблиця 3.5

Визначення рівня кореляції між показниками перфекціонізму з копінг-стратегіями поведінки особистості у стресогенних умовах

	Дистанціювання	Перфекц_на_себе	Перфекц_інтегр
Конфронтація		-,404*	-,372*
Позитивна переоцінка	,361*		

Отже, інтегральний рівень перфекціонизму корелює з копінг-стратегією «конфронтація» ($p<0,05$). Зв'язок між даними величинами середній (0,372) та зворотній. Отже, чим більше рятівник виявляє схильність до перфекціонізму, тим менше він виявляє подолання негативних переживань за рахунок агресії на шляху змінення ситуації.

Виявлена зворотня залежність перфекціонізму на себе та копінг-стратегією «конфронтація» на рівні 0,404 ($p<0,05$). Отже, можна стверджувати, що наша гіпотеза щодо залежності копінг-стратегій та перфекціонізму підтверджується в частині відсутності у особистості з копінг –стратегією «конфронтація» високого рівня перфекціонізму. Крім того, в процесі дослідження було виявлено

закономірність щодо копінг-стратегії «позитивна переоцінка» та дистанціювання. Тобто дослідження зв'язку перфекціонізму з копінг-стратегіями поведінки особистості у стресогенних умовах потребує подальших досліджень.

Щодо показників стресогенності та перфекціонізму, то залежностей ні з якими показниками виявлено не було.

3.3 Практичні рекомендації щодо діагностики перфекціонізму і копінг-стратегій поведінки особистості у стресогенних умовах

З метою профілактики емоційного вигорання рятувальників запропоновано проведення семінару-практикуму «Профілактика стресових розладів у рятувальників».

Протягом одного дня учасники:

- визначать причини власних негативних почуттів, емоцій та поведінки
- дізнаються про причини, фактори та симптоми професійного вигорання
- актуалізують забуті ресурси
- обговорять явище психологічної травми у дітей та дорослих
- проведуть ревізію загальної зарядки енергії, визначать зони її "витоку"
- навчаться швидко та якісно відновлюватись після стресу, травми
- випрацюють стійкість у спілкуванні з "кризовими" клієнтами

Семінар практикум складається з 2 частин.

І Частина. Лекція «Що я знаю про стреси».

Мета:

- поінформувати про причини стресу, симптоми вигорання;
- поінформувати про методи профілактики та боротьби зі стресом.

Обєкт тренінгу: професійний стрес.

Тривалість: 1 година 30 хвилин.

ІІ Частина. Тренінг «Профілактика та подолання стресових станів».

Мета тренінгу: дослідити стресові фактори в житті людини та знайти шляхи зменшення їх негативного впливу. Показати важливість почуття здорового егоїзму, розвивати навички самоаналізу.

Завдання тренінгу:

- розвивати адекватне розуміння свого внутрішнього світу, допомогти знайти шляхи для самовдосконалення особистості;

- формування саморефлексії, емпатії, педагогічної толерантності, довіри у міжособистісному спілкуванні;

- підвищення самовпевненості в собі, в своїх можливостях, підкріплення позитиву від оточуючих;

- сприяння комфортному психологічному мікроклімату у групі учасників тренінгу;

- навчання прийомів ауторелаксації для зняття нервово-емоційного напруження.

Тренінг наведений у Додатку З.

Висновки до ІІІ розділу

Отже, більша частина рятувальників висувають значні вимоги до себе та інших. Це пов’язано із значною відповідальністю роботи та необхідністю покладатися на дії колег.

Відповідно до результатів дослідження провідними симптомами, що визначають формування синдрому емоційного вигоряння у рятувальників є незадоволеність собою, тривога і депресія, емоційно-моральна дезорієнтація, редукція професійних обовязків, емоційний дефіцит, психосоматичні та психовегетативні порушення.

Відповідно до результатів дослідження провідними копінг-стратегіями у рятувальників є прийняття відповідальності, конфронтація, позитивна переоцінка.

Можна стверджувати, що наша гіпотеза щодо залежності копінг-стратегій та перфекціонізму підтверджується в частині відсутності у особистості з копінг – стратегією «конфронтація» високого рівня перфекціонізму. Крім того, в процесі дослідження було виявлено закономірність щодо копінг-стратегії «позитивна переоцінка» та дистанціювання. Тобто дослідження зв'язку перфекціонізму з копінг-стратегіями поведінки особистості у стресогенних умовах потребує подальших досліджень.

Щодо показників стресогенності та перфекціонізму, то залежностей ні з якими показниками виявлено не було.

З метою профілактики емоційного вигорання рятувальників запропоновано проведення семінару-практикуму «Профілактика стресових розладів у рятувальників». Мета тренінгу**:** дослідити стресові фактори в житті людини та знайти шляхи зменшення їх негативного впливу. Показати важливість почуття здорового егоїзму, розвивати навички самоаналізу.

ВИСНОВКИ

Отже, за результатами дослідженя детермінант перфекціонізму та копінг-стратегій поведінки особистості у стресогенних умовах ми встановили, що:

Перфекціонізм це одне з понять, яке використовують для опису прагнення особистості до самовдосконалення. Під перфекционізмом в психологічній науці розуміється прагнення особистості до бездоганності і досконалості в поведінці і діяльності, що стосується різних сфер життя. Перфекціонізм є складним багаторівневим конструктом, до вивчення якого звертались вітчизняні та зарубіжні дослідники. Перфекціонізм тісно пов'язаний з особливим видом мотивації особистості, яка актуалізується в різних ситуаціях, що постають перед нею на кожному кроці сучасного життя і вимагають мобілізації внутрішніх ресурсів та зусиль для отримання бажаних результатів та реалізації поставлених цілей.

Копінг-стратегії (копінг, копінгові стратегії) зазвичай розглядають як дії, до яких люди вдаються, потрапивши у скрутне становище. Це поняття об’єднує когнітивні, емоційні, поведінкові стратегії, які використовують, щоб подолати напружені, стресові ситуації. Особливості вибору копінг-стратегій особистістю часто пов’язані із її Я-концепцією, самооцінкою, емпатією, віком, статевою приналежністю, умовами середовища та соціальним досвідом. Підходи до класифікації копінг-стратегій досить неодно-значні та розрізнені, однак можна виділити найбільш обгрунтовані. По-перше, це поділ копінг-стратегій на проблемно-фокусовані та емоційно-фокусовані (Р. Лазарус, С. Фолкман та ін.); по-друге, на когнітивні, поведінкові та емоційні (С. К. Нартова-Бочавер та ін.), по-третє, на ефективні та неефективні (Е. Фрай-денберг та ін.).

У даному дослідженні взяли участь 30 працівників рятувального загону МНС м. Нововолинська, склад опитуваних – 16 чоловіків та 14 жінок.

Етапи роботи:

1. Організаційний – аналіз літератури стосовно детермінант перфекціонізму та копінг-стратегій поведінки особистості у стресогенних умовах, підбір методичного інструментарію для вивчення рівня стресу, загального емоційного вигоряння та копінг стратегій рятувальників;

2. Проведення діагностики детермінант перфекціонизму та копінг стратегій рятувальників, проведення дослідження на вибірці.

3. Обробка отриманих результатів – проведення інструментальної обробки отриманих даних за методиками, збір групових результатів, математична обробка даних.

При проведенні дослідження були використані такі методики:

1. Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Х'юітта і Г. Флетта

2. Методика "Шкала психосоціального стресу" Л.Рідер

3. Методика діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойко

4. Копінг-тест Лазаруса

Для досягнення мети нашого дослідження, ми можемо використати такі методи математичної обробки інформації, а саме критерій Колмагорова-Смирнова, критерій Пірсона або Спірмена.

За результатами тестування рівня перфекціонізму П. Х'юітта і Г. Флетта було отримано наступні результати: більшість – 46,67% показало *низький рівень перфекціонізму, спрямованого на себе*. Тобто їм не властиво пред'явлення надзвичайно високих вимог до себе, бажання постійного самовдосконалення, концентрування на важко досяжних цілях. Пред'явлення надзвичайно високих вимог до себе призводить до постійного осуду себе, неможливість оцінити свої сильні і слабкі сторони, самозвинувачення, надмірної самокритичності. Для 46,67% рятувальників з *високим рівнем перфекціонізмом, орієнтованим на інших,* характерно постійне невдоволення і нетерпимість до інших, що призводить до ворожості, прояву гніву, до подразнення, негативного ставлення до себе, що ускладнює умови праці. Дана риса може пояснюватися тим, що робота рятувальників пов'язана із постійним ризиком, коли потрібно покладатися на колегу. *Низький рівень перфекціонізму, орієнтованого на інших демонструють також 46,67% рятувальників*, вони схильні не пред'являти надзвичайно високих вимог до оточуючих. *Більшість – 43,33% показало низький рівень соціально-запропонованого перфекціонізму.* Тобто вони не концентруються на ситуаціях неуспіху, заперечуючи досягнення і успіхи. Неможливість подолати напругу не

викликає у них емоційну дезадаптацію у вигляді тривоги і депресії. Вони відкриті і не бояться звертатися за допомогою до колег або керівників і впевнені в можливій допомозі від оточуючих людей. *Середній(43,33%) загальний рівень перфекціонізму* – помірно виражене прагнення бути досконалим, бездоганним у всьому.

За методикою Рідера більшість респондентів за рівнем стресу відносяться до тих, хто відчувають сильний стрес- 56,67%. Респонденти з високим рівнем психосоціального стресу відносяться до людей, які потребують отримання психологічної допомоги. Найбільш вираженими факторами стресу є:

• Дисбаланс між інтелектуально-енергетичними затратами та морально-матеріальною винагородою – 98%

• Відсутність перспектив у роботі – 78%

• „Непомітність" результатів роботи 56%

За результатами тестування рівня емоційного вигоряння за опитувальником Бойко було отримано наступні результати. В переважної більшості (63,33%) із трьох фаз емоційного вигоряння повністю сформувалася фаза «Напруга», симптомами якої є: "незадоволеність собою", "тривога і депресія", "загнаність в клітку" й "переживання психотравмуючих обставин". Професійна діяльність рятувальників пов'язана з більшим числом гострих і хронічних стресів і психо-емоційною напругою. Робота в МНС вимагає не тільки високого професійного рівня, але й високих моральних якостей.

Відповідно до результатів дослідження за копінг-тестом Лазаруса провідними копінг-стратегіями у рятувальників є: *конфронтація* 50,00%. Вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій. Часто стратегія конфронтації розглядається як неадаптивна, однак при помірному використанні вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність і підприємливість при вирішенні проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси. Доведено, що працівники МНС, які ввійшли до даної групи, відрізняються певним ступенем ворожості, непе¬редбачуваних змін, готовністю до ризику. Ці працівники можуть

вияв¬ляти певну агресивність на шляху змінення ситуації. Така стрес-долаюча поведінка може бути віднесена до типу асоціальних і не завжди буде ефективною. *Прийняття відповідальності* – 50,00%. Визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми і відповідальності за її рішення, в ряді випадків з виразним компонентом самокритики і самозвинувачення. Виразність даної стратегії в поведінці може призводити до невиправданої самокритики, переживання почуття провини і хронічної незадоволеності собою. Працівники МНС незалежно від стажу професійної роботи однаково відповідально визнають своє місце та роль у процесі вирішення складних ситуацій. *Позитивна переоцінка* – 40,00%. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтованість на особистісне, філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком.

За результатами кореляційного аналізу ми визначили, що інтегральний рівень перфекціонізму корелює з копінг-стратегією «конфронтація» ($p<0,05$). Зв'язок між даними величинами середній (0,372) та зворотній. Отже, чим більше рятівник виявляє схильність до перфекціонізму, тим менше він виявляє подолання негативних переживань за рахунок агресії на шляху змінення ситуації.

Виявлена зворотня залежність перфекціонізму на себе та копінг-стратегією «конфронтація» на рівні 0,404 ($p<0,05$). Отже, можна стверджувати, що наша гіпотеза щодо залежності копінг-стратегій та перфекціонізму підтверджується в частині відсутності у особистості з копінг –стратегією «конфронтація» високого рівня перфекціонізму. Крім того, в процесі дослідження було виявлено закономірність щодо копінг-стратегії «позитивна переоцінка» та дистанціювання. Тобто дослідження зв’язку перфекціонізму з копінг-стратегіями поведінки особистості у стресогенних умовах потребує подальших досліджень.

Щодо показників стресогенності та перфекціонізму, то залежностей ні з якими показниками виявлено не було.

З метою профілактики емоційного вигорання рятувальників запропоновано проведення семінару-практикуму «Профілактика стресових розладів у рятувальників». Мета тренінгу**:** дослідити стресові фактори в житті людини та знайти шляхи зменшення їх негативного впливу. Показати важливість почуття здорового егоїзму, розвивати навички самоаналізу.

Таким чином, за результатами нашого дослідження, в загальному можна зробити висновок про те, що особливості прояву перфекціонізму у особистості впливають на її вибір стратегій, щодо вирішення проблем. Якщо у особистості переважає перфекціонізм, налаштований на себе, то вона обирає ті копінг-стратегії, які характеризуються підвищеним інтегральним локусом контролю (самоконтроль, прийняття відповідальності, вирішення проблем). Якщо ж особистість висуває сама підвищені вимоги до оточуючих, тобто у неї переважає перфекціонізм, орієнтований на інших, то її копінги характеризуються відстороненістю та непродуктивністю у вирішенні проблем (дистанціювання, уникнення проблем). Крім того, в залежності від природи перфекціоністських прагнень існує нормальний перфекціонізм, який представляє позитивні наслідки прагнення до досконалості, і патологічний перфекціонізм, що має негативні наслідки прагнення до досконалості. Нормальному перфекціонізму відповідає помірна мобілізація копінг-ресурсів з переважанням активних копінг-стратегій, зокрема прийняттям відповідальності і вирішення проблем. Патологічному перфекціонізму властива «надмобілізація» копінг-ресурсів з переважанням уникаючих копінг-стратегій (дистанціювання, уникнення проблем).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров / – М. : Речь, 2006. –523 с.

2. Бодров В. А. Психология профессиональной деятельности / В. А. Бодров. – М. : Институт психологи РАН, 2006. – 623 с.

3. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 528с.

4. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении/ В.В. Бойко — СПб., 1999.

5. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других/ В.В. Бойко — М.: Филин, 1996. — 472 с.

6. Бойко В.В. Энергия эмоций. – 2-е изд., доп. и перераб. / Бойко В.В. // – СПб.: Питер, 2004. – 474 с.

7. Бойко В.В. Энергия эмоций/ В.В. Бойко — 2-е изд., доп. и перераб. — СПб.: Питер, 2004. — 474 с.

8. Бондарчук Л.В. Профілактика синдрому вигорання в персоналу ДВС: пошуки, проблеми, перспективи / Бондарчук Л.В. // Ринок праці та зайнятість населення. – 2006. – № 2. – С. 41–42.

9. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания / М.В. Борисова // Вопросы психологии. — 2005. — № 2. — С. 97-104.

10. Василюк Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. − 200 с.

11. Водопьянова Н. Синдром выгорания / Н.Водопьянова, Е. Старченкова — 2-е изд. — СПб., 2008. — С. 7-327.

12. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания:диагностика и профилактика. 2-е изд. / Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. // — СПб.: Питер, 2008. — 336 с.

13. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика// Н.Водопьянова, Е. Старченкова — СПб.: Питер, 2005. — 336 с.

14. Воликова С. В. Современные исследования детского перфекционизма/С.В.Воликова// Социальная и клиническая психиатрия 2012, т. 22, № 2 С.94-99

15. Гальперин Я. Г. Технология психологической самозащиты. Стресс – дистресс – проблема XX века / Я. Г. Гальперин, О. И. Жданов. М. : Педагогика и психология, 1997. – 230 с.

16. Гаранян Н.Г. Диагностика перфекционизма при расстройствах аффективного спектра/ Н.Г.Гаранян, Т.Ю. Юдеева// Методическое пособие. М.: МНИИ психиатрии, 2008. 19 с.

17. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: Автореф. дисс. … докт. психол. наук. М.: МГУ, 2010. 42 с.

18. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) / Н.Г. Гаранян // Терапия психических расстройств. - 2006. - № 1. - С. 23-31.

19. Гаранян Н.Г. Структура перфекционизма как личностного фактора депрессии / Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева II Материалы международной конференции психиатров. - М. : Фармединфо, 1998. - С. 206-207.

20. Гаранян, Н.Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: автореф. …дис. докт. психол. наук: 19.00.04 / Н.Г. Гаранян; МГУ. – М., 2010. – 42с.

21. Гаранян, Н.Г. Перфекционизм, депрессия и тревога / Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 4. – С. 18 – 48.

22. Гаранян, Н.Г. Психологические модели перфекционизма / Н.Г. Гаранян // Вопросы психологии. – 2009. – № 5. – С. 74 – 83.

23. Гарчева И.И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов личности: Автореф. дисс. … канд. психол. наук. М.: Институт психологии/И.И.Гарчева – М.,2006. - 24 с.

24. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта / И.И. Грачева II Психологический журнал. - 2006. - Т. 27. - №6. - С. 73-81.

25. Грачева И.И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов подростков / И.И. Грачева II Психологические исследования личности: сборник работ молодых ученых. - М. : Институт психологии РАИ, 2005. - С. 16-36.

26. Дикая Л. Г. Отношение человека к неблагоприятным жизненным событиям и факторы его формирования / Л. Г. Дикая, А. В. Махнач // ПЖ. − 1996. − № 3. − С. 137−148.

27. Дикая Л.Г. Психическая саморегуляция функционального состояния человека (системно-деятельностный подход)/ Л. Г. Дикая– М. : Ин-т психологии РАН, 2003. – 318 с.

28. Доценко О.Н. Эмоциональная направленность как фактор «выгорания» у представителей социономических профессий/ О.Н. Доценко // Психологический журнал. — 2008. — Т. 29, № 5. — С. 91-100.

29. Дудяк В. Емоційне вигорання / В. Дудяк— К.: Главник, 2007. — С. 3-125.

30. Жариков Е.С. Психология успеха: Психологические средства стрессоустойчивости / Е. С. Жариков. – М. : Педагогика и психология, 1990. – 143 с.

31. Занюк С. Психология мотивации/ С. Занюк– К.: Эльга-Н; Ника-Центр, 2002. –352 с.

32. Золотарева, А.А. Диагностика индивидуальных различий перфекционизма личности: автореф. дисс. …канд.психол.наук: 19.00.01. / А.А. Золотарева; МГУ. – М.2012. – 26с.

33. Золотарева, А.А. Дифференциальная диагностика перфекционизма / А.А.Золотарева // Психологический журнал. – 2013. – Т.34, № 2. – С. 117 – 128.

34. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень./Е.П.Ильин- СПб.: Питер, 2011.-224 с.:

35. Ильин И.П. Перфекционизм здоровый и невротический: как развить первый и избавиться от второго / И.П. Ильин [Електронний ресурс]. - Режим доступу до журн.: http ://www.elitarium.ru/2012/03/23/perfekcionizm_zdorovyjj_nevroticheskijj.html

36. Іжак О. Проблема потребує вирішення / О. Іжак // Юридична Газета від 21 квітня 2015 року. – № 16(462).

37. Карелин А.А. Психологические тесты / А.А. Карелин. - М. : ВЛАДОС, 2002. - Т.1. - 312 с.

38. Кашина, О.П. Проблема перфекционизма и нарциссизма в современном обществе / О.П. Кашина // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Сер. Социальные науки. – 2010. – № 2. – С. 41 – 46.

39. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М. : Наука, 1983.

40. Крюкова, Т.Л. Методология исследования и адаптация опрісника диагностики совладающего (копинг) поведения / Т.Л. Крюкова // Психологическая диагностика. – 2005. – № 2. – С. 65 – 75.

41. Лаврова К. Синдром выгорания: профилактика и управление. Пособие для сотрудников, работающих в программах снижения вреда / Лаврова К., Левин А. // – Сеть снижения вреда Центральной и Восточной Европы (ССВЦВЕ). 2006. – 69 с.

42. Ландрева К. С. Перфекционистская самопрезентация образа «Я» в общении / К. С. Ландрева // Современная психология: материалы междунар. заоч.науч. конф. (г. Пермь, июнь 2012 г.). — Пермь : Меркурий, 2012. — С. 51—55.

43. Ларских, М.В. Исследование перфекционизма личности в профессиональной деятельности учителя / М.В. Ларских // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. – 2010. – № 6. – С 138 – 141.

44. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций/ Д.А.Леонтьев — М.: Смысл, 2006. — С. 3-15.

45. Логвиненко В.П. “Психопрофілактика персоналу, який здійснює психологічний супровід безробітних в процесі профнавчання”// Матеріали науково-практичної конференції “Психопрофілактична робота з персоналом: концептуально-методичні та організаційно-практичні питання ” / ЛогвиненкоВ.П. // — К., 2007.

46. Лоза О.О. Психологічний аналіз феномену перфекціонізму: підходи до визначення І О.О. Лоза ІІ Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. - 2010. - Т. XI. - Ч. 6. - С. 213-221.

47. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа / А. Лэнгле // Вопр. психол. — 2008. — № 2. — С. 3-16.

48. Малец Л. Внимание: «выгорание» / Л. Малец // Персонал. — 2000. — № 2. — С. 99-102.

49. Малишева К.О. Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція: Автореф. дис... канд. психол. наук/ К.О. Малишева. — К., 2003. — 16 с.

50. Малкина-Пых, И.Г. Исследование самоактуализации и перфекционизма в структуре личности / И.Г. Малкина-Пых // Мир психологии. – 2010. – № 1. – С. 208 – 217.

51. Мишанова, А.В. Структура перфекционизма больных, длительно страдающих шизофренией / А.В. Мишанова, Е.Ю. Антохин, С.В. Матюшкова и др. // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2010. – № 39. – С. 1 – 8.

52. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Т. 1. – № 2. – С. 100–111.

53. Нартова-Бочавер С. К. “Coping-behavior” в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20–30.

54. Орел В. Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии: Эмпирические исследования и перспективы / В. Е. Орел // Психол. журн. – 2001. – Т. 22. − № 1. – С. 90−101.

55. Островская И. В. Синдром „профессионального выгорания” у сестринского персонала / И. В. Островская // Медицинская сестра. – 2004. − № 2. – С. 32−37.

56. Осухова Н.Г., Кожевникова В.В. Возвращение к жизни: Методические материалы для ведущих тренингов и семинаров по профилактике профессионального выгорания // Помощь помощнику: социально-психологическое сопровождение социальных работников /Под ред. Н.Г.Осуховой. – М.: Изд-во «Амиго-пресс», 2006. – С.96 – 112.

57. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція) 2003 року : автореф. дис... д-ра психол. наук : 19.00.06 / О. В. Тімченко ; Нац. ун-т внутр. справ. − Х., 2003.

58. Профессиональная психология: учебное пособие / [В.А. Олейников, Г.Н. Будагьянц, А.С. Звонок и др.]. – Луганск : РИО ЛИВД, 1996. – 364 с.

59. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Мир, 1979. – 432 с.

60. Сидоров П.И. Синдром эмоционального выгорания / П.И. Сидоров // Международный неврологический журнал. — 2007. — № 1(11). — С. 129-139.

61. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания / М.М. Скугаревская // Медицинские новости. — 2002. — № 7. — С. 3-9.

62. Compas B. E. An agenda for coping research and theory: basic and applied developmental issues / B. E. Compas // International Journal of Behavioral Development. – 1998. – № 22(2). – P. 231–237.

63. Соколова, Е.Т. Перфекционизм и когнитивный стиль личности у лиц, имевших попытку суицида / Е.Т. Соколова, П.В. Цыганкова // Вопросы психологии. – 2011. – № 2. – С. 90 – 100.

64. Соціально-психологічні детермінанти синдрому „Професійного вигорання” у різних сферах діяльності / Л. М. Калініна // Соціально-педагогічні аспекти збереження та зміцнення здоров’я дітей та молоді в Україні : матеріали Всеукр. студент. наук.-практ. конф. (12–13 квіт. 2007 р.)– Мелітополь, 2007. − С. 30−37.

65. Тарханова, П.М. Социальные и психологические факторы физического перфекционизма и неудовлетворенности своим телом / П.М. Тарханова, А.Б. Холмогорова // Психологическая наука и образование. – 2011. – № 5. – С. 52 – 60.

66. Тригранян Р. А. Стресс и его значение для организма / Р. А. Тригранян ; отв. ред. О. Г. Газенко. – М. : Наука, 1988. – 176 с. – С. 3, 4, 105, 133, 140–149.

67. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Нарциссизм, перфекционизм и депрессия // Московский психотерапевтический журнал. 2004. № 1. С. 18–35.

68. Холмогорова, А.Б. Психологические факторы эмоциональной дезадаптации у студентов / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян, Я.Г. Евдокимова // Вопросы психологии. – 2009. – № 3. – С. 16 – 26.

69. Хорни К. Невротическая личность нашего времени І К. Хорни. - СПб. : Питер, 2002. - 224 с.

70. Хорошкина Е. Профессиональное «выгорание» специалистов / Е. Хорошкина // Отдел кадров. — 2005. — № 5. — С. 3-5.

71. Цыганкова, П.В. Перфекционный стиль личности пациентов с нарушением адаптации и суицидальным поведением: автореф. …дис.канд.психол. наук: 19.00.04. / П.В. Цыганкова; МГУ. – М., 2012. – 32с.

72. Чала О.А. Перфекціонізм як детермінанта деструктивної конфліктності юнацтва І О.А. Чала [Електронний ресурс] // Вісник психології і педагогіки : збірник наук, праць І Педагогічний інститут Київського університету імені Бориса Грінченка ; Інститут психології і соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка. - Вип. 8. - К., 2012. - Режим доступу до збірника : http://www.psyh.kiev .иа/3бірник_наук._праць._ -_Випуск_8

73. Шрайнер К. Как снять стресс. 30 способов улучшить свое самочувствие за 3 минуты / К. Шрайнер. – М. : Педагогика, 1993. – 163 с.

74. Щавелева М.В. Выраженность синдрома эмоционального выгорания у врачей-организаторов здравоохранения / М.В. Щавелева, Л.В. Шваб, И.А. Байкова // Вопросы организации и информатизации здравоохранения. — 2009. — № 3. — С. 73-77.

75. Юдеева, Т.Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств: автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.04 / Т.Ю. Юдеева; МНИИП. – М., 2007. – 23с.

76. Юрьева Л.Н. Профессиональное выгорание у медицинских работников/ Л.Н. Юрьева— К., 2004. — С. 9-263.

77. Ясная В.А. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы / В.А. Ясная, С.Е. Ениколопов II Вопросы психологии. - 2007. - №4. - С. 157-167.

78. Ясная В.А. Современные модели перфекционизма [Електронний ресурс] / В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов II Междисциплинарный научный психологический журнал «Психологические исследования». - 2013. - № 6. - Режим доступу до журн. : http: //psystudy.ru/index.php/num/2013v6n291896

79. Ясная, В.А. Апробация методики измерения перфекционизма Р. Слени «Почти совершенная шкала» / В.А. Ясная, О.В. Митина, С.Н. Ениколопов, А.М. Зурабова // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2011. – Т.4, № 4. – С.30 – 45.

80. Ясная, В.А. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы / В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов // Вопросы психологии. – 2007. – № 4. – С. 157 – 168.

81. Ясная, В.А. Современные модели перфекционизма / В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов // Психологические исследования. [Электронный ресурс]. – 2013. – №6(29). – Режим доступа: http: //www.psystudy.ru/index.php/num/2013v6n291896-yasnaya29.

82. Burns, D.D. The perfectionist's script for self-defeat / D.D. Burns // Psychology Todey. - November - 1980. - P. 34-52.

83. Cramer P. Defense mechanismus and Coping strategies: What's the difference? // American Psychologist, 2000. June. P. 638–646.

84. Freedy, J.R. Stress inoculation for reduction of burnout: A conservation of resources approach / J.R. Freedy, S.E. Hobfoll // Anxiety, stress and coping. – 1994. – Vol. 6. – P. 311 – 325.

85. Freundberger H.J. Staff burnout // Social Scienes. — 1974. — P. 159-166.

86. Frost R., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism // Cogn. Ther. Res. 1990. Vol. 14. P. 449–468.

87. Frydenberg E. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? / E. Frydenberg, R. Lewis // American Educational Research Journal. – 2000. – Т. 37. – № 3. – P. 727–745.

88. Greenglass E. Work stress, coping and social support: Implications for women's occupational well-being // Gender work stress and health / Ed. by D. L. Nelson, R. J. Burke. Washington, DC: American Psychological Association, 2002. P. 85–96.

89. Hamachek, D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism / D. Hamachek // Psychology. – 1978. – № 15. – P. 27 – 33.

90. Hewitt P., Flett G. Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment and association with psychopathology // J. Person. Soc. Psychol. 1991. Vol. 60. P. 456–470.

91. Hewitt, P.L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology / P.L. Hewitt, G.L. Flett // Journal of Personality and Social Psychology. – 1991. – № 60(3). –P. 456 – 470.

92. Hollender, M. Perfectionism / M. Hollender // Comprehensive Psychiatry. – 1965. – Vol. 6. – p. 94 – 103.

93. Holloway F. Support systems. 1. Introduction / F. Holloway, G. Szmukler, J. Carson // Advances in Psychiatric Treatment. — 2000. — Vol. 6. — P. 226-235.

94. Lazarus S. Stress appraisal and coping / S. Lazarus, S. Folkman. – New York : Springer Publishing Company, 1984. – 456 p.

95. Losoya S. Developmental issues in the study of coping / S. Losoya, N. Eisenberg, R. Fabes // International Journal of Behavioral Development, 1998. – 22(2). – P. 287–313.

96. O'Connor R.C. The relations between perfectionism and suicidality: A systematic review // Suicide Life-Threatening Behav. 2007. Vol. 37, N 6. P. 698–714.

97. Sorotzkin, B. The quest for perfection: Avoiding quilt or avoiding shame? / B. Sorotzkin II Psychotherapy. -1985. - Vol. 22. - P. 564-571.

98. Stober, J. Worry Procrastination and perfectionism: Differentiation amount of worry, Pathological Worry. Anxiety and Depression / J. Stober, J. Joorman // Cognitive therapy and research. - 2001. - Vol. I . - P. 45-60.

99. Von Oncuil J. ABC of work related disorders: stress at work / J. Von Oncuil // British Medical Journal. — 1996. — Vol. 313. — P. 745-748.є

100. Wei, M. Maladaptive perfectionism and ineffective coping as mediators between attachment and future depression: a prospective analysis / M. Wei, P.P. Heppner, D.W. Russell, S.K. Young // Journal of Counseling Psychology. – 2006. – Vol. 53. – P. 67−79.

101. World Health Organization. The ICD-10 Classification of Mental and Behavioral Disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines. — Geneva: WHO, 1992.

ДОДАТКИ

Додаток А

Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта - Флетта

Пожалуйста, выразите степень своего согласия с утверждениями, приведёнными ниже, используя числа от 1 (совершенно не согласен) до 7 (совершенно согласен).

1. Когда я над чем-нибудь работаю, я не могу расслабиться, пока не доведу это до совершенства
2. Я не склонен критиковать кого-то, за то, что он или она слишком легко сдается
3. В общении с близкими людьми для меня не принципиальна их успешность
4. Я не критикую своих друзей, если для них приемлемо то, что не безупречно
5. Мне трудно соответствовать требованиям окружающих
6. Одна из моих целей - быть совершенным во всем, что я делаю
7. Все, что делают окружающие, должно быть сделано качественно
8. Я никогда не задаюсь целью добиться совершенства в том, над чем работаю
9. Окружающие с пониманием относятся к тому, что я, как и все, могу ошибаться
10. Меня не раздражает, когда окружающие не делают всего, на что способны
11. Чем лучше я что-то делаю, тем большего от меня ждут
12. Мне не особенно нужно быть совершенным
13. Все, что я сделаю не совсем безупречно, будет рассматриваться окружающими как плохая работа
14. Я стремлюсь быть как можно совершеннее
15. Для меня очень важно, чтобы каждая моя попытка была удачной
16. Я многого жду от людей, которые значимы для меня
17. Я стремлюсь быть лучшим во всем, что я делаю
18. Окружающие считают, что я должен быть успешным во всем, чем я занимаюсь
19. Я не требую многого от окружающих
20. Я требую от себя не меньшего чем совершенство
21. Я буду нравиться окружающим, даже если не добьюсь выдающихся успехов во всем
22. Мне неинтересны люди, которые не стремятся стать лучше
23. Мне крайне неприятно обнаруживать ошибки в своей работе
24. Я не требую многого от своих друзей
25. Если у меня что-то получилось, это означает, что теперь я буду вынужден стараться еще больше, чтобы угодить окружающим
26. Если я прошу о чем-то, это должно быть сделано безупречно

27. Я терпеть не могу, когда окружающие допускают ошибки
28. Я ставлю перед собой большие, труднодостижимые цели
29. Люди, которые много значат для меня, никогда не должны меня подводить
30. Окружающие придерживаются хорошего мнения обо мне, даже если у меня что-то не получается
31. Я чувствую, что люди слишком требовательны ко мне
32. Я всегда должен работать в полную силу
33. Хотя люди могут этого не показывать, они разочаровываются во мне, когда я совершаю промах
34. Мне не обязательно быть лучшим во всем, чем я занимаюсь
35. Моя семья полагает, что я должен быть совершенным, ожидает от меня этого
36. Я не ставлю перед собой больших, труднодостижимых целей
37. Мои родители не особенно рассчитывали на то, что я буду успешен во всех сферах моей жизни
38. Я уважаю обычных, ничем не выдающихся людей
39. Люди ожидают от меня не меньшего, чем совершенство
40. Я очень требователен к себе
41. Люди ждут от меня большего, чем то, на что я способен
42. Я всегда должен быть успешным в учебе или работе
43. Меня не раздражает, когда значимые для меня люди не стараются изо всех сил
44. Окружающие будут продолжать считать меня компетентным, даже если я допущу ошибку
45. Я не считаю, что другие люди должны добиваться выдающихся успехов во всем, что они делают

1 шкала:
18-56 - низкий показатель;
57-77 - средний показатель;
78-126 - высокий показатель.
2 шкала:
15-53 - низкий показатель;
54-59 - средний показатель;
60-105 - высокий показатель.
3 шкала:
13-54 - низкий показатель;
55-60 - средний показатель;
61-91 - высокий показатель.

Интегральная шкала
129-159 - низкий показатель;
160-204 - средний показатель;
205-249 - высокий показатель.

Интерпретация

Ответы на пункты формируются по 7-балльной шкале Ликкерта от **1** (совершенно не согласен) до **7** (совершенно согласен).

Вариант ответа	Прямое утверждение	Обратное утверждение
Совершенно не согласен	1 балл	7 баллов
Не согласен, но бывают исключения	2 балла	6 баллов
Чаще не согласен	3 балла	5 баллов
50/50	4 балла	4 балла
Чаще согласен	5 баллов	3 балла
Согласен, но бывают исключения	6 баллов	2 балла
Совершенно согласен	7 баллов	1 балл

Подсчёт сырых баллов

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Перфекционизм, ориентированный на себя	1, 6, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 40, 42	8, 12, 34, 36
Перфекционизм, ориентированный на других	7, 16, 22, 26, 27, 29	2, 3, 4, 10, 19, 24, 38, 43, 45
Социально предписанный перфекционизм	5, 11, 13, 18, 25, 31, 33, 35, 39, 41	9, 21, 30, 37, 44
Интегральная шкала	1, 5, 6, 7, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 38, 29, 39, 40, 41, 42	2, 3, 4, 8, 9, 10, 12, 19, 21, 24, 30, 34, 36, 37, 38, 43, 44, 45

Додаток Б

Опитувальник В. Бойко

1.Організаційні недоліки на роботі постійно змушують мене нервувати, переживати, напружуватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився у виборі професії або профілю діяльності (займаю не своє місце).
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно, якісно, повільніше).
5. Теплота взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою - хорошого або поганого.
6. Від мене як професіонала мало залежить благополуччя партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути наодинці, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому або напруга, то намагаюся скоріше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодія).
9. Мені здається, що емоційно я не можу дати партнерам того, що вимагає професійний обов'язок.
10. Моя робота притупляє емоції.
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.
12. Буває, я погано засинаю (сплю) через переживання, пов'язаних з роботою.
13. Взаємодія з партнерами вимагає від мене великої напруги.
14. Робота з людьми приносить все менше задоволення.
15. Я б змінив місце роботи, якщо б представилася можливість.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу належним чином надати партнерові професійну підтримку, послугу, допомогу.
17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на ділові контакти.
18. Мене дуже засмучує, якщо щось не ладиться у відносинах з діловим партнером. .
19. Я настільки втомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися якнайменше.
20. Через брак часу, втоми або напруги часто приділяю увагу партнеру менше, ніж належить.
21. Іноді самі звичайні ситуації спілкування на роботі викликають роздратування.
22. Я спокійно сприймаю обгрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукало мене цуратися людей.
24. При згадці про деякі колег по роботі або партнерів у мене псується настрій.
25. Конфлікти чи розбіжності з колегами забирають багато сил та емоцій.
26.Мне все важче встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обстановка на роботі мені здається дуже важкою, складною.
28. У мене часто виникають тривожні очікування, святі з роботою: щось має статися, як би не допустити помилки, чи зможу зробити все, як треба, не скоротять чи і т. п.
29. Якщо партнер мені неприємний, я намагаюся обмежити час спілкування з ним або менше приділяти йому уваги.
30. У спілкуванні на роботі я дотримуюся принципу: «не роби людям добра, не отримаєш зла».
31. Я охоче розповідаю домашнім про свою роботу.
32. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи (менше роблю, знижується якість, трапляються конфлікти).
33. Часом я відчуваю, що треба виявити до партнера емоційну чуйність, але не можу.
34. Я дуже переживаю за свою роботу.
35.Партнерам по роботі віддаєш уваги і турботи більше, ніж отримуєш від них вдячності.
36.Прі думки про роботу мені зазвичай стає не по собі: починає колоти в області серця, підвищується тиск, з'являється головний біль.
37.У мене хороші (цілком задовільні) відносини з безпосереднім керівником.
38. Я часто радію, бачачи, що моя робота приносить користь людям.
39. Останнім часом (чи як завжди) мене переслідують невдачі в роботі.
40.Некоторие сторони (факти) моєї роботи викликають глибоке розчарування, валять в смуток.

41. Бувають дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.
42. Я поділяю ділових партнерів (суб'єктів діяльності) гірше, ніж зазвичай.
43.Усталость від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити спілкування з друзями і знайомими.
44. Я звичайно виявляю інтерес до особистості партнера крім того, що стосується справи.
45.Обично я приходжу на роботу відпочив, зі свіжими силами, у гарному настрої.
46. Я іноді ловлю себе на тому, що працюю з партнерами, без душі.
47. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чого-небудь поганого.
48.После спілкування з неприємними партнерами у мене буває погіршення фізичного або психічного самопочуття.
49. На роботі я відчуваю постійні фізичні або психологічні перевантаження.
50. Успіхи в роботі надихають мене.
51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається мені безвихідній (майже безвихідній).
52. Я втратив спокій через роботу.
53. Протягом останнього року була скарга (були скарги) на мою адресу з боку партнера (ів).
54. Мені вдається берегти нерви завдяки тому, що багато чого з того, що відбувається з партнерами я не приймаю близько до серця.
55. Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.
56. Я часто працюю через силу.
57. Раніше я був більш чуйним і уважним до партнерів, ніж тепер.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не витрачати нерви, бережи здоров'я.
59. Іноді йду на роботу з важким почуттям: як все набридло, нікого б не бачити і не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю нездужання.
61. Контингент партнерів, з яким я працюю, дуже важкий.
62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.
63. Якби мені пощастило з роботою, я був би більш щасливий.
64. Я в розпачі через те, що на роботі в мене серйозні проблеми.
65. Іноді я роблю зі своїми партнерами так, як не хотів би, щоб чинили зі мною.
66. Я засуджую партнерів, які розраховують на особливу поблажливість, увагу.
67. Найчастіше після робочого дня у мене немає сил займатися домашніми справами.
68. Зазвичай я кваплю час: скоріше б робочий день скінчився.
69. Стани, прохання, потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.
70.Работая з людьми, я зазвичай як би ставлю екран, який захищає від чужих страждань і негативних емоцій.
71. Робота з людьми (партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, я часто приймаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.
74.Моі вимоги до виконуваної роботи вище, ніж те, чого я досягаю в силу обставин.
75. Моя кар'єра склалася вдало.
76. Я дуже нервую через все, що пов'язано з роботою.
77. Деяких з своїх постійних партнерів я не хотів би бачити і чути.
78.Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), забуваючи про власні інтереси.
79. Моя втома на роботі зазвичай мало позначається (ніяк не позначається) у спілкуванні з домашніми та друзями.
80. Якщо надається випадок, я приділяю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.
81. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми на роботі.
82. До всього (майже до всього), що відбувається на роботі, я втратив інтерес, живе почуття.
83. Робота з людьми погано вплинула на мене, як на професіонала - розлютила, зробила нервовим, притупила емоції.

84. Робота з людьми явно підриває моє здоров'я.

Інструкція до тесту В.Бойко

Методика діагностики рівня емоційного вигорання

Опитувальник особистісний, призначений для діагностики такого психологічного феномена як «синдром емоційного вигорання», що виникає у людини в процесі виконання різних видів діяльності, пов'язаних з тривалим впливом ряду несприятливих стрес-факторів. Розроблено В. В. Бойко.

Стимульний матеріал тесту складається з 84 тверджень, до яких випробуваний повинен висловити своє ставлення у вигляді однозначних відповідей «так» чи «ні». Методика дозволяє виділити наступні 3 фази розвитку стресу: «напруга», «резистенцию», «виснаження».

Для кожної із зазначених фаз визначено провідні симптоми «вигорання», розроблена методика кількісного визначення ступеня їх вираженості. Нижче наводиться перелік виявлених симптомів на різних стадіях розвитку «емоційного вигорання».

«Напруга».
Переживання психотравмуючих обставин;
Незадоволеність собою;
«Загнаність у клітку»;
Тривога і депресія.
«Резистенцию».
Неадекватне емоційне виборче реагування;
Емоційно-моральна дезорієнтація;
Розширення сфери економії емоцій;
Редукція професійних обов'язків.
«Виснаження».
Емоційний дефіцит;
Емоційна відстороненість;
Особистісна відстороненість (деперсоналізація);
Психосоматичні і психовегетативні порушення.

Перевірте себе. Якщо ви є професіоналом у будь-якій сфері взаємодії з людьми, вам буде цікаво побачити, якою мірою у вас сформувалася психологічний захист у формі емоційного вигорання. Читайте судження і відповідайте «так» чи «ні». Візьміть до уваги, що, якщо у формулюваннях опитувальника мова про партнерів, то маються на увазі суб'єкти вашої професійної діяльності - пацієнти, клієнти, глядачі, замовники, учні та інші люди, з якими ви щодня працюєте.

Розробником тесту застосована ускладнена схема підрахунків результатів тестування. Кожен варіант відповіді попередньо був оцінений експертами тим чи іншим числом балів, які вказується в «ключі». Це зроблено тому, що ознаки, включені у симптом, мають різне значення у визначенні його тяжкості. Максимальну оцінку - 10 балів отримав від експертів ознака, найбільш показовий для даного симптому.

Існує трирівнева система отримання показників: кількісний розрахунок вираженості окремого симптому, підсумовування показників симптомів по кожній з фаз «вигорання», визначення підсумкового показника синдрому «емоційного вигорання» як сума показників усіх 12-ти симптомів. Інтерпретація грунтується на якісно-кількісному аналізі, який проводиться шляхом порівняння результатів усередині кожної фази. При цьому важливо виділити до якої фазі формування стресу належать домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільше число.

Таким чином, оперуючи смисловим змістом та кількісними показниками, підрахованими для різних фаз формування синдрому «вигорання», можна дати досить об'ємну характеристику особистості і, що, на думку автора, не менш важливо, намітити індивідуальні заходи профілактики та психокорекції.

Обробка даних.

Відповідно до «ключем» здійснюються такі підрахунки:

1. Визначається сума балів роздільно для кожного з 12 симптомів «вигоряння», з урахуванням коефіцієнта зазначеного в дужках. Так, наприклад, по першому симптому позитивну відповідь на питання № 13 оцінюється в 3 бали, а негативну відповідь на питання № 73 оцінюється в 5 балів і т.д. кількість балів підсумовується і визначається кількісний показник вираженості симптому.

2. Підраховується сума показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування «вигорання».
3. Знаходиться підсумковий показник синдрому «емоційного вигорання» - сума показників усіх 12-ти симптомів.
Ключі.
«Напруга»
Переживання психотравмуючих обставин: +1 (2), +13 (3), +25 (2), -37 (3), +49 (10), +61 (5), -73 (5)
Незадоволеність собою: -2 (3), +14 (2), +26 (2), -38 (10), -50 (5), +62 (5), +74 (3)
«Загнаність у клітку»: +3 (10), +15 (5), +27 (2), +39 (2), +51 (5), +63 (1), -75 (5)
Тривога і депресія: +4 (2), +16 (3), +28 (5), +40 (5), +52 (10), +64 (2), +76 (3)
«Резистенцию»
Неадекватне емоційне виборче реагування: +5 (5), -17 (3), +29 (10), +41 (2), +53 (2), +65 (3), +77 (5)
Емоційно-моральна дезорієнтація: +6 (10), -18 (3), +30 (3), +42 (5), +54 (2), +66 (2), -78 (5)
Розширення сфери економії емоцій: +7 (2), +19 (10), -31 (20), +43 (5), +55 (3), +67 (3), -79 (5)
Редукція професійних обов'язків: +8 (5), +20 (5), +32 (2), -44 (2), +56 (3), +68 (3), +80 (10)

«Виснаження»
Емоційний дефіцит: +9 (3), +21 (2), +33 (5), -45 (5), +57 (3), -69 (10), +81 (2)
Емоційна відстороненість: +10 (2), +22 (3), -34 (2), +46 (3), +58 (5), +70 (5), +82 (10)
Особистісна відстороненість (деперсоналізація): +11 (5), +23 (3), +35 (3), +47 (5), +59 (5), +72 (2), +83 (10)
Психосоматичні і психовегетативні порушення: +12 (3), +24 (2), +36 (5), +48 (3), +60 (2), +72 (10), +84 (5)
Інтерпретація результатів.
Запропонована методика дає докладну картину синдрому «емоційного вигорання». Перш за все, треба звернути увагу на окремо взяті симптоми. Показник вираженості кожного симптому коливається в межах від 0 до 30 балів:
9 і менше балів - не сформований симптом,
10-15 балів - складаний симптом,
16 -20 балів - сформований симптом.
20 і більше балів - симптоми з такими показниками відносяться до домінуючих у фазі або в усьому синдром емоційного вигорання.
Подальший крок в інтерпретації результатів опитування - осмислення показників фаз розвитку стресу - «напруга», «резистенцию» і «виснаження». У кожній з них оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів. Однак, зіставлення балів, отриманих для фаз, не правомірно, бо не свідчить про їх відносної ролі або внесок у синдром. Справа в тому, що вимірюються в них явища істотно різні: реакція на зовнішні і внутрішні фактори, прийоми психологічного захисту, стан нервової системи. За кількісними показниками правомірно судити тільки про те, наскільки кожна фаза сформувалася, яка фаза сформувалася в більшій чи меншій мірі:
36 і менше балів - фаза не сформувалася;
37-60 балів - фаза в стадії формування;
61 і більше балів - сформована фаза.
У психодіагностичне укладанні висвітлюються наступні питання:
які симптоми домінують;
якими склалися і домінуючими симптомами супроводжується «виснаження»;
з'ясовно чи «виснаження» (якщо воно виявлено) чинниками професійної діяльності, що увійшли до симптоматику «вигорання», чи суб'єктивними факторами; який симптом (які симптоми) найбільше обтяжують емоційний стан особи;
у яких напрямках треба впливати на обстановку в професійному колективі, щоб знизити нервове напруження;
які ознаки і аспекти поведінки самої особистості підлягають корекції, щоб емоційний «вигорання» не завдавало шкоди їй, професійної діяльності і партнерам.
За цією методикою нами було опитано 22 слухача ФДО РостГМУ та учасника клубу «Юний медик» у віці від 15 до 22 років. У результаті:
33% зізналися, що на роботі (в школі) зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі желаеют їм чогось поганого;
Всі опитані стверджують, що дуже переживають за свою роботу (навчання);
75% зізналися, що задоволені своєю професією менше, ніж на початку кар'єри (процесу навчання).

33% скаржаться, що їм не пощастило з роботою (навчанням).
У 50% опитаних виявилася та чи інша стадія депресії або тривоги;
У 42% спостерігається особистісна відстороненість.
У фазі резистентності перебувають 38% опитаних, у фазі напруги - 17%, виснаження - 33%, жодних ознак вигоряння і стресу не виявилося у 12%.

Додаток В

Шкала психосоциального стресса Л. Ридера

Инструкция: оцените, пожалуйста, насколько Вы согласны с каждым из перечисленных ниже утверждений.

Утверждения	Варианты ответов
1) Пожалуй, я человек нервный	1. Согласен 2. Скорее согласен 3. Скорее не согласен 4. Не согласен
2) Я очень беспокоюсь о своей работе	1. Согласен 2. Скорее согласен 3. Скорее не согласен 4. Не согласен
3) Я часто ощущаю нервное напряжение	1. Согласен 2. Скорее согласен 3. Скорее не согласен 4. Не согласен
4) Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение	1. Согласен 2. Скорее согласен 3. Скорее не согласен 4. Не согласен
5) Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение	1. Согласен 2. Скорее согласен 3. Скорее не согласен 4. Не согласен
6) К концу дня я совершенно истощен физически и психически	1. Согласен 2. Скорее согласен 3. Скорее не согласен 4. Не согласен
7) В моей семье часто возникают напряженные отношения	1. Согласен 2. Скорее согласен 3. Скорее не согласен 4. Не согласен

При обработке данных подсчитывается сумма баллов по всем 7 пунктам, которая затем делится на 7. Далее полученный балл вычитается из 4. В результате получается показатель стресса, который может варьировать от 0 до 3 баллов. В зависимости от полученного балла психосоциального стресса каждого испытуемого можно отнести к группе с высоким, средним или низким уровнем психосоциального стресса:

Нормы уровней психосоциального стресса у мужчин и женщин

Уровень стресса	Средний балл	
	Мужчины	Женщины
Высокий	2,00 - 3,00	2,18 - 3,00
Средний	1,00 - 0,99	1,18 - 2,17
Низкий	0,00 - 0,99	0,00 - 1,17

Додаток Г

Копинг-тест Лазаруса

Инструкция

Вам предлагается 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Обведите в строке с утверждением тот вариант, который наиболее часто проявляются у Вас в поведении.

Тестовое задание

№	Оказавшись в трудной ситуации, я...	Никогда	Редко	Иногда	Часто
1	...сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше, – на следующем шаге	0	1	2	3
2	...начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	...пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	...говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	...критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	...пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все как есть	0	1	2	3
7	...надеялся на чудо	0	1	2	3
8	...смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	...вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	...старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	...пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	...спал больше обычного	0	1	2	3
13	...срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	...искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	...испытывал потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	...пытался забыть все это	0	1	2	3
17	...обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	...менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	...извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	...составлял план действий	0	1	2	3
21	...старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	...понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	...набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	...говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации	0	1	2	3
25	...пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	...рисковал напропалую	0	1	2	3

27	...старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	...находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29	...вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	...что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	...в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	...не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	...спрашивал совета у родственника или друга, которого уважал	0	1	2	3
34	...старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	...отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	...говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	...стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	...вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	...пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	...знал, что надо делать, и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	...отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	...давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	...находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	...старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	...что-то менял в себе	0	1	2	3
46	...хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	...представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	...молился	0	1	2	3
49	..прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	...думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему	0	1	2	3

Спасибо за ответы!

Ключ к тесту

- Конфронтационный копинг – пункты: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- Дистанцирование – пункты: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
- Самоконтроль – пункты: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
- Поиск социальной поддержки – пункты: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- Принятие ответственности – пункты: 5, 19, 22, 42.
- Бегство-избегание – пункты: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
- Планирование решения проблемы – пункты: 1, 20, 30, 39, 40, 43.

- Положительная переоценка – пункты: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Обработка результатов

1. Подсчитайте баллы, суммируя по каждой субшкале:

- никогда – 0 баллов;
- редко – 1 балл;
- иногда – 2 балла;
- часто – 3 балла.

2. Вычислите по формуле: X = сумма баллов / max балл ? 100.

Номера опросника (по порядку, но разные) работают на разные шкалы, например, в шкале «конфронтативный копинг» вопросы – 2, 3, 13, 21, 26, 37 и т. д. Максимальное значение по вопросу, которое может набрать испытуемый, – 3, а по всем вопросам субшкалы – максимально 18 баллов, испытуемый набрал 8 баллов:

$$\frac{8}{18} * 100 = 44,4\%$$

– это и есть уровень напряжения конфронтационного копинга.

3. Можно определить проще, по суммарному баллу:

- 0–6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;
- 7–12 – средний, адаптационный потенциал личности в пограничном состоянии;
- 13–18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

Интерпретация результата

Конфронтационный копинг. Агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску.

Дистанцирование. Когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.

Самоконтроль. Усилия по регулированию своих чувств и действий.

Поиск социальной поддержки. Усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.

Принятие ответственности. Признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.

Бегство-избегание. Мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.

Планирование решения проблемы. Произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.

Положительная переоценка. Усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.

Додаток Є

Перевірка гіпотези за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
1	Распределение Напруга является нормальным со средним 62,133 и стандартным отклонением 18,85.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,226	Нулевая гипотеза принимается.
2	Распределение Резистентність является нормальным со средним 63,867 и стандартным отклонением 20,11.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,167	Нулевая гипотеза принимается.
3	Распределение Виснаження является нормальным со средним 63,600 и стандартным отклонением 20,44.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,235	Нулевая гипотеза принимается.
4	Распределение Рідер является нормальным со средним 2,178 и стандартным отклонением 0,62.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,323	Нулевая гипотеза принимается.
5	Распределение КК является нормальным со средним 10,100 и стандартным отклонением 4,89.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,602	Нулевая гипотеза принимается.
6	Распределение Д является нормальным со средним 9,667 и стандартным отклонением 4,80.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,952	Нулевая гипотеза принимается.
7	Распределение СК является нормальным со средним 8,767 и стандартным отклонением 4,90.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,291	Нулевая гипотеза принимается.
8	Распределение ПСП является нормальным со средним 10,233 и стандартным отклонением 5,24.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,680	Нулевая гипотеза принимается.
9	Распределение ПВ является нормальным со средним 12,067 и стандартным отклонением 4,51.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,420	Нулевая гипотеза принимается.
10	Распределение ВУ является нормальным со средним 10,633 и стандартным отклонением 5,54.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,180	Нулевая гипотеза принимается.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Итоги по проверке гипотезы

	Нулевая гипотеза	Критерий	Значимость	Решение
11	Распределение ПР является нормальным со средним 10,000 и стандартным отклонением 4,97.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,456	Нулевая гипотеза принимается.
12	Распределение ПП является нормальным со средним 11,133 и стандартным отклонением 4,95.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,114	Нулевая гипотеза принимается.
13	Распределение Перфекц_на_себе является нормальным со средним 65,967 и стандартным отклонением 32,39.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,754	Нулевая гипотеза принимается.
14	Распределение Перфекц_на_інших является нормальным со средним 62,467 и стандартным отклонением 29,31.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,798	Нулевая гипотеза принимается.
15	Распределение Перфекц_соц_спрям является нормальным со средним 52,567 и стандартным отклонением 25,32.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,636	Нулевая гипотеза принимается.
16	Распределение Перфекц_інтегр является нормальным со средним 181,000 и стандартным отклонением 46,59.	Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова	,988	Нулевая гипотеза принимается.

Выводятся асимптотические значимости. Уровень значимости равен ,05.

Додаток Ж

Корреляции

		Напруга	Резистентність	Виснаження	Рідер	КК	Д	СК	ПСП	ПВ	ВУ	ПР	ПП	Перфекц_на_себе	Перфекц_на_інших	Перфекц_соц_спрям	Перфекц_інтегр
Напруга	Корреляция Пирсона	1	,836**	,862**	,741**	,027	-,054	-,126	-,016	-,033	,120	-,159	,001	,250	-,217	,091	,086
	Знч.(2-сторон)		,000	,000	,000	,887	,777	,507	,931	,864	,529	,401	,998	,183	,249	,632	,650
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Резистентність	Корреляция Пирсона	,836**	1	,916**	,731**	,063	,033	-,052	,101	-,038	,133	-,039	,145	,238	-,221	,299	,189
	Знч.(2-сторон)	,000		,000	,000	,742	,862	,786	,595	,841	,482	,838	,446	,205	,240	,108	,318
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Виснаження	Корреляция Пирсона	,862**	,916**	1	,727**	-,146	,093	-,147	,059	-,011	,126	-,071	,078	,279	-,149	,265	,244
	Знч.(2-сторон)	,000	,000		,000	,442	,623	,439	,759	,953	,509	,708	,684	,136	,432	,156	,193
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Рідер	Корреляция Пирсона	,741**	,731**	,727**	1	,009	,152	,021	-,026	-,089	,089	,017	,293	,141	-,212	,281	,117
	Знч.(2-сторон)	,000	,000	,000		,963	,424	,912	,892	,640	,639	,929	,116	,458	,260	,133	,539

	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Корреляция Пирсона	,027	,063	-,146	,009	1	-,128	,073	-,187	,175	,130
КК	Знч.(2-сторон)	,887	,742	,442	,963		,501	,701	,323	,355	,495
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Корреляция Пирсона	-,054	,033	,093	,152	-,128	1	,092	,029	,249	,188
Д	Знч.(2-сторон)	,777	,862	,623	,424	,501		,629	,878	,184	,319
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Корреляция Пирсона	-,126	-,052	-,147	,021	,073	,092	1	-,074	-,232	,043
СК	Знч.(2-сторон)	,507	,786	,439	,912	,701	,629		,696	,217	,823
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Корреляция Пирсона	-,016	,101	,059	-,026	-,187	,029	-,074	1	-,306	,343
ПСП	Знч.(2-сторон)	,931	,595	,759	,892	,323	,878	,696		,100	,064
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Корреляция Пирсона	-,033	-,038	-,011	-,089	,175	,249	-,232	-,306	1	,054
ПВ	Знч.(2-сторон)	,864	,841	,953	,640	,355	,184	,217	,100		,776
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ВУ	Корреляция Пирсона	,120	,133	,126	,089	-,130	,188	-,043	,343	-,054	1

	Знч.(2-сторон)	,529	,482	,509	,639	,495	,319	,823	,064	,776	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Корреляция Пирсона	-,159	-,039	-,071	,017	-,037	,169	,227	-,115	-,189	,100
ПР	Знч.(2-сторон)	,401	,838	,708	,929	,846	,372	,228	,544	,316	,598
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	Корреляция Пирсона	,001	,145	,078	,293	,170	,361*	,054	,005	,103	,070
ПП	Знч.(2-сторон)	,998	,446	,684	,116	,368	,050	,777	,977	,588	,715
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Перфекц_на_себе	Корреляция Пирсона	,250	,238	,279	,141	-,235	-,252	-,259	-,069	-,043	,404
	Знч.(2-сторон)	,183	,205	,136	,458	,212	,178	,166	,716	,822	,027
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Перфекц_на_інших	Корреляция Пирсона	-,217	-,221	-,149	-,212	-,296	,200	,133	,068	-,169	,002
	Знч.(2-сторон)	,249	,240	,432	,260	,112	,290	,484	,721	,372	,992
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Перфекц_соц_спрям	Корреляция Пирсона	,091	,299	,265	,281	,052	-,217	,164	-,149	-,235	,169
	Знч.(2-сторон)	,632	,108	,156	,133	,784	,250	,387	,434	,212	,373
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

Перфекц_інтегр	Корреляция Пирсона	,086	,189	,244	,117	-,321	-,168	-,008	-,086	-,264	,372
	Знч.(2-сторон)	,650	,318	,193	,539	,084	,376	,968	,651	,159	,043
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

**. Корреляция значима на уровне 0.01 (2-сторон.).

*. Корреляция значима на уровне 0.05 (2-сторон.).

Додаток З

Тренінг «Профілактика та подолання стресових станів».

Обєкт тренінгу: професійний стрес.

Тривалість: 1 година 30 хвилин.

Ресурсне забезпечення: плакат “Правила роботи в групі”, магнітофон, диск із жвавою музикою, роздатковий матеріал з таблицями, папір, ручки, маркери, кольоровий папір (4 кольори), 4 глечики.

Хід заняття

1. Вступне слово - 5хв.

Повідомлення теми і мети заняття. Учасників ознайомлюють з особливостями роботи в групі (плакат):

- Будьте відкритими для нових вражень і нового досвіду: аналізуйте власні почуття, думки, ставлення до того, що відбувається на занятті.
- Будьте доброзичливими і щирими, немає потреби кривити душею, говорячи про те, з чим ви не згодні.
- Ви маєте власну думку, вона цінна для нас, висловлюйте її в конкретній формі, говоріть від власного імені, оскільки інші можуть мати протилежні погляди.
- Ви маєте право отримувати підтримку, допомогу з боку групи. Чи згодні ви та чи приймаєте ці правила роботи?

2. Вправа «Знайомство» – 7 хв.

Мета: розвиток саморефлексії, підвищення довіри учасників один до одного, сприяння згуртованості групи.

Інструкція. Очевидно, кожний з нас у той чи інший момент свого життя ідентифікував себе з якимось літературним героєм, відомою людиною, уявляв себе на їхньому місці, намагався прожити життям цієї людини, подивитися на світ її очима, пережити її почуття. Згадайте про це. А тепер продовжимо знайомство і ще раз назвемо своє ім’я і розповімо про тих людей, персонажів, з якими ми себе так чи інакше ідентифікували.

3. Інформаційне повідомлення “Почни думати позитивно” - 10 хв.

«Це неможливо»,- сказала Причина.

«Це безвідповідально»,- зауважив Досвід.

«Це марно»,- відрізала Гордість.

«Спробуй …»- прошепотіла Мрія.

Напевно, на сьогоднішній день ніхто не буде заперечувати силу позитивного мислення. Про силу думок свідчать досліди Масару Емото, котрий сфотографував кристали води. Якщо рідина знаходилась в приміщенні, де сварились та злились, то її кристали були деформованими, а якщо вода знаходилась в кімнаті, де проговорювалися слова любові, то утворювався кристал, схожий на прекрасну сніжинку. Ми складаємося з води приблизно на 80%. Виходить, своїми думками ми змінюємо себе!

Професор М. Норбеков в одній з своїх книг описує історію про те, як він потрапив до храму, в якому лікували за допомогою посмішок: “*…В горах є Храм, до нього кожні 40 днів приймають групи людей,котрі бажають зцілення. До храму веде гірська дорога, і потрібно 26 км йти пішки або їхати на віслюках. Але оскільки ми приїхали пізніше за інших, то на трьох нам дісталося тільки два віслюки. В Храм ми дісталися опівночі. На наступний день нас всіх зібрали і повідомили:*

- Ми просимо вас в нашому Храмі не грішити. Хто не виконає прохання, буде допомагати нам по господарству – воду носити.

Виявляється, гріхом в цьому Храмі вважається ходити похмурим. Ось чому я відразу звернув увагу на монахів. Вони ходять з такою легкою посмішкою і постава в них рівна-рівна, якщо бути точним, ніби палку проковтнули. Виходить ми повинні весь час посміхатись. Ми все вислухали, певний час ми посміхалися, а через дві хвилини стара звичка ходити з міським виразом обличчя - завжди невдоволеним – взяла верх..

Звісно відразу чоловік 15 із 30 пішли по воду. Вертикальна скеля 600 метрів, а за серпантином чотири кілометри туди і чотири - назад.

З собою необхідно було нести 16 літрів води, та ще п'ять кілограмів важив сам глечик. В загальній кількості вверх по такій дорозі нам потрібно було нести 21 кілограм. Зручніше всього в таких умовах нести ношу на голові. Я сходив по воду і повернувся в Храм біля п'яти годин вечора дуже стомленим, але посмішкою на обличчі про всяк випадок. Раптом до мене підходить один із монахів і привітливо говорить:

- Сходіть, будь ласка, ще раз.

- Чому ?! Я ж вже сходив !!! - і відчуваю, як від жаху в мене біжать мурашки по всьому тілу.

- Коли Ви піднімалися, Ви вже несли з собою гріх.

- Ні, я посміхався ! – від відчаю почав я сперечатися. Уявіть собі, тільки що пройти 8 км, вчора – 26 км, без вечері, без сніданку, без обіду. Ноги розбиті,опухлі, гудуть від утоми, а тобі говорять "ще раз"! Вмерти можна!!

- Давайте пройдемо, ми Вам дещо покажемо.

В одному з вікон я побачив спостерігача з біноклем і зрозумів, що заперечувати марно. Всі, хто піднімалися з ношею, були у нього як на долоні. Довелося йти назад. Я пішов донизу і час від часу, згадуючи свій безглуздий вчинок, репетував: "А-а-а !! Потрапив до місця, де сидять ідіоти і наді мною знущаються !!"

Тепер я посміхався звірячою посмішкою і кожному зустрічному говорив: "Посміхайся, вони зверху в телескоп дивляться! За консультацію відлий півлітра води в мій глечик". Тепер в моїй посудині щось плескалось. Я трохи посидів, щоб час пройшов, і пішов назад. Ось, виявляється, чому, коли я питав своїх пацієнтів, чим і як їх лікували, вони з посмішкою уникнули відповіді: "Розумієте, це складно пояснити ..."

В результаті Норбеков розробив власну методику лікування. Він вважає, що якщо керувати посмішкою і поставою за допомогою сили волі, з часом вони увійдуть в підсвідомість, стануть вашою звичкою. А оскільки посмішка приносить відчуття радості, то організм відреагує на ці позитивні емоції. І все це, в підсумку, позитивно вплине на ваше здоров'я.

4. Експрес-опитування – 7 хв.

- Зараз дуже багато говориться про стреси. А який зміст вкладає кожен з вас в це поняття ?

- Що є для вас стресовою ситуацією і як часто в повсякденному житті ви ви з нею зустрічаєтесь?

5. Вправа "Визначення власного рівня стресу" - 10 хв.

Т.Холмс і Р.Раге встановили, що серйозні життєві події можуть спричинювати стрес. Вони склали шкалу, в якій кожній важливій життєвій події (як приємній, так і неприємній) відповідає певне число балів залежно від ступеня її стресогенності. Вам потрібно згадати всі важливі події за останній рік і порахувати, скільки балів ви набрали.

Рятувальники отримують роздатковий матеріал у вигляді відповідної таблиці

Стресогенні життєві події

Життєві події	**Значення події у балах**
Смерть дружини	***100***
Розлучення	***73***
Роз'їзд чоловіка та жінки (без оформлення документів)	***65***
Тюремне ув'язнення	***63***
Смерть близького родича	***63***
Травма чи хвороба	***53***
Одруження	***50***
Звільнення з роботи	***47***
Примирення членів родини	***45***
Вихід на пенсію	***45***
Зміна в стані здоров'я члена родини	***44***
Вагітність	***40***
Сексуальні проблеми	***39***
Поява нового члена родини	***39***
Реорганізація на роботі	***39***
Зміна фінансового стану	***38***

Смерть близького друга	***37***
Зміна професійної орієнтації	***36***
Посилення конфліктності відносин	***35***
Позика на велику покупку	***31***
Закінчення терміну виплати позики	***30***
Зміна посади	***29***
Син чи дочка залишають родину	***29***
Проблеми з родичами дружини (чоловіка)	***29***
Видатне особисте досягнення	***28***
Дружина (чоловік) кидає роботу (чи стає до роботи)	***26***
Початок або закінчення навчання	***26***
Зміна умов життя	***25***
Відмова від певних звичок	***24***
Проблеми з керівництвом	***23***
Зміна умов чи годин роботи	***20***
Зміна місця проживання	***20***
Зміна місця навчання	***20***
Зміна звичок, пов’язаних із проведенням відпустки	***19***
Зміна світогляду	***19***
Зміна соціальної активності	***18***
Невелика позика грошей	***17***
Зміна звичок, пов’язаних зі сном	***16***
Зміна кількості членів родини, що проживають разом	***15***
Зміна звичок, пов’язаних із харчуванням	***15***
Відпустка	***13***
Новий рік	***12***
Незначне порушення порядку	***11***

Біля 100 балів:

Ви переживаєте стрес помірної сили. Необхідно навчитися дихальним технікам більше часу присвячувати тому, що подобається особисто вам.

До 200 балів:

Серйозний стрес: настав час передивитися життєві пріоритети.

Більше 300 балів:

Ви на грані депресії і психосоматичних порушень. Слід звернутись за допомогою до фахівця.

6. Вправа "Лист до себе" - 10хв.

Мета: розслаблення.

Інструкція. Комусь краще допоможе впоратися зі стресом перенесення своїх хвилювань на папір. Напишіть собі листа. Довірте паперу все, що відчуваєте й думаєте. Цей спосіб має ту перевагу, що мова листа коротка і лаконічна. Змальовуючи в листі ситуацію, починаєш швидше розуміти проблему, ніж у розмові. Лист можна одразу знищити або сховати і перечитати, коли знову почнуть хвилювати травматичні події. Ви згадаєте свій стан і зрозумієте, що зможете з ним впоратися, як і минулого разу.

7. Робота в групах – 27 хв.

Учасники об'єднуються в дві групи за принципом: цукерка, тістечко. Кожна отримує своє завдання, а після його виконання один учасник презентує напрацювання своєї групи.

Завдання для групи "Цукерка" - назвати основні стрес-фактори або причини стресу.

Завдання для групи "Тістечко" - запропонувати власні поведінкові способи боротьби зі стресовою напругою.

Психолог, при потребі, доповнює виступ.

Причини стресу:

- Причини, пов'язані з міжособистісними відносинами.

Конфлікт є основною типовою причиною стресу.

- Причини, пов'язані з навколишнім середовищем:

1. Наш мозок страждає від відсутності світла та яскравих речей. Восени та взимку в організмі виробляється більше гормону сну – мелатоніну. Саме він відповідає за поганий настрій і бажання спати. Депресії, ожиріння, ревматичні болі – ось далеко не повний перелік симптомів, спричинених "Сезонним Емоційним Розладом", викликаним недостатністю природного освітлення. Крім того в похмурі дні організм людини недоотримує достатню кількість вітаміну Д,

котрий синтезується за допомогою сонячного світла. Його недостача заважає синтезу гормону лептину, котрий сигналізує мозкові про те, що нам вже досить вживати їжу - а це веде до переїдання. Тому потрібно виходити вдень на свіже повітря хоча б на час та носити яскраві речі.

2. Нестача простору. Ця причина властива мешканцям великих міст, а також людям, які працюють в тісних приміщеннях.

3. Шум. Постійний низькочастотний шум, викликаний офісним устаткуванням чи вуличним транспортом.

- Причини, пов’язані зі шкідливими звичками.

Найбільш характерна необхідність саме для вчителів - підвищена потреба в каві, як в психостимуляторові. Краще замінити каву на тепле молоко з медом – воно підвищує в організмі рівень антистресових гормонів

- Причини, пов’язані з екстремальними умовами.

Новизна, незвичайність, раптовість впливу.

Складність завдання, дефіцит часу, монотонність.

Акцентування тестового характеру дії людини в експертній ситуації: завдання, яке виконує людина, стає виміром інтелектуальних та інших здібностей.

- Причини, пов’язані з професійною діяльністю дуже різноманітні, отже, виділяється такий вид стресу, як професійний стрес. Установлено, що в різних професійних групах інтенсивність стресу може бути різною.

Рятувальники отримують роздатковий матеріал у вигляді таблиці

Вид діяльності	Стрес	Вид діяльності	Стрес
Шахтар	8,3	Фермер	4,8
Поліцейський	7,7	Військовослужбовець	4,7
Робітник-будівельник	7,5	Ветеринар	4,5
Журналіст	7,5	Держслужбовець	4,4
Пілот цивільної авіації	7,5	Клерк	4,3
Тюремний наглядач	7,5	Інженер	4,3
Рекламний працівник	7,3	Агент з нерухомості	4,3
Стоматолог	7,3	Перукар	4,3
Актор	7,2	Представник місцевої влади	4,3

Лікар	6,8	Юрисконсульт	4,3
Працівник податкової служби	6,8	Художник, дизайнер	4,3
Режисер	6,5	Архітектор	4,0
Нянька, домогосподарка	6,3	Манікюрниця	4,0
Пожежний	6,3	Оптик	4,0
Музикант	6,2	Економіст	4,0
Вчитель	6,0	Листоноша	4,0
Представник сфери обслуговування	6,0	Статистик	4,0
Працівник соціальної служби	5,8	Технік-лаборант	3,8
Менеджер	5,8	Банкір	3,7
Зовнішньоторговельний працівник	5,8	Оператор ЕОМ	3,7
Представник пресслужби	5,8	Фахівець з трудотерапії	3,7
Футболіст	5,8	Лінгвіст	3,7
Продавець	5,7	Косметолог	3,5
Біржовий маклер	5,5	Вікарій	3,5
Водій автобуса	5,4	Астроном	3,4
Психолог	5,2	Нянька в яслах	3,3
Видавець	5,0	Працівник музею	2,8
Дипломат	4,8	Бібліотекар	2,0

В таблиці наведені результати ранжування рівня професійного стресу.

У відомій книзі М.Фрідман і Р.Розенмана «Поведінка типу «А» і ваше серце» описаний певний тип особистості, що на думку авторів, багато в чому сприяє виникненню стресових захворювань серця. Вони назвали завжди напружених у житті людей «особистістю типу А». Цей тип особистості характеризуються такими проявами:

1. Поспіх: постійна тривога про те, що час іде дарма, що кожна секунда дорога.

2. Постійна напруга: тенденція до постійного стану «бойової готовності» - зосередженості концентрації на тому, що відбувається навколо, навіть коли це не потрібно.

3. Мультифазія: тенденція до виконання кількох справ одночасно.

Водночас особистість типу А схильна до конкуренції орієнтована на постійне досягнення чогось нового. Люди, яким властивий другий тип поведінкового образу, тип «Б», не так напружені і сприймають навколишню дійсність більш спокійно. Дуже важливим висновком досліджень є те, що в людей із типом особистості «А» під час сильного стресу сильно підвищується тиск і частішає серцебиття. У типу «Б» подібного не спостерігається.

8. Вправа – танець "Спина до спини" – 5 хв.

Мета: релаксація, зняття психоемоційного напруження.

Хід вправи: учасники повинні знайти собі пару по кольору в одязі, сплітають руки в положенні "спина до спини" і танцюють. Лунає весела, жвава музика, яка час від часу зупиняється, а учасникам у цей час потрібно змінити партнера.

Рефлексія: учасники діляться пережитими емоціями. Що найбільше сподобалося, розвеселило?

Психолог:

З презентації групи "Цукерка" ми дізналися про причини стресів, тепер давайте пошукаємо способи зменшення стресової напруги. Своїми способами з нами поділиться представник групи "Тістечко".

Психолог, при потребі, доповнює виступ:

Поведінкові способи боротьби зі стресовою напругою:

- ***Сон.*** Оскільки зараз зима, то спеціалісти рекомендують продовжити тривалість сну ще на одну годину. І не забувайте - мозок відпочиває уві сні до 12 години ночі, а потім відпочиває лише тіло, тож ніяких перевірок зошитів до пізньої ночі. Тим паче, у людини, що постійно недосипає, в крові підвищується рівень гормону стресу, безсоння провокує переїдання і зайву вагу. Засинати - і не думати про щось серйозне, а згадувати приємне …

- *Здорова збалансована їжа*. Неправильне харчування – найкоротший шлях до розладу в роботі нашого організму, а відповідно, і до поганого настрою. В організмі людини, котра переживає стресову напругу, "згорають" вітаміни групи В. Вітаміни В2 і В6 приймають участь в синтезі гормону щастя – серотоніну, а

недостача В12 призводить до розвитку депресії. Споживайте більше їжі, багатої на триптофан - амінокислоту, яка теж приймає участь в утворенні серотоніну. Цитрусові, банани, морепродукти, томати, горіхи, капуста, гречана каша, м'ясо, яйця, шоколад – збільшуйте споживання цих продуктів, якщо ви себе почуваєте не так добре, як вам би хотілось.

- *Відпочивати, не чекаючи втоми.* За даними соціально-демографічних досліджень, праця педагога відноситься до числа найбільш напружених в емоційному плані видів праці, тому у кожного педагога з часом може з'явитися почуття втоми від професії, роздратування, пригніченість. Потрібно навчитись правильно відпочивати. Більшість людей вважає, що серце працює весь час. Насправді після кожного скорочення наступає фаза відпочинку, і за добу серце відпочиває, в середньому, 15 годин!

Ще один приклад. Працівник фізичної праці може виконати більший об'єм роботи, якщо він витрачатиме більше часу на відпочинок. Ф.Тейлор продемонстрував це під час роботи інженером в сталеливарній компанії "Бетлехем стіл". Він помітив, що кожен робітник вантажив приблизно 12,5 тони чавуну в день на вантажні машини і що до опівдня всі працівники падали з ніг від утоми. Він провів науковий аналіз всіх факторів, які викликають утому, і заявив, що робітники здатні вантажити не 12,5 тони, а 47 тон в день! Тейлор вибрав для експерименту одного працівника Шмідта, котрому було запропоновано працювати за секундоміром. Коли Шмідт працював, поряд з ним стояв хронометрист зі секундоміром і віддавав команди, коли вантажити, а коли відпочивати. Що ж відбувалося? Шмідт щоденно вантажив 47 тон чавуну, в той час як інші робітники могли осилити лише 12,5 тони. Шмідт працював в такому ритмі на протязі трьох років, поки Ф.Тейлор знаходився на службі в цій компанії. Шмідту це вдавалося тому, що він відпочивав до того, як відчував втому. Він працював 26 хв. в годину, а відпочивав 34 хв. Він відпочивав більше, ніж працював, - але продуктивність його праці була майже в чотири рази більше, ніж в інших працівників.

Тому дозвольте мені повторити: робіть те, що робить ваше серце, - відпочивайте, не чекаючи втоми.

- *Рух.* Активність нормалізує гормональний обмін, і "гормони радості" будуть вироблятися в необхідній кількості. Давно збиралися записатись в басейн чи на танці ? Вже пора!

- Для жінки – ***шопінг*** викликає активне вироблення ендорфінів, причому, на думку вчених, задоволення приносить не стільки сама купівля, скільки процес вибору.

Вправа "Мій ідеальний день" – 7 хв.

Мета: розвиток самоаналізу.

Інструкція. Зараз у вас є можливість помріяти, уявити себе чарівницею. Напишіть, будь ласка, як пройшов би ваш ідеальний день, починаючи з ранку і закінчуючи вечором.

По бажанню учасники можуть зачитати свої записи.

Запитання для обговорення:

- Чи бажаєте ви провести в реальному житті такий ідеальний день?
- Чи можете ви реалізувати хоча б частину вашої мрії в найближчий час?
- Що або хто заважає реалізації ваших бажань ?
- В одній притчі розповідається про людину, яка дуже хотіла виграти мільйон. Вона дуже просила про це Бога все життя, але так і померла в злиднях. Потрапивши на небо, вона запитує у Бога: "Чому ти не виконав моє бажання?" "Але ж ти так і не купив лотерейний білет!" – була відповідь.

Мріяти і досягати – два різні процеси. Перший – емоції, другий – вчинки. Іноді помилково замінюють дії емоціями. Тому часто мрії так і залишаються мріями, невтіленими в життя. Тож мріймо і будьмо щасливими в реалізації своїх мрій!

9. Підведення підсумків - 2 хв.

Пригадайте, як спритно ховається равлик у свій будиночок. Іноді й нам просто необхідно робити такий же трюк. У нашому сучасному житті, переповненому інформаційним та енергетичним негативом ми потребуємо хоча б

короткочасного відключення від усього цього. Влаштуйте такий собі "День егоїста", під час якого у вас буде змога побалувати себе, робити тільки те, що подобається. Звичайно, вам неминуче доведеться повернутись у наш світ, повний проблем. Але ж ви повернетесь у нього відпочивши та сповненою рішучості ці проблеми вирішувати, що й будете успішно робити, подаючи зразок спокою та виваженості своїм близьким людям.

10. Зворотний зв'язок "Чотири глечики" – 3хв.

На столах заздалегідь розкладені лежать 1/4 аркушів формату А4 чотирьох кольорів по комплекту на кожного учасника. На окремому столі виставляються бутафорські глечики таких же кольорів.

Після того, як всі учасники зроблять свої записи, скручують свої аркуші і складають в глечики з написами:

- "Мені сподобалось";
- "Мені не сподобалось";
- " Я замислилась (-вся);
- "Наступного разу мені хотілося б…".

До нових зустрічей!

Додаток Д.1

Результати дослідження за методикою емоційного вигоряння Бойко

№	1	2	3	4	Напруга	5	6	7	8	резистентність	9	10
1	25	30	20	15	90	20	20	15	20	75	25	25
2	8	15	20	13	56	8	8	15	18	49	15	12
3	8	8	12	12	40	8	12	15	8	43	10	12
4	12	16	30	25	83	12	20	25	25	82	20	30
5	12	10	8	8	38	8	8	15	18	49	8	8
6	30	25	13	25	93	15	15	25	18	73	8	12
7	15	15	20	18	68	15	15	15	18	63	20	15

8	8	12	12	10	42	10	12	15	8	45	8	8
9	10	8	8	12	38	10	8	8	12	38	8	8
10	18	18	20	20	76	20	25	15	25	85	20	15
11	8	10	12	12	42	10	8	8	12	38	8	12
12	18	18	20	20	76	20	15	12	12	59	15	15
13	12	10	10	10	42	10	8	8	12	38	8	8
14	20	20	15	25	80	12	16	30	25	83	20	30
15	25	13	30	20	88	30	18	20	20	88	20	30
16	8	8	15	18	49	8	12	15	8	43	8	10
17	20	18	15	15	68	20	18	25	30	93	25	20
18	10	8	8	12	38	8	8	15	18	49	8	8
19	18	18	20	15	71	18	18	20	30	86	18	18
20	10	25	12	25	72	15	25	18	25	83	20	15
21	10	8	8	12	38	10	8	8	12	38	8	8
22	18	18	20	20	76	20	25	15	25	85	20	15
23	25	30	20	15	90	20	20	15	20	75	25	25
24	8	8	15	18	49	8	12	15	8	43	8	10
25	20	18	15	15	68	20	18	25	30	93	25	20
26	15	15	20	18	68	15	15	15	18	63	20	15
27	8	12	12	10	42	10	12	15	8	45	8	8
28	18	18	20	15	71	18	18	20	30	86	18	18
29	10	25	12	25	72	15	25	18	25	83	20	15
30	8	8	12	12	40	8	12	15	8	43	10	12

1 - переживання психотравмуючих обставин, 2-незадоволеність собою, 3 - «загнаність у клітку», 4 - тривога і депресія, 5-неадекватне виборче емоційне реагування, 6-емоційно-моральна дезорієнтація, 7-розширення сфери економії емоцій, 8-редукція професійних обов'язків, 9-емоційний

дефіцит, 10-емоційна відчуженість, 11-особиста відчуженість,12-психосоматичні та психовегетативні порушення.

Додаток Д.2

Результати дослідження за методиками Рідера, копінг-стратегії Лазаруса, Шкала перфекціонізму

№	Рідер	КК	Д	СК	ПСП	ПВ	ВУ	ПР	ПП	П о
1	2,65	9	5	5	3	7	5	8	17	
2	2,47	17	3	10	8	9	6	8	8	
3	1,26	3	4	8	2	14	6	18	5	
4	2,78	15	14	11	13	16	16	3	15	
5	1,86	14	3	10	18	2	17	17	14	
6	2,58	13	12	2	11	17	18	6	2	
7	2,60	16	10	3	2	17	3	11	7	
8	1,70	11	6	3	13	15	10	8	14	
9	1,74	7	11	11	18	15	18	3	14	
10	2,68	6	3	2	10	11	16	2	7	
11	1,56	15	8	12	4	12	2	8	3	
12	2,19	2	10	17	16	3	16	12	3	
13	1,08	9	7	3	17	17	8	4	11	
14	2,68	4	16	5	7	14	16	18	14	
15	3,00	18	4	14	2	15	10	6	16	
16	1,50	11	13	7	7	13	18	14	17	
17	2,74	11	18	14	6	17	17	9	15	
18	1,41	18	15	15	3	13	9	12	17	
19	3,00	5	8	13	16	6	17	8	9	
20	2,27	11	15	4	18	13	8	11	16	
21	1,19	6	10	3	9	12	15	7	5	

22	2,34	12	12	10	17	2	13	13	10	
23	2,63	3	7	5	10	11	6	3	11	
24	2,40	11	18	10	11	16	8	15	17	
25	1,94	14	7	4	16	10	3	8	8	
26	1,72	16	2	17	9	12	8	16	9	
27	1,06	5	11	15	9	15	7	5	4	
28	2,97	6	10	15	12	14	2	18	14	
29	2,64	11	10	4	12	17	16	15	15	
30	2,75	4	18	11	8	7	5	14	17	

КК - Конфронтаційний копінг, Д – Дистанціювання, СК – Самоконтроль, ПСП - пошук соціальної підтримки, ПВ - прийняття відповідальності, ВУ - Втеча-уникнення, ПР - Планування рішення проблеми, ПП - Позитивна переоцінка.