# ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# фЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТвЕННОЕ Бюджетное ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

# ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

# «Санкт-Петербургский государственный университет» (СПбГУ)

# Факультет психологии

# Кафедра общей психологии

|  |  |
| --- | --- |
| Зав. кафедрой общей психологии  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Аллахвердов В.М. | Председатель ГЭК,  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Регуш Л.А |

Выпускная квалификационная работа на тему:

**«Стрессоустойчивость как фактор профилактики профессионального выгорания у спортсменов»**

по специальности 030301 – Психология

специализация: спортивная психология

|  |  |
| --- | --- |
| Рецензент:  Кандидат психологических наук,  доцент кафедры спортивной психологии  НГУ Лесгафта  Хвацкая Е. Е.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) | Выполнил:  Студент 6 курса  дневного отделения  Сальманович Е. А..  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись) |

Научный руководитель:

кандидат психологических наук,

доцент кафедры общей психологии

Ильина Н. Л.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись)

Санкт-Петербург

2017

# Аннотация

Целью представленной работы являлось изучение взаимосвязи профессионального выгорания и стрессоустойчивости на примере высококвалифицированных спортсменов, занимающихся академической греблей. Для этого было обследовано 40 гребцов (20 мужчин и 20 женщин) со стажем занятий спортом не менее 8 лет, находящихся на спортивных сборах в национальной команде большую часть года. У испытуемых измерялся уровень профессионального выгорания, с помощью методики определения психического выгорания Рукавишникова А. А., а также выявлялась способность противостоять стрессу, основываясь на тесте самооценке стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона. Еще был использован опросник «способы совладеющего поведения» Лазаруса. В результате текущего исследования было выявлено, что уровни профессионального выгорания мужчины и женщин находятся на высоком одинаковом уровне. Еще было обнаружено, что при низкой стрессоустойчивости высок риск развития профессионального выгорания, а также применение копинг-стратегии «бегство». Продвижение «стрессоустойчивости» может иметь большое значение в снижении вероятности возникновения синдрома эмоционального выгорания.

# Abstract

The aim of the present work was to study the relationship of burnout syndrome and stress resistance the example of elite athletes engaged in rowing. For this purpose 40 rowers (20 men and 20 women) with the experience of doing sports at least 8 years were investigated. Most of the year are on a training camp in the national team. In of subjects measured the level of burnout, using a method of determining the mental burnout of A.A. Rukavishnikov, as well as the ability to withstand stress, based on the test «self-assessment of stress resistance» of S. Couhen and G. Villanson. Another questionnaire was the «ways of coping behavior» of Lazarus. As a result of the current study, it was revealed that the levels of professional burnout of men and women are at the same high level. It was also found that with a low stress-resistance, the risk of developing a professional burnout is high, as well as the use of a copy-strategy of "escape." Promoting "stress resistance" may be important in reducing the likelihood of the syndrome of emotional burnout.

**Содержание**

[Аннотация 1](#_Toc483245714)

[Abstract 2](#_Toc483245715)

[Введение 4](#_Toc483245716)

[Глава 1. Обзор литературы 7](#_Toc483245717)

[1.1. Понятие «синдром профессионального выгорания» 7](#_Toc483245718)

[1.3. Проявления синдрома профессионального выгорания 15](#_Toc483245719)

[1.4. Влияние специфики деятельности спортсменов на формирование симптомов синдрома профессионального выгорания 17](#_Toc483245720)

[1.5. Формирование стрессоустойчивости и оказание помощи в стрессовой ситуации. 22](#_Toc483245721)

[Глава 2. Методы и организация исследования. 31](#_Toc483245722)

[2.1. Цель, задачи, методика исследования 31](#_Toc483245723)

[Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение 39](#_Toc483245724)

[3.1. Результаты теста самооценки стрессоустойчивости. 39](#_Toc483245725)

[3.2. Методика определения психического выгорания Рукавишникова 41](#_Toc483245726)

[3.3. Способы совладеющего поведения Лазаруса 44](#_Toc483245727)

[3.4.Описание взаимосвязей изучаемых показателей 48](#_Toc483245728)

[Выводы 51](#_Toc483245729)

[Список литературы 54](#_Toc483245730)

[Приложения 57](#_Toc483245731)

**Введение**

Исследование всевозможных форм стресса и их влияния на здоровье и профессиональную деятельность человека остается предметом многочисленных научных исследований отраслей психологии последних десятилетий. Широкое внимание уделяется проблематике стресса в профессионально деятельности, он имеет многофакторную природу, и отрицательно влияет не только на соматическое и психическое здоровье человека, но и на всю внутреннюю среду организации в целом (Бодров В. А., 2006).

Одной из актуальных задач исследования синдрома профессионального выгорания является изучение его природы, а точнее тех внутренних факторов, которые могут способствовать его появлению. Большинство исследователей предполагают, что существуют определенные личностные характеристики человека, способствующие развитию симптомов выгорания. К ним относятся самооценка, тревожность, самоуважение, предпочитаемые человеком стратегии преодоления стресса, локус контроля, эмпатия, эмоциональный интеллект, мотивация (Водопьянова Н.Е., 2005).

Спорт – один из видов профессиональной деятельности человека, весомой особенностью которого является ориентация на высокий уровень достижений и демонстрация их в стрессовых условиях. Для профессионального спорта характерна высокая интенсивность соревновательной деятельности спортсменов. В большинстве видов спорта существуют многоэтапные кубковые соревнования, которые могут проходить практически в течение всего года. Это, конечно же, приводит к росту физических и психических нагрузок, вследствие этого, к выгоранию проявляют интерес не только спортивные психологи и тренеры, но и высококвалифицированные спортсмены.

Основными симптомами профессионального выгорания в спорте являются: отсутствие желания выступать, отсутствие интереса к спорту в целом, бессонница, физическое и психическое истощение, низкий уровень самооценки, нарушение настроения, злоупотребление препаратами, переоценка ценностей, эмоциональная изоляция, высокая тревожность, сниженный уровень физической активности, трудности в межличностных отношениях, ригидное поведение, личностное отдаление.

Здоровье спортсменов и их достижения в современных мире во многом зависит от наличия ресурсов преодоления всевозможных стрессовых ситуаций, данными ресурсами могут являться личностные особенности спортсменов (Гринь Е.И., 2008). В связи с этим необходимо обратить особое внимание на создание системы профилактики и обеспечению психогигиены.

Актуальность проблемы исследования обусловлена значимостью социально-психологических, психолого-акмеологических и организационно-управленческих факторов, связанных с проблемой профессионального выгорания спортсменов и недостаточной изученностью данной проблемы именно спортсменов, занимающихся греблей. Профессиональное выгорание спортсменов влияет на эффективность тренировочного процесса и достижения результатов, повышают конфликтность во взаимоотношениях тренером, товарищами по команде, способствуют появлению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт, разрушают психическое здоровье (Дубиницкая К. А., 2009).

Целью констатирующего исследования является изучение уровней стрессоустойчивости и психического выгорания гребцов сборной России.

Задачи исследования:

* + 1. Изучить уровень стрессоустойчивости и психического выгорания у мужчин и женщин, занимающихся академической греблей.
    2. Выявить применяемые спортсменами копинг-стратеги для совладания со стрессом.
    3. Сравнить изучаемые характеристики у мужчин и женщин.
    4. Проверить наличие взаимосвязей между стрессоустойчивостью, выгоранием и копинг-стратегиями.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

Гипотеза 1: предполагается, что у мужчин и женщин, занимающихся греблей, уровни психического выгорания и степень стрессоустойчивости будут отличаться.

Гипотеза 2: предполагается, что при повышении уровня психического выгорания гребцы чаще используют стратегию «избегания».

Объектом исследования является психическое выгорание и стрессоустойчивость спортсменов.

Предметом исследования выступают стратегии совладания со стрессом при психическое выгорании.

Методы исследования:

* 1. Опросные методы:
* библиографическая анкета;
* тест самооценки стрессоустойчивости (С.Коухена и Г.Виллиансона);
* методика определения психического выгорания Рукавишникова А. А., адаптированной под спортивную деятельность;
* опросник “способы совладающего поведения” Лазаруса.
  1. Метод математической статистики:
* проверка нормальности распределения: тест Колмогорова-Смирнова;
* сравнение средних: тест Стьюдента.  (Гипотеза 1);
* коэффициент корреляции Пирсона. (Гипотеза 2).

**Глава 1. Обзор литературы**

* 1. **Понятие «синдром профессионального выгорания»**

В данном параграфе рассмотрим сущность и структуру синдрома профессионального выгорания.

В зарубежной психологии синдром профессионального выгорания рассматривается довольно давно такими исследователями, как Дж. Фрейденберг (1974), Б. Перлман, Е. Хартман (1981), К Маслач, С.Н. Джексон (1982). В отечественной психологии интерес к данному явлению появился в конце 80-х гг. (В. В. Бойко, В. Е. Орел, Т.В. Форманюк, Н Е. Водопьянова).

В исследованиях, посвященных описанию профессионального выгорания можно выделить три основных подхода: индивидуальный, межличностный, организационный. Каждый из которых описывает процесс появления данного явления на отдельных уровнях, существующих автономно и независимо друг от друга.

Представители интерперсонального подхода в частности, К. Маслач видит причину профессионального выгорания в дисгармонии отношений между работниками и руководителями, что подчеркивает важность межличностных взаимодействий в возникновении выгорания.

Организационный подход фокусирует свое внимание на факторах трудовой среды (большой объем работы и прежде всего ее монотонность, узкая область контактов, отсутствие самостоятельности в работе и др.) как основополагающих источниках выгорания (Мицкевич М.А., 2009).

Существуют различные определения выгорания. В наиболее общем виде это явление можно назвать долговременной стрессовой реакцией организма, возникающей вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. В связи с этим синдром выгорания (в зарубежной литературе используется термин «burnout») обозначается рядом авторов понятием «профессиональное выгорание», что дает возможность рассматривать это явление в аспекте личной деформации профессионала под влиянием профессиональных стрессов (Форманюк Т.В., 1994).

Профессиональное выгорание - это процесс постепенной потери эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отдаленности и понижения удовлетворения исполнением работы. В научной литературе в качестве синонима профессионального выгорания, используется термин психического выгорания.

Синдром выгорания рассматривается рядом авторов как «профессиональное выгорание», что позволяет его изучать в аспекте профессиональной деятельности. Исследования показывают, что данный синдром наиболее характерен для представителей социальных или коммуникативных профессий - системы «человек-человек» (это медицинские работники, учителя, менеджеры, консультирующие психологи, психотерапевты, психиатры, представители различных сервисных профессий) (Баробанова, М. В., 2005).

Д. Гринберг отмечает, что «выгорание» может характеризоваться эмоциональным, физическим и когнитивным истощением и проявляться в ряде симптомов: плохое самочувствие, снижение качества выполняемой работы, изменение самооценки и др. (Гринберг Дж., 2002).

К. Маслач разделяет симптомы выгорания на следующие: физические (астения, нарушения желудочно-кишечного тракта, бессонница, нарушение сердечно-сосудистой системы и др.), поведенческие и психологические (апатия, высокая тревожность, раздражительность, обидчивость, подозрительность, зависимое поведение и т.п.) (Маслач К., 2001).

Н. В. Гришина предлагает рассматривать профессиональное выгорания как «переживаемое человеком состояние физического, эмоционального и психического истощения, вызываемое длительной включенностью в ситуации, содержащие высокие эмоциональные требования, что тождественно хроническим стрессовым ситуациям». Безостановочное напряжение в профессиональной деятельности закономерно приводит к переутомлению (Гришина Н.В., 1997).

Существует двухфакторный подход (Д. Дирендонк, В. Шауфели, X. Сиксма), согласно которому в профессиональное выгорание входит: эмоциональное истощение - «аффективный» фактор (относится к сфере жалоб на плохое физическое самочувствие, нервное напряжение); деперсонализация - «установочный» фактор (проявляется в изменении отношений к окружающим людям и к себе) (Сидоров П.С., 2005).

Трехфакторная модель (К. Маслач и С. Джексон). Синдром психического выгорания представляет собой трехмерный конструкцию, включающая в себя эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений: может проявляться либо в тенденции негативно оценивать себя, занижать свои профессиональные достижения и успехи, негативизме по отношению к профессиональным достоинствам и возможностям либо в преуменьшении собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

Бойко, выдвигает следующую последовательность фаз синдрома выгорания - «напряжение», «резистенция», «истощение». Первая фаза - «напряжение», состоит из следующих симптомов: переживание психотравмирующих обстоятельств (насколько близко к сердцу человек воспринимает травмирующие ситуации); неудовлетворенность собой; чувство загнанности в клетку; тревога или депрессия.

Вторая фаза - «резистенция», проявляется из следующих симптомов: неадекватное эмоциональное реагирование (эмоциональная лабильность); эмоционально-нравственная дезориентация (неумение контролировать эмоции в рамках морально-этических норм); увеличение сферы экономии эмоции (избегание ситуаций, когда необходимо проявление эмоций, участия, сопереживания); редукция профессиональных обязанностей.

Третьей фазе - «истощение», характерны такие симптомы как: эмоциональный дефицит; эмоциональная отстраненность; личностная отстраненность (деперсонализация); психосоматические и психовегетативные нарушения (Бойко, 2008).

В литературе по спортивной психологии наиболее признанным является определение выгорания, выдвинутое Смитом. Он говорил, что выгорание у спортсменов - это сложная психофизиологическая реакция, обусловленная частыми, иногда чрезмерными усилиями, направленными на то, чтобы удовлетворить высочайшие тренировочные или соревновательные потребности. Выгорание включает психологический, эмоциональный, а иногда и физический уход от активности в ответ на высокий стресс или неудовлетворенность. По мнению Смита, реакция на стресс в спорте зависит от личности и мотивации. Один спортсмен может «выгореть» и уйти из спорта, тогда как другой может справиться с трудностями и остаться (Уэйнберг Р. С., Гоулд Д., 1998).

Основными симптомами профессионального выгорания в спорте являются: отсутствие интереса и желания выступать, бессонница, физическое и психическое истощение, сниженный уровень самооценки, нарушение настроения, злоупотребление препаратами, переоценка ценностей, эмоциональная изоляция, повышенная тревожность, низкий уровень физической активности, трудности в межличностных отношениях, ригидное поведение.

Психические последствия выгорания проявляются в раздражительности, беспомощности, негативных установок, напряжения, недостатка мотивации, неуверенности в собственных силах. Физические последствия выгорания могут проявляться в хронической усталости, нарушении сна, головных болях, повышенной подверженности болезням, потере веса, гастероэнтерологических проблемах, неустойчивых результатах.

В наше время причины выгорания спортсменов недостаточно изучены. Длительное время внимание психологов концентрировалось на ситуативных регуляторах эмоциональных состояний, например, таких как, волнение по поводу выступления на высоком уровне, неуверенность в победе, сложности во взаимоотношениях с тренером и др. Следует подчеркнуть, что профессиональное выгорание - это реакция на длительные факторы, влияющие на спортсменов. Возрастание психических и физических нагрузок, которые испытывают спортсмены, показало значимость долговременных регуляторов состояний. К числу долговременных регуляторов состояний высококвалифицированных спортсменов можно отнести культурные, этнические, религиозные условия подготовки и повседневной жизни, особенности взаимоотношений в команде, социальный статус взаимоотношений в команде, социальный статус в команде, вовлеченность в межличностные конфликты (Горская Г.Б., 1995).

Таким образом, в литературе существуют различные подходы к определению синдрома профессионального выгорания. Например, существует двухфакторный подход (Д. Дирендонк, В.Шауфели, X.Сиксма), трехфакторная модель (К. Маслач и С. Джексон), отечественные ученый В.В.Бойко, рассматривает выгорание, как совокупность фаз – «напряжение», «резистенция», «истощение». Профессиональное выгорание у спортсменов, в первую очередь, связан с комплексом физических и психологических нагрузок.

* 1. **Понятие о стрессоустойчивости**

Современные исследования показывают, что наличие стрессора еще не является условием для раз­витие у человека стрессовой реакции. Эпидемиологические и клинические исследования говорят о том, что не менее 30% людей в мире, сохраняют нормальные физиологические показатели даже при длительных и ост­ро выраженных напряжениях. Судя по этому можно сделать вывод о том, что в живых организмах есть механизмы устойчивости к различ­ным родам стрессам. Вследствие познания этих механизмов возможна выработка адекватных методов реабилитации, способных поднять устойчивость человека к воздействию стрессовых факторов, другими словами, развить стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивость- способность человека противостоять воздействию стрессовых факторов. Стресс - состояние повышенного напряжения - совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов - стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом) (Китаев-Смык, 1983).

В научной литературе пишут о том, что стрессоустой­чивость принято считать результатом тренировок, однако, следует отметить, что у каждого человека есть определенный набор личностных характеристик и физиологических особенностей, кото­рые так же будут определять его устойчивость к стрессу. Некоторые ученые считают, что наше отношение к стрессу может передаваться по родословной. В генах заложена стрессоустойчивость, так же как, например, у одной семьи может быть предрасположенность к проблемам со зрением, а у другой - к пищеварительному тракту.

Можно выделить несколько основных физиологических особенностей, влияющих на стрессоустойчивость.

Большое влияние оказывает тип нервной системы*.* Люди с сильным типом не­рвной системы более устойчивы к стрессу. У крайних ти­пов таких, как холерики и меланхолики адаптация к воздействию стресса характеризуется неустойчивой. Рано или поздно стрессовые факто­ры, постоянно действующие на психику, могут приводить к развитию не­врозов, которые характеризуются дезорганизацией как психических, так и вегетативных функций человека. У меланхоликов же реакции на стресс часто связаны с возбуждением конституции, например, тревогой или испугом, фобией или невротической тревожностью, ха­рактеризуются нервозностью и бессонницей. Чаще всего, у холери­ков типичная реакция на стресс - гнев, страх неудачи и потери контроля, боязнь совершить ошибку. У флегма­тиков под действием стрессовых факторов снижается активность щи­товидной железы, замедляется обмен веществ и может увеличиваться содержание сахара в крови. Наблюдается состояние «ум­ственной тяжести», вялости, пересыпания. Сангвиники с сильной нервной системой лучше всех справляются со стрессом.

Так же стоит обратить внимание на гормональные особенности.Люди с низким уров­нем кортизола менее подвержены воздействию стресса. По результатам многочисленных исследований данная особенность видна и у животных. Проводимые в дикой природе эксперименты показали, что в стаде обезьян вожаком становится самец с наименьшим уровнем корти­зола в крови, что делает его способным к быстрому реагированию на угрозу и способствует повышенной выжива­емости. Было обнаружено, что высокий уровень кортизола также повышает вероятность депрессивного, меланхолического настроения.

На повы­шенную стрессоустойчивость влияют некоторые личностные черты:

1. СамооценкаЧем выше самооценка, ощуще­ние важности своего существования, тем выше стрессо­устойчивость.
2. Уровень независимости, самостоятельности и активнос­ти человека в достижении своих целей, его личной ответ­ственности за свое поведение и поступки. Интерналы полагают, что способны влиять на ход событий, берут ответственность за про­исходящее с ними на себя. Тем самым они менее подверже­ны стрессовым факторам, чем экстерналы, которые понимают ситуацию как результат внешних обстоя­тельств и, соответственно, более уязвимы.
3. Уровень личностной тревожности.Склонность человека воспринимать окружающие ситуации как уг­рожающие и отвечать на них состоянием тревоги. Некоторый уровень тревожности - естественная и обязательная особенность любой личности, поддержи­вающая инстинкт самосохранения. При этом стоит сказать, что высокая тревожность связана с наличием невро­тического конфликта, с эмоциональными срывами и пси­хосоматическими заболеваниями. Поэтому открытость, интерес к изменениям и отношение к ним не как к угрозе, а как к возможности развития на фоне адекватного уровня личностной тревожности приводит к повышению стрессоустойчивости.
4. Необходимо понимать, что нужен баланс между мотивацией достижения и избеганием. Спортсмены, мотивированные на достижение каких либо целей, легче перено­сят стрессовую ситуацию, чем спортсмены, мотивированные на избегание неудач.

Некоторые люди рождаются с хорошими способностями к противостоянию к стрессовым факторам, в то время, как другим их необходимо постоянно развивать. К этим способностям можно отнести: настойчивость; упорство; умение принимать решения; осмысление собственных действий; организованность; умение контролировать себя.

Главное брать во внимание, что события, которые нас волно­вали сегодня, завтра могут оказаться не такими уж важными. (Шойгу Ю. С., 2007).

# 1.3. Проявления синдрома профессионального выгорания

Проявление профессионального выгорания, изначально, начинает проявляться в постепенном развитии отрицательно окрашенных установок в отношении себя, спорта, тех, с кем приходится постоянно контактировать. Общение с товарищами по команде становится более формальными. Отрицательные установки по отношению к другим спортсменам могут иметь скрытый характер и поначалу проявляться во внутреннем раздражении, чувстве неприязни, которое сдерживается, но постепенно вырываются наружу эмоциональные вспышки, явное раздражение, сдерживать себя становится труднее.

Важным проявлением профессионального выгорания является недовольство, неудовлетворенность собой, уменьшение чувства личной успешности, нарастающие безразличие и апатия, низкий уровень ощущения ценности своей деятельности. Замечая за собой отрицательно окрашенные чувства и проявления, спортсмен начинает винить себя, у него снижается уровень самооценки. Человек начинает переживать чувство несостоятельности, безразличие к своей деятельности, иногда утрату прежде значимых жизненных ценностей. Исследования показывают, что одним из важных причин возникновения профессионального выгорания является продолжительность стресса, его хронический характер.

На развитие профессионального выгорания влияют: неадекватный уровень требований к спортсмену; низкие индивидуальные адаптивные способности к этим требованиям (ограниченные ресурсы личности); большое влияние оказывает отсутствие внешней поддержки; постоянные ограничения, влияющие на профессиональную адаптацию; низкая профессиональная самооценка; эмоциональное истощение, приводящее к понижению профессиональной результативности.

Существует ряд проблем, возникающих при изучении профессионального выгорания. Эти проблемы берут свое начало в психолого-педагогической практике, где возникает противоречие между необходимостью формирования способности преодолевать профессиональное выгорание и недостаточной представленностью в психологии научно-обоснованных психолого-педагогических технологий, обеспечивающих конструктивные преодоления негативных состояний (Воробьева М.А., 2009).

Несмотря на то, что на сегодняшний день причины и формы проявления данного синдром, представлены достаточно подробно, недостаточно изученным остается вопрос о природе данного психического состояния, механизмах физиологического возникновения профессионального выгорания (Войлова С., 2006).

Главной причиной появления симптомов профессионального выгорания считается психологическое переутомление, которое возникает, если в течение длительного времени психических ресурсов человека не хватает для преодоления чрезмерных требований.

Основная причина развития эмоционального выгорания - несоответствие между личностью, необоснованными требованиями к ней и ее реальными возможностями, применение излишне жесткого контроля. Результат такого контроля – возникновение чувства бесполезности своей деятельности и снижение ответственности (Мищенко А.В., 2011).

Таким образом, в литературе существуют различные подходы к определению профессионального выгорания. Выделяют определенные характеристики синдрома профессионального выгорания, но также существует набор специфических деформаций для определенных видов спортивной деятельности. Итогом данных деформаций может выступать психическая напряженность, конфликты с товарищами по команде, кризисы, снижение эффективности деятельности спортсмена, неудовлетворенность своими успехами и жизнью в целом.

**1.4. Влияние специфики деятельности спортсменов на формирование симптомов синдрома профессионального выгорания**

Соревновательная спортивная деятельность, отличается большой эмоциогенностью. Появление психических состояний определяется разными факторами, среди которых основными, влияющими на выраженность предстартового волнения спортсменов, являются, во-первых, значимость соревнований, причем эта значимость всегда личностна и не всегда совпадает с рангом соревнования. Наличие сильных конкурентов так же оказывает существенную роль. Сильные соперники ожесточают спортивную борьбу, уменьшают уверенность спортсмена в успехе, а это вызывает дополнительные волнения. Однако если разрыв в уровне мастерства между спортсменом и другими участниками соревнований велик, то у него будет меньшее предстартовое эмоциональное возбуждение. Условия соревнования могут влиять психическое состояние, торжественность открытия соревнований (например: церемония открытия олимпиады, безусловно, всегда волнительна для спортсменов), затяжка старта из-за погодных условий очень частое явление в академической гребле. Поведение окружающих спортсмена людей, иногда тренера, мешающего сосредоточению спортсмена своими наставлениями. Свойства нервной системы и темперамент спортсмена играет свою роль. Например, эмоциональное напряжение чаще возникает у спортсменов со слабой нервной системой, эмоционально возбудимых. Психологический климат в команде может влиять на психическое состояние спортсмена. При присутствии на соревновании значимых для спортсмена лиц, таких как друзья, родные, любимый человек, тренеры сборных команд, все эти факторы влияют на спортсмена. При высоком уровне притязаний (например, спортсмен хочет попасть в сборную команду страны), то предстартовое волнение будет выражено сильнее. Ответственность перед командой. Предсоревновательное волнение у многих спортсменов выражено сильнее, если спортсмен выступает за команду. Вид спорта. Предстартовые сдвиги у представителей разных видов спорта не одинаковы, хотя имеются и общие для всех моменты. В видах спорта, которые требуют от спортсмена хорошего концентрирования и моментального напряжения показатели концентрации внимания значительно выше, чем перед плаванием или гонкой на лыжах. Показатели переключения внимания были более высокими у лыжников. Опыт спортсмена тоже играет свою роль в предстартовом волнении спортсменов. Польский психолог В. Навроцка нашла, что у большей части из 800 опрошенных спортсменов предстартовое волнение уменьшалось в ходе спортивной карьеры и только у малой части возрастало. Раннее предстартовое волнение возникает чаще у женщин, чем у мужчин, у юных спортсменов, чем у взрослых, у спортсменов с более высоким образованием. Последнее связано с тем, что с развитием интеллекта повышается способность к прогнозу предстоящей деятельности, а это сопровождается появлением эмоций.

Ясно, что слишком рано возникающее предстартовое возбуждение приводит к быстрой истощаемости нервного потенциала, снижает психическую готовность к предстоящей деятельности. И соответственно может привести к неудачному выступлению спортсмена. Это в свою очередь приводит к повышению напряженности.

Рассмотрим причины возникновения эмоциональной напряженности в процессе спортивной деятельности. Чаще всего возникает как результат трудно преодолимого препятствия на пути к достижению цели. Однако и успех в деятельности может привести к эмоциональной напряженности. Эмоциональная напряженность возникает и при конфликтах, наблюдающихся в процессе единоборства (особенно это ярко выражено в борьбе, боксе и т. п.) спортсменов. Еще одной причиной появления психической напряженности является вынужденный перерыв в деятельности. Всякое прерывание деятельности вызывает у человека состояние напряженности, так как он стремился закончить эту деятельность, реализовать возникшую у него потребность добиться поставленной цели.

Еще одним фактором может выступать изменение климатогеографических условий (среднегорье, жара или холод), смену временного пояса, утомление от дальнего переезда и перелета.

Большое количество причин, приводящих к напряженности во время деятельности, приводит к многообразию возникающих состояний. Можно отметить такие состояния, как психическое пресыщение, утомление, мертвая точка, фрустрация, спортивная злость (эмоциональное состояние раздражения с оттенком агрессии, направленной либо на себя, либо на других). Высокое и продолжительное психическое напряжение может привести к перенапряжению, в котором выделяют стадии нервозности, прочной стеничности и астеничности.

Яркая особенность нервозности – это капризность (спортсмен часто выражает недовольство общением, даваемыми заданиями, условиями тренировки и проживания на сборах), неустойчивостью настроения (незначительный успех вызывает бурную радость, которая может быстро смениться неудовольствием всем, что окружает спортсмена), внутренней раздражительностью (выражаемой в мимике и пантомимике), появлением неприятных ощущений, служащих оправданием для спортсмена в тех случаях, когда он отказывается от выполнения какого-либо задания или неудачно выступает на соревнованиях (Ильин Е. П., 2008).

Прочная стеничность характеризуется возрастающей и неудержимой раздражительностью. Выражается в утрате спортсменом самообладания, гнева направлен на других людей, в снижении самокритичности и угрызений совести, нетерпимости к недостаткам других. Так же эмоциональной неустойчивостью, беспокойством, напряженным ожиданием неприятностей. Спортсмен воспринимает как отклонение от нормы то, что раньше считалось нормальным, естественным.

Астеничность взаимосвязана с депрессивным настроением (подавленностью, угнетенностью, заторможенностью), тревожностью (беспокойство или страх в ситуациях, ранее не вызывающих у него реакции), неуверенностью в своих силах, высокой обидчивостью. Спортсмен очень жестко реагирует на малейшее недоброжелательство во взаимоотношениях с другими спортсменами и тренером.

Состояния, вызываемые монотонной тренировочной деятельностью, являются одним из симптомов профессионального выгорания. Проблема монотонии в спортивной деятельности часто игнорируется, хотя с этим фактором спортсмены часто встречаются на тренировочных занятиях, особенно при совершенствовании технического мастерства, при выполнении объемной нагрузки. В большей мере монотония характерна для тренировочной деятельности марафонцев, лыжников, гребцов, штангистов, велосипедистов. Гребцы хорошо знакомы с монотонией в тренировочном процессе. Накатывание огромного количества километром из дня в день, а так же постоянное выполнение технических упражнений. Фактор монотонности уменьшает эффективность работы, лишает ее творческого элемента, понижает интерес. К этому приводит недостаточная эмоциональная насыщенность занятий, бедность впечатлений, получаемых спортсменом от тренировочных занятий.

Психологический климат и межличностные отношения в команде. Эмоциональное состояние команды, положительные или отрицательные межличностные отношения спортсменов, отсутствие или наличие в команде конфликтов объединяются в такое понятие, как психологический климат. Он складывается из настроения каждого спортсмена и обусловливается «взаимозаражением» спортсменов эмоциями друг друга (Ильин Е. П., 2008).

Факторами, влияющими на возникновение напряженности и конфликтов в межличностных отношениях, являются: недостаточная сплоченность членов команды; наличие несовместимости на психофизиологическом, психологическом или социально-психологическом уровне; несоответствие квалификации спортсменов поставленной задаче; присутствие в команде спортсменов с притязаниями, не соответствующими их возможностям; наличие в команде спортсменов с высокой агрессивностью и высоким уровнем доминирования, стремящихся взять на себя роль лидера; расхождение у отдельных игроков самооценки способностей, с одной стороны, и уровнем мастерства и оценкой этих способностей командой в целом – с другой; снижение мастерства и самоотдачи у партнеров по команде вследствие нарушения ими тренировочного режима; наличие скрытой конкуренции между игроками; наличие в команде «любимчиков» тренера; непринятие тренера как личности и как специалиста; несоответствие результатов выступления в соревновании ожиданиям команды; наличие в команде группировок, по-разному относящихся к установкам тренера, к нормативным предписаниям, выработанным в данной команде.

Таким образом, на формирование профессионального выгорания у спортсменов оказывают следующие факторы: предстартовыми эмоциональными состояниями, эмоциональная напряженность в процессе деятельности, индивидуальные особенности, монотонность тренировочного процесса, психологический климат в команде.

**1.5. Формирование стрессоустойчивости и оказание помощи в стрессовой ситуации.**

Здоровье является одним из важных объективных условий жизнедеятельности. Среди многих факторов, определяющих работоспособность и другие характеристики здоровья, большую роль играет психическая устойчивость к стрессовым ситуациям. Высокий уровень психической устойчивости к стрессам является залогом сохранения, развития и укрепления здоровья и профессионального долголетия личности.

Формирование стрессоустойчивости является залогом психического здоровья людей и непременным условием социальной стабильности. Возрастающие нагрузки, в том числе психические, на нервную систему и психику современного человека приводит к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных заболеваний. В настоящее время на передний план выходит забота о сохранении психического здоровья и формировании стрессоустойчивости современного человека (Игнатова Е.Н., Куликов Л.В., Розанова М.А., 2005).

У многих людей в процессе профессиональной деятельности возникают эмоциональные и физические проблемы, связанные со стрессами. Трудности могут носить как временный, так и постоянный характер, вызываются как профессиональными факторами, так и не связанными с ними.

Влияние стресса на показатели выполнения рабочих заданий определяется двумя основными факторами. Защищенность индивида от стресса является функцией, как внутренних факторов напряжения, так и внешних. К внутренним факторам относится порог стрессаданного сотрудника — уровень напряжения, который человек может перенести до того момента, когда у него появятся негативные ощущения стресса, неблагоприятно воздействующие на показатели деятельности. Некоторые люди обладают низким порогом стрессов*,* которые возникают уже при относительно небольших изменениях и неполадках в их ежедневной деятельности. Другие спортсмены имеют более высокий порог стресса, оставаясь при тех же условиях выдержанными и спокойными, длительное время демонстрируют высокие показатели производительности. Такая реакция отчасти обусловливается их опытом и уверенностью в своих способностях справиться с ситуацией (Ньюстром В. Кейт Дэвис, 2006).

Попытки управления стрессом предполагают выбор одного из возможных решений — предотвращение и контроль над уровнем стрессов, уклонение от стрессов и их преодоление. Такие организационные мероприятия, как улучшение коммуникативных навыков, обогащение процесса труда и внедрение программ, направлены на снижение или исключение факторов напряжения. Преодоление стрессов предполагает совместные усилия подопечных и руководителей и может включать социальную поддержку, возможность релаксации, биологическую обратную связь и личные оздоровительные программы.

Для уменьшения уровня стресса могут использоваться различные методики ментальной релаксации. Аналогично практике медитации, релаксация предполагает спокойные, устремленные во внутренний мир индивида размышления, способствующие физическому и эмоциональному отдыху организма, что позволяет временно забыть о проблемах внешнего окружения и способствует снижению уровня стресса.

Применение методов релаксации аналогично перерывам в работе. Релаксация занимает несколько минут и может быть особенно полезной непосредственно перед напряженной тренировкой или после нее. В некоторых организациях для отдыха спортсменов отведены специальные помещения для отдыха.

Эффективным средством противодействия стрессам зарекомендовала себя биологическая обратная связ**ь**. Первый ее этап — изучение реакций индивида на различные стрессоры (учащенное сердцебиение или сильные головные боли). Таким образом, биологическая обратная связь может быть полезной при снижении нежелательных последствий стресса.

Реализация программ оздоровления. Специалисты могут посоветовать конкретные методы изменения стиля жизни, такие как регуляция дыхания, мышечное расслабление, позитивные мысленные образы, регулирование питания, различные упражнения. Очевидно, что профилактика стрессов весьма эффективна, и, более того, методы их преодоления могут способствовать адаптации к факторам напряжения, которые находятся вне зоны их непосредственного влияния (Ньюстром В. Кейт Дэвис, 2006).

Психологическое консультирование- это обсуждение какой-то, как правило, эмоционально окрашенной, проблемы с целью ее устранения и улучшения психического здоровья. Психологическое консультирование предполагает обмен идеями и чувствами между двумя людьми (консультантом и консультируемым), т.е. является коммуникативным актом. Поскольку психологическое консультирование способствует устранению личных проблем, его следствием становится повышение показателей деятельности команды, поскольку спортсмен более активно сотрудничает с другими людьми и более включен в тренировочный процесс, в меньшей степени озабочен личными делами и совершенствуется по другим показателям. Цель консультирования состоит в укреплении психического здоровья, в поощрении уверенности в себе, проявлений понимания, самоконтроля и профессиональной деятельности (Златин П.А. Крекова М.М. Соколянский В.В., 2004).

Способы регуляции предстартовых состояний.

Предстартовые состояния эмоционального возбуждения часто возникают задолго до соревнований и могут истощить нервную систему спортсмена, дезорганизовать его деятельность. В связи с этим требуется проведение мероприятий, направленных на уменьшение психической напряженности. Имеется несколько способов уменьшения психической напряженности спортсменов: выполнение в определенном ритме дыхательных актов, расслабление скелетных мышц, изменение направленности сознания, моторная разрядка и т. д.

Психическая саморегуляция. Воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов (представлений) называют психической саморегуляцией. Она может осуществляться с помощью самоубеждения, воздействия на себя с помощью логических доводов, самовнушения, основанного на беспрекословной вере. Основным способом, используемым на практике и тщательно разработанным теоретически, является самовнушение. Дальнейший этап в развитии этого способа психической саморегуляции связан с именем немецкого психиатра И. Г. Шульца, выпустившего в 1932 году книгу «Аутогенная тренировка».

Наряду с аутогенной тренировкой известна система саморегуляции Э. Джекобсона – «прогрессивная релаксация» (расслабление). Джекобсон обнаружил, что при эмоциях у человека напрягаются скелетные мышцы. Для снятия эмоциональной напряженности он предложил расслаблять их. Этот способ помогает снимать чувство тревоги и страха.

Канадский ученый Л. Персиваль предложил еще один способ психической саморегуляции: сочетание дыхания с напряжением и расслаблением мышц. Делая задержку вдоха на фоне напряжения мышц, а затем спокойный выдох, сопровождаемый расслаблением мышц, можно снять чрезмерное волнение. Таким образом, метод Персиваля соединил в себе два способа саморегуляции, описанных выше, – дыхание и изменение тонуса скелетных мышц.

Умение расслабляться (и не только мышечно, но и психически), выключаться из борьбы важно в соревновательной деятельности, которая осуществляется с короткими перерывами. Это сохраняет спортсмену энергию во время ожидания следующих попыток.

Долгое время аутогенная тренировка была основным способом психической саморегуляции. Однако использование ее спортсменами высокого класса обнаружило и ее недостатки. Была создана новая методика, названная «психорегулирующей тренировкой», которая отличается от аутогенной тем, что в ней не используется для самовнушения «чувство тяжести» в различных частях тела, так как спортсмены в дальнейшем с трудом избавляются от этого чувства.

Эффект действия психорегулирующей тренировки ПРТ зависит от многих факторов и порой вместо ощущения комфорта, спокойствия, расслабленности, ощущения теплоты могут возникать неожиданные реакции.

Упрощенным вариантом ПРТ является психомышечная тренировка – ПМТ. Была создана методика с более простыми формулами словесного внушения. Она требует меньшего времени для овладения, а эффективность ее не меньшая.

Снятие нервного напряжения может быть достигнуто за счет регуляции мимической мускулатуры лица. При нервном напряжении мышцы лица напряжены. Психотерапевты используют обратную связь: «мышцы – нервное напряжение». Для этого человеку рекомендуют улыбаться, то есть расслаблять мимические мышцы. Вслед за этим рефлекторно снижается и нервное напряжение.

Изменение направленности сознания. Варианты этого способа саморегуляции разнообразны. Отключение состоит в умении думать о чем угодно, кроме обстоятельств, вызывающих психическое напряжение. Отключение большей частью требует проявления волевых усилий, с помощью которых человек старается включить в сферу сознания (путем концентрации внимания) посторонние предметы, объекты, ситуации и т. п. Эффективность этих способов регуляции зависит, вероятно, от силы возникшей у спортсмена доминанты и от его индивидуальных особенностей (Алексеев А. В. 2006).

Снятие психического напряжения путем разрядки. Во многих случаях снятие напряженности может быть осуществлено за счет замещающей деятельности. Типы разрядки нервного напряжения у разных людей различны: одни разряжаются через двигательные акты, другие – через речь.

В качестве первого способа разрядки может использоваться разминка. При апатии она может привести спортсмена в состояние боевой готовности, при чрезмерном возбуждении - успокоить. Однако при очень резко выраженных предстартовых реакциях разминка еще больше увеличивает возбуждение. Следовательно, необходимо учитывать исходный фон и подбирать к нему нагрузку при разминке. При регулировании сильного психического возбуждения следует, по-видимому, обеспечить «золотую середину», так как слишком слабый разряд оставляет большое по силе возбуждение, а слишком сильный разряд способствует возникновению еще более сильного возбуждения, то есть самовозбуждения.

Регулирующий эффект разминки определяется качеством и видом используемых для нее упражнений: чем больше разминка похожа на упражнения предстоящего соревнования, тем больше она увеличивает предстартовое возбуждение. Предварительная же работа, отличающаяся по характеру от предстоящей деятельности, уменьшает возбуждение спортсмена. Показана целесообразность комплексного применения разминки и методов аутогенной тренировки для снятия у спортсменов возникшей напряженности.

Использование дыхательных упражнений. Изменяя произвольно режим дыхания, человек изменяет и режим своей психической деятельности. Поэтому дыхательные упражнения являются одним из простых и надежных методов регуляции психических состояний спортсменов. В практике используются три типа упражнений: полное брюшное дыхание и два вида ритмического дыхания.

Предварительная работа по регуляции предстартовых и стартовых состояний.

Снижение уровня притязаний как способ снятия психического напряжения. Причиной психического напряжения спортсмена могут быть сложность стоящей перед ним задачи и его неуверенность в возможности ее решения (достижения поставленной перед ним цели). В этом случае целесообразно снизить требования к спортсмену. Если же спортсмен сам ставит перед собой трудные цели, имеет высокий уровень притязаний – задача осложняется. Снизить уровень притязаний спортсмена можно лишь путем убеждения, но это чревато неприятными последствиями, демобилизацией и уходом спортсмена от борьбы. Поэтому лучше изменить направление мыслей спортсмена со спортивного результата и представления о спортивной борьбе на точное, технически правильное выполнение упражнения, на тактически грамотное ведение поединка. Нужно заставить спортсмена думать не столько о результатах, сколько о способах их достижения. Кроме того, необходимо исключить угрозу наказания спортсмена за неудачное выступление.

Воздействие тренера в ситуации психического напряжения в значительной мере зависит от внушаемости спортсмена. В этом случае спортсмен ориентируется не столько на содержание воздействия, его анализ и осмысление, сколько на форму воздействия и его источник, на то лицо, которое дает указания или советы. При предсоревновательном нервно-эмоциональном напряжении внушаемость возрастает, что связано, очевидно, с увеличением тревожности и неуверенности спортсменов в исходе поединков.

Использование метода десенсибилизации (снятие чувствительности к факторам, вызывающим тревогу и страх). Сначала составляется перечень ситуаций и людей, которые вызывают у спортсмена состояние тревоги даже в незначительной степени. Затем этот перечень ранжируется в последовательности от факторов, вызывающих значительные опасения и страхи, до факторов, вызывающих небольшую тревогу. После этого спортсмену предъявляются сначала ситуации, вызывающие незначительную тревогу. После адаптации к ним переходят к факторам, вызывающим средний уровень тревоги. Далее переходят на более высокий уровень, и так до тех пор, пока спортсмен не адаптируется ко всем стрессогенным для него факторам (Ильин Е. П., 2008).

Моделирование соревновательных условий. Чтобы помочь спортсменам снизить соревновательную тревогу, целесообразно на тренировках моделировать некоторые ситуации, присущие соревнованию.

Психическая подготовка спортсменов направлена на воспитание волевых качеств личности и состоит из общей психологической подготовки спортсменов, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсмена. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств (Бадулин В.Д., Петкевич А. И., 2008).

Распределение средств и методов психической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий. Важным фактором является выявление и учет при планировании учебно-тренировочного процесса таких личностных характеристик спортсмена, как монотонофильность, сенсомоторная устойчивость и способность переносить монотонную работу.

Заместитель начальника медико-психологического обеспечения спортсменов сборных команд центра спортивной медицины ФМБА России С. Нурисламов считает, что побед будет больше, если спортсмены научатся: бороться с состояниями эмоционального выгорания; правильно использовать состояние стресса; снимать лишнее психологическое напряжение.

Таким образом, к профилактике и коррекции профессионального стресса относятся: социальная и эмоциональная поддержка, тренинги, корпоративные мероприятия, методики ментальной релаксации, психологическое консультирование, регуляция предстартовых состояний.

# Глава 2. Методы и организация исследования.

## 2.1. Цель, задачи, методика исследования

Целью констатирующего исследования является изучение уровней стрессоустойчивости и психического выгорания гребцов сборной России.

Задачи исследования:

* + 1. Изучить уровень стрессоустойчивости и психического выгорания у мужчин и женщин, занимающихся академической греблей.
    2. Выявить применяемые спортсменами копинг-стратеги для совладания со стрессом.
    3. Сравнить изучаемые характеристики у мужчин и женщин.
    4. Проверить наличие взаимосвязей между стрессоустойчивостью, выгоранием и копинг-стратегиями.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

Гипотеза 1: предполагается, что у мужчин и женщин, занимающихся греблей, уровни психического выгорания и степень стрессоустойчивости будут отличаться.

Гипотеза 2: предполагается, что при повышении уровня психического выгорания гребцы чаще используют стратегию «избегания».

Объектом исследования является психическое выгорание и стрессоустойчивость спортсменов.

Предметом исследования выступают стратегии совладания со стрессом при психическое выгорании.

В исследовании приняли участие 40 спортсменов (20 мужчин и 20 женщин) сборной команды России по академической гребле в возрасте от 17 до 25 лет. Спортивный стаж гребцов в среднем 8-10 лет. Спортивный разряд не ниже КМС.

Процедура исследования:

Исследование проводилось у 40 гребцов в Санкт-Петербурге в перерыве между спортивными сборами в период с 1.03.17 по 8.03.17.

Спортсменам предлагалось заполнить три методики, направленное на выявление уровня стрессоустойчивости, уровня эмоционального выгорания, а также выявление преобладающих копинг-стратегий. Заполняли каждый индивидуально, в свободное для них время. Так же мной была проведена беседа для сбора общей информации.

Методы научного исследования:

* 1. Опросные методы:
* библиографическая анкета;
* тест самооценки стрессоустойчивости (С.Коухена и Г.Виллиансона);
* методика определения психического выгорания Рукавишникова А. А., адаптированной под спортивную деятельность;
* опросник “способы совладающего поведения” Лазаруса.
  1. Метод математической статистики:
* проверка нормальности распределения: тест Колмогорова-Смирнова;
* сравнение средних: тест Стьюдента. (Гипотеза 1);
* коэффициент корреляции Пирсона. (Гипотеза 2).

Для определения уровня стрессоустойчивости мной была выбран тест самооценки стрессоустойчивости (С.Коухена и Г.Виллиансона). Он состоит из 10 простых вопросов и пяти вариантов ответов на каждый вопрос. Испытуемый выбирал наиболее подходящий для него ответ и отмечал в бланке.

Для интегральной диагностики психического выгорания я использовал методику Рукавишникова А. А. «определение психического выгорания», адаптированной под спортивную деятельность. Данная методика включает три шкалы: психоэмоционального истощения (ПИ), личностного отдаления (ЛО) и профессиональной мотивации (ПМ).

Психоэмоциональное истощение - процесс исчерпания эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми. Истощение проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии и холодности по отношению к окружающим с признаками депрессии и раздражительности.

Личностное отдаление - специфическая форма социальной дезадаптации профессионала, работающего с людьми. Личностное отдаление проявляется в уменьшении количества контактов с окружающими, повышении раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизме по отношению к другим людям.

Профессиональная мотивация - уровень рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе альтруистического содержания. Состояние мотивационной сферы оценивается таким показателем, как продуктивность профессиональной деятельности, оптимизм и заинтересованность в работе, самооценка профессиональной компетентности и степени успешности в работе с людьми.

Так же я выявлял копинг-стратегии у гребцов, с помощью опросника «способы совладающего поведения» Лазаруса.Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий.

Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга.

Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году, дополнительно стандартизирована в НИПНИ им. Бехетерева Л.И. Вассерманом, Б.В. Иовлевым, Е.Р. Исаевой, Е.А. Трифоновой, О.Ю. Щелковой, М.Ю. Новожиловой.

Совладание с жизненными трудностями, как утверждают авторы методики, есть постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия индивида с целью управления специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые оцениваются им как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы. Задача совладания с негативными жизненными обстоятельствами состоит в том, чтобы либо преодолеть трудности, либо уменьшить их отрицательные последствия, либо избежать этих трудностей, либо вытерпеть их. Можно определить совладающее поведение как целенаправленное социальное поведение, позволяющее справиться с трудной жизненной ситуацией (или стрессом) способами, адекватными личностным особенностям и ситуации, - через осознанные стратегии действий. Это сознательное поведение направлено на активное изменение, преобразование ситуации, поддающейся контролю, или на приспособление к ней, если ситуация не поддаётся контролю. При таком понимании оно важно для социальной адаптации здоровых людей. Его стили и стратегии рассматриваются как отдельные элементы сознательного социального поведения, с помощью которых человек справляется с жизненными трудностями.

Эффективность той или иной стратегии зависит от особенностей актуальной ситуации и имеющихся личностных ресурсов, поэтому говорить об адаптавности/дезадаптивности отдельных копинг-стратегий некорректно. Стратегии, эффективные в одной ситуации, могут быть неэффективными и даже приносить вред – в другой

Опросник состоит из 50 утверждений, группируемых в 8 шкал.

Конфронтация.Стратегия конфронтации предполагает попытки разрешения проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями. При выраженном предпочтении этой стратегии могут наблюдаться импульсивность в поведении (иногда с элементами враждебности и конфликтности), враждебность, трудности планирования действий, прогнозирования их результата, коррекции стратегии поведения, неоправданное упорство. Копинг-действия при этом теряют свою целенаправленность и становятся преимущественно результатом разрядки эмоционального напряжения. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и редприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы, справляться с тревогой в стрессогенных условиях.

Положительные стороны: возможность активного противостояния трудностям и стрессогенному воздействию.

Отрицательные стороны: недостаточная целенаправленность и рациональная обоснованность поведения в проблемной ситуации.

Дистанцирование*.*Стратегия дистанцирования предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п.

Положительные стороны: возможность снижения субъективной значимости трудноразрешимых ситуаций и предотвращения интенсивных эмоциональных реакций на фрустрацию.

Отрицательные стороны: вероятность обесценивания собственных переживаний, недооценка значимости и возможностей действенного преодоления проблемных ситуаций.

Самоконтроль.Стратегия самоконтроля предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию. При отчетливом предпочтении стратегии самоконтроля у личности может наблюдаться стремление скрывать от окружающих свои переживания и побуждения в связи с проблемной ситуацией. Часто такое поведение свидетельствует о боязни самораскрытия, чрезмерной требовательности к себе, приводящей к сверхконтролю поведения.

Положительные стороны: возможность избегания эмоциогенных импульсивных поступков, преобладание рационального подхода к проблемным ситуациям.

Отрицательные стороны: трудности выражения переживаний, потребностей и побуждений в связи с проблемной ситуацией, сверхконтроль поведения.

Поиск социальной поддержки.Стратегия поиска социальной поддержки предполагает попытки разрешения проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с другими людьми, ожидание внимания, совета, сочувствия. Поиск преимущественно информационной поддержки предполагает обращение за рекомендациями к экспертам и знакомым, владеющим с точки зрения респондента необходимыми знаниями. Потребность преимущественно в эмоциональной поддержке проявляется стремлением быть выслушанным, получить эмпатичный ответ, разделить с кем-либо свои переживания. При поиске преимущественно действенной поддержки ведущей является потребность в помощи конкретными действиями.

Положительные стороны: возможность использования внешних ресурсов для разрешения проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: возможность формирования зависимой позиции и/или чрезмерных ожиданий по отношению к окружающим.

Принятие ответственности**.** Стратегия принятия ответственности предполагает признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. При умеренном использовании данная стратегия отражает стремление личности к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствиями, готовность анализировать свое поведение, искать причины актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках. Вместе с тем, выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике, переживанию чувства вины и неудовлетворенности собой.

Положительные стороны: возможность понимания личной роли в возникновении актуальных трудностей.

Отрицательные стороны: возможность необоснованной самокритики и принятия чрезмерной ответственности.

Бегство-избегание.Стратегия бегства-избегания предполагает попытки преодоления личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. стратегии избегания могут наблюдаться неконструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях: отрицание либо полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, употребление алкоголя и т.п., с целью снижения мучительного эмоционального напряжения. Большинством исследователей эта стратегии рассматривается как неадаптивная, однако это обстоятельство не исключает ее пользы в отдельных ситуациях, в особенности в краткосрочной перспективе и при острых стрессогенных ситуациях.

Положительные стороны: возможность быстрого снижения эмоционального напряжения в ситуации стресса.

Отрицательные стороны: невозможность разрешения проблемы, вероятность накопления трудностей, краткосрочный эффект предпринимаемых действий по снижению эмоционального дискомфорта.

Планирование решения проблемы.Стратегия планирования решения проблемы предполагает попытки преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Стратегия рассматривается большинством исследователей как адаптивная, способствующая конструктивному разрешению трудностей.

Положительные стороны: возможность целенаправленного и планомерного разрешения проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: вероятность чрезмерной рациональности, недостаточной эмоциональности, интуитивности и спонтанности в поведении.

Положительная переоценка*.*Стратегия положительной переоценки предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием.

Положительные стороны: возможность положительного переосмысления проблемной ситуации.

Отрицательные стороны: вероятность недооценки личностью возможностей действенного разрешения проблемной ситуации.

# Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

## 3.1. Результаты теста самооценки стрессоустойчивости.

В результате исследования уровня стрессоустойчивости спортсменов были получены следующие данные, изображённые на диаграмме ниже (рис.1).

.

Рис. 1 Уровень стрессоустойчивости спортсменов

Для интерпретации полученных данных, была использована шкала, предложенная авторами для категории лиц от 18 до 29 лет (таблица 1)

Таблица 1

Фрагмент из таблицы интерпретации

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стрессоустойчивость | Отлично | Хорошо | Удовле-твори-тельно | Плохо | Очень плохо |
| Данные по методике | 0,5 | 6,8 | 14,2 | 24,2 | 34,2 |

Хочется сразу отметить, что чем выше значение стрессоустойчивости, тем уровень стрессоустойчивости ниже.

Средние значения по данной методики среди мужчин равные 10,7±4, то есть, по данной методике уровень стрессоустойчивости у мужчин расценивается, как удовлетворительный. Это значит, что, при высокой стрессовой нагрузке на сборе и готовясь к ответственным соревнованиям спортсмены удовлетворительно справляются со стрессом.

Что касается, женщин уровень стрессоустойчивости у них равняется 11,7±5 Что так же входит в зону удовлетворительно.

После проверки данных на достоверность различий с помощью критерия Стьюдента, установлено, что между выборкой мужчин и выборкой женщин различий в уровне стрессоустойчивости не обнаружено.

# 3.2. Методика определения психического выгорания Рукавишникова

Данная методика состоит из трех шкал: психоэмоциональное истощение, личностное отдаление и профессиональная мотивация. Из этих шкал и складывается общий индекс выгорания. На диаграмме ниже видны результаты данной методики (рис. 2).

Рис. 2. Показатели уровня психического выгорания у спортсменов

Психоэмоциональное истощение мужчин находится на уровне 28,7±12 – это средние значения. Личностное отдаление равняется 28,6±10 – это так же входит в зону средних значений. А вот по шкале профессиональная мотивация выходят крайне высокие показатели равные 41,1±7. Стоит отметить, что показатели стандартного отклонения по шкалам психоэмоциональное истощение и личностное отдаление имеют достаточно широкий диапазон величин стандартного отклонения. Это говорит о том, что в интерпретации этих данных, стоит уделить внимание индивидуальному подходу, уделяя внимание спортсменам с высокими показателями по данным шкалам.

По сумме трех шкал выходит, что общий индекс психического выгорания у мужчин равен 98,4±18 это достаточно высокие значения.

Обращая внимание на женщин, можно увидеть, что психоэмоциональное истощение равно 30,7±11 - средние значения. Личностное отдаление у женщин находится на уровне 29,3±9 что так же является средним значением.

Профессиональная мотивация у женщин равняется 42,7±6 – это так же, как и у мужчин крайне высокие значения. Общий индекс выгорания у женщин 102,7±21 – высокий уровень.

Сравнивая полученные результаты мужчин и женщин, видим, что индекс психического выгорания находится на высоком уровне. Это может проявляться на всех трех уровнях: межличностном, личностном и мотивационном. Как психическое истощение, раздражительность, агрессивность, повышенная чувствительность к оценкам других. Так же нежелание контактировать с людьми или же циничное, негативное отношение к людям. Неудовлетворенность выбранным спортом и отношениями в команде. Низкая эмоциональная толерантность, возможно проявление тревожности. Нежелание вставать рано утром на тренировку. И соответственно желание скорее окончить тренировочный день. Может появиться появление прогулов. Критичное отношение к окружающим и некритичность в оценке самого себя. Значимость своей правоты возрастает. Снижение включенности в тренировочный процесс и дела товарищей по команде. Безразличие к своей карьере. Заниженная самооценка, неудовлетворенность собой как спортсменом-профессионалом. Чувство низкой профессиональной эффективности и отдачи. Снижение потребности в достижениях.

После проверки на достоверность различий показателей, полученных у мужчин и женщин с помощью критерия t-Стьюдента достоверных различий найдено, не было.

В результате, можно сказать, что гипотеза 1, о том, что что у мужчин и женщин, занимающихся греблей, стрессоустойчивость и уровни психического выгорания различаются, не подтвердилась.

# 3.3. Способы совладеющего поведения Лазаруса

Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности. Она состоит из 8 шкал: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы и положительная переоценка. Представленная ниже диаграмма показывает наиболее явные копинг-стратегии гребцов: мужчин и женщин (рис.3).

По результатам, полученным с помощью данной методики можно сказать, что преобладающая стратегия поведения у мужчин – это “Планирование решения проблем”. Самый высокий показатель равный 54,6±7 на втором месте стоит “Дистанцирование” равный 54,2±8.

Используемая спортсменами стратегия *планирования решения проблемы* предполагает попытки преодоления проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Стратегия рассматривается большинством исследователей как адаптивная, способствующая конструктивному разрешению трудностей. Положительные стороны: возможность целенаправленного и планомерного разрешения проблемной ситуации. Отрицательные стороны: вероятность чрезмерной рациональности, недостаточной эмоциональности, интуитивности и спонтанности в поведении.

Рис. 3. Данные использования спортсменами коппинг-стратегий для совладания со стрессом.

Стратегия *дистанцирования* предполагает попытки преодоления негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п. Положительные стороны: возможность снижения субъективной значимости трудноразрешимых ситуаций и предотвращения интенсивных эмоциональных реакций на фрустрацию. Отрицательные стороны: вероятность обесценивания собственных переживаний, недооценка значимости и возможностей действенного преодоления проблемных ситуаций.

У женщин на первом месте находится копинг-стратегия “Бегство”, равная 56,1±9, и следом ярко выражена стратегия “Конфронтация = 54,3±10.

Используемая женщинами спортсменками стратегия *бегства-избегания* предполагает попытки преодоления личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться неконструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях: отрицание либо полное игнорирование проблемы, уклонение от ответственности и действий по разрешению возникших трудностей, пассивность, нетерпение, вспышки раздражения, погружение в фантазии, переедание, употребление алкоголя и т.п., с целью снижения мучительного эмоционального напряжения. Большинством исследователей эта стратегии рассматривается как неадаптивная, однако это обстоятельство не исключает ее пользы в отдельных ситуациях, в особенности в краткосрочной перспективе и при острых стрессогенных ситуациях. Положительные стороны: возможность быстрого снижения эмоционального напряжения в ситуации стресса. Отрицательные стороны: невозможность разрешения проблемы, вероятность накопления трудностей, краткосрочный эффект предпринимаемых действий по снижению эмоционального дискомфорта.

Стратегия *конфронтации* предполагает попытки разрешения проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, осуществления конкретных действий, направленных либо на изменение ситуации, либо на отреагирование негативных эмоций в связи с возникшими трудностями. При выраженном предпочтении этой стратегии могут наблюдаться импульсивность в поведении (иногда с элементами враждебности и конфликтности), враждебность, трудности планирования действий, прогнозирования их результата, коррекции стратегии поведения, неоправданное упорство. Копинг-действия при этом теряют свою целенаправленность и становятся преимущественно результатом разрядки эмоционального напряжения. Часто стратегия конфронтации рассматривается как неадаптивная, однако при умеренном использовании она обеспечивает способность личности к сопротивлению трудностям, энергичность и редприимчивость при разрешении проблемных ситуаций, умение отстаивать собственные интересы, справляться с тревогой в стрессогенных условиях. Положительные стороны: возможность активного противостояния трудностям и стрессогенному воздействию. Отрицательные стороны: недостаточная целенаправленность и рациональная обоснованность поведения в проблемной ситуации

# 3.4.Описание взаимосвязей изучаемых показателей

Для изучения взаимосвязей между профессиональным выгоранием спортсменов, используемыми спортсменами копинг-стратегиями и стрессоустойчивостью спортсменов, был использован коэффициент корреляции Пирсона. Поскольку достоверных различий в полученных данных у мужчин и женщин, обнаружено не было, проверка наличия взаимосвязей проводилась по суммарному показателю мужчин и женщин.

Найденные взаимосвязи представлены на рисунке 4.

В первую очередь, стоит обратить внимание на то, что при понижении уровня стрессоустойчивости спортсменов (обратная шкала: показатели увеличиваются, соответственно стрессоустойчивость понижается) растет уровень психического выгорания гребцов (Коэффициент корреляции = 0,46, при уровне достоверности = 0,01). Так же найдена значимая взаимосвязь между выгоранием и стратегией «Бегство» (r=0,72, при p=0,01). Данная связь указывает нам на то, что при высоком уровне психического выгорания гребцов высок риск применения спортсменами стратегии «Бегство» в трудных жизненных ситуациях.

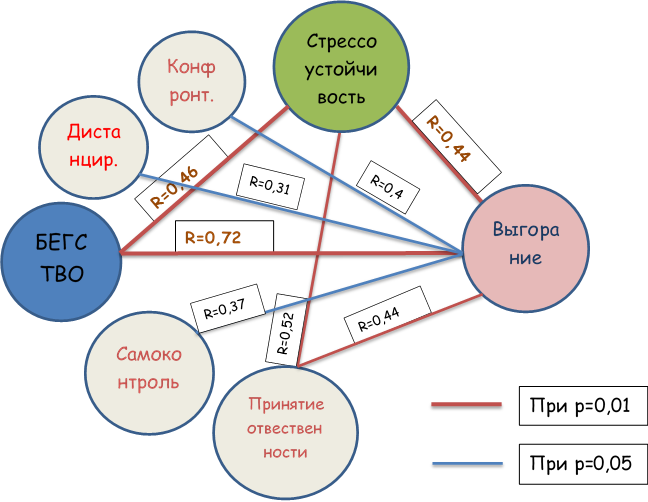


Рис. 4. Взаимосвязи показателей стрессоустойчивости, выгорания и копинг-стратегий у спортсменов-гребцов сборной России.

Этим выводом, мы ещё раз подтверждаем, то что у гребцов-женщин обнаружен высокий уровень психического выгорания и преобладающая копинг-стратегия у них в этом случае снова – «Бегство».

Обнаруженная связь между копинг-стратегией «Бегство» и стрессоустойчивостью (r=0,44, при p=0,01), может говорить о том, что спортсмены, нагрузки которых в сборной команде России, приближаются к предельным, при несформированной стрессоустойчивости, могут несвоевременно завершить свою спортивную карьеру.

Так же, низкая стрессоустойчивость приводит к неспособности использовать такой стратегии совладания со стрессом, как «принятие отвественности», а значит снова может выражаться в пассивном поведении спортсмена при повышении уровня стресса.

В результате, можно констатировать, что вторая гипотеза исследования о том, что при повышении уровня психического выгорания гребцы чаще начинают использовать стратегию избегания, подтвердилась. При этом было еще обнаружено что, чем ниже уровень стрессоустойчивости, тем больше шанс возникновения психического выгорания у мужчин и женщин, занимающихся академической греблей.

# Выводы

1. Стрессоустойчивость мужчин и женщин, занимающихся академической греблей и входящих в состав сборной России находится на одинаковом уровне - “удовлетворительно”.
2. Психическое выгорание спортсменов находится на высоком уровне и не имеет достоверных различий у мужчин и женщин
3. Ведущими стратегиями поведения в трудных жизненных ситуациях у мужчин являются “Планирование решения проблем” и “Дистанцирование” у женщин “Бегство” и “Конфронтация”.
4. Найдены взаимосвязи между стрессоустойчивостью, психическим выгоранием, и копинг-стратегией “Бегство”.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В заключение можно сказать, что особенности современного спорта содержат предпосылки для развития профессионального выгорания и возрастания значимости психологических факторов успешной деятельности спортсменов. Это, безусловно, приводит к росту психических нагрузок, вследствие этого, к проблеме профессионального выгорания проявляют интерес не только спортивные психологи, но и высококлассные спортсмены, поэтому исследование причин, механизмов и последствий профессионального выгорания поможет разработать стратегии его преодоления. Главной особенностью данного исследования является участие в нем спортсменов-гребцов с высоким уровнем психического выгорания, у которых явно прослеживается преимущественное применение стратегии «избегания» в трудных жизненных ситуациях.

Важной проблемой в спорте остается завершение карьеры спортсменами в связи с высокими стрессовыми нагрузками и, как следствие риском появления профессионального выгорания. При чем «уход из спорта» можно расценивать, как копинг-стратегию «избегания», которая ярко проявляется при данном синдроме. Как я думаю, формирование высокой стрессоустойчивости поможет гребцам избежать риска появления профессионального выгорания и соответственно продлить спортивную карьеру. Но так же важно помнить о профилактике и коррекции непосредственно профессионального стресса. Спортсменам можно посоветовать узнать о ряде способов: социальная и эмоциональная поддержка, тренинги, методики релаксации, психологическое консультирование, работа по снижению предстартового напряжения, правильная организация тренировочного процесса. Таким образом, существует необходимость в психологическом сопровождении подготовки спортсменов и активного действия психологической службы, которая бы его осуществляла.

# Список литературы

1. Алексеев А. В., Преодолей себя!, Ростов-на-Дону, 2006, с. 74.
2. Бадулин В.Д., Петкевич А. И. Аутомиокоррекция в реабилитации спортсменов, занимающихся академической греблей // Культура физическая и здоровье. - 2008. С. 78.
3. Баробанова, М. В. Изучение психологического содержания синдрома «эмоционального сгорания»: учебное пособие / М. В. Баробанова. - М.: Педагогика, 2005. - 527 с
4. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. - М., 2006. - 528 с.
5. Бойко В.В. Психоэнергетика / В.В. Бойко . - СПб. : Питер, 2008. - 409 с.
6. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Питер. - 2005. - 336 с.
7. Войлова С. С.Синдром «выгорания»: трактовки, подходы, результаты, перспективы/ С. С Войлова// Научные публикации ФРГСУ.–Красноярск, 2006. - С.23-28
8. Воробьева М.А. Психолого-педагогические условия преодоления синдрома эмоционального выгорания/ М.А. Воробьева. - М.,2009. - 65с.
9. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов / под ред. А.Г. Барабанова.-Краснодар,1995 г. - 178 с.
10. Гринберг Дж. Управление стрессом. - СПб.: Питер, 2002. - 345с.
11. Гринь Е.И. Личностные регуляторы эмоционального выгорания спортсменов разной квалификации / ЕИ. Гринь//Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. 2008. Т. 14. № 3. С. 163-168.
12. Гринь Е.И.Эмоциональный интеллект как ресурс преодоления эмоционального выгорания в спортивной деятельности/ Е.И. Гринь//Российский психологический журнал. 2008. Т. 5. № 3. С. 84-86.
13. Гришина Н.В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы /Психологические проблемы самореализации личности. /Ред. А.А. Крылов, Л.А. Коростылёва. СПбГУ, 1997. С. 117.
14. Дубиницкая К. А. Особенности проявления феномена профессионального выгорания у // Материалы I всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти профессора А. В. Петровского. / Отв. ред. М. Ю. Кондратьев. - М.:МГППУ, 2009. С. 268-269.
15. Златин П.А. Крекова М.М. Соколянский В.В. Организационное ​поведение: Учеб. пособие для вузов. ИНФРА-М, 2004 - 400c.
16. Игнатова Е.Н., Куликов Л.В., Розанова М.А. Социальные и социально- психологические аспекты стрессоустойчивости личности //Теоретические и прикладные вопросы психологии /Ред. А.А. Крылов. СПб., Вьп.1, Ч.2, 2005 - 156с.
17. Ильин Е. П. Психология спорта СПб.: Питер , 2008 - 352 с.
18. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса - М.: Наука, 1983, с.-245
19. Кузьмин, Д. В. Особенности влияния механизмов психологической защиты на самооценку здоровья спортсменами, как компонент психологического благополучия / Н. М. Жаринов, С. Г. Круглов, Д. В. Кузьмин / Сб. мат. Всерос. науч.-практ. конф. «Физическая культура,
20. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются / К. Маслач //Практикум по социальной психологии – СПб: «Питер», 2001. - 432 с.
21. Мицкевич М.А. Эмоциональное выгорание/ Мицкевич М.А.// Сборник сибирского федерального универитета.-№ 4, 2010. - С.14-18
22. Мищенко А.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания у студентов тренерского отделения // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. 2011. Москва. С. 39.
23. Ножичкина Л.В. СЭВ педагогов: проблемы и способы коррекции/ Л.В. Ножичкина//Среднее профессиональное образование. 2009. № 6. С. 66-68.
24. Нурисламов С.Н. Восстановление гребца между стартами.- 2010г. [электронный ресурс] <http://www.seaexpo.ru/ru/miscellaneous/news/kaleidoscope/1_7521.html>
25. Ньюстром В. Кейт Дэвис Организационное поведение.- М., 2006.- 465с.
26. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога.. М., 1999. С. 119.
27. Сидоров П.С. Синдром эмоционального выгорания/ П.С. Сидоров// Медицинская газета.- №43 - 2005. - С.21-29
28. Уэйнберг Р. С., Д. Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - Киев:«Олимпийская литература». - 1998. - С. 53-78,268-280.
29. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., 2002. C.360-362
30. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994. Спб.- С. 54.
31. Шойгу Ю. С., Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных, Москва, 2007, с 42-49.

# Приложения

Приложение 1

**Тест самооценки стрессоустойчивости (С.Коухена и Г.Виллиансона)**

Инструкция: Прочитайте вопрос и выберите наиболее подходящий

ответ.

1. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из

равновесия?

Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень

часто – 4.

2. Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из под вашего контроля?

Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень

часто – 4.

3. Как часто вы чувствуете себя «нервозным», подавленным?

Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень

часто – 4.

4. Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?

Никогда – 4. Почти никогда – 3. Иногда – 2. Довольно часто – 1. Очень

часто – 0.

5. Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите?

Никогда – 4. Почти никогда – 3. Иногда – 2. Довольно часто – 1. Очень

часто – 0.

6. Как часто вы в силах контролировать раздражение?

Никогда – 4. Почти никогда – 3. Иногда – 2. Довольно часто – 1. Очень

часто – 0.

7. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с

тем, что от вас требуют?

Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень

часто – 4.

8. Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?

Никогда – 4. Почти никогда – 3. Иногда – 2. Довольно часто – 1. Очень

часто – 0.

9. Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете

контролировать?

Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень

часто – 4.

10. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их

невозможно преодолеть?

Никогда – 0. Почти никогда – 1. Иногда – 2. Довольно часто – 3. Очень

часто – 4.

Интерпретация результатов теста. Обработка результатов осуществляется путем подсчета суммы баллов, набранных испытуемым по всем вопросам теста. Стрессоустойчивость определяется по таблице, приведенной ниже на основании количества баллов, набранных испытуемым и его возраста.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка стрессоустойчивости | Возраст | | | |
| 18-29 | 30-44 | 45-54 | 55-64 |
| Отлично | 0,5 | 2,0 | 1,8 | 1,3 |
| Хорошо | 6,8 | 6,0 | 5,7 | 5,2 |
| Удовлетворительно | 14,2 | 13,0 | 12,6 | 11,9 |
| Плохо | 24,2 | 23 | 22,6 | 21,9 |
| Очень плохо | 34,2 | 33,0 | 23,3 | 31,8 |

Приложение 2

**Определение психического выгорания Рукавишникова А. А.**

Данная методика нацелена на интегральную диагностику психического «выгорания**»,** включающую различные подструктуры личности.

Инструкция к тесту.

Вам предлагается ответить на ряд утверждений, касающихся чувств, связанных с работой. Пожалуйста, прочитайте высказывания и решите, испытывали ли вы нечто подобное. Если у вас никогда не возникало подобного чувства, поставьте галочку или крестик в бланке ответов в колонке «никогда» напротив порядкового номера утверждения. Если у вас подобное чувство присутствует постоянно, то поставьте галочку или крестик в бланке ответов в колонке «обычно», а также в соответствии с ответами "редко", и «часто». Отвечайте как можно быстрее. Постарайтесь долго не задумываться над выбором ответа.

Тестовый материал:

1. Я легко раздражаюсь.   
2. Думаю, что занимаюсь спортом лишь для того, чтобы не сидеть дома.    
3. Меня беспокоит, что думают мои товарищи по команде о моих успехах на тренировках.   
4. Я чувствую, что у меня нет никаких эмоциональных сил вникать в чужие проблемы.   
5. Меня мучает бессонница.   
6. Думаю, что если бы представилась удачная возможность, я бы сменил команду.    
7. Я тренируюсь с большим напряжением.   
8. Тренировки приносят мне удовлетворение.   
9. Чувствую, что совместная работа в команде изматывает меня.   
10. Думаю, что мой вид спорта интересен.   
11. Я устаю от решения проблем, возникающих с товарищами по команде во время подготовки.   
12. Я доволен видом спорта, который выбрал.   
13. Неопытность моих товарищей по команде раздражает меня.   
14. Я эмоционально устаю на тренировках и соревнованиях.   
15. Думаю, что не ошибся в выборе вида спорта.   
16. Я чувствую себя опустошенным и разбитым после тренировочного дня.   
17. Чувствую, что получаю мало удовлетворения от достигнутых успехов в спорте.    
18. Мне трудно устанавливать или поддерживать тесные контакты с товарищами по команде.    
19. Для меня важно преуспеть в спорте.   
20. Вставая утром на тренировку, я чувствую себя свежим и отдохнувшим.   
21. Мне кажется, что мои результаты на соревнованиях не стоят затраченных мною усилий.   
22. У меня не хватает времени на мою семью и личную жизнь.   
23. Я полон оптимизма по отношению к спорту.   
24. Мне нравится мой вид спорта.   
25. Я устал все время стараться.   
26. Меня утомляет участие в дискуссиях на спортивные темы.   
27. Мне кажется, что я изолирован от своих товарищей по команде.   
28. Я удовлетворен своим профессиональным выбором так же, как и в начале карьеры.   
29. Я чувствую физическое напряжение, усталость.   
30. Постепенно я начинаю испытывать безразличие к своим товарищам по спорту.   
31. Спорт эмоционально выматывает меня.   
32. Я использую лекарства для улучшения самочувствия.   
33. Меня интересуют результаты работы моих товарищей по команде.   
34. Утром мне трудно вставать и идти на тренировку.    
35. На спортивных сборах/тренировках меня преследует мысль: поскорее бы тренировочный день закончился.    
36. Нагрузка на тренировках практически невыносима.    
37. Я ощущаю радость, помогая окружающим людям.   
38. Я чувствую, что стал более безразличным к тренировкам.    
39. Случается, что у меня без особой причины начинает болеть голова или желудок.   
40. Я прилагаю усилия, чтобы быть терпеливым товарищами по команде.   
41. Я люблю свой вид спорта.   
42. У меня возникает чувство, что глубоко внутри я эмоционально не защищен.   
43. Меня раздражает поведение моих товарищей по команде.    
44. Мне легко понять чувства окружающих по отношению ко мне.   
45. Меня часто охватывает желание все бросить и уйти с тренировки.   
46. Я замечаю, что становлюсь более черствыми по отношению к людям.   
47. Я чувствую эмоциональное напряжение.   
48. Я совершенно не увлечен и даже не интересуюсь своим видом спорта.    
49. Я чувствую себя измотанным.   
50. Я считаю, что своим трудом я приношу пользу людям.   
51. Временами я сомневаюсь в своих способностях.   
52. Я испытываю ко всему, что происходит вокруг, полную апатию.   
53. Выполнение повседневных дел для меня – источник удовольствия и удовлетворения.   
54. Я не вижу смысла в том, что делаю на тренировках.   
55. Я чувствую удовлетворение от выбранного мной вида спорта.   
56. Хочется «плюнуть» на все.   
57. Я жалуюсь на здоровье без четко определенных симптомов.   
58. Я доволен своим положением в спорте и в обществе.   
59. Мне понравился бы вид спорта, отнимающий мало времени и сил.   
60. Я чувствую, что работа с товарищами по команде сказывается на моем физическом здоровье.   
61. Я сомневаюсь в значимости своего вида спорта.   
62. Испытываю чувство энтузиазма по отношению к тренировкам.   
63. Я так устаю на тренировках, что не в состоянии выполнять свои повседневные домашние обязанности.   
64. Считаю, что вполне компетентен в решении проблем, возникающих во время тренировочного процесса.   
65. Чувствую, что могу дать детям больше, чем даю.   
66. Мне буквально приходится заставлять себя тренироваться.    
67. Присутствует ощущение, что я могу легко расстроиться, впасть в уныние.   
68. Мне нравится отдавать своему виду спорта все силы.    
69. Я испытываю состояние внутреннего напряжения и раздражения.   
70. Я стал с меньшим энтузиазмом относиться к тренировкам.    
71. Верю, что способен выполнить все, что задумано.   
72. У меня нет желания глубоко вникать в проблемы товарищей по команде.

Обработка и интерпретация результатов теста

Данная методика включает три шкалы: *психоэмоционального истощения* (ПИ), *личностного отдаления* (ЛО) и *профессиональной мотивации* (ПМ). Для определения психического «выгорания» в пределах указанных шкал пользуются специальным ключом:

* ПИ – 1, 5, 7, 14, 16, 17, 20, 25, 29, 31, 32, 34, 36, 39, 42, 45, 47, 49, 52, 54, 57, 60, 63, 67, 69 (25 утверждений).
* ЛО – 3, 4, 9, 10, 11, 13, 18, 21, 30, 33, 35, 38, 40, 43, 46, 48, 51, 56, 59, 61, 66, 70, 71, 72 (24 утверждения).
* ПМ – 2, 6, 8, 12, 15, 19, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 37, 41, 44, 50, 53, 55, 58, 62, 64, 65, 68 (23 утверждения)

Количественная оценка психического «выгорания» по каждой шкале осуществляется путем перевода ответов в трехбалльную систему («часто» – 3 балла, «обычно» – 2 балла, «редко» – 1 балл, «никогда» – 0 баллов) и суммарного подсчета баллов. Обработка производится по «сырому» баллу. Затем с помощью нормативной таблицы определяется уровень психического «выгорания» по каждой шкале.

Таблицы норм

Нормы для компонента «*психоэмоциональное истощение*» (ПИ)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Крайне низкие | Низкие значения | Средние значения | Высокие значения | Крайне высокие |
|
| 9 и ниже | 10-20 | 21-39 | 40-49 | 50 и выше |

Нормы для компонента «*личностное отдаление*» (ЛО)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Крайне низкие | Низкие значения | Средние значения | Высокие значения | Крайне высокие |
|
| 9 и ниже | 16-10 | 17-31 | 32-40 | 41 и выше |

Нормы для компонента «*профессиональная мотивация*» (ПМ)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Крайне низкие | Низкие значения | Средние значения | Высокие значения | Крайне высокие |
|
| 7 и ниже | 8-12 | 13-24 | 25-31 | 32 и выше |

Нормы для индекса *психического «выгорания»* (ИПв)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Крайне низкие | Низкие значения | Средние значения | Высокие значения | Крайне высокие |
|
| 31 и ниже | 32-51 | 52-92 | 93-112 | 113 и выше |

Содержательные характеристик шкал

*Психоэмоциональное истощение* – процесс исчерпания эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми. Истощение проявляется в хроническом эмоциональном и физическом утомлении, равнодушии и холодности по отношению к окружающим с признаками депрессии и раздражительности.

*Личностное отдаление* – специфическая форма социальной дезадаптации профессионала, работающего с людьми. Личностное отдаление проявляется в уменьшении количества контактов с окружающими, повышении раздражительности и нетерпимости в ситуациях общения, негативизме по отношению к другим людям.

*Профессиональная мотивация* – уровень рабочей мотивации и энтузиазма по отношению к работе альтруистического содержания. Состояние мотивационной сферы оценивается таким показателем, как продуктивность профессиональной деятельности, оптимизм и заинтересованность в работе, самооценка профессиональной компетентности и степени успешности в работе с людьми.

Ниже приведены жизненные проявления ПВ на различных системных уровнях.

Жизненные проявления *психического «выгорания»* на системно-структурных уровнях

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Шкалы ПВ | Проявления психического «выгорания» на уровнях: | | |
| Межличностном | Личностном | Мотивационом |
| ПИ | Психическое истощение. Раздражительность. Агрессивность. Повышенная чувствительность к оценкам других. | Низкая эмоциональная толерантность, тревожность. | Нежелание идти на работу. Желание скорее окончить рабочий день. Появление прогулов. |
| ЛО | Нежелание контактировать с людьми. Циничное, негативное отношение к людям. | Критичное отношение к окружающим и некритичность в оценке самого себя. Значимость своей правоты. | Снижение включенности в работу и дела других людей. Безразличие к своей карьере. |
| ПМ | Неудовлетворенность работой и отношениями в коллективе. | Заниженная самооценка, неудовлетворенность собой как профессионалом. Чувство низкой профессиональной эффективности и отдачи. | Снижение потребности в достижениях. |

Приложение 3

**Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса**

Описание методики

Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий.

Внутренняя структура

Опросник состоит из 50 утверждений, группируемых в 8 шкал. 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.

Процедура проведения

Испытуемому предлагаются 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить как часто данные варианты поведения проявляются у него.

Обработка и интерпретация результатов

Ключ сырых баллов

* 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.

В адаптации Крюковой и соавт.:

**1.** подсчитываем баллы, сумируя по каждой субшкале:

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

**2.** вычисляем по формуле: X = сумма балов / max балл\*100 Максимальное значение по вопросу, которое может набрать испытуемый 3, а по всем вопросам субшкалы максимально 18 баллов.

Например, если испытуемый набрал 8 баллов:

818∗100=44,4818∗100=44,4

- это и есть уровень напряжения конфронтационного копинга.

**3.** Можно определить проще, по сумарному баллу:

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

В адаптации Вассермана и соавт.

После расчета «сырых» показателей по шкалам необходимо осуществить их перевод в стандартные Т-баллы с использованием разработанных таблиц. Таблицы перевода «сырых» показателей в стандартные Т-баллы составлены на основе статистического анализа результатов обследования репрезентативной выборки объемом 1627 человек.

Степень предпочтительности для испытуемого стратегии совладания со стрессом определяется на основании следующего условного правила:

* показатель меньше 40 баллов – редкое использование соответствующей стратегии;
* 40 баллов ≤ показатель ≤ 60 баллов – умеренное использование соответствующей стратегии;
* показатель более 60 баллов – выраженное предпочтение соответствующей стратегии.

Таблица стандартных баллов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сырые баллы | Мужчины | | | | Женщины | | | |
| Конфронтация | | | | | | | | |
| Ст. баллы до 20 лет | Ст. баллы от 21 до 30 лет | Ст. баллы от 31 до 45 лет | Ст. баллы от 46 до 60 лет | Ст. баллы до 20 лет | Ст. баллы от 21 до 30 лет | Ст. баллы от 31 до 45 лет | Ст. баллы от 46 до 60 лет |  |
| 0 | 22 | 22 | 15 | 14 | 16 | 22 | 17 | 19 |  |
| 1 | 26 | 25 | 19 | 18 | 20 | 26 | 21 | 23 |  |
| 2 | 29 | 28 | 23 | 22 | 24 | 29 | 24 | 26 |  |
| 3 | 32 | 32 | 27 | 26 | 28 | 32 | 28 | 29 |  |
| 4 | 35 | 35 | 31 | 30 | 32 | 35 | 32 | 33 |  |
| 5 | 38 | 38 | 36 | 34 | 36 | 39 | 35 | 36 |  |
| 6 | 41 | 42 | 40 | 38 | 39 | 42 | 39 | 40 |  |
| 7 | 45 | 45 | 44 | 42 | 43 | 45 | 43 | 43 |  |
| 8 | 48 | 48 | 48 | 46 | 47 | 48 | 46 | 46 |  |
| 9 | 51 | 51 | 52 | 50 | 51 | 52 | 50 | 50 |  |
| 10 | 54 | 55 | 56 | 53 | 55 | 55 | 54 | 53 |  |
| 11 | 57 | 58 | 60 | 57 | 59 | 58 | 57 | 57 |  |
| 12 | 60 | 61 | 64 | 61 | 63 | 61 | 61 | 60 |  |
| 13 | 63 | 64 | 68 | 65 | 67 | 64 | 65 | 64 |  |
| 14 | 67 | 68 | 72 | 69 | 71 | 68 | 68 | 67 |  |
| 15 | 70 | 71 | 76 | 73 | 75 | 71 | 72 | 70 |  |
| 16 | 73 | 74 | 80 | 77 | 78 | 74 | 76 | 74 |  |
| 17 | 76 | 77 | 84 | 81 | 82 | 77 | 79 | 77 |  |
| 18 | 79 | 81 | 89 | 85 | 86 | 81 | 83 | 81 |  |
|  | Дистанцирование | | | | | | | | |
| 0 | 24 | 22 | 14 | 21 | 21 | 24 | 19 | 19 |  |
| 1 | 27 | 26 | 18 | 24 | 24 | 27 | 22 | 23 |  |
| 2 | 30 | 29 | 21 | 27 | 28 | 30 | 26 | 26 |  |
| 3 | 33 | 32 | 25 | 31 | 31 | 33 | 29 | 29 |  |
| 4 | 37 | 35 | 29 | 34 | 34 | 36 | 32 | 32 |  |
| 5 | 40 | 38 | 33 | 38 | 38 | 39 | 36 | 36 |  |
| 6 | 43 | 41 | 37 | 41 | 41 | 42 | 39 | 39 |  |
| 7 | 46 | 44 | 41 | 44 | 45 | 45 | 43 | 42 |  |
| 8 | 49 | 48 | 45 | 48 | 48 | 48 | 46 | 45 |  |
| 9 | 52 | 51 | 49 | 51 | 51 | 52 | 50 | 49 |  |
| 10 | 56 | 54 | 53 | 54 | 55 | 55 | 53 | 52 |  |
| 11 | 59 | 57 | 56 | 58 | 58 | 58 | 57 | 55 |  |
| 12 | 62 | 60 | 60 | 61 | 61 | 61 | 60 | 59 |  |
| 13 | 65 | 63 | 64 | 64 | 65 | 64 | 64 | 62 |  |
| 14 | 68 | 67 | 68 | 68 | 68 | 67 | 67 | 65 |  |
| 15 | 71 | 70 | 72 | 71 | 72 | 70 | 71 | 68 |  |
| 16 | 75 | 73 | 76 | 74 | 75 | 73 | 74 | 72 |  |
| 17 | 78 | 76 | 80 | 78 | 78 | 76 | 78 | 75 |  |
| 18 | 81 | 79 | 84 | 81 | 82 | 79 | 81 | 78 |  |
|  | Самоконтроль | | | | | | | | |
| 0 | 7 | 8 | 3 | 9 | 4 | 6 | 1 | 8 |  |
| 1 | 10 | 11 | 7 | 12 | 8 | 9 | 4 | 11 |  |
| 2 | 13 | 14 | 10 | 15 | 11 | 12 | 8 | 14 |  |
| 3 | 16 | 17 | 14 | 18 | 15 | 15 | 12 | 17 |  |
| 4 | 19 | 20 | 17 | 21 | 18 | 19 | 15 | 20 |  |
| 5 | 22 | 23 | 21 | 24 | 21 | 22 | 19 | 24 |  |
| 6 | 25 | 26 | 24 | 27 | 25 | 25 | 23 | 27 |  |
| 7 | 28 | 29 | 28 | 30 | 28 | 28 | 27 | 30 |  |
| 8 | 31 | 32 | 31 | 33 | 32 | 31 | 30 | 33 |  |
| 9 | 34 | 35 | 35 | 36 | 35 | 34 | 34 | 36 |  |
| 10 | 37 | 38 | 39 | 39 | 38 | 37 | 38 | 39 |  |
| 11 | 41 | 41 | 42 | 42 | 42 | 40 | 41 | 42 |  |
| 12 | 44 | 44 | 46 | 45 | 45 | 43 | 45 | 45 |  |
| 13 | 47 | 47 | 49 | 48 | 49 | 46 | 49 | 49 |  |
| 14 | 50 | 50 | 53 | 51 | 52 | 49 | 53 | 52 |  |
| 15 | 53 | 52 | 56 | 54 | 55 | 52 | 56 | 55 |  |
| 16 | 56 | 55 | 60 | 57 | 59 | 55 | 60 | 58 |  |
| 17 | 59 | 58 | 63 | 60 | 62 | 58 | 64 | 61 |  |
| 18 | 62 | 61 | 67 | 63 | 66 | 62 | 67 | 64 |  |
| 19 | 65 | 64 | 70 | 66 | 69 | 65 | 71 | 67 |  |
| 20 | 68 | 67 | 74 | 69 | 72 | 68 | 75 | 70 |  |
| 21 | 71 | 70 | 77 | 72 | 76 | 71 | 78 | 73 |  |
|  | Поиск социальной поддержки | | | | | | | | |
| 0 | 18 | 10 | 12 | 19 | 15 | 13 | 12 | 20 |  |
| 1 | 21 | 14 | 15 | 22 | 19 | 16 | 15 | 22 |  |
| 2 | 24 | 17 | 19 | 25 | 22 | 19 | 19 | 25 |  |
| 3 | 27 | 21 | 22 | 28 | 25 | 22 | 21 | 28 |  |
| 4 | 30 | 24 | 25 | 31 | 28 | 25 | 25 | 31 |  |
| 5 | 33 | 28 | 29 | 34 | 31 | 29 | 28 | 33 |  |
| 6 | 36 | 31 | 32 | 37 | 34 | 32 | 31 | 36 |  |
| 7 | 39 | 35 | 36 | 40 | 37 | 35 | 34 | 39 |  |
| 8 | 42 | 38 | 39 | 43 | 40 | 38 | 37 | 41 |  |
| 9 | 45 | 42 | 43 | 46 | 43 | 41 | 40 | 44 |  |
| 10 | 48 | 45 | 46 | 48 | 46 | 44 | 44 | 47 |  |
| 11 | 51 | 49 | 49 | 51 | 49 | 47 | 47 | 49 |  |
| 12 | 54 | 52 | 53 | 54 | 52 | 51 | 50 | 52 |  |
| 13 | 57 | 56 | 56 | 57 | 55 | 54 | 53 | 55 |  |
| 14 | 60 | 59 | 60 | 60 | 58 | 57 | 56 | 57 |  |
| 15 | 63 | 63 | 63 | 63 | 62 | 60 | 59 | 60 |  |
| 16 | 66 | 66 | 67 | 66 | 65 | 63 | 63 | 63 |  |
| 17 | 69 | 70 | 70 | 69 | 68 | 66 | 66 | 66 |  |
| 18 | 72 | 76 | 73 | 72 | 71 | 69 | 69 | 68 |  |
|  | Принятие ответственности | | | | | | | | |
| 0 | 20 | 20 | 18 | 22 | 17 | 18 | 16 | 19 |  |
| 1 | 24 | 24 | 22 | 25 | 21 | 22 | 20 | 23 |  |
| 2 | 28 | 28 | 27 | 29 | 25 | 26 | 25 | 27 |  |
| 3 | 31 | 31 | 31 | 33 | 30 | 30 | 30 | 31 |  |
| 4 | 35 | 35 | 35 | 36 | 34 | 34 | 34 | 35 |  |
| 5 | 39 | 39 | 39 | 40 | 39 | 38 | 39 | 39 |  |
| 6 | 43 | 43 | 43 | 44 | 43 | 42 | 43 | 43 |  |
| 7 | 47 | 46 | 48 | 47 | 47 | 46 | 48 | 47 |  |
| 8 | 51 | 50 | 52 | 51 | 52 | 50 | 52 | 51 |  |
| 9 | 55 | 54 | 56 | 55 | 56 | 54 | 57 | 55 |  |
| 10 | 59 | 58 | 60 | 58 | 61 | 58 | 61 | 59 |  |
| 11 | 63 | 61 | 65 | 62 | 65 | 62 | 66 | 63 |  |
| 12 | 67 | 65 | 69 | 66 | 60 | 66 | 70 | 67 |  |
|  | Бегство-избегание | | | | | | | | |
| 0 | 27 | 27 | 23 | 21 | 21 | 25 | 16 | 23 |  |
| 1 | 29 | 29 | 25 | 24 | 24 | 28 | 19 | 25 |  |
| 2 | 31 | 31 | 28 | 26 | 26 | 30 | 22 | 28 |  |
| 3 | 35 | 35 | 31 | 29 | 29 | 32 | 25 | 30 |  |
| 4 | 36 | 36 | 33 | 32 | 31 | 35 | 28 | 32 |  |
| 5 | 38 | 38 | 36 | 35 | 34 | 37 | 31 | 35 |  |
| 6 | 40 | 41 | 38 | 37 | 37 | 39 | 34 | 37 |  |
| 7 | 43 | 43 | 41 | 40 | 39 | 42 | 37 | 40 |  |
| 8 | 45 | 45 | 44 | 43 | 42 | 44 | 40 | 42 |  |
| 9 | 47 | 48 | 46 | 46 | 45 | 46 | 43 | 44 |  |
| 10 | 49 | 50 | 49 | 49 | 47 | 48 | 46 | 47 |  |
| 11 | 52 | 52 | 51 | 51 | 50 | 51 | 49 | 49 |  |
| 12 | 54 | 54 | 54 | 54 | 53 | 53 | 52 | 52 |  |
| 13 | 56 | 57 | 57 | 57 | 55 | 55 | 55 | 54 |  |
| 14 | 58 | 59 | 59 | 60 | 58 | 58 | 58 | 57 |  |
| 15 | 61 | 61 | 62 | 62 | 61 | 60 | 61 | 59 |  |
| 16 | 63 | 64 | 65 | 65 | 63 | 62 | 64 | 61 |  |
| 17 | 65 | 66 | 67 | 68 | 66 | 65 | 67 | 64 |  |
| 18 | 67 | 68 | 70 | 71 | 68 | 67 | 70 | 66 |  |
| 19 | 69 | 71 | 72 | 73 | 71 | 69 | 73 | 69 |  |
| 20 | 72 | 73 | 75 | 76 | 74 | 71 | 75 | 71 |  |
| 21 | 74 | 75 | 78 | 79 | 76 | 74 | 78 | 74 |  |
| 22 | 76 | 77 | 80 | 82 | 79 | 76 | 81 | 76 |  |
| 23 | 78 | 80 | 83 | 85 | 82 | 78 | 84 | 78 |  |
| 24 | 81 | 82 | 85 | 87 | 84 | 81 | 87 | 81 |  |
|  | Планирование решения проблемы | | | | | | | | |
| 0 | 11 | 7 | 9 | 9 | 13 | 11 | 6 | 12 |  |
| 1 | 14 | 11 | 13 | 12 | 16 | 14 | 9 | 15 |  |
| 2 | 17 | 14 | 16 | 15 | 19 | 18 | 13 | 18 |  |
| 3 | 20 | 17 | 19 | 19 | 22 | 21 | 16 | 21 |  |
| 4 | 24 | 21 | 22 | 22 | 25 | 24 | 20 | 24 |  |
| 5 | 27 | 24 | 25 | 25 | 28 | 27 | 24 | 28 |  |
| 6 | 30 | 28 | 29 | 28 | 32 | 31 | 27 | 31 |  |
| 7 | 33 | 31 | 32 | 32 | 35 | 35 | 31 | 34 |  |
| 8 | 37 | 34 | 35 | 35 | 38 | 38 | 35 | 37 |  |
| 9 | 40 | 38 | 38 | 38 | 41 | 42 | 38 | 40 |  |
| 10 | 43 | 41 | 42 | 42 | 44 | 45 | 42 | 43 |  |
| 11 | 46 | 45 | 45 | 45 | 47 | 49 | 45 | 46 |  |
| 12 | 49 | 48 | 48 | 48 | 50 | 53 | 49 | 49 |  |
| 13 | 53 | 51 | 51 | 51 | 53 | 56 | 53 | 52 |  |
| 14 | 56 | 55 | 55 | 55 | 57 | 60 | 56 | 56 |  |
| 15 | 59 | 58 | 58 | 58 | 60 | 63 | 60 | 59 |  |
| 16 | 62 | 62 | 61 | 61 | 63 | 67 | 63 | 62 |  |
| 17 | 66 | 65 | 64 | 65 | 66 | 71 | 67 | 65 |  |
| 18 | 69 | 68 | 68 | 68 | 69 | 68 | 71 | 68 |  |
|  | Положительная переоценка | | | | | | | | |
| 0 | 18 | 14 | 13 | 20 | 18 | 14 | 13 | 17 |  |
| 1 | 21 | 17 | 16 | 22 | 21 | 17 | 16 | 20 |  |
| 2 | 24 | 20 | 19 | 25 | 24 | 20 | 19 | 22 |  |
| 3 | 26 | 23 | 22 | 27 | 26 | 23 | 22 | 25 |  |
| 4 | 29 | 26 | 26 | 30 | 29 | 25 | 24 | 27 |  |
| 5 | 32 | 29 | 29 | 33 | 32 | 28 | 27 | 30 |  |
| 6 | 34 | 31 | 32 | 35 | 34 | 31 | 30 | 32 |  |
| 7 | 37 | 34 | 35 | 38 | 37 | 34 | 33 | 35 |  |
| 8 | 40 | 37 | 38 | 40 | 40 | 36 | 36 | 37 |  |
| 9 | 42 | 40 | 41 | 43 | 42 | 39 | 39 | 40 |  |
| 10 | 45 | 43 | 45 | 45 | 45 | 42 | 42 | 42 |  |
| 11 | 48 | 46 | 48 | 48 | 48 | 45 | 45 | 45 |  |
| 12 | 51 | 49 | 51 | 50 | 50 | 47 | 47 | 47 |  |
| 13 | 53 | 52 | 54 | 53 | 53 | 50 | 50 | 50 |  |
| 14 | 56 | 54 | 57 | 55 | 56 | 53 | 53 | 52 |  |
| 15 | 59 | 57 | 61 | 58 | 58 | 56 | 56 | 55 |  |
| 16 | 61 | 60 | 64 | 60 | 61 | 58 | 58 | 57 |  |
| 17 | 64 | 63 | 67 | 63 | 64 | 61 | 61 | 60 |  |
| 18 | 67 | 66 | 70 | 65 | 66 | 64 | 64 | 62 |  |
| 19 | 69 | 69 | 73 | 68 | 69 | 67 | 67 | 65 |  |
| 20 | 72 | 72 | 76 | 70 | 72 | 69 | 69 | 67 |  |
| 21 | 75 | 75 | 80 | 73 | 74 | 72 | 72 | 70 |  |

Тестовый материал

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 оно 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 | ... во мне возникла 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 действии | 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, которых 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 | ... я 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, что 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 |