

программы перехода на следующую ступень образования (развития).

Психологическое консультирование осуществляется психологом в следующих направлениях:

- психологическое консультирование всех участников образовательного процесса;
- консультирование администрации, педагогов по проблемам индивидуального развития воспитанников.

В целях реализации направления деятельности психолога по повышению психологической компетентности педагогов в рамках психологического просвещения была предложена и реализована программа «Профилактика эмоционального выгорания», направленная на формирование целостного представления о системе профилактики эмоционального выгорания и навыков регуляции психоэмоциональных состояний. В качестве основных задач выступали:

- усвоение слушателями современных подходов к определению и классификации понятия «эмоциональное выгорание»;
- изучение специфики диагностики эмоционального выгорания;
- формирование навыков регуляции негативных психоэмоциональных состояний.

В ходе занятий освещались следующие аспекты изучаемого феномена: понятие и факторы, вызывающие эмоциональное выгорание, фазы и периоды развития синдрома эмоционального выгорания (фаза «напряжения», фаза «резистенции»,

фаза «истощения»), принципы диагностики и профилактики синдрома эмоционального выгорания. Методы профилактики стресса: изменение своего поведения, стереотипа; противострессовая переделка дня, релаксационные мероприятия. Техники снятия стрессового состояния: релаксация, приемы поведенческой антистрессовой защиты, аутогенная тренировка. Индивидуальная программа профилактики эмоционального выгорания как один из способов сохранения психического здоровья.

Для педагогов и воспитателей предлагался лекторий по теме: «Психологические особенности подростков с отклоняющимся поведением и пути повышения эффективности взаимодействия в условиях детского дома».

Комплексное сопровождение предполагает взаимодействие всех участников воспитательного процесса. С этой целью к процессу психологической профилактики и коррекции привлекался в качестве дополнительного участника библиотечный работник, задачей которого являлось привлечение внимания к проблеме внутреннего мира человека, поиска смысла жизни, посредством развития интереса к чтению психологической литературы.

Таким образом, психолого-медико-социальное сопровождение сегодня является не просто суммой разнообразных методов коррекционно-развивающей работы с детьми, но выступает как комплексная технология, особая культура поддержки и помощи ребенку в решении задач развития, обучения, воспитания, социализации.

1. *Анн Л.Ф.* Психологический тренинг с подростками. СПб.: Питер, 2003. 271 с.
2. *Зинкевич – Евстигнеева Т.Д., Нисневич Л.А.* Как помочь «особому» ребенку. СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2000. 96 с.
3. *Иовчук Н.М.* Детско-подростковые психические расстройства. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2003. 80 с.
4. *Карпова О.П.* Особенности психического развития подростков-воспитанников детских учреждений интернатного типа // Медицина сегодня и завтра: Периодический сборник научных работ молодых ученых и специалистов. Харьков, 1998. Вып. 3. С. 58–59.
5. *Киселева М.В.* Арт-терапия в работе с детьми. СПб.: Речь, 2006. 160 с.
6. *Лебедева Л.Д.* Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. СПб.: Речь, 2003. 256 с.
7. Популярная психология для родителей // Под ред. А.А. Бодалева. М.: Педагогика, 1989. 245 с.
8. *Прихожан А.М., Толстых Н.Н.* Психология сиротства. СПб.: Питер, 2005. С. 11.
9. Психолого-педагогическая реабилитация детей с ограниченными возможностями / Под ред. С.А. Беличевой. М.: Консорциум «Социальное здоровье России», 1998. 210 с.
10. *Стищенко И.В.* Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. СПб.: Речь, 2005. 144 с.

## ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**ГИНЕЦИНСКИЙ ВЛАДИСЛАВ ИЛЬИЧ**

*доктор педагогических наук, профессор СПбГУ и СПбГИПСР, заведующий кафедрой педагогической антропологии СПбГИПСР*

**ШКАДОВ ВЯЧЕСЛАВ МИХАЙЛОВИЧ**

*аспирант СПбГИПСР*

### К ВОПРОСУ ОБ ОПЕРАЦИОНАЛИЗАЦИИ ПРОЦЕДУР ТИПОЛОГИЗАЦИИ НАРУШЕНИЙ МЕХАНИЗМОВ МЕЖЛИЧНОСТНОЙ КОММУНИКАЦИИ

**АННОТАЦИЯ.** В статье предлагается вариант взаимоскоординированной квалификации личностных деформаций, личностных дисгармоний, личностных девиаций и профессионального выгорания, приводятся примеры личностных опросников, предназначенных для дифференциально-типологической оценки степени выраженности соответствующих дефектов.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** личностные деформации: моральный нигилизм, моральный формализм, моральный релятивизм, моральный утилитаризм; личностные дисгармонии, эго-потребности, социогенные ценности, способности, императивы, личностные девиации, доминантные мотивы квазиобщения, профессиональное выгорание, эмоциональное истощение, деперсонализация.

При рассмотрении нарушений межличностной коммуникации под механизмами их регуляции в данном случае мы будем иметь в виду взаимодействие между тремя компонентами (конструктами) внутреннего мира человека: системой его ценностных ориентаций, Я-образом как личностными дисгармониями, искажением образа Другого как личностными девиациями. В качестве отправного пункта рассмотрения личностных деформаций естественно избрать позиции, выработанные в этике, – науке о нормах, принципах, ценностях нравственных взаимоотношений. Нравственность выражает абсолютные, всеобщие, безусловные ценности в конкретной, индивидуализированной и реалистичной форме. Этому соответствует категория добра как обозначение терминального состояния универсума и того, что к нему приближает, но не само по себе как некий естественный процесс, а как реализация усилий человека, направленных на его осуществление при одновременном осознании невозможности его полного достижения. «Идеал есть то, к чему надо стремиться и чего никогда не достигнешь» (И. Кант). Добро есть гармонизация универсума биогенных, социогенных, психогенных, трансцендентных потребностей, ценностей, способностей, императивов. Абсолютная противоположность добру обозначается категорией зла. Зло есть дизгармонизация, нарушение целостности, соразмерности, соподчиненности многообразия потребностей, ценностей, способностей, императивов. Соответственно нарушения межличностной коммуникации – это промежуточные состояния, позиции, действия, императивы, направленные на уклонение,

отступление от стремлений к добру, препятствия на пути утверждения добра, отождествление добра или зла с какой-то одной ценностью-потребностью.

Условием самой возможности такого рода активности является признание того, что атрибут человеческой деятельности – свобода. Свободе противостоят произвол и насилие. Человек – существо свободное. Свобода человека состоит не в воображаемой независимости его от законов природы и общества, а в его способности принимать решения на основе знания этих законов, в понимании наличия многообразия возможностей в каждой наличной жизненной ситуации, в готовности нести ответственность перед самим собой как носителем высших ценностей за сделанный выбор. В свою очередь, все это, вместе взятое, сообщает человеческой жизни признак осмысленности, и возможно, постольку, поскольку человек – существо разумное.

Способность к критической оценке человеком своих поступков, мыслей, желаний в структурно-функциональном плане обозначается как совесть. Любая оценка предполагает использование соответствующих критериев, норм, эталонов. В основе совестных оценок лежит осознание долга, безусловной необходимости исполнения того, что вытекает из понимания нравственного идеала. Осознание допустимых отклонений от велений совести переживается как стыд, вина и раскаяние.

Абсолютное добро понимается как дух, как бесконечно идеальное начало бытия, осуществляется через милосердные взаимоотношения людей друг к другу, выражается в стремлении к справедливому общественному устройству. В этических учениях

содержится дифференциально-типологическая квалификация многообразия нравственных норм и принципов, нарушающих их поступков и преступлений, добродетелей и пороков. При этом нередко оказывается, что то, что одни учения провозглашают в качестве принципов и норм, другие осуждают как преступления и пороки. В данном случае, имея в виду поставленную задачу, ограничимся схематическим описанием 4 классов деформаций системы ценностных ориентаций: моральный нигилизм, моральный формализм, моральный релятивизм, моральный утилитаризм, выделив при этом лишь самый общий смысл.

Как аморализм чаще всего квалифицируются позиции (поступки), отрицающие «химеру совести» вообще в качестве иллюзии или намеренного обмана. Скептицизм, спекулируя на трудностях обоснования моральных норм, настаивает на бессмысленности стремлений к реализации норм, на их недостижимости. Цинизм представляет собой проповедь презрительного отношения к утверждению нравственных принципов в качестве общезначимых регуляторов поведения, трактует свободу как свободу от нравственных принципов.

В ряде учений в качестве основной преграды к нравственному поведению рассматривается абсолютизация богатства. Это, в частности, характерно для пуританства, исторически первоначально оформившегося в качестве религиозно-политического движения в Англии в XVI–XVII вв. Пуритане проповедовали аскетическое ограничение потребностей, резко отрицательно оценивали стремление к роскоши и расточительству. Когда одна из составляющих двунаправленного вектора стремления к нравственному совершенству редуцируется, тогда и возникает, например, такая позиция, как квиетизм. Согласно учению квиетистов, лишь душа, примирившаяся со всеми страданиями и отрешившаяся от мира, погружается в божественную любовь. Ригоризм провозглашает единственным критерием нравственности безусловное следование долгу даже вопреки ситуативной целесообразности, отрицает саму возможность каких-либо иных решений, обусловленных конкретными обстоятельствами.

Позиция, ставящая нравственные оценки в зависимость от отношения к тем, кто совершает те или иные поступки, квалифицируется как лицемерие. Ханжа – человек, притворно демонстрирующий нравственную безупречность, стремящийся присваивать себе роль судьи нравственного поведения других. Чванство – это тщеславная гордость, высокомерие, представление о собственной исключительности, когда социальный статус выступает как якобы гарантия нравственных достоинств.

Гедонизм рассматривает следование нравственным нормам как средство достижения наслаждения, гарантию избавления от страданий, обеспечения комфорта и благополучия. Популизм использует апелляцию к нравственным ценностям как средство приобретения и удержания власти, инструмент манипулирования поведением других. Эвдемонизм рассматривает нравственность

как средство достижения счастья, которое, в свою очередь, представляется не просто как длительное и гармоничное удовольствие, а как результат преодоления стремления к чувственным наслаждениям путем самоограничения, упражнения, аскезы, отрешения от внешнего мира, как результат выработки нравственно правильного отношения к миру.

Схематично охарактеризовав номенклатуру дефектов, которым может быть подвержена личностная позиция с нравственной точки зрения, обратимся теперь к рассмотрению личностных дисгармоний. В европейской культуре представлению о совершенстве человека в концентрированном виде часто сопутствовал образ гармонично развитой личности. Отступления от этого идеала и можно трактовать как личностные дисгармонии, используя при этом в качестве ориентира разработанную в психологии номенклатуру базисных эмоций. Трактуя эмоции как переживания соответствия/несоответствия базисных потребностей человека с возможностями (условиями) их удовлетворения, в качестве основы анализа личностных дисгармоний можно использовать меры значимости структурных компонентов (элементов, ингредиентов) внутреннего и внешнего мира личности. Как пример варианта такого рода операционализации приведем два опросника.

Согласны Вы или не согласны со следующими суждениями?

#### Форма А

1. Человек становится человеком лишь в результате преодоления трудностей.
2. Человек на деле должен подтвердить то, чего он стоит.
3. Потребность в самоутверждении может проявляться и в готовности жертвовать своими интересами.
4. Неспособность к самокритике – главное препятствие на пути самореализации.
5. Нередко Вам приходится раскаиваться в своих поступках.
6. Человек знает, что он такое, если он сознает смысл своей жизни.
7. Развитое чувство собственного достоинства – неотъемлемый компонент достоинства полноценной личности.
8. Человек, который не уважает других, не уважает себя.
9. Вся жизнь человека – это, по существу, не прекращающиеся поиски самого себя.
10. Вас нельзя назвать находчивым.
11. Бывали случаи, когда Вам не хватало способности контролировать себя.
12. Уверенный в себе человек никогда не смирится со своим поражением.
13. Человек всегда должен ставить перед собой только реальные цели.
14. В основе любого страха лежит представление о возможности собственной смерти.
15. Человек испытывает страх в той мере, в какой он чувствует собственное бессилие.
16. Всегда есть разрыв между мечтами и

17. Слаборазвитая потребность в самоутверждении проявляется в склонности перекладывать свою ответственность на других.
18. Высокий уровень самоконтроля, как правило, – признак страха обнаружить свое подлинное Я.
19. Вам не хватает умения сосредотачиваться на том, что в данный момент является действительно важным.
20. Человек достоверно знает самого себя в меру собственной профессиональной компетенции.
21. Заносчивость – признак невысокого интеллекта.
22. В любой ситуации важно, прежде всего, не уронить свое достоинство.
23. Найти свое место в жизни – значит получить хорошо оплачиваемую работу в престижном учреждении.
24. Вам не всегда удается правильно отреагировать на возникшую ситуацию.
25. Умение соподчинить свои потребности – необходимое условие жизненного успеха.
26. Человек с развитой потребностью в самоутверждении никогда и ни в чем не будет уступать другим.
27. При оценке человеческого поведения всегда нужно учитывать его мотивы.
28. Человек испытывает гнев, когда нарушаются общезначительные требования.
29. Постоянный страх разрушает личность.
30. Человек может сполна реализовать себя и в собственном воображении.
31. Люди нередко заблуждаются в понимании того, в чем состоит их подлинный интерес.
32. Высокий уровень самоконтроля – признак слабости.
33. Вы часто укоряете себя в том, что ответили не так, как следовало бы.
34. Осознание смысла жизни – базисная потребность человека.
35. Чем выше доходы человека, тем выше его социальный престиж.
36. Вы понимаете поговорку: «Самоуничжение паче гордости».
37. Постоянная неудовлетворенность собой – признак невроза.
38. Вы легко теряетесь в незнакомой обстановке.
39. Способность к самоограничению – залог успешной самореализации.
40. Уверенный в себе человек всегда остается при своем мнении.
41. Идеалы нужны потому, что они недостижимы.
42. Человек испытывает страх, потому что он проецирует на объект собственную тревогу.
43. Бесстрашие – признак низкого интеллекта.
44. То, что человек есть на самом деле, сполна проявляется в его поведении.
45. Уверенный в себе человек терпимо относится к мнению других.
46. Потерять самообладание – значит утратить возможность видеть себя со стороны.
47. Импульсивное реагирование часто является причиной Вашего неправильного поведения.

48. Человек знает, кто он такой, если он знает свои права и обязанности.
49. Человек должен суметь заставить других уважать себя.  
Меру значимости отдельных эго-потребностей можно оценить с помощью следующего ключа:

Самосохранение: 1, 14, 15, 28, 29, 42, -43.

Самореализация: 2, 13, 16, 27, -30, 41, 44.

Самоутверждение: 3, 12, 17, -26, 31, -40, 45.

Самообладание: 4, 11, -18, 25, -32, 39, 46.

Самоактуализация: -5, -10, -19, -24, -33, -38, -47.

Самоидентификация: 6, 9, -20, -23, 34, -37, -48.

Самоуважение: 7, 8, 21, 22, -35, 36, -49.

#### Форма Б

1. Хорошо можно работать только за хорошие деньги.
2. Руководить, управлять людьми – удел самых достойных.
3. Даже самая интересная работа не стоит того, чтобы из-за нее терять здоровье.
4. Главное в любом деле, чтобы окружающие тебя ценили и уважали.
5. Стремиться к возвышенному – вот главная цель жизни.
6. Человек осознает себя свободным, когда видит для себя возможность выбора варианта поведения.
7. Гармонично развитый человек – это человек, потребности которого соразмерны его способностям.
8. Есть вещи более важные, чем комфорт и богатство.
9. Навязывать свою волю другим нельзя, все сами должны принимать важные для себя решения.
10. Если постоянно думать о своем здоровье, значит, лишить себя многих удовольствий.
11. Нередко звезды политики и эстрады – это порочные люди.
12. После работы нужно гнать от себя всякие серьезные размышления.
13. Человек свободен тогда, когда он может делать то, что ему нравится.
14. Достаточным условием благополучия человека является баланс его прав и обязанностей.
15. Ради больших денег можно согласиться на любую работу.
16. Только влияя на судьбы других людей, можно чувствовать себя достойно.
17. Главное в любой работе – беречь свои нервы.
18. Приятно, когда тебе завидуют.
19. Только ничтожные люди пренебрегают духовными ценностями.
20. Свобода – это конструктивное преодоление внешней необходимости.
21. Необходимым условием благополучия человека является балансированность его материальных и духовных потребностей.
22. Хорошо зарабатывать еще не значит быть счастливым.
23. Быть начальником – очень благодарное дело.

24. Если работа интересна, то забываешь даже о собственном здоровье.
25. Главное не то, чтобы тебя уважали другие, нужно, чтобы ты сам уважал себя.
26. Только дураки могут отдавать свою жизнь служению каким-то там идеалам.
27. Свободный человек ведет себя всегда вопреки требованиям окружающей среды.
28. Чтобы стать счастливым, человеку нужно быть физически и психически здоровым.
29. Надо стремиться всегда меньшими усилиями зарабатывать как можно больше денег.
30. Приятно, когда тебя уважают и побаиваются.
31. Никакая работа не стоит того, чтобы из-за нее растрчивать свое здоровье.
32. Прежде всего нужно стремиться получить работу в престижном учреждении.
33. Смысл жизни – в творческом труде и поиске истины.
34. Быть свободным или несвободным – зависит только от самого человека: можно быть свободным и в окопах.
35. Человек не может быть счастлив вполне, если он знает о несчастьях других.
36. Богатство убивает в человеке благородство.
37. Чем больше власти, тем меньше настоящего человеческого общения.
38. Лучшее лекарство от всяких болезней – труд.
39. В модных, престижных учреждениях нередко царят волчьи законы.
40. Настоящая истина не в книгах, а в том, что приносит удовольствие.
41. Только богатый человек может быть действительно свободным.
42. Человек может гармонично развиваться лишь только в комфортных условиях.
43. Не умеют хорошо зарабатывать только дураки и лентяи.
44. Невозможно терпеть, когда кто-то пытается командовать тобой.
45. Прямой путь к здоровью и долголетию – тихая, спокойная работа.
46. То, к чему стремится большинство, – это и есть подлинные цели жизни.
47. Читать серьезные книги интереснее, чем сидеть уткнувшись в телевизор.
48. Свобода – это результат соответствующей самоидентификации человека.
49. Человек, чье представление о счастье ограничено его мечтами о личном благополучии, никогда его не достигнет.
50. Честный человек не может и не должен быть богаче других.
51. Люди часто стремятся к власти потому, что не уверены в себе.
52. Если постоянно думаешь о своем здоровье, никогда приличных денег не заработаешь.
53. Лучше ты сам будешь завидовать гениям, чем тебе будут завидовать обыватели.
54. Напрягать свои мозги можно только за очень большие деньги.
55. Только в здоровом теле может быть здоровый дух.
56. Завышенная или заниженная самооценка – признак психического неблагополучия человека.
57. Богатство и комфорт – главное в жизни.
58. Приятно, когда беспрекословно выполняют твои требования.
59. Чтобы быть здоровым, надо почаще ходить к докторам и следовать их рекомендациям.
60. Надо стремиться войти в элиту общества.
61. Человек прекрасен тогда, когда размышляет о вечном.
62. Только в разумно организованном обществе человек может реализовать свое стремление к свободе.
63. Свободное развитие всех – условие свободного развития каждого.
64. Самая ценная работа делается не ради денег.
65. Распоряжаясь судьбами других людей, человек становится рабом власти.
66. Часто самые интересные профессии и опасны, и вредны для здоровья.
67. Даже самую неинтересную работу можно выполнять творчески.
68. Умные и благородные люди, как правило, не бывают счастливы.
69. Свобода – это, прежде всего, власть над другими.
70. Чтобы быть вполне довольным жизнью, человеку надо совсем немного: достойную зарплату, любовь и уважение окружающих.
- Меру индивидуальной значимости отдельных жизненных ценностей ориентировочно можно оценить, используя следующий ключ:
- Богатство: 1, -8, 15, -22, 29, -36, 43, -50, 57, -64.  
 Власть: 2, -9, 16, -23, 30, -37, 44, -51, 58, -65.  
 Здоровье: 2, -10, 17, -24, 31, -38, 45, -52, 59, -65.  
 Престиж: 4, -11, 18, -25, 32, -39, 46, -53, 60, -67.  
 Творчество: 5, 12, 19, -26, 33, -40, 47, -54, 61, -68.  
 Свобода: 6, -13, 20, -27, 34, -41, 48, -55, 62, -69.  
 Счастье: 7, -14, 21, -38, 35, -42, 49, -56, 64, -70.
- Одна из существенных характеристик общения в том, что внутри него действует система нормативной регуляции (хорошо/плохо, правильно/неправильно, уместно/неуместно, прилично/неприлично). Важнейшей нормой межличностного общения является отношение нравственно-психологического равенства партнеров. Соответственно, в качестве девиаций общения можно рассматривать варианты личностных позиций (установок), которые исходят из представлений о личностном неравенстве: когда один человек считает возможным манипулировать другим либо ставить себя в заведомо неравноправное положение. В основе приводимого опросника, который мы рассматриваем как пример процедуры операционализации, лежит представление о возможности разграничения 12 типов личностных девиаций.
1. Вам нравятся фильмы, где много картин насилия.
  2. Что бы Вы ни делали, Вы всегда рассчитываете на помощь окружающих.
  3. Вы плохо понимаете, что значит чувствовать себя виноватым.

4. Вы всегда стараетесь выглядеть привлекательным.
5. Вы тратите на выполнение заданий обычно больше времени, чем Ваши товарищи.
6. Вы не очень-то доверяете друзьям.
7. Вы постоянно не довольны собой.
8. Прежде чем принять решение, Вы выслушиваете мнение авторитетных людей.
9. Вам нравится быть в центре внимания.
10. Вы обычно тщательно планируете свои дела.
11. На самом деле Ваши друзья не так уж Вам преданны.
12. Вас забавляет, как люди переживают свои неудачи.
13. Вы часто откладываете свои дела на потом в надежде, что кто-нибудь поможет.
14. Есть много ситуаций, когда можно говорить неправду.
15. Вероятно, Вы производите впечатление постоянно озабоченного человека.
16. Обычно Вы предоставляете принимать важные решения другим.
17. Про Вас нельзя сказать, что Вы слишком самоуверенны.
18. Вы постоянно чувствуете себя виноватым.
19. Нередко Вы слышите про себя: «Он постоянно ищет предлоги к ссоре».
20. Вы не склонны преувеличивать тяжесть обстоятельств, в которых находитесь.
21. Вы считаете мудрой пословицу: «Пожалеешь розгу – испортишь ребенка».
22. Вы ревнивы.
23. Вас считают трудоголиком.
24. Вам нравится пофлиртовать.
25. Вам нравится, когда ссылаются на Ваше мнение.
26. Вы всегда строго придерживаетесь установленного распорядка дня.
27. Вы скрытны.
28. Ваши близкие считают Вас нетерпеливым.
29. Люди сами виноваты в том, что их обманывают.
30. Нередко Вам кажется, что Вы никчемный человек.
31. Если Вы с кем-то не согласны, Вы оставляете мнение при себе.
32. Частенько Вы склонны жаловаться на свою жизнь.
33. Вы стремитесь добиваться расположения влиятельных людей.
34. Вы отчетливо видите недостатки окружающих.
35. Ничего плохого нет в том, чтобы обманывать тех, кто готов обманываться.
36. Вы часто стремитесь разжалобить окружающих.
37. Нередко Вы слышите про себя, что Вы склонны унижать других.
38. Люди склонны делать друг другу пакости.
39. Окружающие считают Вас костным.
40. Вы многим завидуете, но многие завидуют Вам.
41. Кажется ли Вам, что Вы выражаете свои чувства излишне театрально.
42. Говорят, что Вы много берете на себя.
43. Вы долго не можете забыть нанесенную Вам обиду.
44. Вам нравится, что многие Вас боятся.
45. Главной добродетелью человека является милосердие.
46. Не нарушают законов только дураки.
47. Вы очень чувствительны к тому, что могут подумать о Вас другие.
48. В одиночестве Вы чувствуете себя беспомощным.
49. Вы сознаете, что склонны паниковать.
50. Вы скорее скажите, что стакан наполовину пуст, чем наполовину полон.
51. Вас считают безответственным, но это Вас мало беспокоит.
52. Вы слезливы.
53. Вам нравится сочинять страшные истории.
54. Вы безболезненно реагируете на критику в Ваш адрес.
55. Говорят, что Вы слишком большое значение придает мелочам.
56. Нередко окружающие говорят, что сомневаются в искренности Ваших слов.
57. Вам всегда жалко выбрасывать старые вещи, даже если они пришли в негодность.
58. Вы всегда имеете что-нибудь «на черный день».
59. Вы не любите давать взаймы.
60. Вы всегда напоминаете своим должникам.
61. Вас всегда раздражает, когда люди бездумно тратят свои деньги.
62. Вы часто покупаете поношенные вещи.
63. Худший человеческий порок – расточительность.
64. Вы охотно подчиняетесь авторитетным людям.
65. Вы любите, чтобы о Вас заботились.
66. Вы робкий человек.
67. Вы стараетесь вести себя так, чтобы окружающие не могли сказать о Вас ничего плохого.
68. Вы остро чувствуете хорошее или недоброе отношение к себе.
69. Вы преклоняетесь перед людьми, имеющими авторитет и власть.
70. Люди должны уважать власть, ибо в этом залог общего благополучия.
71. Вы не видите у себя больших недостатков.
72. Вам еще не приходилось слышать справедливой критики в свой адрес.
73. Вы не нуждаетесь ни в чьих наставлениях.
74. Вы окружены глупцами и невеждами.
75. Окружающие Вам завидуют.
76. Вы не сомневаетесь в том, что в будущем докажете всем свою правоту.
77. Людей преследуют неудачи, потому что они не прислушиваются к мнению знающих людей.
78. Люди, как правило, плохо понимают, что происходит вокруг них.
79. У Вас есть необычные способности.
80. Вы замечаете, что люди побаиваются Вас.
81. В мире есть высшие силы, с которыми удается вступить в контакт только избранным.
82. Суеверия – это не предрассудки, а выражение народной мудрости.

83. Вы верите в свое высшее предназначение.  
84. У Вас есть чувство превосходства по отношению к окружающим.

Разграничить предусмотренные типы личностных девиаций можно с помощью следующего ключа:

Авантюрно-прожекторский: 3, 14, 19, 29, 35, 46, 51.  
Акзитивный: 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63.  
Ананкастный: 5, 10, 23, 26, 39, 42, 55.  
Анкшеозный: 7, 15, 18, 30, 34, 47, 50.  
Гиперассертивный: 71, 72, 73, 74, 75, 76.  
Демонстративно-тщеславный: 4, 9, 24, 25, 40, 41, 56.  
Дефитизный: 8, 16, 17, 31, 33, 48, 49.  
Иждивенческий: 2, 13, 20, 32, 36, 45, 52.  
Кверулянтно-фискальный: 6, 11, 22, 27, 38, 43, 54.  
Сервильный: 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70.  
Шантажирующий: 1, 12, 21, 28, 37, 44, 53.  
Шарлатанствующий: 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84.

В процессе профессионального выгорания проявляются все описанные выше механизмы регуляции нарушений межличностной коммуникации: система ценностных ориентаций, Я-образ как личностные дисгармонии, искажение образа Другого – как личностные девиации.

Главным признаком профессионального выгорания является снижение (утрата) жизненной энергии. В случае выгорания пострадавший испытывает недостаток физических и психических сил, что приводит к эмоциональному истощению. Данная ситуация чаще всего связана с тем, что человек затрачивает столько сил для достижения определенного результата, сколько невозможно восстановить достигнутым поставленной цели. Зачастую эти цели носят нерациональный характер. Например, если «внутренний мотив», т.е. неосознанный, человека связан с признанием личности общественностью либо значимыми людьми. В этом случае человек может полагать, что увеличение или усложнение его трудовой деятельности может привести к удовлетворению потребности в его признании со стороны окружения. Но этого может и не произойти, по разным причинам, и тогда затраченные силы не компенсируются за счет удовлетворения результатом деятельности. При условии длительного неравенства затраченных сил и удовлетворенности трудовой деятельностью в пользу затраченной энергии и возникает так называемое «профессиональное выгорание». Все это находит свое отражение в изменении компонента Я-образа – самооценке. Притязания остаются прежними, а успех, определяющийся оценкой со стороны окружения, снижается, что ведет к снижению самооценки.

Пытаясь разобраться в сложившейся ситуации, человек испытывает разные чувства и эмоции. Он пытается определить «виновных», повлиявших на его положение. В зависимости от того, кто является «виновником» неудач с точки зрения потерпевшего, он сам или его окружение, возникает депрессивное состояние или агрессия.

Эмоциональное напряжение при малом

запасе ресурсов психики приводит к тому, что в литературе принято называть «деперсонализацией». Деперсонализация является защитным механизмом, который характеризуется слабой эмоциональной реакцией во время взаимодействия с окружением, и экономичным расходом жизненной энергии. Контакты становятся обезличенными и формальными. В системе ценностей профессионала происходят изменения, носящие антигуманистический настрой. Циничность и негативизм по отношению к чувствам других нередко дополняют снижение эмпатии и соучастия у профессионально выгорающего человека. Образ Другого также претерпевает изменения под воздействием профессионального выгорания, в результате деперсонализации. Партнер по коммуникации воспринимается как неодушевленный предмет, как объект, с которым можно манипулировать, осуществлять какие-либо действия, не учитывая существования его личности.

Для экспериментального изучения профессионального выгорания и его количественного измерения предлагается использовать следующий опросник.

«Инструкция. Прочитайте, пожалуйста, 37 утверждений, касающихся отдельных чувств, эмоций, поведенческих реакций. Чтобы оценить соответствие высказываний Вашему образу жизни, используйте следующую шкалу:

- 1 – Вы согласны с утверждением.  
0 – Затрудняетесь ответить.  
+1 – Вы не согласны с утверждением.

1. Вы испытываете слабость, когда встаете утром и должны идти на работу.
2. Вы устаеете безо всяких причин.
3. Аппетит у Вас не хуже обычного.
4. Вы испытываете головные боли.
5. Вас беспокоят инфекционные заболевания.
6. Вас беспокоит Ваша общая напряженность.
7. Вы чувствуете, что нагрузки на работе не компенсируются отдыхом дома.
8. Ваши способности и Ваши ресурсы не удовлетворяют требованиям на работе и в семье.
9. Вы испытываете чувство несправедливости со стороны Вашего руководства, коллег.
10. У Вас возникают неприятные чувства при мысли о работе во время выходных.
11. Вы испытывает отвращение к работе и прилагаете усилия, чтобы туда идти.
12. Вы склонны искать пути к примирению очередного служебного конфликта.
13. Вы легко общаетесь с людьми на работе, проявляя истинные чувства и эмоции.
14. Вам кажется, что за любое поручение на работе сотрудникам хочется получить компенсацию.
15. Вы замечаете, что материальная сторона работы становится важнее, чем это было раньше.
16. Вы используете рабочее время для побочных дел, не связанных с профессиональными обязанностями.
17. Вы чувствуете, что со временем утратили

- возможность творчески подойти к выполняемой работе.
18. При нововведениях на работе Вы чувствуете, что не в состоянии отвечать предъявляемым требованиям.
  19. В решении профессиональных задач Вы сторонник нестандартных решений.
  20. Вы замечаете, что стали более черствым по отношению к людям.
  21. Вы понимаете, что утратили глубокий и неподдельный интерес к окружающим.
  22. Вас посещают чувство одиночества и изолированности.
  23. Вы сознаете, что весь мир делится на добро и зло.
  24. Вы испытываете чувство беспомощности, безысходности.
  25. Вы замечаете, что Ваша личная жизнь застыла на месте и не приносит столько радости, сколько дарил в прошлом.
  26. Вам кажется, что окружающие люди Вас не любят.
  27. Вы чувствуете, что другие не уважают Ваши права.
  28. Вас раздражают люди одним лишь присутствием.

29. Вы повышаете голос во время спора.
  30. У Вас бывают периоды плача или близости к слезам.
  31. Вы чувствуете подавленность, тоску.
  32. Вы чувствуете, что другим людям станет легче, если Вы умрете.
  33. Вас до сих пор радует то, что радовало всегда.
  34. Вы чувствуете, что полезны и необходимы.
  35. Вам легко делать то, что Вы умеете.
  36. Вам легко принимать решения.
  37. Вы живете достаточно полной жизнью.
- Меру присутствия профессионального выгорания можно оценить путем прямого подсчета баллов, полученных в результате ответов на приведенные выше утверждения. Ответы на утверждения 1, 3, 12, 13, 19, 33, 34, 35, 36, 37 учитываются с обратным знаком.
- От -37 до -12 – высокая выраженность профессионального выгорания;  
от -11 до 13 – средняя выраженность синдрома выгорания;  
от 14 до 37 – низкая выраженность синдрома профессионального выгорания.