Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

НУШТАЕВА ЕКАТЕРИНА СЕРГЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА БАКАЛАВРА

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО СНИЖЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СОТРУДНИКОВ (НА ПРИМЕРЕ ООО ЮК «НОВАЯ ПЕРСПЕКТИВА»)

Дипломник Нуштаева Нуштаева Е.С.
Руководитель (А.А.Мамаев)
Консультанты:
Кафедра информатики ( )
Нормоконтроль (Т.В. Колмакова)

Допускается к защите
Зав. кафедрой
«22» 02 2018 г.

Красноярск 2018

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ психологии

КАФЕДРА психологии

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ И.В. Суворова
подпись И.О. Фамилия
«30» 11 20 17 г.

ЗАДАНИЕ
на выпускную квалификационную работу

Студенту Гуриетаевой Екатерине Сергеевне
специальности (направления) 37.03.01 Психология
1. Тема работы Аутогенная тренировка как средство снижения эмоционального выгорания сотрудников на примере СОШ №, новая перспектива
Утверждена: приказом по институту от _____ 20___ № ___ / на заседании выпускающей кафедры _____ от «__» ___ 20__ г., протокол №__
2. Срок сдачи работы _____
3. Содержание пояснительной записки обзор литературных источников; подбор методик для исследования; анализ полученных результатов
4. Консультанты по разделам работы ан
5. График выполнения анализ, подбор методик — январь 2017 анализ полученных результатов — январь 2018, написание заключения — февраль 2018

Дата выдачи задания «29» ноября 2017 г.

Руководитель выпускной квалификационной работы _____ подпись _____ И.О. Фамилия

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 5
I ТЕОРИТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ИЗУЧЕНИЯ ВОПРОСА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 10
1.1 Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности 10
1.2 Специфика выявления и профилактики эмоционального выгорания в профессиональной деятельности 16
1.3 Методы профилактики и коррекции симптомов эмоционального выгорания в профессиональной деятельности 19
1.4 Аутогенная тренировка 26
1.5 Аутогенная тренировка в модификации М. М. Решетникова 32
II ЭМПИРИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СОТРУДНИКОВ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ 40
2.1 Характеристика психологического исследования 40
2.2 Результаты исследования 42
2.3 Недостатки исследования 54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ 57
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 59
Приложение

ВВЕДЕНИЕ

В связи с постоянным развитием и накоплением знаний, а также реформированием нашего государства, проблема сохранения психологического здоровья личности в последнее время приобрела большую актуальность в обществе. Каждому человеку, деятельность которого связана с регулярным общением и взаимодействием с людьми, приходится испытывать стресс на работе. Поэтому, необходимо, чтобы у специалистов присутствовало хорошее и устойчивое эмоциональное состояние в процессе работы, понимание настроения и мыслей людей, умение разбираться во взаимоотношениях между людьми и их намерениях и больше всего, представляется, необходимо такое качество, как умение находить общий язык с людьми разного характера. Это требует от работника мобилизации его сил, наличия внутренних энергоресурсов, а возникающие в ходе работы затяжные трудности, в том числе и во взаимоотношениях, вызывают достаточно устойчивые отрицательные психические состояния, что проявляется в перенапряжении, переутомлении, безразличии к своим обязанностям, негативизме к клиентам, коллегам и прочим факторам, что в совокупности приводит к формированию синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности, возникновению психосоматических заболеваний.

Проблема сохранения психологического здоровья личности в последнее время очень актуальна в нашем современном обществе в связи с происходящим реформированием государства, регулярным развитием и накоплением знаний. Наблюдается значительный интерес к человеку, как субъекту труда, уделяется внимание изучению профессиональной деформации, вопросам сохранения психического здоровья и эмоционального благополучия людей.

Штатным юристам, как специалистам «помогающих профессий»,

приходится регулярно взаимодействовать с людьми, трезво мыслить и быстро принимать ответственные решения. Длительное воздействие стрессов на рабочем месте, регулярное общение с людьми, толерантность и терпение, выдержка и огромная выносливость, подчас приводят к тому, что работник начинает испытывать эмоциональне истощение, физическое утомление. Постепенно работник утрачивает интерес труду и перестаёт испытывать удовлетворение от исполнения работы.

Поиск путей, методов диагностики, а также способов защиты от эмоционального стресса и синдрома эмоционального выгорания в настоящее время приобрел огромную практическую значимость. Эмоциональное выгорание не является неизбежным, так как коррекционные и профилактические шаги могут предотвратить стресс, ослабить влияние негативных психологических факторов или исключить их возникновение.

Многочисленные исследования и применение метода в клинической практике, показали, что аутогенная тренировка способствует снижению нервно-эмоционального напряжения, чувства тревоги и дискомфорта, оказывает нормализующее воздействие на состояние основных физиологических функций и регуляцию обменных процессов в организме. Под влиянием аутогенной тренировки улучшается настроение, нормализуется сон, повышается уровень функционирования и произвольной регуляции различных систем организма, происходит активация личности, а при воздействии на больных – более продуктивно реализуются другие методы лечения.

Именно поэтому, считаем организацию и проведение такого мероприятия как аутогенная тренировка одним из наиболее эффективных и доступных способов для поддержания психического здоровья сотрудников. Актуальность данной работы подтверждается доступностью данного активного метода, он может стать эффективным средством профилактики и формировать условия для предотвращения эмоционального выгорания. Кроме того, данное исследование может стать практическим руководством для дальнейшего использования в работе различными компаниями.

В нашем случае имеет место быть поступивший запрос от руководителя организации на исследование уровня эмоционального выгорания среди сотрудников этой организации и его дальнейшая профилактика доступным психотерапевтическим методом. Психологическая деятельность в этом оказывает широкие возможности для творчества, поэтому предлагаемая нами - аутогенная тренировка в модификации Решетникова М. М. может стать важнейшим условием профилактики синдрома эмоционального выгорания. Основным её свойством является профилактическое и психогигиеническое применение. Это один из наиболее эффективных и доступных способов для поддержания психического здоровья сотрудников. Актуальность данной работы подтверждается доступностью данного активного метода, который может стать эффективным средством профилактики и формировать условия для предотвращения синдрома эмоционального выгорания.

Теоретическую и методологическую основу исследования составляют положения теорий, разработанные зарубежными учёными: Фрейденбергер Дж., Маслач К., Шульц И. Г.

В отечественной психологии данное явление под терминами «эмоциональное выгорание», «профессиональное выгорание», «психическое выгорание» изучалось такими авторами как Бойко В. В., Водопьянова Н. Е.

Разработкой методик для исследования и диагностики данной проблемы занимались такие психологи как Бойко В. В., Маслач К., Селье Г.

Объектом данного исследования является эмоциональное выгорание, предметом – влияние аутогенной тренировки на снижение эмоционального выгорания. Цель исследования: изучить влияние аутогенной тренировки на снижение уровня эмоционального выгорания у сотрудников на примере ООО ЮК «Новая перспектива».

Для достижения указанной цели необходимо выполнить следующие задачи:

анализ литературных источников по проблеме исследования;

изучение активного метода расслабления – аутогенной тренировки, как

средства профилактики эмоционального выгорания в профессиональной деятельности;

подбор необходимых методик и исследование уровня эмоционального выгорания у сотрудников организации;

проведение психокоррекционной работы с использованием аутогенной тренировки у сотрудников юридического отдела коммерческой организации;

проведение итоговой диагностики выраженности эмоционального выгорания у сотрудников коммерческой организации и анализ полученных результатов;

проведение психологического исследования о влиянии аутогенной тренировки на снижение эмоционального выгорания сотрудников ООО ЮК «Новая перспектива».

Гипотезой нашего исследования являлось предположение о том, что аутогенная тренировка снижает уровень эмоционального выгорания у сотрудников юридического отдела коммерческой организации.

Теоретическая значимость работы заключается в изучении основных подходов к изучению синдрома эмоционального выгорания и расширении представлений об аутогенной тренировке.

Практическая значимость исследования состоит в том, исследование направлено на профилактику (коррекцию) эмоционального выгорания у сотрудников юридической компании. А полученные результаты от применения аутогенной тренировки могут быть использованы и реализованы в опыте у других организаций для профилактики психического здоровья сотрудников.

Для исследования выраженности эмоционального выгорания среди сотрудников была использована методика диагностики уровня эмоционального выгорания Бойко В. В.

В проведении исследования принимали участие сотрудники юридического отдела ООО ЮК «Новая перспектива» в количестве 8 человек.

Данная работа состоит из введения, содержательной части и заключения. Содержательная часть подразделена на две главы – теоретическую и

практическую. Теоретическая часть включает в себя несколько разделов, посвященных изучению такого эмоционально-психического состояния как эмоциональное выгорание и аутогенной тренировке. Для подтверждения или опровержения нашей гипотезы в исследовании была использована аутогенная тренировка в модификации Решентникова М.М., базисным элементом которой является мышечная релаксация, которая способствует снижению роли соматического компонента, отрицательных эмоциональных переживаний.

Эмпирическая часть так же состоит из нескольких разделов, в каждом из которых поэтапно отражен ход исследования.

I ТЕОРИТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ИЗУЧЕНИЯ ВОПРОСА ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1 Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности

Эмоциональное выгорание, по мнению Бойко В.В. - «это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия» [30]. В профессиональной деятельности, его можно представить, как стереотип «профессионального эмоционального поведения».

Само понимание работниками «выгорания» уже представляет собой сложившийся стереотип. Описывая эмоциональное состояние этим словом, работник таким образом старается экономно расходовать свои «энергетические» ресурсы. Это отрицательно сказывается на осуществлении профессиональной деятельности, а также в отношениях с партнёрами, коллегами.

Со стороны сотрудников организации, такое эмоциональное психическое состояние проявляется в нарастающем постепенно безразличии к своим обязанностям, ко всему, что происходит на работе, к утрате внимания и уважения к личности клиентов, коллег и других сотрудников. В ощущении собственной профессиональной несостоятельности и неудовлетворенности местом работы, трудовыми функциями, расстройству самовосприятия и, в конечном итоге, в резком ухудшении качества жизни. Это в дальнейшем может способствовать развитию психосоматических заболеваний. Например, одним из достаточно ярких и распространённых симптомов эмоционального выгорания в

профессиональной деятельности являются частые и длительно текущие разнообразные заболевания (они имеют психосоматическую природу).

Понимание такого феномена, как эмоциональное выгорание требует анализа его компонентов и структуры. Как отмечает Салогуб А.М., анализируя содержание синдрома профессионального выгорания, зарубежные ученые, такие как Maslach C., Jackson S. E., Frankl V., так и отечественные ученые, такие как Абрамова Г.С., Юдчиц Ю.А., Орёл В.Е, исследуя структурные компоненты и составляющие данного феномена рассматривали его как некое состояние, которое включает в себя ряд определённых элементов. «Первоначально структуру эмоционального выгорания составлял один компонент… основным компонентом выступает истощение, проявляющееся в физической, эмоциональной и когнитивной сфере, которое вызвано длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях» [27].

Längle A. и Frankl V. определяют этот синдром как особый фактор «экзистенциальный вакуум», в котором доминирует истощение. По их мнению, истощение – ведущий симптом, ведущая характеристика синдрома эмоционального выгорания. Кроме этого основного симптома, данными учёными были выделены дополнительные: деперсонализация, переживание собственной неэффективности и витальная нестабильность. В исследованиях Schaufeli W.B., Dierendonck D. эмоциональное выгорание представлено двумя компонентами: эмоциональное истощение и деперсонализация [27]. Первый компонент, относят к сфере жалоб на своё здоровье, физическое самочувствие, нервное напряжение и эмоциональное истощение. Второй, проявляется в изменении отношений либо к сотрудникам, коллегам и партнёрам, либо к себе. В работах Green D. и Garden A.-M. выгорание также рассматривается как двухкомпонентный феномен, однако в определении этих факторов имеются принципиальные расхождения [27].

Так, Green D. отмечает, что первый компонент в структуре выгорания – редукция профессиональных достижений, а второй – образован интеграцией таких компонентов эмоционального выгорания, как эмоциональное истощение

и деперсонализация. Garden A.-M., напротив, выделяет эмоциональное истощение в качестве самостоятельного и основного компонента выгорания, считая вторым фактором редукцию профессиональных достижений и рассматривая деперсонализацию только как частный феномен профессий сферы социального обслуживания [27].

Отечественные учёные – Юдчиц Ю.А., Абрамова Г.С., справедливо уравнивая эмоциональное выгорание и профессиональную деформацию, выделяют две основные составляющие профессиональной деформации личности в системе помогающих профессии или профессий типа «человек — человек» - это синдром хронической усталости и синдром эмоционального выгорания [27]. Под профессиональной усталостью в данном случае понимается «совершенно специфический вид усталости, обусловленный постоянным эмоциональным контактом со значительным количеством людей». А при синдроме эмоционального выгорания человек страдает от «хронических стрессов нервной системы» (а не только от физического или нервного истощения, часто носящих временный характер).

Maslach C., Jackson S.E. описывают эмоциональное выгорание как трехмерную систему, включающую в себя все компоненты, указанные в отмеченных выше моделях – это эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личных достижений. Эмоциональное истощение рассматривается этими учёными как основная составляющая выгорания. Проявляется оно в равнодушии и в чувстве опустошенности, сниженном эмоциональном фоне (в ощущениях эмоционального перенапряжения) и исчерпанности собственных эмоциональных ресурсов. Деперсонализация – вторая составляющая выгорания, сказывается в деформации отношений с другими людьми (тенденция к развитию бездушного, негативного, циничного отношения). Контакты для человека становятся обезличенными и формальными. Редукция личностных достижений – третья составляющая выгорания – может проявляться в тенденции негативно оценивать себя (занижать свои профессиональные достижения и успехи) или негативизме по отношению к

служебным достоинствам и возможностям или в преуменьшении собственного достоинства (ограничении своих возможностей и обязанностей по отношению к другим коллегам). Сологуб А.М., отмечает, что отличительной особенностью позиции Maslach C. и её коллег является акцент на профессиональном характере синдрома выгорания, его трактуют как результат профессиональных проблем, а не как психиатрический синдром.

Анализируя вышеизложенное, отметим, что каждый из исследователей наполнял термин «эмоциональное выгорание» своим смыслом. Границы его применения расширялись и понятие «синдром эмоционального выгорания» можно было использовать для описания различных феноменов, как равнозначных, так и противоположных. Проводимые исследования, направленные на изучение структуры и содержания синдрома эмоционального выгорания, имели ряд положительных последствий:

- они позволили говорить об эмоциональном выгорании как о сложном синдроме, имеющем симптоматику;

- положили начало многочисленным эмпирическим исследованиям этого синдрома;

- выделение симптомов и компонентов эмоционального выгорания показало, что они возникают последовательно и это позволяет говорить о эмоциональном выгорании как о динамическом процессе имеющем свои своими этапы, фазы развития.

Таким образом, мы поддерживаем воззрение Салогуб А.М. и остальных исследователей о том, что эмоциональное выгорание, представляет собой защитный механизм, позволяющий дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

Бойко В.В. выделяет три фазы этого динамического процесса:

1. Нервное (тревожное) напряжение – его создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, дестабилизирующая обстановка, повышенная ответственность, трудность контингента.

2. Резистенция, то есть сопротивление, – человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений.

3. Истощение – оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным [4; 16].

Данный синдром можно и необходимо диагностировать. На данный момент разработан ряд методик, позволяющих оценить степень выраженности симптомов эмоционального выгорания. При написании настоящей работы и проведении исследования была использована методика диагностики уровня эмоционального выгорания Бойко В.В. Данный опросник помогает определить компоненты выгорания, показать его актуальные фазы и симптомы [26].

В свою очередь, на основании результатов диагностики станет возможной разработка плана мероприятий, направленных на коррекцию эмоционального состояния и нивелирование симптомов эмоционального выгорания.

Вместе с тем, важное значение имеет не только «борьба с последствиями» и снижение уже имеющихся выраженных симптомов, важным является предупреждение данного синдрома, его профилактика.

В психопрофилактике эмоциональных нарушений, наибольшее распространение получило социально-психологическое направление. Это обусловлено тем, что эффективность психопрофилактики стрессов в малой группе гораздо эффективнее, как утверждал Левин К., представлено это направление различными формами группового психологического тренинга. С целью развития стрессоустойчивости используют тренинги, направленные на развитие навыков саморегуляции (нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка, медитация), коммуникативные тренинги (групповые варианты поведенческого и социально-психологического тренинга), тренинговые подходы, стимулирующие личностный рост (развитие отдельных сторон личности участников тренинга), обучающие тренинги (совершенствование навыков, необходимых для профессий, где определяющим фактором является эффективность общения). С этой же целью используют методы и техники,

которые определяются видом стрессовых воздействий: эмоционально-ориентированные (техники глубокого дыхания, тренинг прогрессирующей мышечной релаксации и техники визуализации), проблемно-ориентированные методы (тренинг уверенности в себе, управление временем, тренинг социальных навыков), когнитивные стратегии (техники изменения неадекватных суждений и нежелательных мыслей, тренинг инокуляции стресса - Гремлинг С., Ауэрбах С.). При написании данной работы внимание акцентировано на активном методе – аутогенной тренировке. Как представляется, именно данный вид тренинга способен оказать наиболее эффективное воздействие и в наибольшей степени способствует стабилизации эмоционального состояния [2] и снижению выраженности симптомов эмоционального выгорания.

Обобщая вышеизложенное, можно сказать, что изначально эмоциональное выгорание рассматривалось как истощение, распространяющееся на все сферы личности. Затем акцент сделан именно на эмоциональном истощении (как особенности данного синдрома), сопровождающемся изменением отношений в профессиональном взаимодействии (ведь отношения и взаимодействие с другими людьми основаны на эмоциональной составляющей). Далее, в качестве компонента структуры выделяется редукция профессиональных и личных достижений (изменение отношения к себе прежде всего, как к профессионалу) [4; 16].

Так как один из компонентов самосознания это эмоционально-оценочный компонент, значит, истощение в эмоциональной сфере безусловно будет влиять на этот компонент самосознания.

Таким образом, разные авторы в разном виде, выделяют следующие основные симптомы – это эмоциональное истощение, изменение отношения к себе как профессионалу и личности, изменение взаимодействия в профессиональной сфере.

Со слов эксперта Гараганова А., существуют четкие симптомы «эмоционального выгорания». Человек уходит в себя и теряет интерес к работе,

отстраняется от коллег. Как отмечает указанный автор, этому синдрому подвержены люди, профессии которых связаны с регулярной коммуникацией. Много отдавая они пытаются восстановиться, но не могут [8].

Маслач и другие исследователи, заметили, что эмоциональное выгорание связанно не только с трудовой деятельностью, а также с жизнедеятельностью. Эмоциональное выгорание может развиваться в условиях семьи, занятием хобби и тому подобное. Конечно, вероятнее всего развитие эмоционального выгорания связывают с работой так как большинство времени люди проводят на работе, а потому работа является основным источником психологического напряжения.

По мере увеличения стажа работы, возраста сотрудников, увеличения нагрузки в профессиональной деятельности, происходит накопление усталости, снижение настроения, нарастание тревожных переживаний и поведенческие срывы. А в результате, психологическое, физическое и социальное здоровье работника подвергается серьезной опасности. В свою очередь, это отрицательно влияет на всех участников трудового процесса.

Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья сотрудников организаций является одной из приоритетных и актуальных задач рабочего пространства.

1.2 Специфика выявления и профилактики эмоционального выгорания в профессиональной деятельности

Как нами уже было упомянуто ранее, исследователями приведены доказательства того, что даже внешне удовлетворительные и стабильные взаимодействия в системе «человек–человек» способствуют развитию особого

рода стресса – феномену профессионального выгорания работников. Поступающие жалобы на сотрудников, представляя собой образцы формального и бездушного отношения, служат началом для изучения данного феномена в профессиональной деятельности.

Точнее всего суть этого феномена передаёт определение предложенное Фрайденбергером Х.Д. «окончание горения (воодушевления)» персонала. В этом определении, «горение» обозначается как обязательный элемент деятельности, а не отрицательное явление. Профессиональное выгорание – это прекращение интереса, творчества, здорового любопытства, экспериментирования, энтузиазма – «нет огня в глазах». Изучение этого феномера в профессиональной деятельности у представителей практически всех социономических профессий показало, что ему подвержены все. И среди причин его развития у специалистов наиболее часто называются особенности профессиональной деятельности и ряд индивидуально-психологических особенностей личности.

Личностные индивидуальные черты и первоначальная профессиональная мотивация – это те особенности, которые с рождения присущи человеку и воспринимаемые им как желаемые для последующей деятельности (это эмпатия, сострадание, внимательность, вдумчивость, склонность к анализу и так далее) или неосознанные и подавляемые характеристики личности (любопытство к частной жизни, манипулятивность, эгоцентричность и прочие).

Деформация личностных черт и характеристик – обучение и дальнейшая профессиональная деятельность, тоже преображают личность человека, он приобретает массу специальных поведенческих, когнитивных, коммуникативных и других навыков, развивается интроспекция, самопонимание [20]. Изначальные склонности и мотивация оказывают большое влияние на выбор деятельности. Ведь они представляют собой ту «почву», на которой затем происходит профессиональное становление. Важные профессионально востребованные личностные черты оттачиваются, развиваются (происходит «личностный профессиональный рост»). Но

одновременно с этим вытесненные, подавляемые черты «выходят» на осознаваемый уровень и заостряются. Начинает возникать то негативное, что «ломает» личность (еще в период обучения формируется профессиональная картина мира). Эти новые особенности могут все более глубоко включаться в структуру личности. Кстати, парадокс в том, что чем выше уровень профессионального мастерства, чем более профессиональное мировоззрение подчиняет себе личность, тем более вероятно развитие выгорания.

Кроме того можно выделить отдельные специфичные для представителей помогающих профессии последствия, обнаруживающие себя в обыденной жизни и затрагивающие не только субъективную сферу специалиста, но и отношение к окружающим и жизни в целом. Например, постоянное наблюдением за собственным поведением, речью, мыслями, эмоциями – лишает деятельность спонтанности, независимости, творчества. Размывание профессиональных границ – когда вне рабочих областей жизни к специалистам данных профессий обращаются за советами или помощью. Профессиональная толерантность и профессиональный цинизм – когда для эффективной работы, специалист вынужден вырабатывать способность одновременно с эмпатийным слушанием оставаться «непогруженным» в трудную жизненную ситуацию. Одни считают, что эта способность развивает циничное отношение, неприемлемое для цивилизованного человека, а другие - оценивают ее как защитную реакцию от повседневного высоко эмоционального взаимодействия. Иные, считают это выработанной стратегией, позволяющей относиться к жизни проще. Также, специалисту может не хватать позитивной обратной связи, осознавания своих успешных результатов – это может быть связано с взаимосвязью клиентов.

Любая профессиональная деятельность, накладывает свой отпечаток на человека, а потому, существуют различные специфичные черты. Значит предопределенности в развитии эмоционального выгорания в профессиональной деятельности для работника не существует. И правильно говорить о наличии «дисбаланса» в соотношении между позитивными и

негативными изменениями личности работника, специалиста [20].

Таким образом, важнейшим условием профилактики синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности становится выработка представлений о собственных перспективах как профессиональных, так и жизненных, умение экономно расходовать собственные личностные ресурсы.

Психологическая деятельность в этом оказывает широкие возможности для творчества, разрешение действительно значимых индивидуальных и общественных проблем, для полноценного саморазвития и самореализации.

1.3 Методы профилактики симптомов синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности

Ранее, нами уже было отмечено, что синдрому эмоционального выгорания более подвержены работники помогающих профессий, где происходит непосредственное тесное взаимодействие с людьми, требующее большого эмоционального ресурса для оказания им разносторонней помощи, решения их социальных и других проблем.

Эмоциональное выгорание начинается с незаметного раздражения, легкой апатии, негативизма, которые усиливаются со временем и перерастают в безразличие, агрессивное поведение, цинизм или психосоматические заболевания (например, частые простуды). Крайняя степень синдрома эмоционального выгорания приводит к окончательной потере интереса к выполняемой работе, снижению самооценки и депрессии, что в дальнейшем может привести к увольнению места работы и затяжной депрессии. И как правило, после прохождения этой последней стадии, интерес к работе не

восстанавливается. А данная ситуация может стать критичной для руководителя и для коллектива,особенно если специалист был достаточно квалифицирован [18].

К перечню основных симптомов эмоционального выгорания диагностируемых различным методами относят:

Усталость, утомление, истощение после активной профессиональной деятельности.

Психосоматические проблемы (колебания давления, головные боли, заболевания пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, неврологические расстройства, бессонница).

Появление негативного отношения к клиентам (вместо имевшихся ранее позитивных взаимоотношений).

Отрицательный настрой к выполняемой деятельности.

Агрессивные тенденции (гнев и раздражительность по отношению к коллегам, клиентам).

Негативное отношение к себе.

Тревожные состояния, пессимистическая настроенность, ощущение бессмысленности происходящих событий, чувство вины.

В одиночку с такими симптомами не справиться. Нужна профессиональная помощь. Осуществить такую может только квалифицированный специалист (психолог), который в нужную минуту всегда будет рядом, выслушает, успокоит, найдет истоки негативных настроений, тревожности и апатии. Подберет подходящий способ терапии индивидуально.

Учитывая возникающую и растущую постепенно потребность в психогигиене, можно предложить выстроить работу в организации следующим образом:

1. Специалист являющийся сотрудником компании имеющий достаточную квалификацию может несколько раз в неделю осуществлять индивидуальные консультации или же групповые занятия.

2. В отсутствие такого специалиста в штате организации можно

пригласить квалифицированного психолога (студента вузов) ознакомиться с коллективом, изучить трудовой климат, выслушать его рекомендации и предложения.

3. Заключить договор с психологическим центром или специальным институтом для оказания услуг (в данном случае, студенты вузов могут оттачивать своё мастерство, а сотрудники организации будут получать квалифицированную помощь).

Составив некий план или график, в зависимости от стратегии работы, психолог может осуществлять следующие формы работы:

1. Индивидуальные психологические консультации сотрудников.

2. Групповые занятия.

3. Организация, проведение тренингов.

Остановимся на каждом из приведённых методов.

Индивидуальные консультации желательны в любых случаях. Они позволяют осуществлять глубинную работу как относительно каждого работника, так и между сотрудниками коллектива).

В рамках групповых занятий, задействован мощный энергетический ресурс группы [7]. Работа в группе менее структурирована, чем в тренингах и больше направлена на индивидуальные запросы участников (проблемы), в зависимости от которых может меняться тема занятия. Такая группа является своеобразным срезом общества, что позволяет выявить и проработать различные проблемы. Эта групповая работа способствует укреплению коллектива и улучшению рабочей атмосферы, взаимодействию с коллегами, клиентами. «Балинтовские группы» - одна из форм групповой работы. Такая форма работы популярна с момента их основания в 1940-х годах. Создавались они медицинскими работниками для того, чтобы разбирать случаи, с которыми они сталкивались в своей деятельности. Работа в таких группах исследует взаимоотношения в между участниками и призвана оказывать регулярную психологическую и профессиональную поддержку друг другу [18].

Тренинги – это форма активной тренировки, направленная на развитие

знаний, умений и определенных навыков. Тренинги являются активным методом, в рамках которого используются интенсивные методики, нацеленные на формирование определенного психологического навыка или качества (например, на формирование навыка социального взаимодействия при помощи смены социальных установок, развитие умений в области общения), изменение сознания. В контексте проблематики эмоционального выгорания можно применять тренинги на развитие стрессоустойчивости [7; 9].

Обобщая вышеизложенное, важным звеном в работе специалиста в этой сфере должна стать фокусировка на предотвращении развития синдрома эмоционального выгорания, его профилактика. Так например, эффективным способом может стать оказание квалифицированной психологической помощи и поддержка сотрудников организации. Изначально следует применять диагностические методики, что позволит вовремя диагностировать и предотвращать необратимые процессы. Эти методики позволяют увидеть основные симптомы эмоционального выгорания и принять необходимые меры.

Как было уже отмечено ранее, в отсутствие психолога можно привлекать студентов психологических вузов и факультетов для прохождения ими практики – для сотрудников организации это будет дополнительным психологическим ресурсом, а для студентов учебного заведения это будет возможность повысить уровень знаний и умений, попробовать себя в профессии, что в дальнейшем поспособствует стать квалифицированным психологом.

Таким образом, синдром эмоционального выгорания существенная, но решаемая проблема.

Одним из доступных и эффективных по своему воздействию методов является релаксация (расслабление).

Релаксацию, как явление, часто обесценивают и путают с бездельем - «ничегонеделаньем». Но на самом деле – это мощный и очень эффективный по своему воздействию метод в психотерапии. Этот этап один из обязательных компонентов тренингов разной направленности [7].

Релаксация (от латинского слова «relaxatio» – расслабление) – метод, появившийся за рубежом в 30 - 40-е года XX века. Он направлен на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных для этого техник (упражнений).

Релаксацию трактуют как произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением. В кратком энциклопедическом словаре общей, социальной и юридической психологии приводится такое понятие «Релаксация – состояние расслабленности после психического или физического напряжения. Произвольная релаксация может быть вызвана расслаблением мышц, образными успокаивающими представлениями (аутогенной тренировкой)» [10, С. 375].

Итак, релаксация возникает вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Бывает непроизвольной (например, расслабленность при отходе ко сну) и произвольной (вызываемой путем принятия спокойной позы и последующего представления состояний, которые соответствуют покою, и расслаблению мышц).

Как справедливо отмечает Коуплан Р., «люди, умеющие расслабляться, обладают не только большей гибкостью мышления, но и лучше приспособлены к борьбе со стрессами».

Исторически методы мышечной релаксации являются наиболее ранними техниками телесно-ориентированной психотерапии (и по сей день остаются ее основными методами). В основе возникновения методик расслабления лежат восточные духовно-религиозные практики выработавшие свои техники психорегуляции. При проникновении в европейскую культуру эти методы подвергались переработке [3].

Первыми специалистами, разработавшими свои техники мышечной релаксации и затем применившими эти методы в своей деятельности, были американский врач, психолог и психиатр Эдмунд Джейкобсон (Jacobson E.) в 1922 году и немецкий психиатр и психотерапевт Иоганн Генрих Шульц

(Schultz J.) в 1932 году [13].

Джейкобсон Э., занимался изучением объективных проявлений эмоций (одним из способов оценки эмоционального состояния человека была регистрация мышечного напряжения). Он обнаружил изменения мышечного тонуса при различных психо-эмоциональных нарушениях (психосоматических заболеваниях и неврозах). Естественно было предположить, что расслабление мускулатуры должно сопровождаться снижением нервно-мышечного напряжения и он выявил, что эмоциональное напряжение сопровождается напряжением поперечнополосатых мышц, а успокоение – их релаксацией [12]. Джейкобсон Э. доказал, что расслабление мышц помогает снять состояние возбуждения нервной системы, помогая ей отдохнуть и тем самым восстановить равновесие. Основываясь на этом факте им была разработана простая и очень эффективная методика, именуемая как «Прогрессивная мышечная релаксация».

Через 10 лет, в 1932 г., Шульц И. выпустил монографию «Аутогенная тренировка – сосредоточенное саморасслабление». В основе этого метода лежит опыт исследования ощущений людей погружаемых в гипноз, а также практика использования самовнушения, психотерапия, психофизиологические исследования нервно-мышечного компонента эмоций и опыт применения мышечного расслабления, разработанный Джейкобсоном Э.

Разработанные Шульцем процессы саморазрядки на основе самовнушения приняты во всём мире и используются в терапевтической практике. Методика Шульца предполагает наличие двух ступеней. На первой – через самовнушение достигается расслабление тонуса скелетной мускулатуры. Далее, проводится самовнушение, направленное на регуляцию различных функций организма, а именно: вызываются ощущения тяжести или легкости, тепла или холода различных частей тела, что свидетельствует об управляемости вегетативных реакций, производится овладение регуляцией ритма дыхания и сердцебиения. В итоге расслабляется скелетная мускулатура и мускулатура внутренних органов (как поперечно-полосатая, так и гладкая) и значительно уменьшается

эмоциональная напряженность [24].

Вторая ступень - аутогенная медитация (самосозерцание), её помощью достигают яркой визуализации представлений, предельной концентрации внимания, контроля непроизвольной умственной деятельности. В конечном итоге субъект может добиться погружения в состояние «нирваны» [25].

Прохоров А.О. пишет о том, что аутогенная тренировка состоит из нескольких этапов, расслабленность, отрешение от внешних объектов и внутренних переживаний, сосредоточенность на чем-либо, и как заключительный этап - озарение, прозрение). Ситуации крайней умственной рассредоточенности или сосредоточенности сознания. Внимательное отношение ко всему, чем человек занимается в повседневной жизни (работа, свободное время, общение), пребывание в «здесь и сейчас», настоящем моменте времени. Как отмечает Прохоров А.О., когда человек сливается с предметом размышления.

Подводя итог, можно сказать, что расслабление – один из вспомогательных приемов спортивной тренировки, актерского мастерства, логопедической работы и т.д. Так например, дополнительными эффектами мышечной релаксации являются: устранение «мышечных зажимов», улучшение сна, «эмоциональная разрядка» и конечно же повышение работоспособности. Именно поэтому обучение человека навыкам мышечного расслабления полезно для снятия психической напряженности и для устранения симптомов ряда заболеваний (например, головной боли) [7].

Для обучения человека самостоятельному применению навыков мышечного расслабления и психической саморегуляции существуют специальные релаксационные техники. Описанию одного из возможных способов, примененного в качестве независимой переменной для воздействия на испытуемых в ходе проведения экспериментального исследования, посвящен следующий параграф настоящей работы [22].

В следующем параграфе данной работы, предлагаю рассмотреть аутогенную тренировку, как средство расслабления в целях психогигиены и

психопрофилактики здоровых людей [18].

1.4 Аутогенная тренировка

Преимущественно, возникающие болезни – это результат внешних воздействий. Но этот подход мало учитывает внутренние факторы, которые определяют особенности психической, нервной и гуморальной регуляции, т. е. в широком смысле – реактивность организма. Как справедливо отмечает Решентиков М.М., «будущие успехи медицины, бесспорно, связаны не только с новыми препаратами и совершенной медицинской техникой. Они во многом зависят от нашего умения управлять внутренними регуляторными и защитными процессами и механизмами» [19]. В этом отношении можно поддержать мнение Петленко В.П., что будущее за изучением механизмов адаптивного реагирования и управление этими процессами. Ведь многие физиологические функции подвержены выраженному психогенному влиянию. У одних людей это влияние больше, у других – меньше. Различные типы психофизиологической реактивности возникают при определенной роли социального фактора. К сожалению, приходится признать, что механизмы психогенного влияния пока мало изучены и представления о них все еще в значительной степени гипотетичны [19].

В нейрофизиологии и нейропсихологии хорошо известна реальность центрального, в том числе психического (сознательного), контроля периферической сенсорной информации. Однако внутренние, интимные нейропсихологические механизмы этого контроля и тончайшая регуляция функций в системе обратной связи по-прежнему являются проблемами, частично решенными в теоретическом плане, но мало исследованными практически. Это в полной мере относится и к психотерапии, механизмы

которой, как справедливо отмечает Chertok L. (1982), в целом еще очень мало изучены. Аутогенная тренировка не составляет исключения. Действительно, в настоящее время известны десятки методов психотерапии, более узок перечень установленных и предполагаемых факторов, обусловливающих их лечебное действие, но сама сущность этого действия пока в значительной степени остается гипотетической, что создает существенные трудности, возникающие при сравнении различных форм и методов психотерапии [14; 19].

В нашем исследовании мы используем аутогенную тренировку по ряду причин:

1. Во-первых – это простота использования данного приёма.

2. Во-вторых – этот приём во многих случаях обладает выраженной эффективностью психотерапевтического воздействия. Использование его в лечебных целях способствует нормализации высшей нервной деятельности, коррекции отклонений в нервно-эмоциональной и вегетативно-сосудистой сфере.

3. Достигаемые с помощью аутогенной тренировки саморегуляция эмоционально-вегетативных функций [2], состояние покоя, активности, повышение возможностей реализации психофизиологических резервов организма и личности позволяют использовать метод в различных областях - авиационной и космической медицине, общей и военной педагогике, при подготовке спортсменов, обучении и профессиональной адаптации специалистов операторского профиля, деятельность которых связана с воздействием экстремальных факторов труда и обитания, моделировании различных состояний человека, в том числе – в сценическом актерском искусстве, а также в ряде других профессий. В особый раздел медицины в настоящее время выделяются тесно связанные с аутогенной тренировкой проблемы биотокового управления и адаптивного поведения [3; 19].

Всё это очень отличает аутогенную тренировку от других методов психотерапии и делает данный метод доступным для широкого круга.

Однако основным является именно профилактическое,

психогигиеническое и психотерапевтическое применение аутогенной тренировки.

На современном этапе бытует отношение к аутогенной тренировке, как к разновидности гипноза. Другое распространенное заблуждение отводит аутогенной тренировке роль успокаивающего средства (седативный эффект). Как справедливо отмечает Решетников М.М., целесообразно отметить, что в настоящее время существует ряд модификаций и методов аутогенной тренировки (направленных на психофизиологическую активацию, стимулирующих нервно-эмоциональное напряжение для достижения оптимального, соответствующего той или иной деятельности, состояния). И данная модификация специальных упражнений аутогенной тренировки в настоящее время активно применяется в большом спорте, способствуя выдающимся достижениям спортсменов экстракласса, а также в некоторых других специальных видах деятельности человека.

Но особое место аутогенной тренировки среди других методов обусловливается также тем, что применяющий ее сам активно включается в психотерапевтическую работу при полном сохранении инициативы и самоконтроля (имеется ввиду активный характер аутогенной тренировки). Важно учесть и тот факт, что приобретенные навыки самовоздействия при периодических поддерживающих курсах сохраняются на протяжении всей жизни [1].

Также, определяющим и базисным элементом аутогенной тренировки является тренированная мышечная релаксация (при использовании которой реализуются специфические приемы аутосуггестии, аутодидактики) [19].

Применение аутогенной тренировки в клинической практике в последние годы неуклонно расширяется (при терапии неврозов, пограничных состояний, в системе реабилитации больных или терапии).

Успешность применения тех или иных методов зависит от многих причин. При психотерапевтическом воздействии особое значение приобретают факторы межличностного взаимодействия. Умение расположить к себе человека

(теплота, искреннее сочувствие и сопереживание входят в число специфических факторов, от которых, совместно с безупречным владением приемов и умением творчески (индивидуально) применять их у конкретных людей, в первую очередь зависит терапевтический успех. Ведь любой из методов включает два компонента: вербльный и невербальный. Без возникновения специфической связи, без эмпатии со эффективность метода как правило, весьма незначительна.

Многолетний клинический опыт Решетникова М.М. и его длительные наблюдения над здоровыми людьми позволяют с некоторой условностью выделить два основных типа реагирования на эмоционально значимые стимулы: психосоматический, при котором реагирование осуществляется преимущественно во внутренней сфере, и социальный, когда разрядка эмоциогенных ситуаций, направлена во вне [19].

Решетников М.М. и Лобзин В.С. отмечают, что именно тренировка этих механизмов, повышение возможностей произвольного управления и коррекция возникающих отклонений составляют основную цель и сущность психотерапевтических приемов и механизмов аутогенной тренировки. Достаточно хорошо известно, что существенным коррелятом отрицательных эмоций является мышечное напряжение. Известно также, что так называемые переходные состояния сознания связаны с релаксацией или сопровождаются ею. Используя механизмы обратной связи, о которых подробнее будет сказано ниже, аутогенная тренировка, базисным элементом которой является мышечная релаксация, способствует снижению роли соматического компонента отрицательных эмоциональных переживаний.

Путем специфического воздействия она приводит к восстановлению внутреннего равновесия, а при длительном применении метода переводит регуляцию психических и соматических функций на качественно новый уровень, обеспечивающий оптимальное и рациональное реагирование [19].

Адаптивный характер психотерапевтического воздействия составляет наиболее существенное отличие аутогенной тренировки от других

психотерапевтических приемов. В медицине в последние годы аутогенная тренировка с успехом применяется для терапии (в частности терапии неврозов и неврозоподобных состояний, при стенокардии, психофизиологической реабилитации постинфарктных больных и многих других заболеваниях.

Интерес к аутогенной тренировке как самостоятельному методу предложенной Шульцем И.Г. начиная с 50-х годов и число научных и популярных изданий по аутогенной тренировке неуклонно возрастают. Достаточно сказать, что монография Шульца И.Г. переиздавалась 13 раз. В настоящее время миллионы людей в различных странах мира с успехом применяют этот метод [19].

В 1963 году аутогенная тренировка была рекомендована для включения в комплексную психотерапию. А 1967 г. в Ленинграде состоялся симпозиум по аутогенной тренировке, показавший, что метод уже широко используется в ряде клиник Советского Союза (например, Лебединский М.С., Рожнов В.Е. – в Москве; Панов А.Г. с сотрудниками – в Ленинграде; Иванов Н.В. – в Горьком) [19]. Проходившие заседания обществ невропатологов и психиатров, посвященные проблемам аутогенной тренировки, показывали, что активно разрабатывается методика психотерапевтического воздействия этого метода и обосновываются психофизиологические механизмы метода. В ряде докладов того периода времени анализировались результаты и перспективы клинического и психогигиенического применения аутогенной тренировки.

В настоящее время аутогенная тренировка применяется повсеместно. Расширяются как «география» данного метода, так и области его применения. Это позволяет выделить две значительные области применения метода – клиническую и психогигиеническую.

Решетниковым М.М. и Лобзиным В.С. за прошедшие годы накоплен значительный клинический материал действенности аутогенной тренировки при различных заболеваниях. Как он отмечает, по общему мнению специалистов, аутогенная тренировка наиболее эффективна при лечении неврозов, функциональных расстройств и заболеваний, связанных с

нарушением кортико-висцеральной регуляции [19]. Многочисленные исследования и применение метода в клинической практике, показали, что аутогенная тренировка способствует снижению нервно-эмоционального напряжения, чувства тревоги и дискомфорта, оказывает нормализующее воздействие на состояние основных физиологических функций и регуляцию обменных процессов в организме. Под влиянием аутогенной тренировки улучшается настроение, нормализуется сон, повышается уровень функционирования и произвольной регуляции различных систем организма, происходит активация личности, а при воздействии на больных – более продуктивно реализуются другие методы лечения.

В настоящее время существует несколько десятков различных модификаций аутогенной тренировки, отличия которых, связаны со спецификой деятельности специалистов, применительно к которым они разрабатывались. Описание некоторых ее приемов приводится практически во всех изданиях по психотерапии, психоневрологии, сексопатологии и психологии (например, Слободяник А.П., 1978; Рожнов Е.В., 1979; Васильченко Г.С., 1983 и другие).

Однако, учитывая специфику и особенности следует признать, что в отечественной литературе пока нет систематического руководства по аутогенной тренировке, которое позволило бы психологу или специалисту по профессиональной гигиене изучить метод и выбрать оптимальный вариант его применения в зависимости от решаемых профилактических проблем.

В нашем исследовании мы опираемся на аутогенную тренировку в модификации Решетникова М.М. В своей книге, в сооавторстве с Лобзиным В.С., он последовательно излагает всю историю и источники аутогенной тренировки, анализирует родственные методики. Также, он освещает психологические и физиологические основы и механизмы саморегуляции, подробно описывается собственная методика и особенности обучающего курса, техника индивидуальных и групповых занятий. Кроме того, в книге впервые излагается ряд оригинальных приемов и упражнений, разработанных автором.

Материалы этой книги обоснованы более чем 20-летним опытом применения аутогенной тренировки в клиниках психиатрического и неврологического профиля, а также в целях психогигиены у здоровых людей.

1.5 Аутогенная тренировка в модификации Решетникова М.М.

Большая популярность и интерес к аутогенной тренировке за последние десятилетия привел к тому, что сейчас существует огромное количество как научных, так и популярных изданий, посвященных разнообразным методам психической саморегуляции. Но нет ни одной публикации, в которой на первом месте не упоминалось бы имя немецкого психотерапевта Иоганна Шульца. Это закономерно, ибо именно он является автором этой методики и разработанная им система с полным правом считается классическим вариантом аутотренинга» [28]. Как говорил Щульц И. на III Международной конгрессе в Париже в 1965 г., «аутогенная тренировка уже завоевала себе прочное место» [28, С. 6] «её главный успех еще впереди; она станет не только лечебным, но в еще большей степени профилактическим методом, нужным буквально всем и каждому в переживаемое нами динамическое время» [28, С. 6].

Слово «аутогенная» происходит от двух латинских слов - сам и происхождение. Это значит, что это действие выполняется самим для себя. В этом отражена природа аутогенной тренировки. Метод приносит пользу как для физиологического, так и для психологического состояния. По этой причине аутогенные тренировки пользуются популярностью в Европе. Но вопрос о том, кому и какую именно релаксационную технику рекомендовать и на каком основании, остается открытым.

Как уже было ранее отмечено в данной работе, Иоганн Генрих Шульц

изучая самоотчеты людей, погруженных в гипнотическое состояние, заметил, что физиологические сдвиги сопровождаются определенными ощущениями. Так, расслабление мышц сопровождается ощущением тяжести, а наполнение капилляров кожи кровью – ощущением тепла. Так был предложен метод в котором внимание было сконцентрировано на реальной тяжести тела и это способствовало углублению расслабления мышц, а концентрация на реальном тепле тела – притоку крови в капилляры кожи.

Этот способ быстро стали применять и здоровые люди, с целью научиться самостоятельно регулировать свое психологическое и физиологическое состояние. Частично своим успехом и популярностью аутогенная тренировка обязана работам ученика Шульца И.Г. – Вольфганга Люте.

Практикующие данный метод способны по своей воле успокоиться, эффективно снять физическое и психическое напряжение, быстро отдохнуть (восстановление сил в аутогенном состоянии идет гораздо быстрее, чем во время сна или простого отдыха лежа). Кроме того, становится возможным самостоятельно регулировать такие функции организма, как кровообращение, частоту сердечных сокращений и дыхания, кровоснабжение мозга [13].

Аутогенная тренировка, хотя и может применяться индивидуально, большинством авторов все же относится к методам коллективной психотерапии. Однако ее отличительной особенностью от других коллективных методов является то, что, усваиваясь в процессе групповых занятий, терапевтическое воздействие метода реализуется преимущественно в процессе индивидуального применения [8].

Группа аутотренинга может считаться, по классификации Либиха С.С., «временной», «замкнутой» (не меняющей своего состава), смешанной по характеру заболеваний, возрасту и полу [19]. Важной основой для комплектования групп является изучение личности участника, его особенности.

Желательно, чтобы группа была в среднем однородной по «образовательному и культурному уровню». Возрастная однородность не является обязательным условием, половая однородность даже нежелательна.

Каждая группа обычно имеет своего лидера, который умеет ненавязчиво поддерживать в коллективе атмосферу доброжелательности, сочувствия и доверия. Количественный состав группы варьирует в достаточно широких пределах. Решетников М.М., Лобзин С.В. в своей практике применяли аутогенную тренировку в группах из 5, 12, 15 и 25 – 30. Шульц И.Г. в отдельных случаях применял данный метод в группах до 70 человек. Оптимальными являются группы до 12 человек.

Приступая к изложению аутотренинга в модификации Решетникова М.М., следует кратко остановиться на причинах ее создания. Решетников М.М. и Лобзин В.С. объединяя разнообразные приемы, разработанные и опробированные в течение многолетних исследований (учитывая экспериментальный и практический опыт ряда других отечественных и зарубежных специалистов) поставили перед собой задачу создать такой метод, в основе которого должны оказаться все основные элементы (и, соответственно, механизмы) классической аутогенной тренировки. Этими основными элементами являются: тренированная мышечная релаксация, самовнушение, активация рефлексивной функции сознания и развитие способности к сенсорной репродукции, на основе которых реализуются все остальные эффекты аутогенного воздействия.

Предлагаемая методика включает обучающий (обязательный) курс и специальные упражнения и методы индивидуальной психогигиены и психокоррекции на базе аутогенной тренировки Шульца И.Г. Как справедливо отмечает Решетников М.М., освоение первого этапа классической аутогенной тренировки уже само по себе вызывает многочисленные положительные результаты, «базисные» упражнения аутогенной тренировки в значительной степени только развивают способность и создают возможности для целенаправленного самовоздействия» [19]. Таким образом, комплексная методика включает обучающий курс и специальные методы на базе аутогенной тренировки Шульца И.Г.

Перед началом занятий участникам в доступной форме сообщают о

поставленных задачах организуемых занятий, роли аутогенной тренировки, после чего объясняют физиологические и психологические основы метода и его направленность в соответствии с профилактическим применением. С учетом данного лекционного времени и следующих за этим вопросов, такая вводная лекция (беседа) длится 1 – 1 ½ ч.

После небольшого перерыва, в зависимости от качественного состава группы, условий проведения тренировки и времени суток, обучаемым предлагается принять одно из положений (поза сидя, пассивная поза, поза лёжа на спине). Во время всего курса на групповых занятиях целесообразно использовать одну из предложенных поз, так как со стандартным исходным положением аутогенных упражнений «рефлекторно связывается и весь заучиваемый процесс» [19]. В дальнейшем, можно выполнять самостоятельные упражнения и в иных позах.

Общая схема и этапность групповых занятий по модификации данных авторов представляет собой форму гетеротренинга. Коллективные, обучающие гетерогенные тренировки можно проводить через день, желательно в одно и то же время (преимущественно вечернее), в специально отведённом помещении. А вот самостоятельное повторение занятий (собственно аутотренинг) в процессе обучающего курса рекомендуется проводить ежедневно не менее 3 раз в день. Таким образом, обучающий курс является коллективно-индивидуальным. Основная задача обучающего курса состоит в постепенном развитии навыков самовоздействия. Обучение по методике Решетникова М.М. и Лобзина В.С. желательно осуществлять в течение 24 – 30 дней, при условии проведения трех-четырех тренировок в неделю, чтобы общий курс составил 12 занятий.

В процессе таких групповых занятий осваиваются базисные упражнения аутогенной тренировки и формируются основные навыки самовоздействия, преимущественно на эмоционально-вегетативную и мышечную сферы. Этим целям служат, прежде всего, упражнения в тренированной мышечной релаксации и упражнения вызывания тепла в конечностях с последующей генерализацией ощущений. Являясь базисными, эти упражнения применяются

с первого занятия до последнего. Общая структура тренировки из 12 занятий строится следующим образом: упражнения общего успокоения содержат пять развернутых формул самовнушения с суггестивным подкреплением, затем, начиная с пятого занятия, опускается суггестивное подкрепление и остается пять «задающих» формул, а с девятого – необходимые ощущения вызываются с помощью только одной («ключевой») формулы самовнушения. Авторы данной методики для наглядности приводят следующую трансформацию формул самовнушения общего успокоения (ключевые формулы обозначены в скобках):

С 1 по 4 занятие:

1. Я совершенно спокоен... (Вспомните чувство приятного покоя, когда-либо Вами испытанное).

2. Меня ничто не тревожит... (Вспомните чувство приятного, безмятежного покоя, когда после напряженной работы Вы приходите домой и ложитесь отдыхать).

3. Все мои мышцы приятно расслаблены для отдыха... (Почувствуйте это расслабление. Сделать это легко. Удобная поза сама по себе приводит к расслаблению мышц. Почувствуйте это расслабление).

4. Все мое тело полностью отдыхает... (Вспомните чувство приятного отдыха и расслабления, когда Вы лежите в теплой ванне).

5. Я совершенно спокоен... (Думайте о покое, отдыхе).

С 5 по 8 занятия:

1. Я совершенно спокоен...

2. Меня никто не тревожит...

3. Все мои мышцы приятно расслаблены для отдыха...

4. Все мое тело полностью отдыхает...

5. Я совершенно спокоен.

С 9 по 12 занятие:

1. Я совершенно спокоен.

Решетниковым М.М. и Лобзиным В.С. создана общая схема комплексной методики (Табл. 1, п. 4) и план-график проведения данных тренировок (Рис.

1, п. 5) .

Итак, использованные нами упражнения направленные позволяют в итоге добиться глубокого расслабления мышц, снижению уровня сознательного контроля и перехода в особое состояние (напоминающее дремоту). Прежде чем осваивать упражнения первой ступени аутогенной тренировки, необходимо научиться хорошо расслаблять мышцы и запомнить ощущения, связанные с расслаблением различных мышечных групп [19].

Базовые упражнения аутогенной тренировки направленны на развитие навыков быстрого достижения требуемых состояний и сопутствующих этим состояниям ощущений (не более чем за минуту). В процессе освоения основных упражнений аутогенной тренировки конечный эффект достигается занимающимися все легче и быстрее. Если на этапе освоения основных навыков аутогенной тренировки она требует развернутых, более продолжительных действий, то по мере развития необходимых навыков аутогенной тренировки все больше автоматизируется и сокращается по времени [20].

Изначально, осваивается каждое из основных упражнений аутогенной тренировки по отдельности. Затем идёт объединение этих упражнений в одну форму. Конечный результат освоения упражнений первой ступени аутогенной тренировки – это способность занимающегося быстро (от 3 до 5 минут) ввести себя в состояние аутогенного погружения (когда внимание направлено на свои внутренние ощущения, дыхание становится поверхностным, появляется ощущение тяжести и тепла в руках и ногах, тепла в солнечном сплетении и прохлады в области лба). После этого занимающийся отдыхает 5-10 минут находясь в состоянии определённого погружения.

Стандартная активация - мобилизация, которой заканчивается занятие, позволяет быстро и эффективно вернуть себя в бодрое, активное состояние. После освоения основных упражнений можно переходить к упражнениям второго порядка, которые позволят решить ряд таких задач, как снятие усталости, снижение негативных последствий эмоционального

перенапряжения, самовнушение.

Существуют также вспомогательные упражнения аутогенной тренировки (к ним относят развитие навыков расслабления основных групп мышц и навыки активации и мобилизации) [19].

Освоение навыков расслабления мышц - одна из важнейших целей аутогенной тренировки. Начинающим часто нелегко почувствовать степень расслабления тех или иных групп мышц. Чтобы лучше познакомиться с ощущениями, возникающими при расслаблении мышц, можно использовать вспомогательные упражнения, в которых чередуются напряжение и расслабление. На контрасте, после напряжения, значительно легче почувствовать расслабление определенных групп мышц.

Данные упражнения рекомендуется делать в трёх положениях, в нашем исследовании, участникам предлагалось выполнять упражнения сидя на стуле или в кресле с высокой спинкой. При выполнении аутогенной тренировки нужно помнить о следующих важных моментах:

1. Каждый последующий цикл «напряжение - расслабление» для каждой группы мышц занимает примерно 1 минуту и повторяется 3-5 раз.

2. Мышцы напрягаются во время задержки дыхания после вдоха в течение 15-20 секунд, а расслабляются после выдоха на фоне произвольного дыхания в течение 40-45 секунд.

Занимающемуся в процессе аутогенной тренировки повторяются формулировки упражнений (в ряде случаев достаточно мысленно представить указанные опорные образы и ощущения). Каждое упражнение состоит из некоторых установок, которых следует придерживаться.

После завершения занятий аутогенной тренировки, чтобы быстро сбросить состояние вялости и расслабленности, следует использовать специальные мобилизующие упражнения («формулы» для активации своего состояния). Очень важно максимально ярко, с желанием представлять те ощущения и образы, которые связаны с состоянием бодрости, активности (прохладное летнее утро, дуновение свежего ветерка). Извлекая из своей памяти

мельчайшие детали этих когда-то пережитых состояний, занимающийся способствует тому, что в организме происходят соответствующие изменения, помогающие повышению общего уровня активности, вытесняющие расслабленность, вялость, дремоту [19].

Канечно, правильным считается проведение курса под руководством владеющего методом специалиста. Коллективные тренировки проводятся, через день, в одно и то же вечернее время, в специально оборудованном помещении. После занятий рекомендуется самостоятельное ежедневное повторение (собственно аутотренинг) не менее 3 раз в день. Основная задача состоит в постепенном развитии у участников навыков самовоздействия [18]. Обучение по данной методике осуществляется таким образом в течение заявленного времени (от 24 до 30 дней), при условии проведения трех-четырех тренировок в неделю (напомним, что общий курс составляет 12 занятий).

В процессе коллективных занятий у участников были сформированы базисные упражнения аутогенной тренировки и основные навыки самовоздействия, преимущественно на эмоционально-вегетативную и мышечную сферы. Этим целям служат, прежде всего, упражнения в тренированной мышечной релаксации и упражнения вызывания тепла в конечностях с последующей генерализацией ощущений. Являясь базисными, эти упражнения применяются с первого занятия до последнего [19].

II ЭМПИРИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ЮРИСТОВ ООО ЮК «НОВАЯ ПЕРСПЕКТИВА» И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА ПОСРЕДСТВОМ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ

2.1 Характеристика психологического исследования

В предыдущем разделе в качестве гипотезы нашего исследования было выдвинуто предположение о том, что аутогенная тренировка способна снизить уровень эмоционального выгорания.

При профилактической работе с эмоциональным выгоранием широко применяются техники и приемы, направленные на активизацию личности или направленные эмоциональную саморегуляцию. Котова Е.В отмечает, что «научившись расслаблять лицевые мышцы, а также произвольно и сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями» [16, С. 51]. Аутогенная тренировка один из методов релаксации. Это самый простой, но эффективный способ эмоциональной саморугуляции. Котова Е.В., отмечает, что «научившись расслаблять лицевые мышцы, а также произвольно и сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями» [16, С. 51].

Для подтверждения обозначенной гипотезы было проведено наше исследование, описанию которого и посвящен данный раздел работы.

В качестве объекта исследования были выбраны сотрудники коммерческой организации ООО ЮК «Новая перспектива» - штатные юристы по профессии. Здесь имеет место быть поступивший заказ от руководителя организации на исследование уровня эмоционального выгорания среди сотрудников этой

организации. И его дальнейшая профилактика таким доступным психотерапевтическим методом, как аутогенная тренировка. Деятельность работников этой организации предполагает всестороннее взаимодействие и постоянное общение с работниками иных организаций, органов и учреждений, регулярное взаимодействие с клиентами компании. Это различные коммерческие организации оказывающие услуги по различным направлениям (продажа бытовой техники, строительство, лесозаготовки, оказание услуг населению), управляющие компании, товарищества собственников жилья (обслуживание многоквартирных домов, жилых помещений) и иные. Юристам этой организации приходится регулярно взаимодействовать с представителями правоохранительных органов, органов государственной власти и управления, различными муниципальными организациями и учреждениями, что, по нашему мнению, может усугубить развитие синдрома эмоционального выгорания.

В общей сложности в исследовании участвовали 8 человек. Было проведено первичное и итоговое тестирование. В качестве независимой переменной воздействующей на экспериментальную группу, мы определили аутотренинг в модификации Решетникова М.М. для регуляции психического состояния сотрудников. Для обработки полученных данных был использован Т-Критерий Стьюдента, наиболее подходящий для исследования с небольшой выборкой.

Далее, подробно опишем полученные результаты нашего исследования.

2.2 Результаты исследования

На начальном этапе данного исследования сотрудники организации были продиагностированы на степень выраженности у них «симптомов» эмоционального выгорания по выбранной нами методике.

Полученные и обработанные данные показывают, что среди всех участников нашего исследования больше всего участников с умеренным и высоким уровнем. Большое значение для нашего исследования имеет именно те специалисты, показатели которых составляют максимальную сумму баллов – высокий уровень «выгорания».

Методика Бойко В.В. (Приложение 1) позволяет продиагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания», а также определить, к какой фазе развития стресса они относятся: «напряжение», «резистенция», «истощения». В целом, при использовании этого метода, оперируя смысловым содержанием и количественными показателями, подсчитанными для разных фаз формирования «выгорания», можно дать достаточно объемную характеристику. Методика состоит из 84 суждений, позволяющих определить три фазы «эмоционального выгорания»: напряжение, резистенция и истощение. Каждая фаза диагностируется на основе четырех, характерных для нее симптомов (Приложение 2). Данный опросник позволяет суммировать полученные данные чтобы определить преобладающий компонент эмоционального выгорания и его стадию – не сформирован, в стадии формирования, сформировался.

Подсчёт полученных результатов и его дальнейшая обработка, позволили выделить у каждого из участников определённый уровень сформировнности фаз.

Полученные показатели отражены в таблице 2.1

Таблица 2.1

Результаты исследования уровня эмоционального выгорания по опроснику Бойко В.В., значения до аутогенной тренировки

№ участника исследования	Напряжение	Резистенция	Истощение	Общая сумма баллов
1	40	72	63	175
2	75	95	51	221
3	12	25	19	56
4	50	71	35	156
5	51	79	58	188
6	26	31	21	78
7	23	73	28	114
8	7	24	23	54

Полученные данные позволили нам определить выраженность свойств у каждого из сотрудников. Это позволило нам сгруппировать работников в три соттветствующие группы. Количественные данные отражены нами в таблице 2.2.

Таблица 2.2

Результаты исследования по опроснику эмоционального выгорания Бойко В. В. по степени выраженности свойств у каждого из участников.

Шкала	Фаза не сформировалась	Фаза в стадии формирования	Фаза сформировалась

Окончание таблицы 2.2

1	2	3	4

Напряжение	4 человека (участники № 3, № 6, № 7, №8)	2 человека (участники № 4, № 5)	2 человека (участники № 1, № 2)
Резистенция	3 человека (участники № 3, № 6, № 8)	-	5 человек (участники № 1, № 2, № 4, № 5, № 7)
Истощение	5 человек (участники № 3, № 4, № 6, № 7, № 8)	2 человека (участники № 5, № 2)	1 человек (участник № 1)

Нас интересовали участники с уже сформированными фазами или находящимся в стадии формирования. Таким образом мы выделили 5 человек.

У участника № 1 по шкале «Напряжение» общая сумма баллов составила 40 – фаза в стадии формирования. У сотрудника сформирован компонент – «переживание психотравмирующих обстоятельств». Складывается симптом «неудовлетворённость собой». «Тревога и депрессия» и «загнанность в клетку» - не сформированы. По шкале «Резистенция» общая сумма баллов 72 – фаза сформировалась. У сотрудника сформированы компоненты «редукция профессиональных обязанностей», «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование». Складывается симптом «эмоционально-нравственная дезориентация». Симптом «расширение сферы экономии эмоций» не сложился. По шкале «Истощение» общая сумма баллов 63 – фаза сформировалась. Сформирован симптом «психосоматические вегетативные нарушения» и «личная отстранённость (деперсонализация)». В Складываются симптомы «эмоциональный дефицит», «эмоциональная отстранённость».

У участника № 2 по шкале «Напряжение» общая сумма баллов 75 – фаза

сформировалась. Сложились симптомы «тревога и депрессия», «переживание психотравмирующих обстоятельств». Складываются «загнанность в клетку» и «неудовлетворённость собой». По шкале «Резистенция» общая сумма - 95 баллов. Фаза сформировалась. Симптомы «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «расширение сферы экономии эмоций» и «редукция профессиональных обязанностей» - сложились. Симптом «эмоционально-нравственная дезориентация» складывается. По шкале «Истощение» - общая сумма 51 балл. Фаза в стадии формирования. Сложился симптом «личная отстранённость (деперсонализация)». Складывается симптом «психосоматические вегетативные нарушения». Оставшиеся симптомы («эмоциональный дефицит», «эмоциональная отстранённость») не сложились.

У участника № 4 по шкале «Напряжение» общая сумма баллов 50 – фаза в стадии формирования. Сложился симптом «Тревога и депрессия». Симптом «переживание психотравмирующих обстоятельств» складывается. Оставшиеся 2 («неудовлетворённость собой и загнанность в клетку») не сложились. По шкале «Резистенция» общая сумма баллов 71. Фаза сложилась. Сложились симптомы «редукция профессиональных обязанностей», «расширение сферы экономии эмоций», «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование». Не сформировался симптом «эмоционально-нравственная дезориентация». По шкале «Истощение» общая сумма 35 баллов – фаза не сформировалась.

У участника № 5 по шкале «Напряжение» общая сумма баллов 51. Фаза в стадии формирования. Сложился симптом «тревога и депрессия». Складываются симптомы «переживание психотравмирующих обстоятельств» и «неудовлетворённость собой». Симптом «загнанность в клетку» не сложился. По шкале «Резистенция» - 79 баллов. Фаза сформировалась. Сложились симптомы «редукция профессиональных обязанностей», «расширение сферы экономии эмоций» и «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование». Симптом «эмоционально-нравственная дезориентация» - не сложился. По шкале «Истощение» общая сумма 58 баллов. Фаза в стадии

формирования. Сложились симптомы «эмоциональный дефицит» и «личностная отстранённость (деперсонализация)». Складывается «эмоциональная отстранённость». Не сложился симптом «психосоматические психовегетативные нарушения».

У участника № 6 по шкале «Напряжение» общая сумма баллов 23 – фаза не формировалась. Складывается симптом «переживание психотравмирующих обстоятельств». Оставшиеся 3 симптома («неудовлетворённость собой», «тревога и депрессия», «загнанность в клетку») не сложились. По шкале «Резистенция» сумма баллов – 73. Фаза сформировалась. Сложились симптомы «эмоционально-нравственная дезориентация», «редукция профессиональных обязанностей», «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование». Складывается симптом «расширение сферы экономии эмоций». По шлаке «Истощение» - 28 баллов. Фаза не сформировалась. Складывается симптом «эмоциональный дефицит». Симптомы «эмоциональная отстранённость», «психосоматические вегетативные нарушения», «личная отстранённость (деперсонализация)» - не сложились.

Полученные данные мы отразили на рисунке 2.1 На рисунке отражены три фазы «напряжение», «резистренция» и «истощение» по наличию их у каждого из учатников по степени их сформированности (не сформирована, в стадии формирования, сформирована).

Полученные и обработанные данные показывают, что среди всех участников нашего исследования больше всего участников с не сформированной фазой и тех, у кого фаза сформировалась.

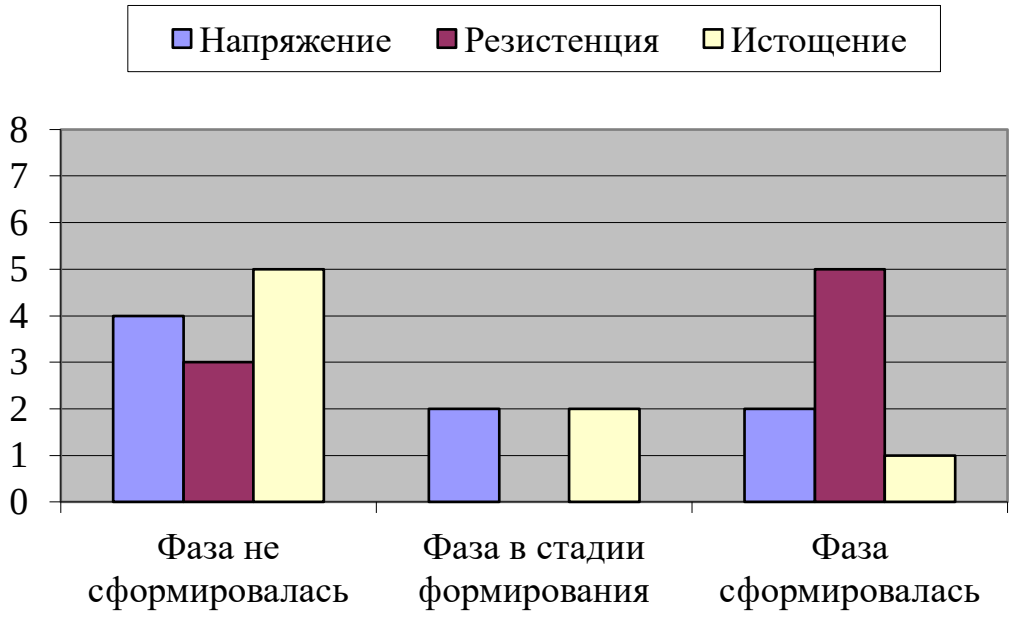

Рис. 2.1 Количественный показатель участников согласно трём фазам по степени её сформированности

Полученные данные мы отразили в процентном соотношении взяв за 100% весь численный состав организации – 8 человек. Данные приведены ниже на рисунке 2.2.

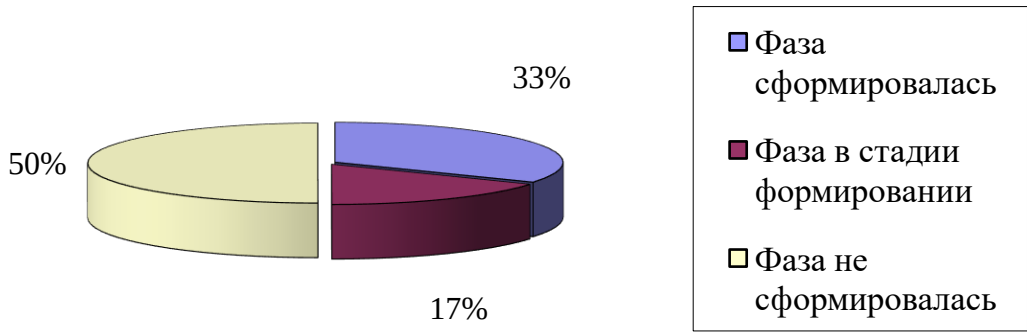

Рис. 2.2 Соотношение работников организации по степени выраженности фаз среди участников во всём коллективе

Данные приведённые на рисунке 2.2 показывают, что у 33% исследуемого коллектива имеются сформированные фазы эмоционального выгорания, у 50%

стадии не сформированы и у 17% фазы в стадии формирования. Таким образом, среди всех участников нашего исследования больше всего участников с не сформированной фазой и тех, у кого фаза сформировалась.

В первой части нашего исследования мы говорили о том, что эмоциональное выгорание это динамический процесс и возникает он поэтапно. В. В. Бойко выделяет три фазы стресса, у большинства наших сотрудников ярко выражена одна из них: резистенция. Фазе резистенция (сопротивление) соответствуют симптомы неадекватного избирательного эмоционального реагирования (черствость, неучтивость, равнодушие к коллегам, клиентам), эмоционально-нравственной дезориентации, распространения сферы экономии эмоций на вне профессиональную деятельность – общение с родственниками, знакомыми, а также редукцией и упрощением профессиональных обязанностей. Сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления тревожного напряжения, когда индивид осознанно или бессознательно стремится к психологическому комфорту, пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений. На это стадии «сгорания» симптомы проявляются более регулярно, они носят более затяжной характер и труднее поддаются коррекции. Профессионал может чувствовать себя истощенным после сна и выходных [16]. Слабо выржена (у двоих человек) стадия нервного напряжения (его создаёт повышенная ответственность, возможная трудность «контингента» или хроническая психоэмоциональная атмосфера) и у одного человека – истощение (оскудение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным).

Итак, назначение независимой переменной – воздействие на группу с помощью аутогенной тренировки. Наша цель воздействие на группу в целях снижения показателей шкал эмоционального выгорания. Мы предполагаем, что путем расслабления под воздействием аутогенной тренировки произойдет снижение уровня выраженности фаз эмоционального выгорания (резистенции). Это один из самых простых, доступных и очень эффективных способов

эмоциональной саморегуляции – расслабление мускулатуры. Научившись расслаблять мышцы, а также произвольно и сознательно контролировать их состояние, можно научиться управлять и соответствующими эмоциями. Мы выбрали данный метод, так как одна из особенностей нашего состояния в стрессовой ситуации – это напряжение всех мышц. «Но напряжённые мышцы не способствуют выходу из отрицательной ситуации, еще сильнее замыкая нас в ней. Вот почему следует освоить прямо противоположную реакцию: расслаблять мышцы во всех тех случаях, когда возникает дискомфорт или стресс» [16, С. 51].

Аутогенная тренировка позволяет постепенно овладеть определенными упражнениями с целью научиться добиться психического и физического расслабления. В процессе аутотренинга происходит смена состояний в определенной последовательности: принимается нужная поза, закрываются глаза, достигается чувство успокоения, вырабатывается ощущение тяжести, возникает приятное ощущение тепла, выход из состояния дремоты. Расслабление мышц меняет протекание стрессовой ситуации, поскольку человек сможет реагировать в этой ситуации иначе [16, С. 52].

Мы предложили участникам со средним и высоким показателем (участники № 1, № 2, № 4, № 5, № 7) по шкале «выгорания» принять участие в аутогенной тренировке. Так как у сотрудников преимущественно выездной характер работы, а продолжительность рабочего дня регламентирована с 10.00 до 18.00 в будние дни, занятия целесообразно проводить в вечернее время — после работы. Своё согласие на участие выразили все 5 человек. Данные полученные в результате обработки результатов по опроснику эмоционального выгорания Бойко В.В. по данным участникам исследования приведены в таблице 2.3.

Таблица 2.3

Результаты отобранных участников по опроснику эмоционального выгорания Бойко В.В.

№ участника	Напряжение	Резистенция	Истощение	Общая

исследования				сумма баллов
1	40	72	63	175
2	75	95	51	221
4	50	71	35	156
5	51	79	58	188
7	23	73	28	114

Проводимая аутогенная тренировка является групповой, смешанной по составу – 2 женщины и 3 мужчины. Ведущий — женщина. Возраст участников от 25 до 31 года. В данной группе между участниками присутствуют доверие и чувство симпатии. Всем участникам присущ интерес к освоению данного метода. Группа однородная по образовательному и культурному уровню. В процессе аутогенной тренировки ведущий поддерживает в группе атмосферу доброжелательности и доверия.

Проведено 12 занятий, продолжительность первого (с учётом лекции) составила 1 час 30 минут. Продолжительность оставшихся занятий составила около 30 минут. Основные методики, направленные на регуляцию психического состояния, основаны на методе релаксации (расслабления) и программирования (суггестии). Упражнения были направлены на формирование у испытуемого определенного ассоциативного ряда, позволяющего тем или иным образом воздействовать на психическое состояние участников. В некоторых упражнениях присутствовали элементы с направленностью на мышечную релаксацию, что также способствует снижению утомления, освобождению от негативных эмоций и частичному снятию физической усталости.

После проведения аутогенной тренировки было организовано итоговое тестирование.

Ниже, в таблице 2.4 приведены результаты итогового тестирования с участниками по опроснику эмоционального выгорания В. В. Бойко.

Таблица 2.4

Результаты итогового тестирования с участниками по опроснику эмоционального выгорания Бойко В.В. после аутогенной тренировки

№ участника исследования	Напряжение	Резистенция	Истощение	Общая сумма баллов
1	45	47	62	154
2	43	92	30	165
4	36	34	40	110
5	30	44	56	130
7	23	63	28	94

Итоговое тестирование является завершающим этапом нашей работы с участниками. Суть этой стадии эксперимента заключается в повторном измерении зависимой переменной в нашей экспериментальной группе. На основании итогового тестирования сделан окончательный вывод о подтверждении или неподтверждении гипотезы.

Предварительно обработанные данные, приведённые в таблице 2.4 отличаются от приведённых ранее значений в таблице 2.3.

Обработанные данные позволяют сделать выводы о том, что в структуре эмоционального выгорания участников произошли изменения.

Расшифровка полученных значений показывает, что у участника № 1 после проведения аутогенной тренировки изменились значения по шкале

«Напряжение» с 40 до 45 баллов (показатель вырос). По шкале «Резистенция» с 72 до 47 баллов – фаза перешла в стадию формирования. По шкале «Истощение» с 63 до 62 баллов.

У участника № 2 после проведения аутогенной тренировки изменились значения по шкале «Напряжение» с 75 баллов до 43. Фаза перешла в стадию формирования. По шкале «Резистенция» с 95 баллов до 92. И по шкале «Истощение» значение изменилось с 51 до 30 баллов. Фаза приобрела стадию – не сформирована.

У участника № 4 после проведения аутогенной тренировки изменились значения по шкале «Напряжение» с 50 баллов до 36. С уровня формирования перешла в стадию – не сформирована. По шкале «Резистенция» с 71 баллов до 34. С высого уровня сформированностиопустилась на первую стадию – не сформирован. И по шкале «Истощение» значение изменилось с 35 до 40 баллов. Показатель наоборот вырос.

У участника № 5 после проведения аутогенной тренировки изменились значения по шкале «Напряжение» с 51 балла до 30. По шкале «Резистенция» с 79 баллов до 34. И по шкале «Истощение» значение изменилось с 58 до 56 баллов. Таким образом две фазы перешли в стадию не сформирован.

У участника № 7 после проведения аутогенной тренировки показатели по шкале «Напряжение» и «Истощение» не изменились, но по шкале «Резистенция» показатель изменился со 73 до 63 баллов.

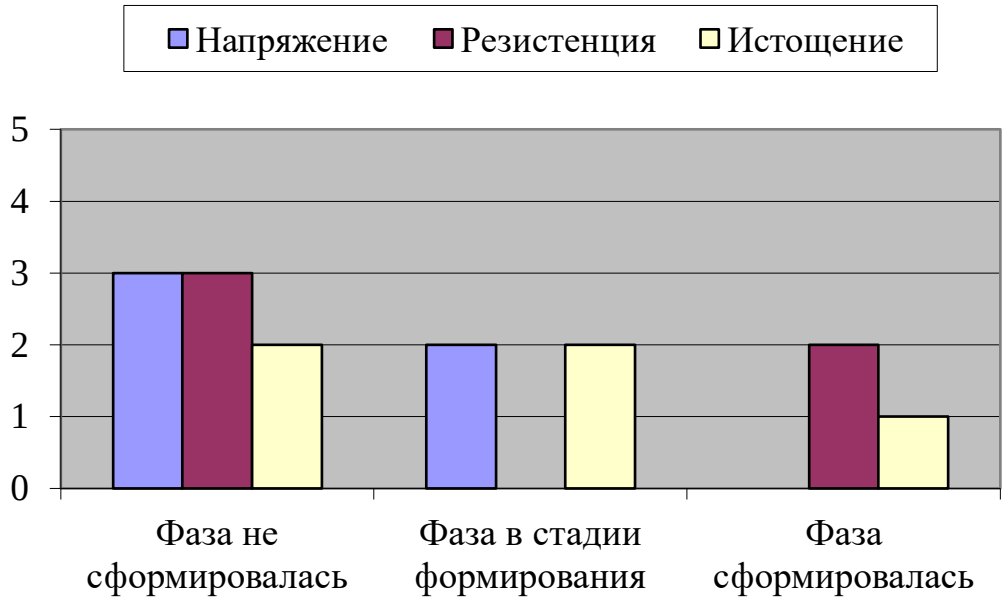

Рис. 2.3 Результаты повторного тестирования участников исследования

Для сравнения, на рисунке 2.4 приведём результаты по методике Бойко В.В. участников исследования до воздействия на них аутогенной тренировки.

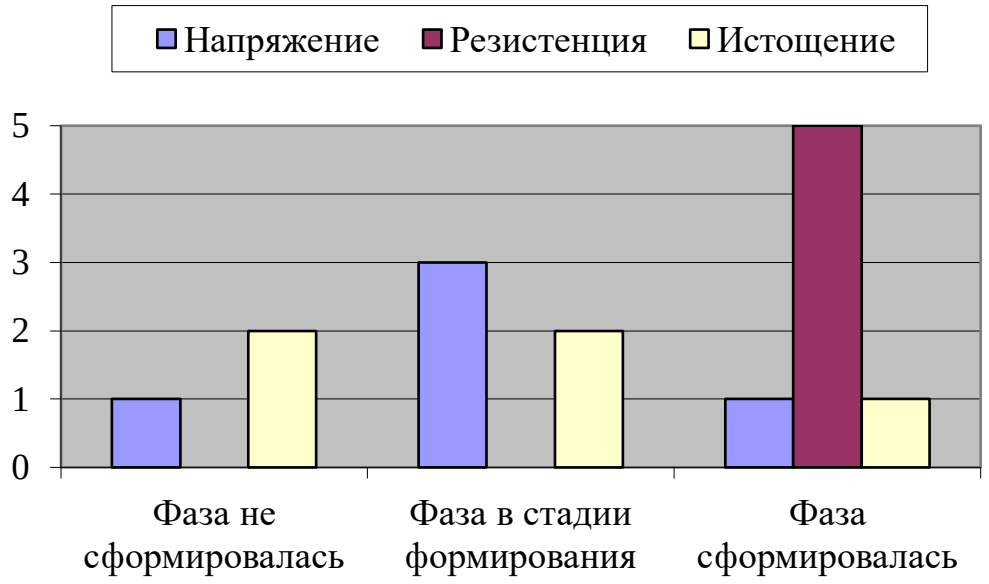

Рис. 2.6 Результы предварительного тестирования участников исследования по опроснику уровня эмоционального выгорания Бойко В.В.

Приведённые нами данные уже говорят о том, что, что гипотеза

подтвердилась, однако, для достоверного подтверждения гипотезы необходимо воспользоваться параметрическим методом сравнительной статистики для зависимых выборок – Т-критерием Стьюдента. Так данные по результатам трёх шкал по опроснику на выгорание по методике Бойко В. В. можно суммировать, мы использовали именно эти данные для математической статистики (Табл. 1, п. 6). Обработка данных по результатам предварительного и итогового тестирования по опроснику эмоционального выгорания Бойко В.В. с использованием Т-критерия Стьюдента показывает, что полученное эмпирическое значение t (5,8) находится в зоне значимости (Табл. 2, п. 6). А значит выдвинутая в начале исследования гипотеза подтвердилась.

Тем не менее, нельзя говорить о стопроцентном подтверждении выдвинутого предположения или валидности данного исследования так как эксперимент не лишен недостатков.

2.3 Недостатки исследования

Математическая обработка данных показала, что наша гипотеза подтвердилась. Однако валидность нашего исследования находится под сомнением. Этому способствуют различные факторы. Прежде всего, на валидность экспериментального результата влияет корректная подборка экспериментальной и контрольной групп, при которой должны быть максимально учтены все аспекты и нюансы, способные в той или иной степени повлиять на результат эксперимента. В данном же случае, ввиду ограничительных условий создать полноценные группы с необходимым количеством человек, участвующих в исследовании, не представилось возможным, что значительно снизило валидность проведенного эксперимента.

Таким образом, низкой валидностью обладает непосредственно план исследования с исследованием лишь одной группы, где в силу ограниченного количества испытуемых не берутся во внимание многие характеристики, которые должны быть учтены при выборке и надлежащем формировании контрольной и экспериментальной группы. В результате актуализируется такой артефакт, как «эффект селекции» - то есть, ввиду недостаточно глубокого изучения личностных психоэмоциональных характеристик участников, при формировании экспериментальной группы могла быть не учтена какая-либо дополнительная переменная, в значительной степени влияющая на формирование фаз эмоционального выгорания, в результате чего группа сформирована с неточностью, что негативным образом сказалось на ходе эксперимента.

Нельзя исключать возможность наличия артефакта «зловредности», то есть желания тестируемого выделиться путем нестандартных либо неискренних ответов, что снижает валидность эксперимента. Ведь даже при выявлении некоторых положительных результатов эксперимента достаточно сложно доказать достоверную корреляцию между произошедшими изменениями и экспериментальным воздействием.

Также определенный недочет существует в выбранном плане эксперимента с предварительным и итоговым тестированием. Дело в том, что предварительное может повлиять на выполнение итогового тестирования, создавая «эффект научения». Чтобы ликвидировать этот недочет был задан большой промежуток времени между измерениями. Но задавая большой промежуток, допускается очередной недочет – «эффект истории». То есть, за отведенное время на переменные могут повлиять другие неконтролируемые факторы, неучтенные дополнительные переменные. Таким образом, результат может получиться еще более недостоверным.

Безусловно, нельзя было учесть все дополнительные переменные, поскольку на эмоциональное состояние испытуемых способен влиять достаточно широкий круг факторов, учесть которые в полном объеме

практически невозможно. Тем не менее, несмотря на указанные недостатки, гипотеза косвенно подтвердилась, показатели эмоционального выгорания значительно уменьшились, у большинства участников снизился уровень эмоционального выгорания, что свидетельствует о положительном исходе эксперимента и определенной степени верности выдвинутого ранее предположения о том, что аутогенная тренировка способна снизить уровень эмоционального выгорания.

В целом считаем, что, даже учитывая эти недостатки, подтверждение гипотезы при помощи статистических методов уже само по себе может служить доказательством правильности нашего предположения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В течение последних лет психология управления пытается найти пути повышения работоспособности и четко обозначить факторы, детерминирующие успешную профессиональную деятельность. Несмотря на явные расхождения мнений ученых, можно выделить общую для многих авторов тенденцию – немалая роль в трудовом процессе отводится эмоционально-психической сфере. Соответственно, посредством воздействия на эмоции можно в некоторой степени изменять сам процесс труда. Некоторые считают, что для большей эффективности и плодотворности этого процесса необходимо тотальное подчинение эмоций служащих, соблюдение жесткой дисциплины. Другие, напротив, склоняются к более лояльному отношению к подчиненным и призывают создавать в первую очередь благоприятные психологические условия труда, поддерживая стабильность психических процессов, в том числе и эмоциональной сферы.

В теоретической части нашей работе мы рассмотрели развитие синдрома эмоционального выгорания, особое внимание уделили фазам эмоционального выгорания (компонентам обуславливающих их развитие), познакомились с различными представлениями о способах его профилактики. Среди изучаемых способов профилактики, особое внимание мы уделили аутогенной тренировке, как способу, применение которого способно снизить уровень эмоционального выгорания. Рассмотрели возможность применения данного активного метода. А в практической –эмпирически подтверждается снижение эмоционального выгорания посредством использования аутогенной тренировки в профилактических целях. Многочисленные исследования и применение данного метода показали, что аутогенная тренировка способствует снижению нервно-эмоционального напряжения, чувства тревоги и дискомфорта, оказывает нормализующее воздействие на состояние основных физиологических функций и регуляцию обменных процессов в организме. Под

влиянием аутогенной тренировки улучшается настроение, нормализуется сон, повышается уровень функционирования и произвольной регуляции различных систем организма, происходит активация личности, а при воздействии на больных – более продуктивно реализуются другие методы лечения.

Таким образом, мы постарались осветить актуальную проблему современности по сохранению психологического здоровья личности. Ведь взаимосвязь психогигиены и эмоционально-психического состояния личности подтверждается большим количеством теоретических и практических работ. А подтвержденная экспериментальным путем гипотеза свидетельствует о правильности выдвинутого нами тезиса.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Александров, А. А. Аутотренинг: справочник: (аутогенная тренировка, медитация, релаксация, самогипноз) / А. А. Александров. – Москва : Питер, 2007. – 270 с.

2. Батоцыренов, В. Б. «Саморегуляция»: терминология и основные подходы // Вестник ЗабГУ. 2011. - № 6. – Режим доступа: http://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-samoregulyatsiya-terminologiya-i-osnovnye-podhody.

3. Бобина, Л. А. Аутогенная тренировка и её практическое применение / Аутогенная тренировка и её практическое применение / Л.А. Бобина // К Здоровью через Культуру. – 2008. - № 16. - С. 17-34.

4. Бойко, В. В. Психоэнергетика: краткий справочник / В. В. Бойко. – СПб. : Питер, 2008. – 416 с.

3. Вальяк, Е. Аутогенная тренировка по Шульцу [Электронный ресурс] / Интернет портал alphacentr.ru официальный сайт Альфа-Центра «Гипноз» - Режим доступа: https://alphacentr.ru/stati/gipnoz_i _samogipnoz/autogennaya_trenirovka_po_shultsu/.

4. Востриков, А. А., Табидзе, А. А. Аутогенная тренировка глазами практика-профессионала [Электронный ресурс] / Интернет портал classicalhypnosis.ru – Режим доступа: https://classicalhypnosis.ru/stati-o-gipnoze/autogennaya-trenirovka-glazami-praktika-professionala.html

5. Водопьянова, Н. Е., Старченкова Е. С. Стандартизированный опросник «Профессиональное выгорание» для специалистов социономических профессий // Н. Е. Водопьянова, Е. С Старченкова, А. Д. Наследов. – Вестник СПбГУ. Серия 12. Социология. 2013. № 4. – Режим доступа : http://cyberleninka.ru/article/n/standartizirovannyy-oprosnik-professionalnoe-vygoranie-dlya-spetsialistov-sotsionomicheskih-professiy.

6. Вочков, И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники:

Учебное пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. / И. В. Вочков. – М.: Издательство «Ось-89», 2008. – 256 с.

7. Габдреева, Г. Ш., Прохоров, А. О. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А. О. Прохорова. – СПб.: Речь, 2004. – 480 с., илл.

8. Гараганов, А. Психолог: эмоциональное состояние заразительно [Электронный ресурс] / Официальный сайт Вести.RU vesti.ru – Режим доступа: https://www.vesti.ru/doc.html?id=435420&cid=520.Горбатова, Е. А. Теория и практика психологического тренинга: Учебное пособие / Е. А. Горбатова. – СПб.: Речь, 2008. – 320 с.

9. Евтихов, Е. В. Практика психологического тренинга / Е. В. Евтихов. – СПб.: Издательство «Речь», 2007. – 256 с.

10. Еникеев, М. И. Общая, социальная и юридическая психология. Краткий энциклопедический словарь // М. И. Еникеев. – М.: Юрид. Лит., 1997. – 448 с.

11. Иванов, Д. Г., Подковкин, В. Г. Применение нервно-мышечной релаксации для коррекции функции систем, обеспечивающих адаптацию, процессов перекисного окисления липидов у студентов на экзамене [Электронный ресурс] // Успехи современного естествознания. – 2010. – № 4. – С. 13-18. Режим доступа : https://www.natural-sciences.ru/ru/article/view?id=8021

12. Кандыба, В. М. Загадочные сверхвозможности человека // В. М. Кандыба. – СПб. : Лань, 2000. – 448 с.

13. Карвасарский, Б. Д. Психотерапия. Психотерапия: учеб. для вузов / Изд. 2-е, перераб. // Б. Д. Карвасарский. - СПб. : Питер, 2002. – 672 с.

14. Карлин, Е. А, Психотерапия как особая форма общения [Электронный ресурс] // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2014. - № 3. Режим доступа: http://psyjournal.ru/articles/psihoterapiya-kak-osobaya-forma-obshcheniya.

15. Кермани, К. Аутогенная тренировка: Пер. с англ. / К. Кермани. – Изд-во: Эксмо, 2005. – 384 с.

16. Котова, Е. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2013. – 76 с. Режим доступа: http://www.kspu.ru/upload/documents/2014/01/12/d5478cb846571c9d8e1844af240a75bb/kotova-ev-profilaktika-sindroma-emotsionalnogo-vyigoraniya-uchebnoe-posobie.pdf.

17. Ларин, Н. А. К вопросу современного исследования эмоционального выгорания // Наука молодых – Eruditio Juvenium. 2015. № 4. – Режим доступа : http://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-sovremennogo-issledovaniya-emotsionalnogo-vygoraniya.

18. Литвякова, О. Эмоциональное выгорание и его преодоление [Электронный ресурс] : Электрон. журн. // Научно-культурологический журнал relga.ru. Режим доступа: http://www.relga.ru/Environ/Werelga.rubObjects/tgu-www.woa/wa/Main?textid=4189&level1=main&level2=articles.

19. Лобзин, В. С., Решетников М. М. Аутогенная тренировка: (Справочное пособие для врачей) / В. С., Лобзин, М. М. Решетников. – Л.: Медицина, 1986. – 280 с.

20. Луковцева, З. В. Формирование клинико-диагностических компетенций у будущих психологов [Электронный ресурс] // Психология и право. 2014. № 4. С. 59–67. – Режим доступа : http://psyjournals.ru/psyandlaw/2014/n4/73020.shtml.

21. Лэнгле, А. Синдром Эмоционального Выгорания. Экзистенциальный анализ синдрома эмоционального выгорания [Электронный ресурс] / Интернет портал практикующего психолога Яковлевой Н. Т. : psyhelp-mylife.ru – Режим доступа: http://www.psyhelp-mylife.ru/library/item/43-a-lengle-sindromemotsionalnogo-vygoraniya.html.

22. Никандров, В. В. Экспериментальная психология. Учебное пособие. / В. В. Никандов. – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 480 с.

23. Петухов, Д. В. Аутогенная тренировка. Основы метода [Электронный ресурс] / Д. В. Петухов // Секреты гипноза и аутотренинга. – Самара, 2018. – Режим доступа: https://egoland.ru/vyipusk-22/.

24. Прохоров, А. О., Колушева, В. Д. К проблеме измененных состояний сознания / А. О. Прохоров, В. Д. Колушева // Психология психических состояний. Сборник статей. – Казань, КГУ, 2006. – Выпуск 6. – С. 97-107.

25. Прохоров, А. О. Смысл и психические состояния: феноменология и закономерности взаимоотношений / А. О. Прохоров // Психология психических состояний. Сборник статей. – Казань, КГУ, 2006. - Выпуск 6. – С. 8-21.

26. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательский Дом «БАХРАХ», 1998. - 672 с.

27. Салогуб, А. М. Структура и содержание синдрома эмоционального выгорания в исследованиях зарубежных и отечественных ученых // Молодой ученый. - 2014. - № 5. - С. 459-461. – Режим доступа: https://moluch.ru/archive/64/10342/.

28. Шульц, И. Г. Аутогенная тренировка: Пер. с нем. // И. Г. Шульц. – М.: Медицина, 1985. – 32 с.

29. Цагарелли, Е. Б. Личностные детерминанты устойчивости психических состояний / Е. Б. Цагарелли // Психология психических состояний. Сборник статей. – Казань, КГУ, 2006. - Выпуск 6. - С. 79-86.

30. Чутко, Л. С. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты / Л. С.Чутко, Н. В. Козина. – 2-е изд. – М.: МЕДпресс-информ, 2014. – 256 с.

Приложение 1

Опросник эмоционального выгорания В.В. Бойко

Инструкция:

Проверьте себя. Вы являетесь профессионалом во взаимодействии с людьми, Вам будет интересно увидеть, в какой степени у Вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности - пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

6. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
7. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
8. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
9. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
10. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения - хорошего или плохого.
11. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
12. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
13. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
14. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
15. Моя работа притупляет эмоции.
16. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
17. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
18. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
19. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
20. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность
21. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
22. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.

Продолжение приложения 1

23. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.

24. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.

25. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.

26. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.

27. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.

28. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей

29. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.

30. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций

31. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.

32. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.

33. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.

34. Если партнер мне не приятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.

35. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».

36. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.

37. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).

38. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.

39. Я очень переживаю за свою работу.

40. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.

41. При мысли о работе мне обычно становится не по себе, начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.

42. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.

43. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.

44. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе

45. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.

Продолжение приложения 1

46. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.

47. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на «хороших» и «плохих»

48. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.

49. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.

50. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении

51. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.

52. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.

53. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.

54. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.

55. Успехи в работе вдохновляют меня

56. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной)

57. Я потерял покой из-за работы.

58. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера (ов)

59. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.

60. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.

61. Я часто работаю через силу.

62. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.

63. В работе с людьми руководствуюсь принципом: «не трать нервы, береги здоровье».

64. Иногда иду на работу с тяжелым чувством- как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.

65. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание

66. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.

67. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.

68. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив

69. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.

70. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.

Окончание приложения 1

71. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание

72. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.

73. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.

74. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.

75. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.

76. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.

77. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.

78. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.

79. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.

80. Моя карьера сложилась удачно.

81. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.

82. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.

83. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.

84. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.

85. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.

86. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.

87. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе я утратил интерес, живое чувство.

88. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

89. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Приложение 2

Обработка результатов
по методике диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко

Каждый вариант ответа оценивается в баллах от 1 до 10. Количество баллов за каждый вопрос (утвердительный ответ – «+», отрицательный - «-») указано в ключе в скобках рядом с номером вопроса. Балльный показатель подсчитывается по каждому из трех компонентов по каждой шкале:

Табл. 1, п. 2

Компонент	Признаки	№ вопросов и оценка в баллах
1	2	3
«Напряжение»	1.Переживание психотравмирующих обстоятельств	+1(2), +13(3), +25(2), -37(3), + 49(10), +61(5), -73(5)
	2.Неудовлетворенность собой	-2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)
	3. «Загнанность в клетку»	+3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(3)
	4. Тревога и депрессия	+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), + 64 (2), +76(3)
«Резистенция»	1.Неадекватное избирательное эмоциональное	+5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)
	2.Эмоционально-нравственная дезориентация	+6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)
	3.Расширение сферы экономии эмоций	+7(2), +19(10). –31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)
	4.Редукция	+8(5), +20(5), +32(2), -44(2),
	профессиональных обязанностей	+56(3), +68(3), +80(10)
«Истощение»	1. Эмоциональный дефицит	+9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)
	2.Эмоциональная отстраненность	+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)
	3.Личностная отстраненность (деперсонализация)	+11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)
	4.Психосоматические психовегетативные нарушения	+12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +73(10), +84(5)

Окончание приложения 2

Подсчет баллов:

1.89.1. Подсчитывается количество баллов по шкалам по отдельно взятым симптомам (12). Показатель выраженности каждого находится в интервале от 1 до 30 баллов: 9 и менее баллов – не сложившийся симптом; 10-15 баллов –

складывающийся симптом; 16 и более – сложившийся; более 20 баллов - симптом считается доминирующим.

Симптомы с показателями 20 и выше относятся к доминирующим в фазе или во всем «синдроме выгорания».

2. Подсчитываются показатели по фазам (3). Для этого суммируются данные выраженности каждого из симптомов (по 4) в фазе. Количественный показатель по фазе дает основание определить степень ее сформированности: 36 и менее баллов – фаза не сформировалась; 37- 60 баллов – фаза в стадии формирования; 61 и более баллов – сформированная фаза.

Приложение 3

Комплексная методика аутогенной тренировки по Решетникову М. М. и Лобзину В.С.

Табл. 1, п. 3

Курс	Последовательность основных комплексов упражнений	Дополнительные условия
1	2	3
I. Обучающий курс аутогенной тренировки:	1. Общее успокоение. 2. Достижение тренированной мышечной релаксации. Варианты: а) самовнушение ощущений тяжести; б) идеомоторные релаксирующие упражнения; в) последовательное применение вариантов б) и а). 3. Вызывание ощущений тепла в конечностях. 4. Вызывание ощущений тепла в солнечном сплетении. 5. Овладение регуляцией ритма и частоты дыхания. 6. Овладение регуляцией ритма и частоты сердечной деятельности. 7. Мобилизующие упражнения. 8. Общее укрепление эмоционально-волевой сферы.	Занятия проводятся в вечернее время, в тихом помещении с достаточно приглушенным светом. Ведущий встречает и приветствует участников, предлагает занять любое комфортное место для расположения (для участников предложены несколько стульев и кресел с высокими спинками). В ходе занятий приветствуется включение релаксационных записей - музыка или звуки живой природы. Ведущий говорит в медленном темпе, с довольно продолжительными паузами.
II. Специальные упражнения и психотерапевти ческие приемы на базе аутогенной тренировки	1. Метод десенсибилизации. 2. Метод отвлечения. 3. Метод самовоспитания 4. Идеомоторные тренировки. Варианты: а) «движение»; б) «поведение». 5. Аутогенная терапия памяти. 6. Сюжетные развертки седативного характера. 7. Группа узкоспециализированных и вспомогательных приемов..	

Приложение 4

Структура аутогенного занятия по Решетникову М. М. и Лобзину В. С.

Табл. 1, п. 4

Структура занятий	Упражнения
Структура 1 – 4-го занятия	I. Упражнения, направленные на общее успокоение
	1. Я совершенно спокоен... Вспомните чувство приятного покоя, когда-либо Вами испытанного. 2. Меня ничто не тревожит... Вспомните чувство приятного, безмятежного покоя, когда после напряженной работы Вы приходите домой и ложитесь отдыхать. 3. Все мои мышцы приятно расслаблены для отдыха... Почувствуйте это расслабление. Сделать это легко. Удобная поза сама по себе приводит к расслаблению мышц. Почувствуйте это расслабление. 4. Все мое тело полностью отдыхает... Вспомните чувство приятного отдыха и расслабления, когда Ваше тело лежит в теплой ванне. 5. Я совершенно спокоен... Думайте о покое, отдыхе.
	II. Упражнения, направленные на достижение тренированной мышечной релаксации. Вариант а) Переносим всё внимание и внутренний взор на правую руку и приступаем к самовнушению. 1. Я чувствую приятную тяжесть в правой руке... Образно представьте, что Ваша правая рука, как полый сосуд, наполняется (наливается) свинцом, тяжелея все больше и больше. 2. Чувство тяжести в моей правой руке все больше и больше нарастает... Рука все больше и больше тяжелеет, тяжелый густой свинец наполняет Вашу руку. 3. Моя правая рука очень тяжелая... Продолжайте как можно ярче удерживать образное представление, зафиксируйте это ощущение. 4. Приятная тяжесть наполняет мои руки и ноги... Перенесите внутренний взор и образно представьте, как Ваши обе руки и ноги наполняются (наливаются) свинцом, тяжелея все больше и больше. 5. Чувство приятной тяжести во всем теле все больше и больше нарастает... Приятная тяжесть, тяжелый густой свинец наполняет Ваши руки и ноги. 6. Все мое тело очень тяжелое... Сосредоточьтесь на всем теле, прочувствуйте эту тяжесть, зафиксируйте это приятное

Продолжение приложения 4

ощущение расслабления и тяжести.
7. Все мое тело расслабленное и тяжелое...

Вариант б) Ведущий поочередно называются основные группы мышц (сверху вниз) и обучаемым дается задание: «сосредоточиться на них, прочувствовать их остаточное напряжение и расслабить». Два первых элемента рекомендуется выполнять на вдохе, а расслабление — вместе с выдохом на фоне суггестивного подкрепления релаксации.
1. Мышцы лба...
Возникает ощущение легкого дуновения в мышцах лба, ощущение разглаживания кожи лба; мышцы лба как бы «разъезжаются» в стороны от средней линии.
2. Мышцы глаз...
Брови как бы расходятся в стороны, сомкнутые веки едва заметно поднимаются вверх, а глазные яблоки как бы слегка подаются вперед.
3. Мышцы рта...
Нижняя челюсть как бы слегка отвисает, язык вяло прижимается к зубам; возникает ощущение, что все лицо как бы вытягивается книзу.
4. Мышцы шеи...
В момент расслабления голова слегка провисает.
5. Мышцы плеч...
Возникает ощущение «проседания» плеч.
6. Мышцы предплечий...
Возникает легкое, едва заметное ощущение «провисания» внутренних мышц предплечий.
7. Мышцы обеих кистей...
8. Сосредоточиться на своем дыхании и настроить его на спокойный (сонный) ритм...
9. Расслабить мышцы груди и спины...
Сразу после расслабления несколько удлиняется дыхательная пауза, и дыхание становится реже.
10. Мышцы бедер...
Возникает ощущение легкого, едва заметного «дуновения» в мышцах бедер, и они как бы провисают.
11. Мышцы голеней...
12. Мышцы стоп ...
13. Сосредоточиться на всем теле, ощутить полное мышечное расслабление на фоне сонного дыхания...
14. Все мои мышцы полностью расслаблены...
Примечание. Последовательное применение вариантов б) и а). Используется при обучении «аблативному гипнозу» и при необходимости усиления гетерогенного воздействия

	(«активный) гипноз»), а также при показаниях к «аутогенному сну-отдыху».
	III. Упражнения, направленные на вызывание ощущения тепла в конечностях
	1. Я чувствую приятное тепло в правой руке... Представьте себе, что Вы погружаете правую руку в очень теплую, почти горячую воду. 2. Кровеносные сосуды правой руки слегка расширились... Вспомните, как краснеет правая рука, когда Вы погружаете ее в горячую воду. Это расширяются кровеносные сосуды правой руки. Кровь приливает к руке, рука краснеет. 3. Горячая кровь согрела мою правую руку... Повторите уверенно. Прочувствуйте это. 4. Приятное чувство тепла разлилось по моей правой руке... Вспомните, как можно ярче, чувство приятного тепла в правой руке, когда Вы погружаете ее в очень теплую, почти горячую воду, парите ее, постепенно подливая воду все горячее и горячее. 5. Правая рука вплоть до кончиков пальцев стала горячей. Зафиксируйте это ощущение. Постоянно удерживайте в сознании яркое образное представление. Мысленно представьте себе, как расширяются сосуды Вашей правой руки. 6. Я расширяю сосуды моей правой руки... Повторите уверенно. Вдумайтесь в сказанное. 7. Я могу это сделать – расширить сосуды в любом другом органе... Повторите уверенно... Думайте о покое, тепле в правой руке. Начиная с 3-го занятия: Переносим внимание на левую руку! 8. Я чувствую приятное тепло в левой руке... Представьте, что Вы погружаете Вашу левую руку в очень теплую, почти горячую воду, парите ее, постепенно подливая воду все горячее и горячее. 9. Моя левая рука теплая... Зафиксируйте это ощущение. Постоянно удерживайте яркое образное представление. Переносим внимание на обе ноги! 10. Я чувствую приятное тепло в обеих ногах... Вызываем то же самое образное представление: Вы парите Ваши ноги, постепенно подливая воду все горячее и горячее. 11. Мои ноги теплые... Зафиксируйте это ощущение. Удерживайте яркое образное представление. Сосредоточиться на всем теле! 12. Приятное тепло разливается по всему моему телу... Начиная с 5-го занятия при выполнении 1- 3-го упражнений используются только задающие формулы самовнушений без суггестивного подкрепления.

Продолжение приложения 4

Продолжение табл. 1, п. 4

Структура 5 – 6-го занятия	Используются только «задающие» формулы без

	суггестивного подкрепления — 5 упражнений на общее успокоение.
	IV. Упражнения, направленные на вызывание ощущения тепла в солнечном сплетении
	Обучаемым предлагается сосредоточить свое внимание на солнечном сплетении и образно представить, что в этом месте находится маленькое яркое солнце. Затем обучаемые мысленно повторяют вслед за врачом словесные формулы самовнушений. 1. Мое солнечное сплетение излучает тепло... 2. Приятное ощущение тепла пронизывает все внутренние органы... 3. Ощущение тепла в солнечном сплетении все больше и больше нарастает... 4. Это расширяются сосуды моего солнечного сплетения... 5. Приятное тепло наполняет все внутренние органы... 6. Я расширяю сосуды солнечного сплетения... 7. Я могу это сделать — расширить сосуды в любом другом органе...
Структура 7 – 8-го занятия	Используются только «задающие» формулы без суггестивного подкрепления - 5 упражнений на общее успокоение.
	V. Упражнения, направленные на овладение регуляцией ритма и частоты дыхания
	Обучаемым рекомендуется постепенно удлинять фазы дыхания. При этом подчеркивается, что удлинение акта дыхания должно происходить постепенно. Критерием правильного проведения упражнения считается отсутствие неприятных ощущений от замедления дыхания и способность к сохранению заданного ритма на протяжении всей тренировки. В словесных формулах фиксируется ощущение покоя: 1. Я совершенно спокоен... 2. Мое дыхание замедляется... 3. Мое дыхание спокойное... 4. Дышу ритмично, ровно... 5. Мое дыхание ровное, теплое... 6. С каждым дыханием я все больше и больше успокаиваюсь... 7. Я совершенно спокоен...
Структура 9 – 10-го занятия	Используются только «ключевые» формулы 1 - 5-го упражнений и «задающие» формулы 6-го упражнения. 1. Я совершенно спокоен... 2. Все мое тело расслабленное и тяжелое...(или - все мои мышцы полностью расслаблены...) 3. Приятное тепло разливается по всему моему телу... 4. Мое солнечное сплетение излучает тепло... 5. Мое дыхание спокойное...

Продолжение приложения 4

Продолжение табл. 1, п. 4

	VI. Формулы упражнений, направленных на овладение регуляцией ритма и частоты сердечной деятельности
	1. Я совершенно спокоен... 2. Сердце бьется ритмично, спокойно... 3. Мое сердце отдыхает... 4. Мое сердце бьется ровно, ритмично...

	5. Приятное чувство отдыха и покоя охватило весь мой организм... 6. Мой пульс замедляется, мое сердце отдыхает... 7. Я совершенно спокоен.
Структура 11 – 12-го занятий	Такая же, как у 9 – 10-го, при выполнении 6-го упражнения используются только две последние формулы самовнушения. Если после завершения гетерогенных тренировок пациентам не показан отдых, выполнение упражнений завершается самовнушением формул мобилизации, которые должны усваиваться не менее чем на 6 занятиях обучающего курса. У здоровых лиц и в амбулаторной практике мобилизующие упражнения завершают каждое занятие.
	VII. Мобилизующие упражнения
	1. Я хорошо отдохнул... 2. Мои силы восстановились... 3. Во всем теле ощущаю прилив энергии... 4. Мысли ясные, четкие... 5. Мышцы легкие, наполняются силой... 6. Готов действовать... 7. Я словно принял освежающий душ... 8. По всему телу пробегает приятный озноб... 9. Делаю глубокий вдох... Резкий выдох, поднимаю голову (или встаю) и открываю глаза. («ключевые» формулы 1 - 3, 9).
Дополнительные условия	Занятия проводятся в вечернее время, в тихом помещении с достаточно приглушенным светом. Итак, после того, как участники принимают одно из исходных положений и с выдохом закрывают глаза, ведущим дается установка: «Итак, принятое положение удобно, ничто Вам не мешает, не тревожит, не беспокоит. Приступаем к тренировке». Основные словесные формулы излагаются в спокойной естественной форме; суггестивное подкрепление дается несколько пониженным тоном. После каждой формулы выдерживается пауза 5 —7 с, во время которой участники мысленно повторяют сказанное ведущим и вызывают у себя яркие образные представления о сказанном. В ходе занятий приветствуется включение релаксационных записей - музыка или звуки живой природы.

Окончание приложения 4

Окончание табл. 1, п. 4

	В процессе гетерогенных тренировок, начиная с 4-го занятия, перед комплексом «мобилизация» могут выполняться упражнения, направленные на общее укрепление эмоционально-волевой сферы. Формулы упражнений, направленных на общее укрепление эмоционально-волевой сферы: 1. Я все лучше владею собой... 2. Я владею своими мыслями... 3. Я владею своими чувствами... 4. Я всегда внимателен...

	5. Я постоянно собран... 6. Я всегда уверен в себе... 7. Я всегда уравновешен... 8. Я владею собой... (приводятся наиболее общие формулы самовнушения, которые могут широко варьировать при практическом применении).

Приложение 5

График организации аутогенной тренировки по Решетникову М.М.

Рис. 1, п. 5

№ упражнений	Наименование комплексов упражнений		1-й этап				2-й этап				3-й этап			
			1-ая неделя			2-ая неделя			3-ая неделя			4-ая неделя		
			Номера занятий											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	„Успокоение"		▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	○	○	○	○
2	„Релаксация"		▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	○	○	○	○
3	„Тепло"	правая рука	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	▨	○	○	○	○
		обе руки			▨	▨	▨	▨	▨	▨	○	○	○	○
		обе ноги			▨	▨	▨	▨	▨	▨	○	○	○	○
4	„Живот"						▨	▨	▨	▨	○	○	○	○
5	„Дыхание"								▨	▨	▨	○	○	○
6	„Сердце"										▨	▨	○	○
7	„Мобилизация"		▨	▨	▨	▨	▨	▨	○	○	○	○	○	○

▨ – используются полные формулы самовнушений с суггестивным подкреплением и сенсорной репродукцией;

▨ – суггестивное подкрепление не дается, сенсорная репродукция при необходимости осуществляется самостоятельно, используются только задающие формулы самовнушений;

○ – необходимые ощущения вызываются только с помощью „ключевой" формулы каждого упражнения.

Приложение 6

Табл. 1, п. 6

Обработка данных по результатам предварительного и итогового тестирования по опроснику MBI с использованием Т-критерия Стьюдента.

№	№ участника	Выборка 1 (В1)	Выборка 2 (В2)	Отклонение (В1-В2)	Квадраты отклонений (В1-В2) 2
1	1	175	154	21	441
2	2	221	165	56	3136
3	4	156	110	46	2116
4	5	188	130	58	3364
5	7	114	84	30	900
	Суммы	854	643	211	9957

Результат: $t_{Эмп}$= 5.8

Табл. 2, п. 6

Критические значения

$t_{Кр}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2,78	4,6

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу

студента (ки) Нуштаевой Екатерины Сергеевны

группы 245у кафедры психология

специальности (направления) 31.03.01 Психология

на тему «Аутогенная тренировка как средство снижения эмоционального выгорания сотрудников» (на примере ООО ЮК «Новая перспектива»)

Выпускная квалификационная работа содержит пояснительную записку на 62 страницах, 8 иллюстрационный материал.

1. Актуальность и значимость темы подтверждается современной направленностью. Это обусловлено в первую очередь требованиями предъявляемыми при отборе кандидатов в условиях меняющегося образа жизни. Большое внимание уделяется таким качествам персонала, как эмоциональная стабильность, терпимость к людям, стрессоустойчивость.

2. Логическая последовательность в работе соблюдена. Выпускная квалификационная работа состоит из теоретической и практической части. Каждая и частей состоит из разделов и подразделов логически обусловленных между собой.

3. Положительной стороной работы является использование оригинального и доступного метода работы. Кроме того, данная работа является самостоятельным исследованием, проведённым в нашей организации. Это позволяет оценить все его преимущества.

4. В работе автор проанализировал способ эффективного воздействия на сотрудников внутри своего трудового коллектива. Хорошо владеет материалом, умеет анализировать и обобщать нужную информацию.

5. Описание теоретической информации в первой главе изложено с использованием литературных и электронных источников.

6. Работа написана с использованием заявленной теме литературой, содержит различные графические данные – рисунки, таблицы

7. К числу недостатку работы можно отнести стиль написания работы. Однако, это создаёт только благоприятное впечатление от работы.

8. Дипломная работа написана самостоятельным языком. А полученные результаты имеют практическую значимость для руководства других предприятий и могут быть использованы для их реализации на повышение производительности труда. Что позволяет минимизировать затраты организации.

Выпускная квалификационная работа соответствует требованиям, предъявляемым к дипломным работам и может быть рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии.
Работа заслуживает оценки хорошей положительной оценки, а ее автор Нуштаева Екатерина Сергеевна, присвоения ей соответствующей квалификации.

Рецензент Директор ООО ЮК «Новая перспектива» Шведов Дмитрий Геннадьевич

«22» февраля 2018 г.

подпись рецензента

С рецензией ознакомлен Нуштаева Е.С.
22.02.2018 Нуштаева Е.С.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу бакалавра

Студента: Нуштаевой Екатерины Сергеевны
группы 254-у кафедры психологии
Направления 37.03.01 Психология
на тему: Аутогенная тренировка как средство снижения эмоционального выгорания сотрудников (на примере ООО ЮК «Новая перспектива»).
Выпускная квалификационная работа бакалавра содержит пояснительную записку на 62 страницах, 8 иллюстрированный материал.

1. Актуальность и значимость темы: Обусловлена недостаточной разработанностью проблемы профилактики эмоционального выгорания сотрудников организации в профессиональной деятельности.

2. Логическая последовательность Литературный обзор логически изложен в работе. Проведено исследование. Выводы логичны полученным результатам.

3. Положительные стороны работы: Автором проанализированы практические проблемы управления организацией, представлен анализ имеющихся публикаций отечественных и зарубежных учённых в области психологии и управления, выявлены существенные проблемы, ставшие основой для разработки автором данного исследования, практических рекомендаций.

4. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: Выводы в работе чёткие, конкретные, аргументированные.

5. Полнота проработки литературных источников: Автор ВКР показал отличный уровень владения теоретическими положениями по выбранной теме исследования, показал способность сформулировать собственную точку зрения на основе анализа мнений разных учённых в этой области.

6 Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций: Оформлены понятно и разборчиво

7 Уровень самостоятельности при работе над темой выпускной квалификационной работы: Работа выполнена самостоятельно на всех этапах.

8. Недостатки работы: Недостаточное теоретическое обоснование возникновения эмоционального выгорания в профессиональной деятельности.

9. Какие профессиональные компетенции отработаны при работе над темой общепрофессиональная компетенция ОПК-1, Общекультурные компетенции ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, профессиональные компетенции ПК-6, ПК-7, ПК-8, ПК-9, ПК-10, ПК-11, ПК-12, ПК-13 и выпускной квалификационной работы ПК-14.

Выпускная квалификационная работа отвечает (не отвечает) предъявляемым требованиям и рекомендуется (не рекомендуется) к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии.

Руководитель выпускной квалификационной работы: Машанов Александр Александрович, канд.мед.наук, доцент кафедры психологии СИБУП.

«22» февраля 2018 г.

подпись руководителя

С отзывом ознакомлен Бурнитаева Е.С.
22.02.2018 г.

АНТИПЛАГИАТ
ТВОРИТЕ СОБСТВЕННЫМ УМОМ

УВАЖАЕМЫЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ!

Обращаем ваше внимание, что система «Антиплагиат» отвечает на вопрос, является ли тот или иной фрагмент текста заимствованным или нет. Ответ на вопрос, является ли заимствованный фрагмент именно плагиатом, а не законной цитатой, система оставляет на ваше усмотрение. Данный отчет не подлежит использованию в коммерческих целях.

Отчет о проверке на заимствования №1

Автор: perspektiva3@list.ru / ID: 5311551
Проверяющий: (perspektiva3@list.ru / ID: 5311551)

Отчет предоставлен сервисом «Антиплагиат»- http://www.antiplagiat.ru

ИНФОРМАЦИЯ О ДОКУМЕНТЕ

№ документа: 2
Начало загрузки: 21.02.2018 15:03:16
Длительность загрузки: 00:00:01
Имя исходного файла: ВВЕДЕНИЕ В.txt
Размер текста: 158 кБ
Символов в тексте: 87309
Слов в тексте: 10069
Число предложений: 607

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОТЧЕТЕ

Последний готовый отчет (ред.)
Начало проверки: 21.02.2018 15:03:18
Длительность проверки: 00:00:04
Комментарии: не указано
Модули поиска:

ЗАИМСТВОВАНИЯ	ЦИТИРОВАНИЯ	ОРИГИНАЛЬНОСТЬ
42,27%	0%	57,73%

№	Доля в отчете	Доля в тексте	Источник	Ссылка	Актуален на	Модуль поиска	Блоков в отчете	Блоков в тексте
[01]	5,73%	17,32%	/Autogen_treniovka-0.doc	http://syntone.ru	раньше 2011	Модуль поиска Интернет	39	118
[02]	0%	13,03%	Электронная библиотека ИП...	http://psylist.ru	раньше 2011	Модуль поиска Интернет	0	162
[03]	11,49%	11,49%	Аутогенная тренировка	http://syntone.ru	раньше 2011	Модуль поиска Интернет	76	76

ООО Юридическая компания «Новая перспектива»
ООО ЮК «Новая перспектива»

ИНН 2466225998 / КПП 246601001
660017, г. Красноярск, ул. Ленина, д. 113, офис 404, т. (391) 229-68-15
www.np-pravo.com | www.np-pravo.ru

Исх. №128 от 28 декабря 2017г.

АКТ
О внедрении результатов научных исследования

Материалы исследований выаускной квалификационной работы бакалавра Нуштаевой Екатерины Сергеевны на тему «Аутогенная тренировка как средство снижения эмоционального выгорания сотрудников» внедрены в практическую деятельность ООО ЮК «Новая перспектива».

Директор
ООО ЮК «Новая перспектива» _____ Шведов Д.Г.