

СО8А

Министерство просвещения Российской Федерации

Государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования Ленинградской области
«Ленинградский государственный университет им. А.С. Пушкина»

Международный конкурс «Высокие цели»

Курсовая работа

**«Эмоциональное выгорание как проявление
профессионального кризиса у машинистов
железнодорожного транспорта»**

Выполнил: Павлушина Дарья Михайловна

Студент 6 курса

Руководитель: Лустин Сергей Иванович

2026/27 год

Stars of Science and Education

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КРИЗИСА У МАШИНИСТОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА	6
1.1 Синдром эмоционального выгорания	6
1.2 Профессиональный кризис личности	13
1.3 Особенности эмоционального выгорания как проявление профессионального кризиса.....	22
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	27
2.1 Характеристика выборки	27
2.2 Методики исследования	27
2.3 Методы статистической обработки.....	32
ГЛАВА 3. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КРИЗИСА У МАШИНИСТОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА	33
3.1 Результаты частотного анализа данных психологического обследования машинистов железнодорожного транспорта.....	33
3.2 Результаты сравнительного анализа данных психологического обследования машинистов железнодорожного транспорта	51
3.3 Результаты корреляционного анализа	63
ВЫВОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	72
ВЫВОДЫ	72
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	74
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	76
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	78
ПРИЛОЖЕНИЕ	82

ВВЕДЕНИЕ

Современные социально-экономические условия характеризуются высокой динамикой профессиональной деятельности, ростом психоэмоциональных нагрузок и увеличением требований к специалистам экстремальных профессий. Одной из наиболее актуальных проблем современного мира является феномен эмоционального выгорания, который рассматривается как результат хронического стресса.

Впервые данный феномен был отмечен в 60-х годах XX века американскими психологами, когда в Соединенных Штатах начали функционировать социальные службы, направленные на помощь людям с инвалидностью, жертвам насилия и ветеранам войны во Вьетнаме.

Термин «burnout» или «эмоциональное выгорание» был введен психиатром Х. Фрейденбергом в 1974 году. В некоторых случаях его переводят как «эмоциональное сгорание» или «профессиональное выгорание», что подразумевает определенный набор психических проблем, возникающих в результате профессиональной деятельности [36]

Профессиональная деятельность в сфере железнодорожного транспорта характеризуется высокой ответственностью, интенсивными когнитивными нагрузками, монотонностью деятельности и воздействием неблагоприятных физических факторов. Работа машиниста связана с постоянным контролем сложной технической системы и безопасностью пассажиров, формируя хроническое психоэмоциональное напряжение [1, 18].

В Международной классификации болезней (МКБ-10) синдром эмоционального выгорания выделен в рубрике Z73.0 как состояние истощения жизненных ресурсов. Согласно концепции К. Маслач, выгорание включает эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию профессиональных достижений. В отечественной психологии модель В.В.Бойко рассматривает выгорание как фазовый процесс, включающий напряжение, резистенцию и истощение [3].

С точки зрения клинической психологии эмоциональное выгорание можно рассмотреть не только как реакцию на стресс, но и как проявление профессионального кризиса. Профессиональный кризис связан с нарушением понимания своей профессиональной деятельности, снижением мотивации, утратой удовлетворенности деятельности [19].

Согласно концепциям профессионального развития личности, разработанным отечественными исследователями (Е.А. Климов, А.К. Маркова, Н.С. Пряжников) кризисные периоды профессионального становления необходимы и неизбежны, однако при неблагоприятных условиях они трансформируются в устойчивые дезадаптивные состояния, одним из которых является эмоциональное выгорание [19].

Актуальность проведенного исследования обусловлена недостаточной изученностью эмоционального выгорания как проявления профессионального кризиса у машинистов железнодорожного транспорта.

Цель работы: исследование эмоционального выгорания как проявления профессионального кризиса и определение его связи с личностными особенностями.

Объект исследования – машинисты железнодорожного транспорта.

Предмет исследования – эмоциональное выгорание как проявление профессионального кризиса, личностные особенности машинистов железнодорожного транспорта.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ литературы по проблеме исследования;
2. Исследовать степень выраженности эмоционального выгорания у машинистов железнодорожного транспорта;
3. Выявить различия личностных характеристик машинистов с высоким и низким уровнем профессионального выгорания;
4. Изучить взаимосвязь признаков эмоционального выгорания и профессиональной дезадаптации у машинистов.

Гипотеза исследования: существуют различия в личностных качествах машинистов железнодорожного транспорта с различным уровнем эмоционального выгорания.

ГЛАВА 1. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КРИЗИСА У МАШИНИСТОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

1.1 Синдром эмоционального выгорания

Проблема эмоционального выгорания является одной из актуальных в современной клинической и организационной психологии. Рост профессиональных требований, высокая ответственность, интенсификация рабочих процессов и хроническое психоэмоциональное напряжение способствуют формированию устойчивых стрессовых состояний, приводящих к истощению личностных ресурсов специалиста [15, 17].

Термин «эмоциональное выгорание» или «burnout» был предложен американским психологом Гербертом Фройденбергом в 1974 году для описания психологического состояния здоровых людей, вынужденных интенсивно и тесно общаться с клиентами при оказании профессиональной помощи [11, 12, 36].

По определению Всемирной организации здравоохранения, «синдром эмоционального выгорания» (СЭВ) представляет собой состояние физического, эмоционального или мотивационного истощения, сопровождающееся снижением продуктивности, бессонницей, хронической усталостью и повышенной восприимчивостью к соматическим заболеваниям.

В настоящее время данный синдром выделен в Международной классификации болезней (МКБ-10) под категорией Z73.0, касающейся сложностей в поддержании нормального образа жизни.

В 2019 году Всемирная организация здравоохранения, опираясь на работы известных психологов, в том числе К. Маслач, включила эмоциональное выгорание в 11-ю редакцию Международной классификации болезней (МКБ-11) как болезненное состояние, обусловленное профессиональной деятельностью. В МКБ-11 определение эмоционального выгорания звучит следующим образом: «Выгорание – это синдром, концептуализированный как результат хронического стресса на рабочем

месте, который не удалось успешно контролировать. Состояние характеризуется тремя измерениями: ощущение истощения энергии или усталости; увеличение умственной дистанции от профессиональной деятельности, или чувства негативизма и цинизма по отношению к рабочему процессу; снижение профессиональной эффективности».

В 1976 году в журнале «Human Behavior» была опубликована работа К. Маслач (C. Maslach), ставшая важным этапом в исследовании феномена эмоционального выгорания. Данная публикация вызвала широкий научный интерес, особенно среди специалистов, занятых в сфере так называемых «помогающих» профессий [20].

В 1980 году К. Чернисс (C. Chemiss) представил описание синдрома эмоционального выгорания как потерю мотивации к профессиональной деятельности в ответ на чрезмерные обязательства и неудовлетворенность. По мнению исследователя, данное состояние проявляется через эмоциональное истощение и психологическое дистанцирование от профессиональных обязанностей [3].

В 1986 году американские ученые К. Маслач (C. Maslach) и С. Джексон (S. Jackson) значительно расширили научное понимание феномена эмоционального выгорания, разработав первую теоретически обоснованную модель данного синдрома. Предложенная ими концепция отличалась от предыдущих подходов тем, что рассматривала выгорание как комплексный процесс, включающий 3 взаимосвязанных компонента [12].

Первый компонент синдрома эмоционального выгорания – эмоциональное истощение – характеризуется состоянием выраженного физического и психического опустошения. Ключевыми проявлениями выступают хроническая усталость, не восполняющаяся после отдыха, снижение энергетических ресурсов организма, а также физиологические нарушения, включая расстройства сна и повышенную подверженность соматическим заболеваниям.

Вторым структурным компонентом является деперсонализация, проявляющаяся в формировании циничного или формально-отстраненного отношения к коллегам. Эмоциональное дистанцирование в данном случае выполняет функцию психологической защиты, позволяя специалисту снизить интенсивность переживаний в условиях профессионального стресса.

Третьим компонентом является редукция профессиональных достижений, выражающаяся в субъективном ощущении профессиональной несостоятельности, снижении самооценки собственной компетентности и уменьшении эффективности деятельности. При этом авторы подчеркивают, что синдром выгорания не связан с утратой творческого потенциала личности, а представляет собой состояние эмоционального истощения, возникающее под воздействием хронического стресса, обусловленного интенсивным профессиональным межличностным взаимодействием [4].

В отечественной литературе для обозначения данного феномена использовались различные термины: «эмоциональное сгорание» и «эмоциональное выгорание» (Т.В. Форманюк, 1994; В.В. Бойко, 1996), «психическое выгорание» (В.Е. Орел, 2001; Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, 2005), а также «профессиональное выгорание» (Т.И. Ронгинская, 2002) [6].

Значительный вклад в разработку проблемы внес доктор психологических наук, профессор Виктор Васильевич Бойко, посвятивший феномену эмоционального выгорания ряд фундаментальных исследований, например: «Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других», «Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении». Автор рассматривает эмоциональное выгорание как сформированный личностью механизм психологической защиты, проявляющийся в полном или частичном исключении эмоционального реагирования в ответ на психотравмирующее воздействие [6, 9].

С точки зрения автора, данный синдром представляется как приобретенный стереотип эмоционального, преимущественно,

профессионального поведения, позволяющий субъекту регулировать и экономно расходовать собственные энергетические ресурсы. В.В. Бойко считает, что само по себе выгорание может носить конструктивный характер, тогда как его последствия являются дисфункциональными, то есть сформированный защитный механизм начинает негативно отражаться на эффективности профессиональной деятельности и межличностных отношениях, способствуя развитию профессиональной деформации личности [6, 11].

В 1996 году Виктор Бойко опубликовал в журнале «Практическая психодиагностика» разработанную методику «Диагностика уровня эмоционального выгорания». Методика позволяет оценить фазу эмоционального выгорания и выраженность симптомов в каждой фазе. Симптоматика эмоционального выгорания в рамках концепции В.В. Бойко последовательно формируется в фазах напряжения, резистенции и истощения, отражающих нарастающее психоземotionalное истощение личности.

Фаза напряжения характеризуется переживанием психотравмирующих обстоятельств профессиональной деятельности, которые воспринимаются как трудноразрешимые или неконтролируемые. Осознание невозможности изменить ситуацию вызывает чувство внутреннего напряжения и эмоционального дискомфорта, что становится пусковым механизмом дальнейшего развития выгорания. На этом фоне формируется неудовлетворенность собой, проявляющаяся в критическом отношении к собственной профессиональной продуктивности, должностным обязанностям и выбранной профессией. Состояние может сопровождаться ощущением «загнанности в клетку», выражающимся в переживании беспомощности и невозможности изменить обстоятельства. Завершающим проявлением фазы выступают тревожно-депрессивные переживания, включающие личностную тревогу, разочарование в профессиональной деятельности и снижение жизненной удовлетворенности.

Фаза резистенции отражает попытки психологической адаптации к хроническому стрессу посредством формирования защитных механизмов. Одним из проявлений становится неадекватное избирательное реагирование, при котором специалист начинает ограничивать эмоциональную вовлеченность вследствие истощения. Продолжением выступает эмоционально-нравственная дезориентация, выражающаяся в рационализации собственной эмоциональной отстраненности. Вследствие формируется симптом «расширение сферы экономии эмоций», при котором эмоциональное истощение выходит за пределы профессиональной деятельности и распространяется на личную жизнь специалиста. Одновременно развивается редукция профессиональных обязанностей, проявляющаяся стремлением минимизировать задачи, требующие эмоциональной вовлеченности.

Фаза истощения характеризуется выраженным снижением энергии и ослаблением адаптационных ресурсов нервной системы. Ключевым проявлением выступает эмоциональный дефицит, сопровождающийся ощущением неспособности к сопереживанию и эмоциональной поддержке. Вследствие, формируется эмоциональная отстраненность, при которой профессиональная деятельность выполняется механически, без эмоционального участия. Усугубление процесса приводит к личностной отстраненности (деперсонализации), проявляющейся в изменении системы ценностей личности, утрачивая смысл профессиональной деятельности и снижении субъективной значимости. Завершающим компонентом выступают психосоматические и психовегетативные нарушения [11, 12].

Следует учитывать факторы, выделенные Т.В. Решетовой в 2002 году: эмоциональная сдержанность, недостаточная коммуникативная компетентность, склонность к трудоголизму, а также снижение социальных ресурсов личности, включая качество межличностных связей и профессиональную состоятельность. Особое внимание автор уделяет феномену «безграмотного сочувствия», подразумевающего чрезмерное

эмоциональное включение в переживания другого человека и недостаток сформированности личных границ [20].

Согласно мнению Н.В. Гришиной, эмоциональное выгорание – это нереализованные жизненные ожидания самой личности. Завершающим проявлением вступает снижение мотивации к эмоциональной вовлеченности в профессиональную деятельность, при котором специалист утрачивает внутреннюю потребность в сопереживании коллегам.

Б. Бунк и В. Шауфели установили тесную взаимосвязь между развитием синдрома выгорания и субъективным переживанием социальной несправедливости, ощущением социальной незащищённости и социально-экономической нестабильности. При этом профессиональный рост и повышение социального статуса выступают факторами, способствующими снижению выраженности проявлений выгорания [29].

По мнению Н.Е. Водопьяновой, наиболее подвержены данному состоянию специалисты профессий типа «человек — человек». Автор также подчёркивает устойчивый рост количества исследований, посвящённых причинам, механизмам возникновения и особенностям протекания синдрома выгорания. С одной стороны, это свидетельствует о значительном научном интересе к проблеме, а с другой — указывает на сохраняющуюся недостаточную теоретическую разработанность и необходимость дальнейшего углублённого изучения данного феномена [10, 11, 12].

Симптомы эмоционального выгорания отражают длительное воздействие стресса и психической нагрузки, что может приводить к дезинтеграции различных психических сфер, в первую очередь эмоциональной. Синдром выгорания можно идентифицировать по трём основным симптомам, описанным К. Маслач:

1. Эмоциональное истощение. Специалист испытывает хроническую усталость, ухудшение настроения, расстройства сна и повышенную подверженность заболеваниям.

2. Деперсонализация. Взаимодействие с коллегами и подопечными становится негативным, даже циничным, что приводит к ощущению вины и автоматическому выполнению обязанностей.

3. Ощущение неэффективности. Человек испытывает недостаток успеха и признания, чувствует себя некомпетентным и перегруженным требованиями [28].

Исследования, проведенные В.В. Бойко, выявили несколько признаков профессионального (эмоционального) выгорания.

Во-первых, симптом *"эмоционального дефицита"*. В этом состоянии специалист ощущает, что его эмоциональные ресурсы исчерпаны, и он больше не способен проявлять участие и сопереживание к субъектам своей профессиональной деятельности. Этот симптом со временем усугубляется: положительные эмоции проявляются все реже, а негативные - все чаще.

Во-вторых, симптом *"эмоциональной отстраненности"*. Личность начинает исключать эмоции из профессиональной сферы. Человека ничто не трогает, не вызывает эмоционального отклика. Это своего рода защитная реакция, которая формируется в течение нескольких лет и проявляется только в рабочей среде. В других аспектах жизни человек может испытывать эмоции, но на работе его эмоциональное участие минимально. Это приводит к профессиональной деформации личности и наносит вред, как самому специалисту, так и его окружению.

Третий симптом - *"личностная отстраненность или деперсонализация"*. В этом случае специалист теряет интерес к субъекту своей профессиональной деятельности, воспринимая его как неодушевленный объект для манипуляций. Возникает деперсонализированный антигуманистический настрой, и работа с людьми перестает приносить удовлетворение и социальную ценность.

Четвертый симптом - *"психовегетативные и психосоматические нарушения"*. Эти отклонения проявляются на уровне психического и физического самочувствия. Мысли о работе или контакты с субъектами

профессиональной деятельности вызывают отрицательные психические или соматические реакции, такие как плохое настроение, чувство страха или обострение хронических заболеваний [11, 12].

Ю.А. Юдчиц выделяет основные симптомы эмоционального выгорания, такие как:

- усталость и истощение после продолжительной профессиональной деятельности,
- бессонница,
- психосоматические проблемы (колебания артериального давления, заболевания пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, головные боли, неврологические расстройства),
- негативное отношение к субъектам деятельности,
- отрицательное отношение к выполняемой работе, стандартизация общения и ригидность мыслительных процессов,
- агрессивные тенденции (раздражительность и гнев к коллегам и клиентам),
- тревожные состояния,
- негативное отношение к себе,
- депрессия и пессимизм.

Типичными проявлениями профессионального выгорания являются: хроническая усталость, сниженный энергетический тонус, отсутствие сил, пониженная работоспособность, головные боли, потеря аппетита, бессонница и злоупотребление успокаивающими или возбуждающими средствами [28].

1.2 Профессиональный кризис личности

Понятие «кризис» впервые получило научное осмысление в зарубежной психологии в трудах таких исследователей, как А. Адлер, К.Г. Юнг и З. Фрейд. В их концепциях кризисные состояния рассматривались как закономерные этапы развития и становления личности. В дальнейшем

исследовательский интерес сместился к изучению кризиса в контексте воздействия травматических и стрессовых жизненных событий [2, 27, 31, 32].

Одним из первых исследователей кризисного состояния в условиях психотравмирующей ситуации стал Э. Линдеманн. Его работы заложили основу формирования теории психологических кризисов как самостоятельного научного направления [39].

По мнению зарубежных психологов Р. Мооса и В. Цу, становление кризисной теории происходило под влиянием нескольких ключевых интеллектуальных направлений: эволюционной теории адаптации, концепций мотивационного развития личности, жизненно-циклического подхода к человеческому развитию, а также исследований механизмов совладания с экстремальным стрессом [40].

Дж. Якобсон подчеркивает, что теория кризисов ориентирована преимущественно на анализ индивидуального опыта человека, рассматривая личность в контексте социального окружения и акцентируя внимание не только на патологических последствиях кризиса, но и на возможности личностного роста [37].

Согласно концепции Дж. Каплана, кризис представляет собой ограниченный во времени период психологического неравновесия, сопровождающийся выраженным эмоциональным и физическим напряжением, снижающим способность личности эффективно справляться с жизненной ситуацией [33, 34].

Автор выделил 4 последовательные стадии развития кризиса:

1. Рост напряжения с использованием привычных стратегий преодоления;
2. Усиление напряжения при неэффективности стратегий;
3. Рост напряжения, требующий мобилизации внутренних и внешних ресурсов личности;

4. Повышенный уровень тревожности и депрессивных переживаний, возникновение чувства беспомощности и дезорганизация личности.

При появлении решения или устранения стрессового фактора кризис может завершиться на любой стадии. [34].

Таким образом, в работах Дж. Каплана и Э. Линдемманна кризис рассматривается прежде всего как состояние временного психологического неравновесия, возникающее в результате столкновения личности с значимыми трудностями и требующее перестройки адаптационных механизмов.

Термин «кризис» также исследуется в контексте жизненного пути личности и рассматривается в рамках возрастной, личностной и экзистенциальной психологии. Проблематика жизненных кризисов получила развитие в трудах зарубежных исследователей Ш. Бюлер, Б. Ливехуда, Э. Эриксона и других ученых, рассматривавших развитие человека как последовательность различных этапов, переход между которыми сопровождается перестройкой психологических структур личности. В данном контексте под кризисом понимается переломный момент, отражающий необходимость адаптации личности к новым жизненным обстоятельствам [35].

Особое место в изучении возрастных кризисов занимает эпигенетическая теория психосоциального развития Э. Эриксона. Согласно данной концепции, жизненный путь личности представлен восемью стадиями развития эго, каждая из которых характеризуется специфическим психосоциальным кризисом. Кризис возникает вследствие достижения определенного уровня психологической зрелости и требований социальной среды, предъявляемых на стадии [35].

Э. Эриксон подчеркивал, что кризис следует рассматривать не как исключительно дезадаптивное явление, а как точку развития, обладающую двойственной природой: кризис может стать как источником личностного

роста и укрепления адаптационных ресурсов, так и формирования психологической уязвимости при неблагоприятном разрешении внутреннего конфликта.

В работах Гейл Шихи кризис рассматривается как переходный период жизненного цикла, сопровождающийся трансформацией субъективного восприятия собственной идентичности, межличностных отношений, чувства безопасности, временной перспективы и переживания возрастных изменений [30].

Экзистенциально-гуманистическое направление психологии (Р. Ассаджиоли, С. Гроф, А. Маслоу) интерпретирует кризис как естественный и закономерный компонент процесса самоактуализации. В данной парадигме кризисные состояния рассматриваются не только как источник психологического напряжения, но и как механизм внутренней трансформации личности. Станислав Гроф подчеркивал, что кризисное состояние обладает эволюционным потенциалом, способствуя разрешению конфликтов и интеграции личностного опыта [16].

Р. Джеймс и А. Олсон в своих работах отмечают, что кризисные состояния связаны с процессом самоактуализации и осознанием несоответствия между ранее сформированными жизненными целями и реальными возможностями их достижения [38].

Таким образом, зарубежные исследователи рассматривают понятие «кризис» в контексте переживания человеком психотравмирующих ситуаций, ключевым аспектом является нарушение равновесия в системе «бытие-личность».

Результатом переживания кризиса выступает не только преодоление трудностей, но и внутреннее личностное развитие, сопровождающееся духовным обогащением и переосмыслением жизненного опыта.

Начало систематического изучения кризисных состояний в отечественной психологии связано с работами Льва Семеновича Выготского, который рассматривал кризис как закономерный этап развития личности. По

его мнению, кризис возникает вследствие накопления внутренних и внешних противоречий, достигающих определенной степени напряжения на каждой возрастной стадии [14].

Характерной особенностью кризисных состояний является размытость границ их начала и завершения, однако в динамике кризиса можно выделить кульминационный период – период наивысшей выраженности противоречий. Исходя из этого, исследователь выделял 3 фазы развития кризиса: предкритическую, критическую и посткритическую.

Как отмечает Рашид Анварович Ахмеров, большинство исследований кризисных переживаний носит преимущественно теоретический характер и недостаточно подтверждено эмпирическими данными. Введенное им понятие «биографического кризиса личности» связывается с системой жизненных событий и характером отношений между ними. В зависимости от структуры межсобытийных связей автор выделяет кризисы нереализованности, опустошенности и бесперспективности, отражающие нарушения субъективной целостности жизненного пути [5].

В концепции возрастного развития Виктора Ивановича Слободчикова ключевым основанием периодизации выступает понятие человеческой общности, внутри которой формируются способности личности к включению в различные социальные взаимодействия и к сохранению собственной уникальности. Переход между возрастными ступенями рассматривается не как условное деление непрерывного развития, а как смена режима индивидуального существования, сопровождаемая кризисом самости и индивидуальности [26].

Автор выделяет 2 группы кризисов: кризисы рождения, выражающиеся в переживании невозможности продолжать прежний способ жизни, и кризисы развития, связанные со стремлением к новому самоопределению и поиском иных способов личностной реализации. Кризис возникает вследствие противоречия между актуальными и потенциальными формами совместного существования личности [26].

Федор Ефимович Василюк рассматривает кризис через понятие «критической ситуации», определяемой как ситуация невозможности реализации базовых жизненных потребностей, мотивов и ценностей субъекта. Им выделяются кризисы первого и второго рода. Кризис первого рода существенно осложняет осуществление жизненного замысла, однако сохраняет возможность восстановления прежней жизненной линии и поддержания личностной идентичности. Кризис второго рода представляет собой подлинный экзистенциальный перелом, при котором прежний жизненный замысел становится невыполнимым, приводя к личностной трансформации, переоценке ценностей, формированию новой жизненной стратегии и изменению образа Я [7].

С точки зрения, Ф.Е. Василюка, фундаментальной внутренней потребностью личности является реализация жизненного замысла, а психологическим механизмом его осуществления выступает воля. Кризис возникает в ситуации, когда волевые ресурсы оказываются недостаточными для реализации замысла. Таким образом, кризис представляет собой поворотный момент жизненного пути человека, характеризующийся резким обострением противоречий и переживанием невозможности дальнейшего развития прежним способом [7].

Динамика кризиса включает последовательное развитие: от конфликта мотивов и испытания устойчивости жизненного замысла до достижения апогея, когда субъект остро осознает несостоятельность прежних целей и необходимость их пересмотра. Среди жизненных событий, способных выступать триггерами кризисных состояний, выделяются утрата или тяжелая болезнь близкого человека, собственное серьезное заболевание, разрыв значимых социальных связей, потеря работы, резкое изменение социального статуса.

По мнению Э. Ф. Зеер, «Кризис – это сложное переходное состояние, возникающее в условиях невозможности (или затрудненности) жить, как

прежде, и незнания, как жить дальше, связанное с мучительным переживанием своего нового Я» [19].

В исследованиях Е.Л. Солдатова сосредотачивается преимущественно на нормативных кризисах взрослости. Нередко кризис отождествляется с отдельными процессуальными характеристиками изменений:

- кризисная ситуация является пусковым механизмом развития кризиса;
- переживание конфликта как переломная фаза кризисного состояния;
- инсайт и разрешение как результат нормально протекающего кризиса;
- регресс как следствие нарушенного течения кризисного процесса;
- оценка происходящих изменений в любой фазе кризиса.

Автор проводит принципиальное разграничение понятий «кризисный период» и «нормативный кризис». Кризисный период понимается «как неизбежный переход от одной возрастной стадии к следующей, связанный с изменением социальной ситуации развития, с разрушением старой системы отношений, а затем освоением и принятием новой», а нормативный кризис – «как процесс переживания личностью кризисного обязательного этапа между возрастными стадиями взрослого периода развития» [20].

Анализ научной литературы свидетельствует о существовании множества теоретических подходов к изучению кризисов и факторов их возникновения. Вместе с тем большинство отечественных и зарубежных исследователей сходятся во мнении, что кризис представляет собой нормативный психологический феномен, являющийся неотъемлемой составляющей личностного становления и развития.

В отечественной и зарубежной психологии существует несколько теоретических подходов к интерпретации феномена кризиса и выявлению детерминант его возникновения.

Исследование кризисных периодов развития берет начало в культурно-исторической концепции Льва Семеновича Выготского, который анализируя периодизацию детского развития, выделил два ключевых критерия: возрастные новообразования и динамические характеристики переходов

между стадиями развития. Особое внимание автор уделял закономерному чередованию относительно стабильных периодов развития и резких фаз скачкообразных личностных изменений ребенка. Именно данные периоды качественных преобразований рассматривались как кризис. По мнению Л.С. Выготского, движущей силой выступает включенность личности в систему социальных отношений [13, 14].

Развивая теорию деятельности, Алексей Николаевич Леонтьев, сформулировал психологический принцип периодизации, согласно которому каждая стадия психического развития определяется конкретным ведущим отношением ребенка к действительности и конкретным ведущим типом его деятельности [13].

Одной из наиболее распространенных концепций в зарубежной психологии является концепция психосоциальных кризисов Эриксона. Согласно его концепции, возрастные противоречия и отклонения выступают следствием кризисных противоречий. Центральным понятием предложенной им периодизации является самоидентичность – субъективное переживание непрерывности и целостности собственного «Я». Сходные положения относительно кризисных состояний представлены в работах Р.А. Ахмерова, который рассматривал кризисы как результат взаимодействия жизненных событий и системы отношений между ними, определяющих индивидуальную динамику жизненного пути личности [5].

В контексте изучения кризиса личности в профессиональной деятельности научный интерес представляет концепция, разработанная Э.Ф. Зеер. Согласно его мнению, вероятность возникновения профессиональных кризисов определяется совокупным влиянием объективных и субъективных факторов [19].

К числу объективных детерминант автор относит:

- смену ведущей деятельности, совершенствование способов ее выполнения;
- изменение социальной ситуации развития, возрастные;

- психологические и психофизиологические изменения;
- внешнюю и внутреннюю оценку успешности профессиональной деятельности;
- профессионально обусловленные деформации;
- воздействие случайных неблагоприятных обстоятельств.

Одним из наиболее изученных факторов в отечественной психологии выступает смена ведущей деятельности при переходе от одной стадии развития личности к другой, что отражено в работах Д.С. Выготского, А.В. Запорожца, Д.Б. Эльконина [13, 14].

Следующим фактором является совершенствование способов выполнения деятельности в рамках одной профессиональной деятельности, что рассматривалось в исследованиях Б.Г. Ананьева, Е.А. Климова и А.К. Маркова. На первичной стадии профессионализации деятельность, как правило, носит нормативно одобряемый характер, в то время как на стадии вторичной профессионализации и профессионального мастерства она приобретает индивидуально-творческую направленность [5].

Кризисы профессионального становления нередко обусловлены возрастными психологическими и психофизиологическими изменениями, включающими: ухудшение состояния здоровья, снижение работоспособности, развитие профессиональной усталости, ощущение интеллектуальной беспомощности и проявления синдрома эмоционального выгорания.

Детерминантами профессиональных кризисов могут выступать профессиональная апатия и стагнация, которые чаще проявляются на более поздних стадиях профессионального становления.

Еще одной группой факторов возникновения кризисов связана с субъективными характеристиками личности, отражающими внутренние условия развития и уровень активности личности, стремление к совершенствованию способов выполнения профессиональной деятельности, высокая степень вовлеченности в деятельность, неудовлетворенность

социальным и профессиональным статусом, фрустрация потребностей, субъективное переживание остановки профессионального роста.

Одним из ключевых факторов, детерминирующих кризисы профессионального развития, является возрастание социально-профессиональной активности. Осуществляя профессиональную деятельность, специалист развивается, а личностное развитие способствует преобразованию самой деятельности [19].

Однако не каждая профессиональная среда предоставляет возможности для развития личности, профессиональная деятельность машинистов железнодорожного транспорта относится к ряду тех профессий, где деятельность выполняется строго регламентировано, ограничивая пространство для профессиональной самореализации.

1.3 Особенности эмоционального выгорания как проявление профессионального кризиса

На основании полученного практического опыта и результатов проведенных психодиагностических обследований представляется возможным выделить основные проявления эмоционального выгорания, а также предположить ключевые факторы, способствующие формированию и развитию синдрома у машинистов железнодорожного транспорта.

Профессия машиниста является одной из ответственных и сложных, требующей высокой концентрации и постоянного нервного напряжения [8, 21, 22].

Ключевыми факторами, определяющими специфику профессиональной деятельности машинистов железнодорожного транспорта, выступают монотонный характер труда, хроническое психоэмоциональное напряжение, повышенные когнитивные нагрузки, а также ограниченная двигательная активность. Дополнительным неблагоприятным фактором является вибрационный шум на протяжении всей поездки. Совокупность указанных условий труда выступает предиктором формирования синдрома эмоционального выгорания [18].

Эмоциональное выгорание у машинистов железнодорожного транспорта обусловлено рядом специфических профессиональных детерминант, требующих особого внимания со стороны клинической психологии и психологии труда. Одним из ведущих факторов является высокий уровень персональной ответственности за безопасность пассажиров, сохранность грузов и бесперебойность движения железнодорожного транспорта. В процессе профессиональной деятельности машинисты вынуждены регулярно принимать оперативные решения в условиях дефицита времени и повышенной вероятности возникновения нештатных ситуаций. Постоянная необходимость соблюдения строгих регламентов, высокий уровень контроля и риск потенциально опасных последствий формируют устойчивое психоэмоциональное напряжение, которое при длительном воздействии приобретает хронический характер и способствует развитию синдрома эмоционального выгорания [24].

Существенную роль в формировании эмоционального истощения играют продолжительные рабочие смены и нарушения режима отдыха и труда. Нерегулярный график работы, включающий ночные смены, приводит к десинхронизации биологических ритмов и нарушению процессов физиологического восстановления организма. Это может проявляться в виде инсомнических расстройств: трудностей засыпания, поверхностного сна, частых пробуждений и хронической бессонницы. Дефицит сна негативно влияет на когнитивное функционирование, снижая концентрацию внимания, скорость переработки информации и устойчивость психических процессов, что в свою очередь, повышает вероятность профессиональных ошибок и снижает эффективность деятельности машиниста.

Эмоциональное выгорание затрагивает не только профессиональную сферу, но и систему межличностных отношений. Длительное воздействие хронического стресса сопровождается развитием эмоционального истощения, повышенной раздражительности и агрессии, снижением эмпатии и эмоциональной вовлеченности в общение с близкими. В результате

специалисты могут демонстрировать тенденцию к социальной изоляции, эмоциональной отчужденности и ограничению коммуникативной активности, способствуя усилению профессионального и семейного стресса.

Несмотря на динамичность профессии, деятельность машиниста включает значительное количество повторяющихся и регламентированных действий, обуславливая высокий уровень профессиональной монотонии. Длительное выполнение однообразных действий может приводить к психическому утомлению, снижению профессиональной мотивации и утрате интереса к профессиональной деятельности, что можно рассматривать как один из факторов формирования эмоционального выгорания [25].

Профессиональная деятельность машиниста требует постоянного контроля над движением поезда, высокой концентрации внимания и устойчивой психической работоспособности [24].

Эмоциональное выгорание у машинистов железнодорожного транспорта можно определить по ряду характерных признаков. Рассмотрим основные проявления:

Физические симптомы выгорания часто включают головные боли, хроническую усталость и нарушения сна. Постоянный стресс негативно воздействует на здоровье, что может привести к серьезным заболеваниям, таким как гипертония или проблемы с пищеварением.

Чувство истощенности является одним из ключевых признаков эмоционального выгорания. Состояние возникает, когда человек не справляется с требованиями работы, что приводит к снижению производительности и ухудшению общего самочувствия. Важно, чтобы и машинисты, и их работодатели осознавали риски выгорания и принимали меры для его предотвращения. К таким мерам относятся регулярные перерывы на работе, поддержка со стороны коллег и внедрение программ управления стрессом. Эффективная организация рабочего процесса и внимание к психоэмоциональному состоянию сотрудников могут значительно повысить безопасность и удовлетворенность работой.

Эмоциональное выгорание является сложным явлением, затрагивающим как индивидуальные, так и коллективные аспекты. Среди машинистов данное явление часто проявляется в форме цинизма. В условиях постоянного стресса и высокой ответственности работники начинают воспринимать свою деятельность как рутинную и малозначимую, что в свою очередь, ведет к утрате мотивации и ухудшению отношений с коллегами. Цинизм служит защитным механизмом, позволяющим справляться с эмоциональной нагрузкой, но он также углубляет разрыв между сотрудниками и создает напряженную атмосферу в коллективе [13].

Еще один важный признак эмоционального выгорания — снижение производительности. Машинисты, испытывающие хроническую усталость и эмоциональное напряжение, часто начинают совершать ошибки в работе. Это может проявляться в несвоевременном реагировании на сигналы и даже нарушении протоколов безопасности. Ошибки, вызванные эмоциональным выгоранием, могут привести к серьезным последствиям, включая аварии и несчастные случаи, подчеркивая важность решения данной проблемы в профессиональной среде.

Для предотвращения и смягчения последствий стресса и выгорания необходимо внедрять эффективные стратегии работы с данными состояниями. Важную роль играют методы релаксации, такие как медитация, дыхательные упражнения и тренинговые занятия на создание благоприятной атмосферы среди коллектива [23].

В клинико-психологическом аспекте феномены эмоционального выгорания и профессионального кризиса рассматриваются как взаимодополняющие проявления профессиональной дезадаптации.

В свою очередь, эмоциональное выгорание выступает предпосылкой профессионального кризиса и структурным компонентом. На ранних этапах хронический профессиональный стресс приводит к эмоциональному истощению и снижению удовлетворенности своей профессиональной деятельностью. Вследствие происходит переоценка профессиональной

деятельности, снижается профессиональная идентичность и возникают признаки экзистенциального кризиса.

У машинистов железнодорожного транспорта данная взаимосвязь проявляется особенно выражено вследствие специфики деятельности. Постоянная необходимость контроля ситуации, высокая концентрация внимания и ответственность за безопасность движения требует значительных психических ресурсов.

Клинические проявления эмоционального выгорания как проявление профессионального кризиса включают:

- хроническую усталость;
- эмоциональную отчужденность;
- снижение профессиональной мотивации;
- психосоматические нарушения;
- профессиональную дезадаптацию.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Характеристика выборки

Исследование проводилось с 20 марта по 17 мая 2026 г. в ЧУЗ «КБ РЖД – Медицина» г. Санкт-Петербурга». В исследовании были использованы материалы обследования 60 респондентов мужского пола в возрасте от 22 до 49 лет.

Респонденты были разделены на две группы в зависимости от выраженности эмоционального выгорания.

Первая группа (n=30) – машинисты электровозов с высоким уровнем эмоционального выгорания (средний возраст – 40 лет, средний стаж работы – 18 лет).

Вторая группа (n=30) – машинисты электровозов с низким уровнем эмоционального выгорания (средний возраст – 29 лет, средний стаж работы – 10 лет).

2.2 Методики исследования

В исследовании были использованы следующие методики:

1. «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко;
2. Методика диагностики оценки самочувствия, активности и настроения (САН) (В.А. Доскин, М.П. Мирошников, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай);
3. Шкала оценки реактивной и личностной тревожности, автор Ч.Д. Спилбергер, в адаптации Ю.Л. Ханина;
4. Пятифакторный личностный опросник (5PFQ), авторы Р. МакКрае, П. Коста, в адаптации А.Б. Хромова;
5. Опросник О.Н. Родиной «Профессиональные дезадаптации».

1. Диагностика уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко, 1996)

Методика В.В. Бойко позволяет оценить фазу эмоционального выгорания и выраженность тех или иных симптомов в каждой фазе.

I Фаза напряжения включает в себя следующие симптомы: «переживания психотравмирующих обстоятельств», неудовлетворенности собой, «загнанности в клетку», «тревоги и депрессии».

II Фаза «резистенции» включает в себя следующие симптомы: «неадекватное избирательное эмоционального реагирования», «эмоционально-нравственная дезориентация», «расширение сферы экономии эмоций», «редукция профессиональных обязанностей».

III Фаза истощения включает в себя следующие симптомы: «эмоциональный дефицит», «эмоциональная отстраненность», личностная отстраненность (деперсонализация) «психосоматические и психовегетативные» нарушения.

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты: 1) определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания», 2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания».

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Определение выраженности симптомов.

Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

- 9 и менее баллов - не сложившийся симптом;
- 10-15 баллов - складывающийся симптом;
- 16 и более - сложившийся.

По количественным показателям насколько каждая фаза сформировалась:

- 36 и менее баллов - фаза не сформировалась;
- 37-60 баллов - фаза в стадии формирования;
- 61 и более баллов - сформировавшаяся фаза.

2. Методика диагностики оценки самочувствия, активности и настроения (САН) (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников)

Методика САН является разновидностью опросников состояний и настроений. При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния — самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений.

Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень актуализации той или иной характеристики своего состояния.

Обработка и оценка результатов: при подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в один балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары в семь баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные - низкие.

Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

- Самочувствие (сумма баллов по шкалам): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
- Активность (сумма баллов по шкалам): 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
- Настроение (сумма баллов по шкалам): 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, оценки ниже четырех свидетельствуют об обратном. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5,0 - 5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

3. Шкала оценки реактивной и личностной тревожности, автор Ч.Д. Спилбергер (в адаптации Ю.Л. Ханина, 1978)

Методика позволяет дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние. Предложенная Ч. Д. Спилбергером, в то время как на русский язык его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

Тест состоит из 20 высказываний, относящихся к тревожности как состоянию (состояние тревожности, реактивная или ситуативная тревожность) и из 20 высказываний на определение тревожности как диспозиции, личностной особенности (свойство тревожности).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая;
- 31-44 балла – умеренная;
- 45 и более баллов – высокая.

4. Пятифакторный личностный опросник (5PFQ), авторы Р. МакКрае, П. Коста, (в адаптации А.Б. Хромова, 1999)

Пятифакторный личностный опросник, более известный как «Большая пятерка» («Великолепная пятерка») был разработан в 1983-1985 гг. американскими психологами Р. МакКрае и П. Коста.

По мнению авторов выделенных на основе факторного анализа пяти независимых переменных (нейротизм, экстраверсия, открытость опыту, сотрудничество, добросовестность) вполне достаточно для адекватного описания психологического портрета личности.

Опросник создавался в расчёте на честного и сотрудничающего испытуемого и не содержит шкал, предназначенных для проверки правдивости ответов. Поэтому, весьма важным является правильное инструктирование испытуемого.

В данной работе представлен вариант адаптации 5PFQ (сост. Хийджиро Теуйн) в адаптации А.Б. Хромова.

Пятифакторный опросник личности представляет собой набор из 75 парных, противоположных по своему значению, стимульных высказываний, характеризующих поведение человека. Стимульный материал имеет

пятиступенчатую оценочную шкалу Лайкерта (-2; -1; 0; 1; 2), с помощью которой можно измерять степень выраженности каждого из пяти факторов (экстраверсия – интроверсия; привязанность – обособленность; самоконтроль – импульсивность; эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость; экспрессивность – практичность).

5. Опросник О.Н. Родиной «Профессиональные дезадаптации»

Опросник адаптирован для широкого применения М. А. Дмитриевой. Опрос может проводиться как индивидуально, так и в группе. Испытуемым зачитывают инструкцию и просят заполнить бланки для ответов.

С помощью данного опросника можно дать оценку уровня дезадаптации по следующим критериям: состояние здоровья, настроение, тревожность, степень утомляемости и активность.

Опросник оценивается по следующим признакам:

- Ухудшение самочувствия;
- Соматовегетативные нарушения;
- Нарушения цикла «сон – бодрствование»;
- Особенности социального взаимодействия;
- Снижение мотивации к деятельности.

Целью данного опросника является оценка уровня психологической и физиологической профессиональной дезадаптации. Опросник содержит 64 вопроса.

Степень выраженности дезадаптации определяется количеством набранных баллов:

- до 32 баллов – низкий уровень;
- от 32 до 64 баллов – умеренный уровень;
- от 65 до 95 – выраженный уровень;
- 96 и более баллов – высокий уровень.

2.3 Методы статистической обработки

Все математические расчеты осуществлялись в программе Excel 2010 с использованием автоматических формул для подсчета, расчет критерия Колмогорова-Смирнова на проверку нормальности распределения выборки проводился в программе SPSS.

Были проведены:

1. Частотный анализ;
2. Сравнительный анализ (Т-критерий Стьюдента);
3. Корреляционный анализ (Коэффициент корреляции Пирсона).

ГЛАВА 3. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО КРИЗИСА У МАШИНИСТОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

3.1 Результаты частотного анализа данных психологического обследования машинистов железнодорожного транспорта

Результаты проведенного частотного анализа по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» позволили сделать выводы о выраженности симптомов и фаз эмоционального выгорания у машинистов железнодорожного транспорта.

На рисунке 3.1.1 представлены результаты частотного анализа, полученных данных по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» у машинистов первой группы с высоким уровнем эмоционального выгорания.

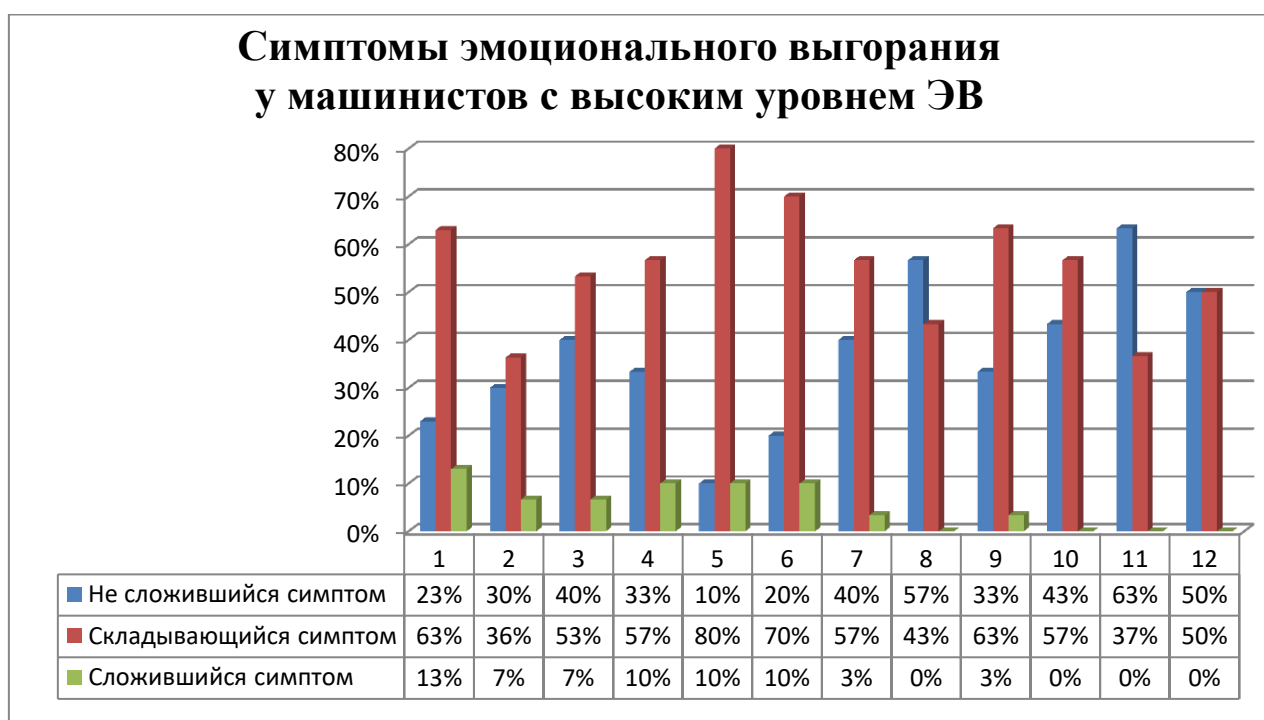


Рисунок 3.1.1 – Результаты частотного анализа, полученных данных по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко» симптомы эмоционального выгорания у машинистов первой группы

Примечание:

1 -переживания психотравмирующих обстоятельств; 2 – неудовлетворенность собой; 3 - загнанность в клетку; 4 - тревога и депрессия; 5 - неадекватное избирательное эмоционального реагирования; 6 - эмоционально-нравственная дезориентация; 7 - расширение сферы экономики эмоций; 8 - редукция профессиональных обязанностей; 9 - эмоциональный дефицит; 10 - эмоциональная отстраненность; 11- личностная отстраненность (деперсонализация); 12 - психосоматические и психовегетативные» нарушения.

Частотный анализ результатов, полученных по методике диагностики эмоционального выгорания, позволил выявить наиболее выраженные симптомы синдрома эмоционального выгорания у обследуемых машинистов железнодорожного транспорта.

Наиболее высокий показатель (80%) был зафиксирован по шкале «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование». Данный результат свидетельствует о выраженной тенденции к эмоциональному дистанцированию и избирательности эмоциональных реакций в профессиональном взаимодействии. Испытуемые демонстрируют склонность к снижению эмоциональной включенности в рабочие процессы, формированию защитных механизмов психологического отчуждения, а также ограничению эмоциональных затрат в профессиональной деятельности.

Высокие показатели были выявлены по шкале «редукция профессиональных обязанностей» — у 70% респондентов, что указывает на стремление обследуемых к субъективному упрощению профессиональной деятельности, снижению вовлеченности в выполнение служебных обязанностей и минимизации профессиональной ответственности. Данная тенденция свидетельствует о формировании профессиональной дезадаптации и снижении мотивационно-ценностного отношения к труду.

По шкалам «переживание психотравмирующих обстоятельств» и «эмоциональный дефицит» были получены одинаково высокие показатели — 63%. Результаты по шкале переживания психотравмирующих обстоятельств отражают наличие хронического эмоционального напряжения, обусловленного воздействием профессиональных стрессоров. У респондентов отмечается повышенная чувствительность к психотравмирующим факторам профессиональной среды, ощущение эмоциональной перегруженности и внутреннего напряжения. Высокий уровень эмоционального дефицита свидетельствует об истощении эмоциональных ресурсов личности. У испытуемых наблюдается снижение

способности к эмоциональному отклику, эмоциональная холодность, ощущение внутренней опустошённости и ограничение способности к эмпатическому взаимодействию.

По шкале «тревога и депрессия» показатель составил 56%, что указывает на наличие умеренно выраженных тревожно-депрессивных переживаний. У машинистов отмечается повышенный уровень внутреннего беспокойства, эмоциональная нестабильность, чувство профессиональной неудовлетворённости.

Наименьший показатель (50 %) был выявлен по шкале «психосоматические и психовегетативные нарушения, который свидетельствует о наличии признаков психофизиологического истощения. У машинистов наблюдаются нарушения сна, хроническая усталость, соматовегетативные реакции, головные боли, астенические проявления и снижение общего уровня адаптационных возможностей организма.

На рисунке 3.1.2 представлены результаты частотного анализа, полученных данных по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» у машинистов второй группы с низким уровнем эмоционального выгорания.

Симптомы эмоционального выгорания у машинистов с низким уровнем ЭВ

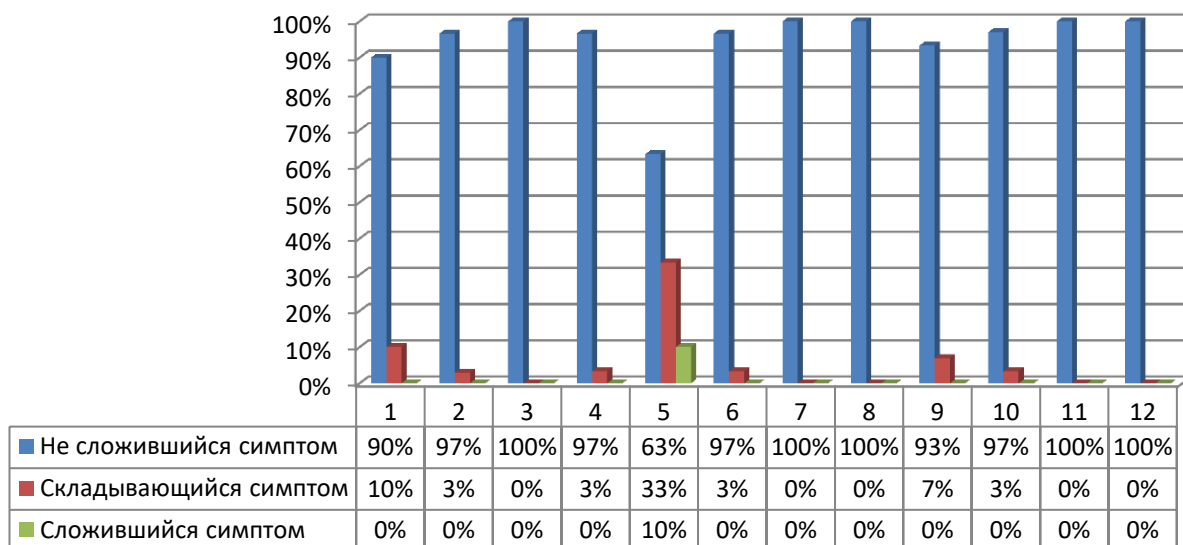


Рисунок 3.1.2 - Результаты частотного анализа, полученных данных по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко» симптомы эмоционального выгорания у машинистов второй группы

Примечание:

1 - переживания психотравмирующих обстоятельств; 2 – неудовлетворенность собой; 3 - загнанность в клетку; 4 - тревога и депрессия; 5 - неадекватное избирательное эмоционального реагирования; 6 - эмоционально-нравственная дезориентация; 7 - расширение сферы экономики эмоций; 8 - редукция профессиональных обязанностей; 9 - эмоциональный дефицит; 10 - эмоциональная отстраненность; 11- личностная отстраненность (деперсонализация); 12 - психосоматические и психовегетативные» нарушения.

На основании результатов частотного анализа по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» установлено, что у большинства обследованных машинистов признаки эмоционального выгорания находятся на низком уровне выраженности. Практически по всем шкалам методики доминируют несформировавшиеся симптомы, что свидетельствует об отсутствии устойчивых деструктивных эмоционально-личностных изменений, характерных для синдрома эмоционального выгорания.

Полученные данные позволяют предположить, что обследуемые сохраняют достаточный уровень психической адаптации, эмоциональной устойчивости и профессиональной работоспособности.

Однако у части респондентов были выявлены складывающиеся симптомы по отдельным шкалам. По шкале «переживание психотравмирующих обстоятельств» складывающийся симптом обнаружен у 10% обследованных. Данный показатель свидетельствует о наличии у машинистов субъективного восприятия отдельных профессиональных ситуаций как эмоционально напряжённых, психотравмирующих или трудноразрешимых. Несмотря на то, что симптом не является сформированным, его наличие отражает тенденцию к развитию эмоционального истощения, связанного с воздействием профессиональных стрессоров.

Кроме того, у 7% испытуемых выявлен складывающийся симптом по шкале «эмоциональный дефицит», что указывает на начальные проявления снижения эмоциональной включенности в профессиональную деятельность, эмоциональную отстранённость и тенденцию к ограничению эмоциональной отдачи в процессе межличностного взаимодействия.

Результаты исследования свидетельствуют о благоприятном эмоциональном состоянии обследуемой выборки машинистов. Отсутствие сформированных симптомов эмоционального выгорания позволяет сделать вывод о сохранности адаптационных ресурсов и психологической устойчивости к профессиональному стрессу.

На рисунке 3.1.3 представлены результаты частотного анализа, полученных данных по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» у машинистов первой группы с высоким уровнем эмоционального выгорания по фазам.

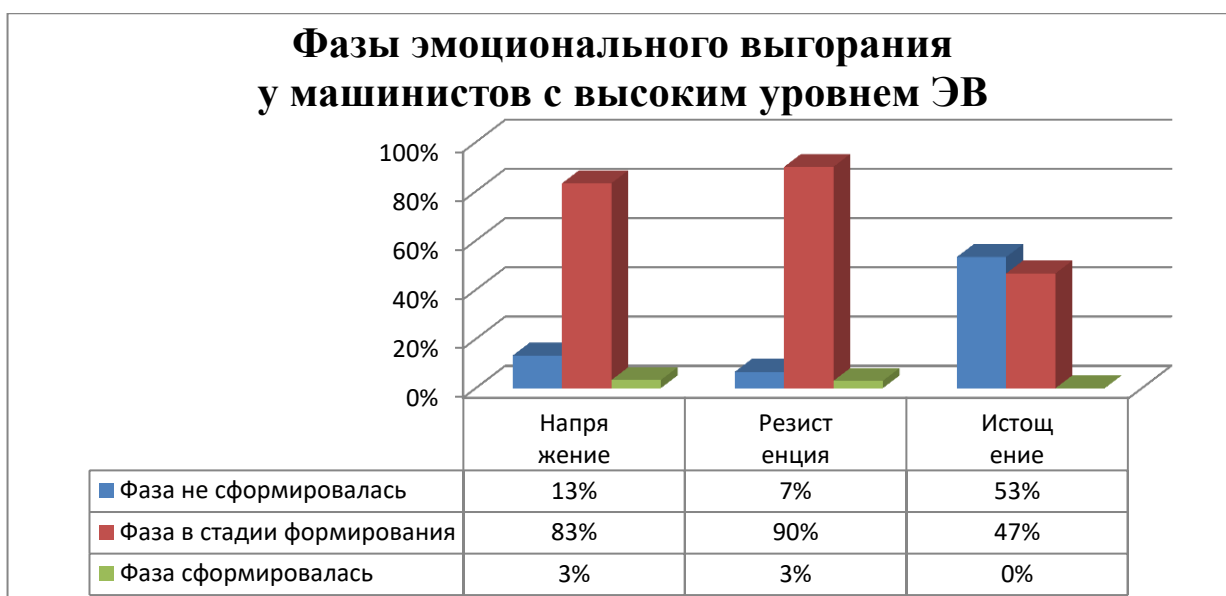


Рисунок 3.1.3 – Результаты частотного анализа, полученных данных по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко» по фазам эмоционального выгорания у машинистов первой группы

Результаты частотного анализа по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» в группе машинистов с высоким уровнем эмоционального выгорания свидетельствуют о выраженной тенденции к формированию синдрома эмоционального выгорания.

Анализ фаз эмоционального выгорания показал, что фаза «напряжения» у большинства обследованных находится в стадии формирования (83%), а у 3% респондентов является уже сформированной. Полученные данные свидетельствуют о наличии устойчивого психоэмоционального напряжения, обусловленного хроническим воздействием профессиональных стрессоров. Формирование данной фазы указывает на постепенное истощение адаптационных ресурсов личности и нарастание внутреннего психологического дискомфорта. Наличие уже сформированной фазы у обследуемых отражает высокую степень эмоциональной вовлеченности в стрессовую ситуацию и снижение эффективности механизмов психологической защиты.

Наиболее выраженной оказалась фаза «резистенция»: у 90% машинистов она находится в стадии формирования, а у 3% респондентов — уже сформирована. Данный показатель свидетельствует о том, что у

большинства активно формируются защитные механизмы психологического дистанцирования от профессионально значимых переживаний. В рамках данной фазы наблюдается тенденция к эмоциональной истощаемости, редукции профессиональных обязанностей и ограничению эмоциональных контактов. Подобные изменения рассматриваются как дезадаптивный способ совладания с хроническим профессиональным стрессом. Высокая распространённость данной фазы позволяет предположить, что эмоциональное выгорание в исследуемой группе приобретает устойчивый характер и начинает оказывать влияние на качество профессионального функционирования и межличностного взаимодействия.

Фаза «истощения» находится в стадии формирования у 47% обследованных машинистов, указывая на постепенное снижение ресурсов организма и развитие признаков эмоционального и физического истощения. Несмотря на то, что сформированная фаза истощения в исследуемой выборке не выявлена, высокая доля респондентов со стадией её формирования свидетельствует о риске дальнейшего углубления синдрома эмоционального выгорания и перехода функциональных нарушений в более устойчивые личностные и психосоматические изменения.

Результаты исследования позволяют заключить, что у машинистов с высоким уровнем эмоционального выгорания преобладают процессы формирования синдрома эмоционального выгорания, прежде всего в рамках фаз «напряжения» и «резистенции». Выявленные особенности отражают хроническое психоэмоциональное перенапряжение, постепенное снижение адаптационного потенциала личности и формирование защитных форм эмоционального реагирования.

На рисунке 3.1.4 представлены результаты частотного анализа, полученных данных по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» у машинистов второй группы с низким уровнем эмоционального выгорания по фазам.

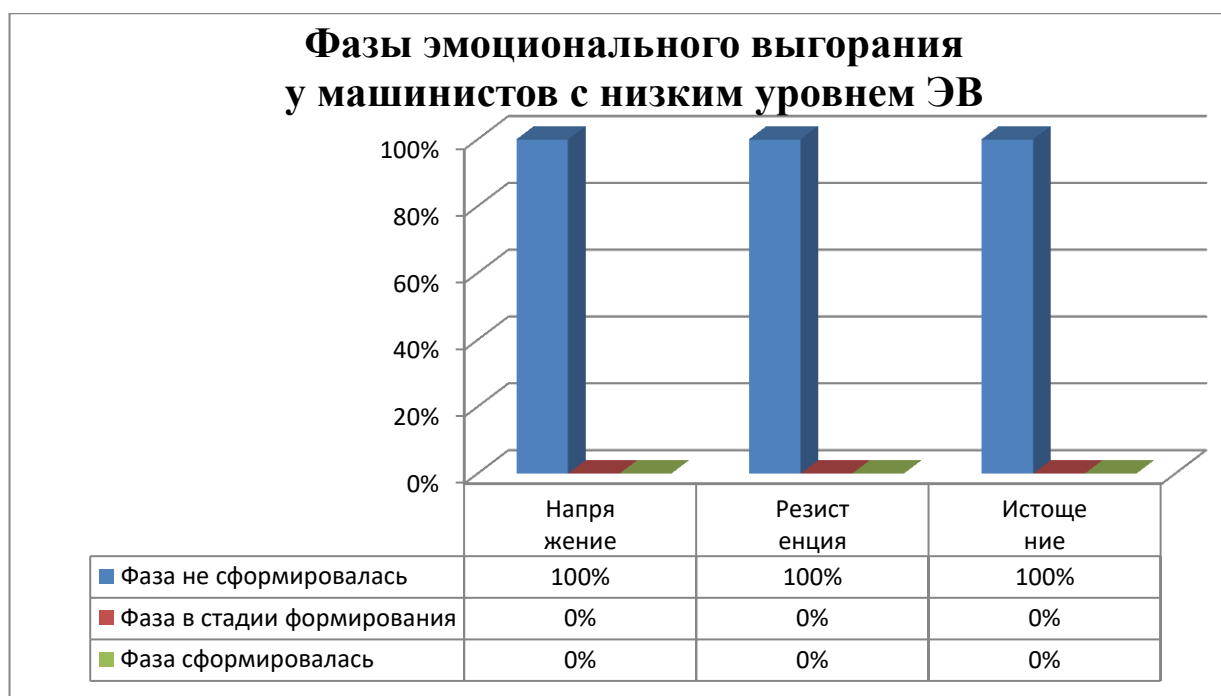


Рисунок 3.1.4 – Результаты частотного анализа, полученных данных по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко» по фазам эмоционального выгорания у машинистов второй группы

Результаты частотного анализа по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» в группе машинистов с низким уровнем эмоционального выгорания свидетельствуют об отсутствии сформированных фаз синдрома эмоционального выгорания. По всем трём фазам — «напряжение», «резистенция» и «истощение» — показатель сформированности составил 0%, что указывает на сохранность психоэмоционального благополучия обследуемых.

На рисунке 3.1.5 отображены результаты частотного анализа, полученных данных по методике «Диагностика оценки самочувствия, активности и настроения» у машинистов первой группы с высоким уровнем эмоционального выгорания.

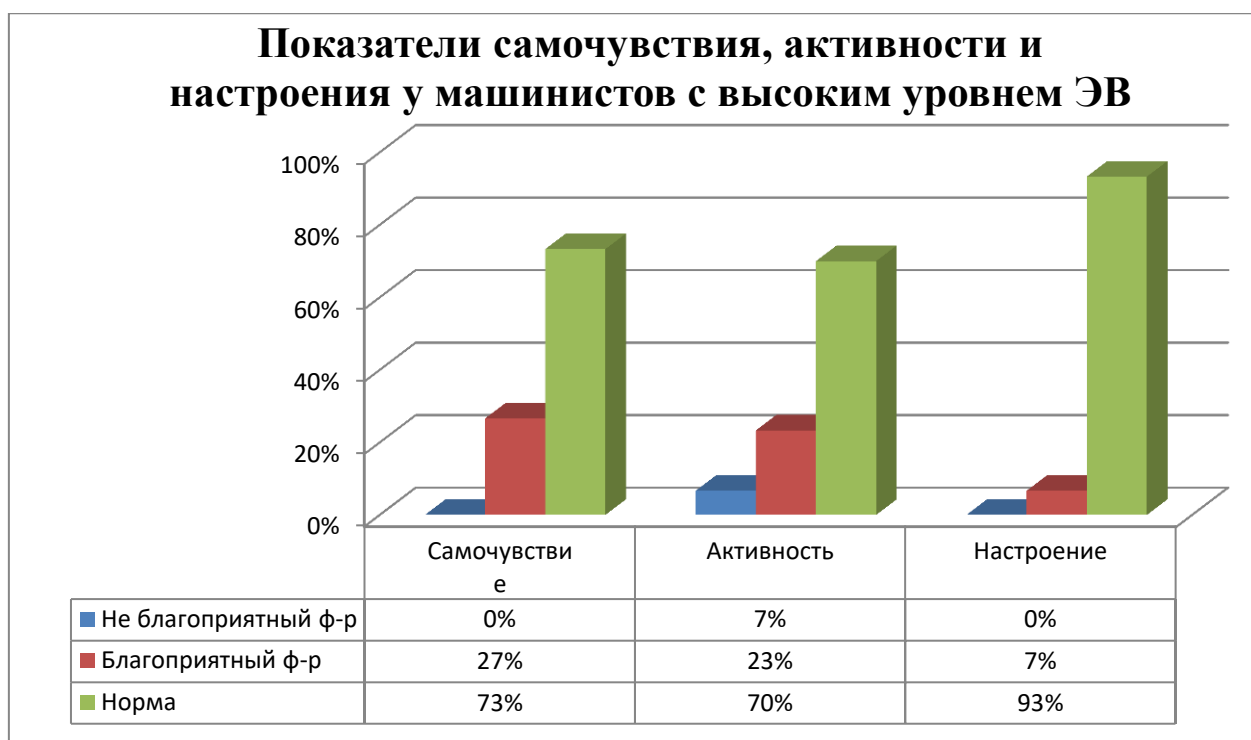


Рисунок 3.1.5 – Результаты частотного анализа, полученных данных по методике «Диагностика оценки самочувствия, активности и настроения (САН)» у машинистов первой группы

Исходя из результатов частотного анализа по данной методике, в группе машинистов с высоким уровнем эмоционального выгорания можно сделать вывод о сохранении субъективно благоприятном состоянии большинства респондентов.

Анализ полученных данных по шкале «самочувствие» показал, что у 73% респондентов показатели находятся в пределах нормативных значений, что свидетельствует о сохранности удовлетворительного восприятия собственного физического и психического состояния.

По шкале «настроение» нормативные показатели выявлены у 93% машинистов, указывая на эмоциональную стабильность и отсутствие выраженного снижения фона настроения у респондентов.

По шкале «активность» показатели нормы обнаружены у 70% машинистов, однако у 6% обследуемых отмечается неблагоприятный уровень активности. Данный показатель может свидетельствовать о физической истощаемости, уменьшении энергетических ресурсов специалиста, повышенной утомляемости и признаках астенизации.

Данные результаты позволяют сделать вывод о том, что у машинистов с высоким уровнем эмоционального выгорания субъективные показатели самочувствия, настроения и активности сохраняются в пределах нормативных значений. Однако наличие отдельных неблагоприятных показателей по шкале активности может свидетельствовать о начальных признаках психофизиологического истощения.

На рисунке 3.1.6 отображены результаты частотного анализа, полученных данных по методике «Диагностика оценки самочувствия, активности и настроения» у машинистов второй группы с низким уровнем эмоционального выгорания.

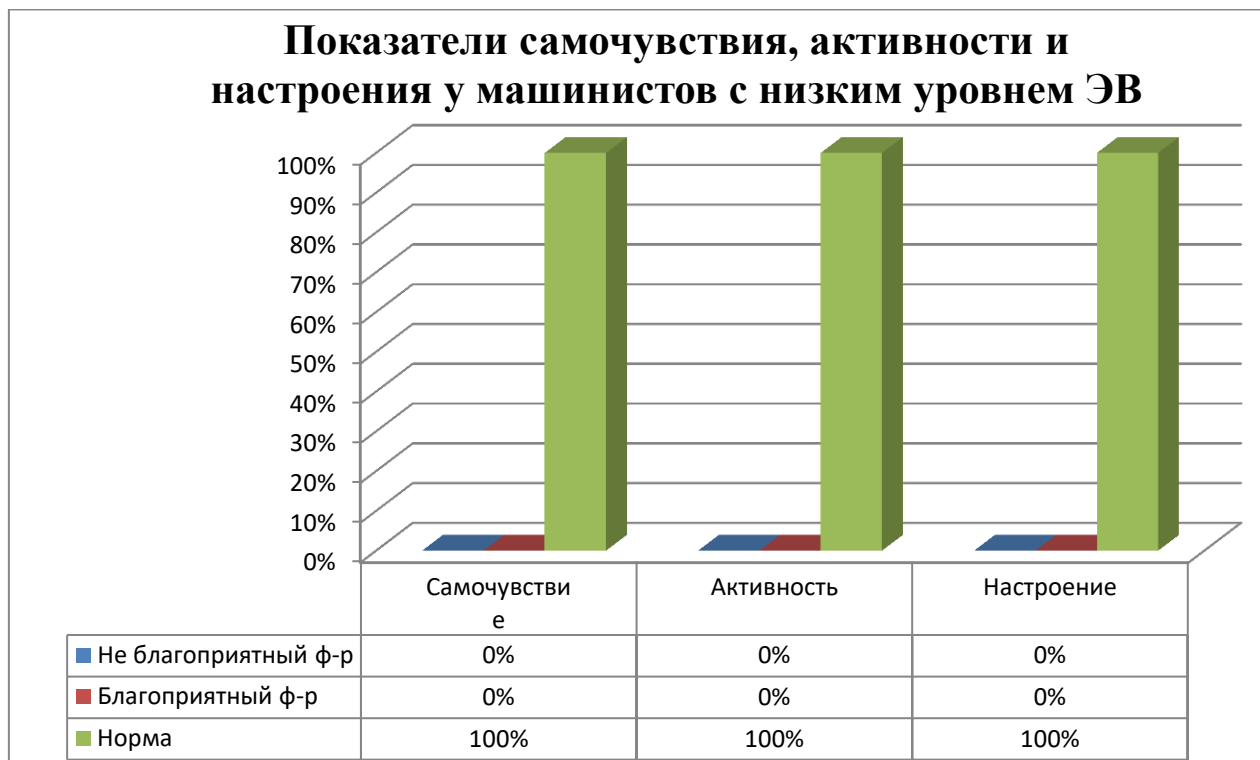


Рисунок 3.1.6 – Результаты частотного анализа, полученных данных по методике «Диагностика оценки самочувствия, активности и настроения (САН)» у машинистов второй группы

Результаты частотного анализа, полученных данных по методике «Диагностика оценки самочувствия, активности и настроения» в группе машинистов с низким уровнем эмоционального выгорания свидетельствуют об отсутствии развития неблагоприятного течения самочувствия, настроения и активности.

Результаты проведенного частотного анализа «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» позволили сделать выводы о степени выраженности уровня ситуативной и личностной тревожности у машинистов.

На рисунке 3.1.7 представлены результаты частотного анализа, полученных данных по методике «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» у машинистов первой группы с высоким уровнем выгорания.

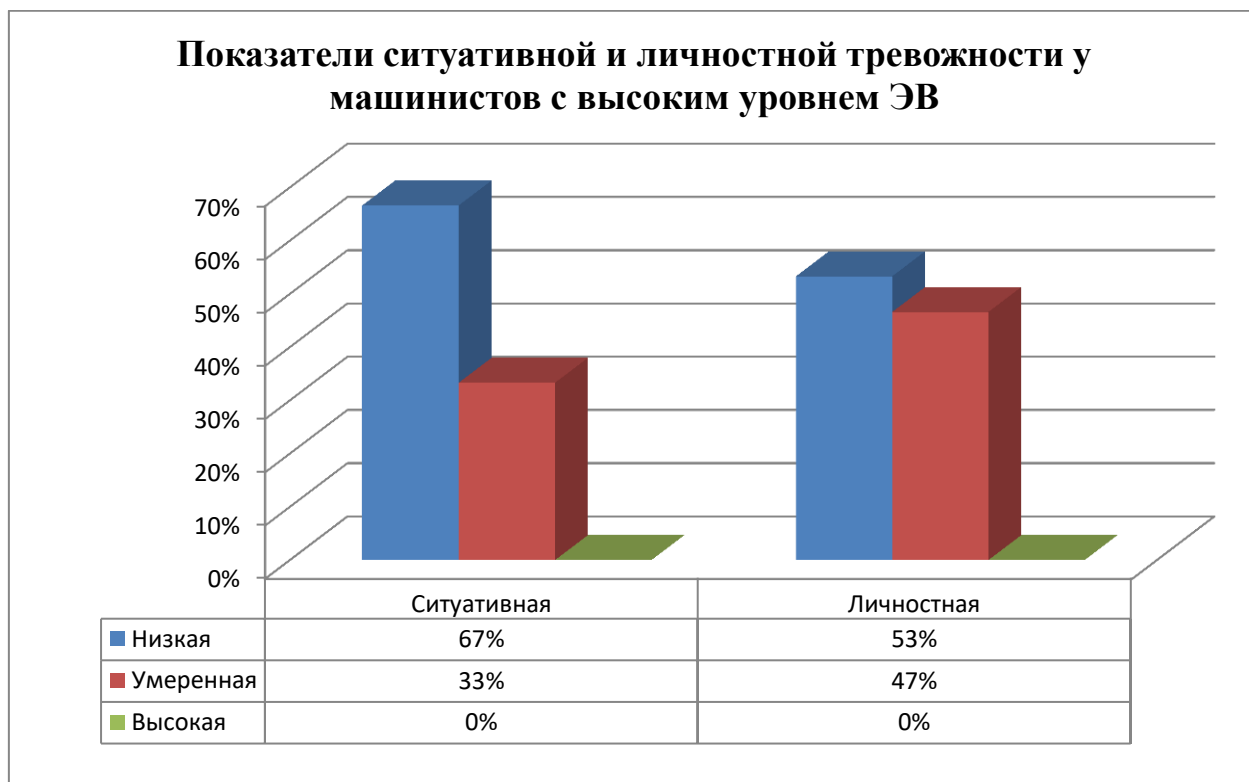


Рисунок 3.1.7 – Результаты частотного анализа, полученных данных по методике «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» у машинистов с высоким уровнем выгорания

Результаты частотного анализа по данной методике в группе машинистов с высоким уровнем эмоционального выгорания свидетельствуют о преобладании низкого и умеренного уровней тревожности как ситуативной, так и личностной.

Анализ полученных данных по шкале «ситуативная тревожность» показал, что у 67% респондентов выявлен низкий уровень тревожности, тогда как у 33% респондентов - умеренный. Полученные результаты указывают на отсутствие выраженного эмоционального истощения в момент обследования.

По шкале личностной тревожности низкие показатели выявлены у 53% респондентов, а умеренные - у 47%, свидетельствуя о том, что большинство респондентов не характеризуются как лица с выраженной тревожной организацией личности.

Полученные данные могут показаться противоречивыми в сопоставлении с высокими показателями эмоционального выгорания, выявленными по методике В.В. Бойко. Однако данное явление может быть объяснено спецификой психологических механизмов формирования синдрома эмоционального выгорания у машинистов.

На рисунке 3.1.8 представлены результаты частотного анализа, полученных данных по методике «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» у машинистов с низким уровнем выгорания.

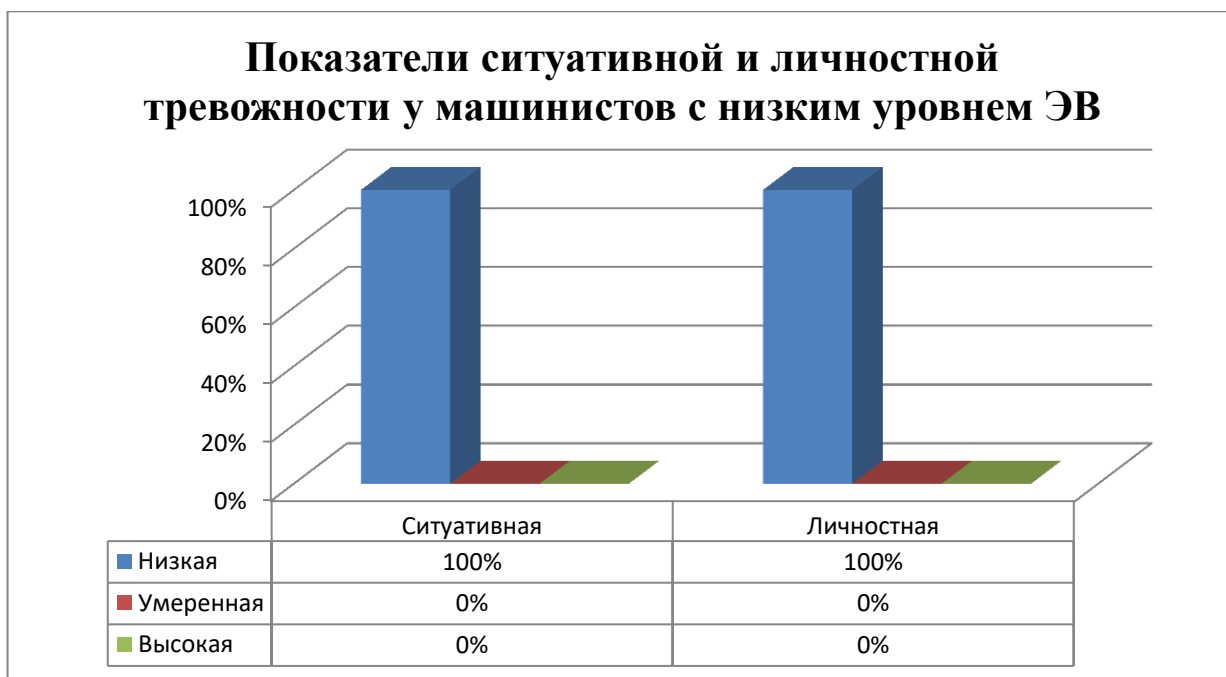


Рисунок 3.1.8 – Результаты частотного анализа, полученных данных по методике «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» у машинистов с низким уровнем выгорания

Полученные результаты свидетельствуют о благоприятном эмоционально-личностном состоянии машинистов. У всех респондентов (100%) выявлен низкий уровень как ситуативной, так и личностной тревожности, указывая на высокий уровень эмоциональной устойчивости и психологической адаптации.

Результаты проведенного частотного анализа по методике «Пятифакторный личностный опросник (5PFQ), авторы Р. МакКрае, П. Коста, (в адаптации А.Б. Хромова)» позволили сделать вывод об индивидуальных чертах личности машинистов.

На рисунке 3.1.9 представлены результаты частотного анализа, полученных данных по методике «Пятифакторный личностный опросник» машинистов с высоким уровнем эмоционального выгорания.



Рисунок 3.1.9 – Результаты частотного анализа, полученных данных по методике «Пятифакторный личностный опросник (5PFQ)» у машинистов первой группы

Примечание:

1-экстраверсия-интроверсия; 2-привязанность-обособленность; 3-самоконтроль-импульсивность; 4-эмоциональная устойчивость - эмоциональная неустойчивость; 5-экспрессивность-практичность.

В результате частотного анализа показателей по методике «Пятифакторный личностный опросник» у группы машинистов с высоким уровнем эмоционального выгорания выявлены выраженные особенности личностного профиля, отражающие специфику эмоционально-личностного поведения в условиях хронического профессионального стресса.

По шкале «экстраверсия-интроверсия» у 83% респондентов выявлены низкие показатели, свидетельствующие о преобладании интровертированных

личностных черт. Интровертированность в сочетании с высоким уровнем профессионального напряжения способствует накоплению эмоционального истощения и снижению адаптационных возможностей личности.

Низкие показатели по шкале «привязанность-обособленность» у 93% машинистов указывают на выраженную тенденцию к межличностной дистанцированности и эмоциональной отчужденности. По шкале «экспрессивность-практичность» у 87% обследованных выявлены низкие значения, отражающие преобладание рациональности и сдержанности эмоционального самовыражения. Для данной категории специалистов характерна ориентация на регламентированную деятельность и контроль эмоциональных реакций.

Высокие показатели по шкале «самоконтроль-импульсивность» выявлены у 100% респондентов, что свидетельствует о выраженной склонности к саморегуляции. Машинисты характеризуются стремлением к соблюдению нормативных требований, высокой организованностью и склонностью к подавлению спонтанных эмоциональных реакций, что может приводить к эмоциональному перенапряжению.

По шкале «эмоциональная неустойчивость – устойчивость» высокие показатели отражают повышенную чувствительность к стрессовым воздействиям и склонность к негативным эмоциональным переживаниям. Данные являются значимым фактором формирования синдрома эмоционального выгорания.

Выявленные особенности могут рассматриваться как предикторы эмоционального выгорания.

На рисунке 3.1.10 представлены результаты частотного анализа, полученных данных по методике «Пятифакторный личностный опросник» машинистов с низким уровнем эмоционального выгорания.

Показатели по методике "Пятифакторный личностный опросник" у машинистов с низким уровнем ЭВ

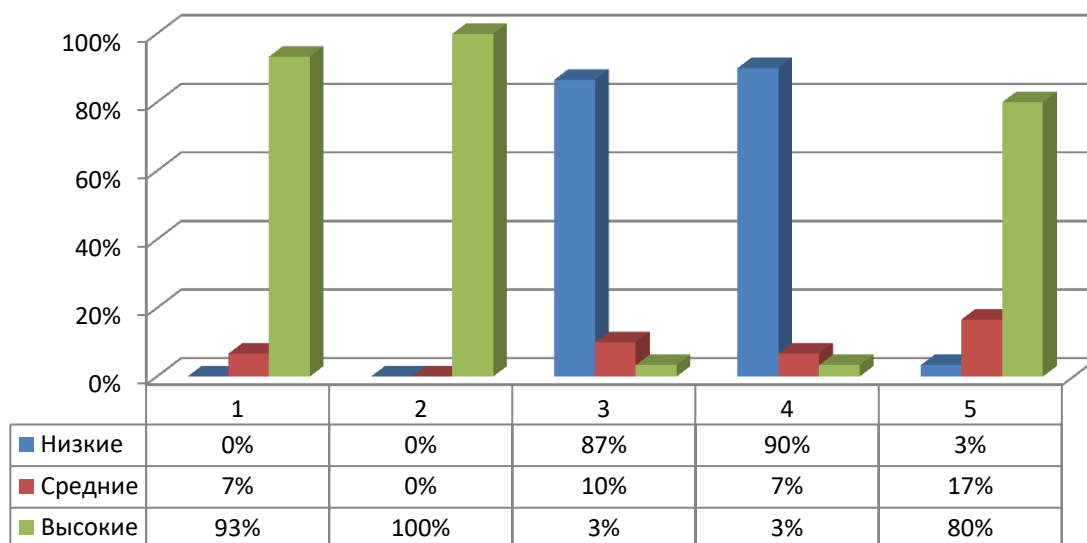


Рисунок 3.1.10 – Результаты частотного анализа, полученных данных по методике «Пятифакторный личностный опросник (5PFQ)» у машинистов второй группы

Примечание:

1-экстраверсия-интроверсия; 2-привязанность-обособленность; 3-самоконтроль-импульсивность; 4-эмоциональная устойчивость - эмоциональная неустойчивость; 5-экспрессивность-практичность.

Результаты частотного анализа, полученных данных по методике «Пятифакторный личностный опросник», в группе машинистов с низким уровнем эмоционального выгорания свидетельствуют о преобладании адаптивных личностных характеристик, способствующих эффективному совладанию с профессиональным стрессом.

Высокие показатели (93%) по шкале «экстраверсия-интроверсия», указывают на выраженную социальную активность и открытость в межличностном взаимодействии машинистов. По шкале «привязанность – обособленность» высокие значения обнаружены у 100% респондентов, свидетельствуя о развитой способности к эмоциональной вовлеченности в профессиональных контактах с коллегами. Высокие показатели по шкале «экспрессивность-практичность» у 80% машинистов отражают выраженную эмоциональную экспрессивность и гибкость поведения.

Низкие показатели по шкале «самоконтроль-импульсивность» выявлены у 87% респондентов, что свидетельствует о меньшей степени ригидности поведенческого контроля. При этом данные особенности не носят дезадаптивный характер, а могут рассматриваться как фактор психологической разгрузки в условиях профессионального напряжения. Низкие показатели (90%) по шкале «эмоциональная неустойчивость – устойчивость» указывают на преобладание эмоциональной устойчивости и способности сохранять психологическую устойчивость в напряженных ситуациях.

Таким образом, личностный профиль машинистов с низким уровнем эмоционального выгорания характеризуется эмоциональной устойчивостью, социальной направленностью и гибкостью эмоционального реагирования.

Результаты проведенного частотного анализа по методике «Профессиональные дезадаптации» Н.О. Родиной позволили сделать вывод о наличии признаков профессиональной дезадаптации у машинистов.

На рисунке 3.1.11 представлены результаты частотного анализа, полученных данных по методике «Профессиональные дезадаптации» машинистов с высоким уровнем эмоционального выгорания.



Рисунок 3.1.11 – Результаты частотного анализа, полученных данных по опроснику «Профессиональные дезадаптации» у машинистов первой группы

Примечание:

1-ухудшение самочувствия, 2-соматовегетативные нарушения, 3-нарушения цикла «сон-бодрствование», 4-особенности социального взаимодействия, 5-снижение мотивации к деятельности.

Результаты частотного анализа, полученных данных, свидетельствуют о наличии выраженных нарушений психофизиологической и социально-психологической адаптации, обусловленных длительным воздействием профессионального стресса.

Высокие показатели по шкале «ухудшение самочувствия» выявлены у 77% машинистов, свидетельствуя о наличии устойчивых признаков психофизиологического истощения, повышенной утомляемости и субъективного ощущения ухудшения здоровья. Выраженные нарушения отмечены и по шкале «особенности социального взаимодействия» у 60% респондентов, что указывает на затруднения в межличностных коммуникациях и формировании эмоциональной дистанцированности.

Кроме того, 70% машинистов испытывают нарушения цикла «сон-бодрствование», которые отражаются в нарушениях процесса восстановления функционального состояния организма. Данные нарушения

усиливают эмоциональное истощение и способствуют укреплению состояния профессиональной дезадаптации.

Резюмируя полученные результаты, выявлен комплекс признаков профессиональной дезадаптации, включающий ухудшение психофизиологического состояния организма, соматовегетативные нарушения и нарушения цикла сна.

На рисунке 3.1.12 представлены результаты частотного анализа, полученных данных по методике «Профессиональные дезадаптации» машинистов с низким уровнем эмоционального выгорания.



Рисунок 3.1.12 – Результаты частотного анализа, полученных данных по опроснику «Профессиональные дезадаптации» у машинистов второй группы

Примечание:

1-ухудшение самочувствия, 2-соматовегетативные нарушения, 3-нарушения цикла «сон-бодрствование», 4-особенности социального взаимодействия, 5-снижение мотивации к деятельности.

Результаты частотного анализа, полученных данных по опроснику «Профессиональные дезадаптации», у машинистов с низким уровнем эмоционального выгорания свидетельствуют о наличии признаков профессионального истощения, однако выявленные изменения носят

преимущественно умеренный характер и не достигают уровня выраженной дезадаптации.

Умеренные показатели по шкале «ухудшение самочувствия» выявлены у 64% респондентов, которые отражают повышенную утомляемость и субъективные жалобы на функциональное состояние организма, обусловленные спецификой профессиональной деятельности.

По шкале «соматовегетативные нарушения» умеренные значения обнаружены у 67% респондентов, свидетельствуя о наличии психофизиологических реакций на стрессовые ситуации, включая астенические и вегетативные проявления, не приобретающие при этом устойчивого дезадаптивного характера. У 67% респондентов выявлены умеренные нарушения цикла «сон-бодрствование», данные показатели связаны с влиянием сменного графика работы.

Наиболее выраженные изменения выявлены по шкале «снижение мотивации к деятельности» (90%). Данные результаты свидетельствуют о снижении профессиональной вовлеченности и эмоциональном перенасыщении к трудовой деятельности.

Подводя итоги, можно сказать, что у машинистов с низким уровнем эмоционального выгорания выявляются умеренно выраженные признаки профессиональной дезадаптации, преимущественно затрагивающие мотивационную и психофизиологическую сферы.

3.2 Результаты сравнительного анализа данных психологического обследования машинистов железнодорожного транспорта

В ходе математико-статистической обработки результатов по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко, были получены следующие результаты, которые отражены в таблице 3.2.1 и на рисунке 3.2.1.

Таблица 3.2.1 – Результаты сравнительного анализа, полученных данных по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко.

Диагностика уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко	Первая группа (n=30)		Вторая группа (n=30)		Т-критерий Стьюдента
	M±m	σ	M±m	σ	
Переживание психотравмирующих обстоятельств	11,5±0,65	3,59	5,36±0,52	2,88	7,28***
Неудовлетворенность собой	11,6±0,57	3,16	5,6±0,47	2,62	7,99***
«Загнанность в клетку»	10,5±0,66	3,66	4,1±0,39	2,15	8,24***
Тревога и депрессия	10,43±0,69	3,78	5,1±0,39	2,18	6,68***
НАПРЯЖЕНИЕ	44,1±1,35	7,30	20,3±0,82	4,50	15,19***
Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	12,33±0,51	2,84	8,5±0,70	3,85	4,38***
Эмоционально-нравственная дезориентация	12,1±0,53	2,92	5,76±0,47	2,59	8,86***
Расширение сферы экономии эмоций	9,8±0,63	3,46	4,93±0,40	2,22	6,46***
Редукция профессиональных обязанностей	8,56±0,58	3,21	4,66±0,41	2,27	5,42***
РЕЗИСТЕНЦИЯ	42,8±1,33	7,30	23,86±0,83	4,56	12,03***
Эмоциональный дефицит	10,3±0,46	2,54	5,46±0,50	2,78	7***
Эмоциональная отстраненность	9,8±0,62	3,42	5,5±0,47	2,60	5,46***
Личностная отстраненность (деперсонализация)	8,06±0,55	3,03	3,96±0,37	2,07	6,1***
Психосоматические и психовегетативные нарушения	8,7±0,50	2,74	4,8±0,35	1,95	6,34***
ИСТОЩЕНИЕ	36,86±1,19	6,55	19,8±0,82	4,50	11,7***

Примечание: Значения в таблице представлены в виде M±m, где M – среднее значение по группе, m – статистическая ошибка среднего, σ - стандартное отклонение, *** - уровень достоверности p≤0,001.

Проведённый сравнительный анализ результатов диагностики эмоционального выгорания по методике В.В. Бойко позволил выявить выраженные статистически значимые различия между машинистами

электровозов с высоким и низким уровнем эмоционального выгорания.



Рисунок 3.2.1 – Результаты сравнительного анализа, полученных данных по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко

Примечание:

1-переживания психотравмирующих обстоятельств; 2-неудовлетворенность собой; 3-загнанность в клетку; 4-тревога и депрессия; 5-фаза напряжения, 6-неадекватное избирательное эмоциональное реагирование; 7-эмоционально-нравственная дезориентация; 8-расширение сферы экономики эмоций; 9-редукция профессиональных обязанностей; 10-фаза резистенции; 11-эмоциональный дефицит; 12-эмоциональная отстраненность; 13-личностная отстраненность (деперсонализация); 14-психосоматические и психовегетативные» нарушения; 15-фаза истощения.

Полученные данные свидетельствуют о том, что эмоциональное выгорание у представителей первой группы носит системный характер и затрагивает основные психологические уровни функционирования личности: эмоциональный, мотивационно-ценностный и психофизиологический.

Машинисты электровозов с высоким уровнем эмоционального выгорания характеризуются более выраженными негативными эмоциональными переживаниями, связанными с профессиональной деятельностью. Для них характерно устойчивое переживание профессионального напряжения, эмоциональной перегрузки и субъективного ощущения психологической истощённости.

Повышенные показатели свидетельствуют о формировании хронического профессионального стресса, при котором трудовая деятельность начинает восприниматься как источник эмоционального давления и внутреннего дискомфорта. В отличие от них, машинисты второй группы демонстрируют более адаптивное отношение к профессиональным требованиям.

Выявленные различия позволяют говорить о снижении эмоциональной вовлеченности в профессиональную деятельность у лиц с высоким уровнем выгорания, что проявляется уменьшением эмоциональной отзывчивости, ограничением эмоциональных реакций и тенденцией к психологическому дистанцированию.

Обнаруженные различия указывают на изменения в сфере межличностного взаимодействия и профессионального поведения. У машинистов с высоким уровнем эмоционального выгорания наблюдается тенденция к формализации профессиональных контактов и снижению активности, требующей дополнительного психологического включения.

Подобные особенности рассматриваются как защитные механизмы, направленные на сохранение ограниченных психических ресурсов в условиях длительного профессионального напряжения. Однако их закрепление способствует постепенному снижению качества профессионального функционирования и профессиональной удовлетворённости.

Исходя из анализа данных, можно сделать вывод, что высокий уровень эмоционального выгорания связан не только с психологическими, но и с психофизиологическими изменениями. У машинистов первой группы отмечается более выраженная тенденция к появлению признаков общего утомления, соматического неблагополучия и психовегетативных реакций. Это позволяет рассматривать эмоциональное выгорание как состояние, выходящее за рамки исключительно эмоциональных нарушений и затрагивающее общие адаптационные механизмы организма.

Машинисты электровозов с высоким уровнем выгорания характеризуются выраженной стрессовой перегрузкой и снижением адаптационного потенциала личности. Эмоциональное выгорание сопровождается тревожно-депрессивной симптоматикой и признаками профессиональной деформации. Выявлена тенденция к деперсонализации и эмоциональному отчуждению, что снижает эффективность профессиональной деятельности. Наличие психосоматических проявлений свидетельствует о риске формирования хронических расстройств.

В ходе математико-статистической обработки результатов по методике диагностики оценки самочувствия, активности и настроения (САН) были получены результаты, которые отражены в таблице 3.2.2 и на рисунке 3.2.2

Таблица 3.2.2 – Результаты сравнительного анализа, полученных данных по методике «Диагностика оценки самочувствия, активности и настроения (САН)».

Методика диагностики оценки самочувствия, активности и настроения	Первая группа (n=30)		Вторая группа (n=30)		Т-критерий Стьюдента
	M±m	σ	M±m	σ	
Самочувствие	5,47±0,11	0,62	6,60±0,05	0,29	-8,99***
Активность	5,41±0,14	0,77	6,5±0,09	0,50	-6,43***
Настроение	5,83±0,10	0,56	6,57±0,07	0,38	-5,97***

Примечание: Значения в таблице представлены в виде $M \pm m$, где М – среднее значение по группе, m – статистическая ошибка среднего, σ - стандартное отклонение, *** - уровень достоверности $p \leq 0,001$.

В целях оценки текущего психического состояния испытуемых был проведён сравнительный анализ показателей самочувствия, активности и настроения по методике диагностики функционального состояния (САН), авторами которой являются В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников.

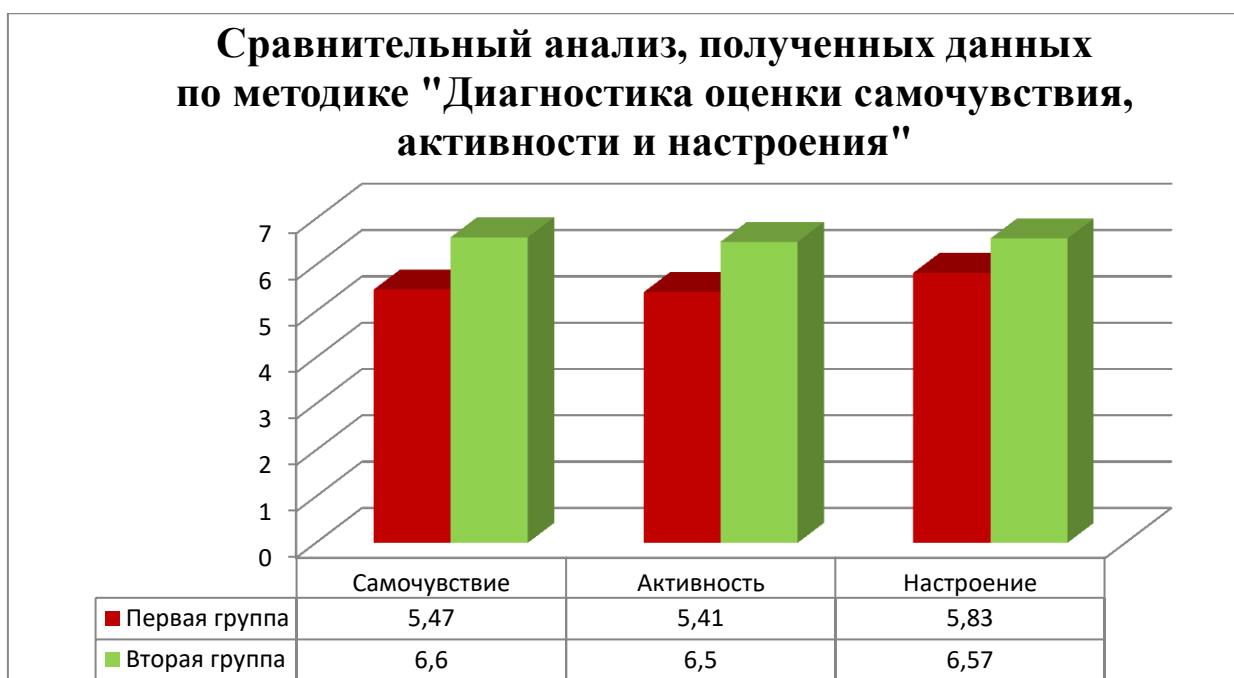


Рисунок 3.2.2 – Результаты сравнительного анализа, полученных данных по методике «Диагностика оценки самочувствия, активности и настроения»

Анализ полученных данных показал, что по всем трём шкалам методики САН значения показателей у машинистов второй группы количественно выше, чем у представителей первой группы.

Совокупный анализ результатов методики показывает, что машинисты электровозов с высоким уровнем эмоционального выгорания: демонстрируют лишь умеренное снижение субъективного самочувствия, активности и настроения; сохраняют функциональную работоспособность; не проявляют выраженных признаков актуального психофизиологического неблагополучия.

Иными словами, синдром эмоционального выгорания проявляется не столько в текущем самочувствии или активности, сколько в глубинных изменениях отношения к деятельности, эмоциональной регуляции и психологических ресурсах личности (что подтверждается результатами по методике В.В. Бойко).

Методика фиксирует преимущественно ситуативное состояние, тогда как эмоциональное выгорание отражает более глубокие личностные изменения.

В ходе математико-статистической обработки результатов по «Шкале оценки реактивной и личностной тревожности, автор Ч.Д. Спилбергер (в адаптации Ю.Л. Ханина)» были получены следующие результаты, отраженные в таблице 3.2.3 и на рисунке 3.2.3.

Таблица 3.2.3 – Результаты сравнительного анализа, полученных данных «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности»

Шкала оценки реактивной и личностной тревожности	Первая группа (n=30)		Вторая группа (n=30)		Т-критерий Стьюдента
	M±m	σ	M±m	σ	
Ситуативная тревожность	28,13±0,58	3,22	23,66±0,46	2,52	5,97***
Личностная тревожность	30,33±0,81	4,48	23,26±0,41	2,25	7,71***

Примечание: Значения в таблице представлены в виде M±m, где M – среднее значение по группе, m – статистическая ошибка среднего, σ - стандартное отклонение, *** - уровень достоверности p≤0,001.

Результаты сравнительного анализа, полученных данных по методике свидетельствуют о наличии статистически значимых различий между группами машинистов с высоким и низким уровнем эмоционального выгорания по показателям ситуативной и личностной тревожности.

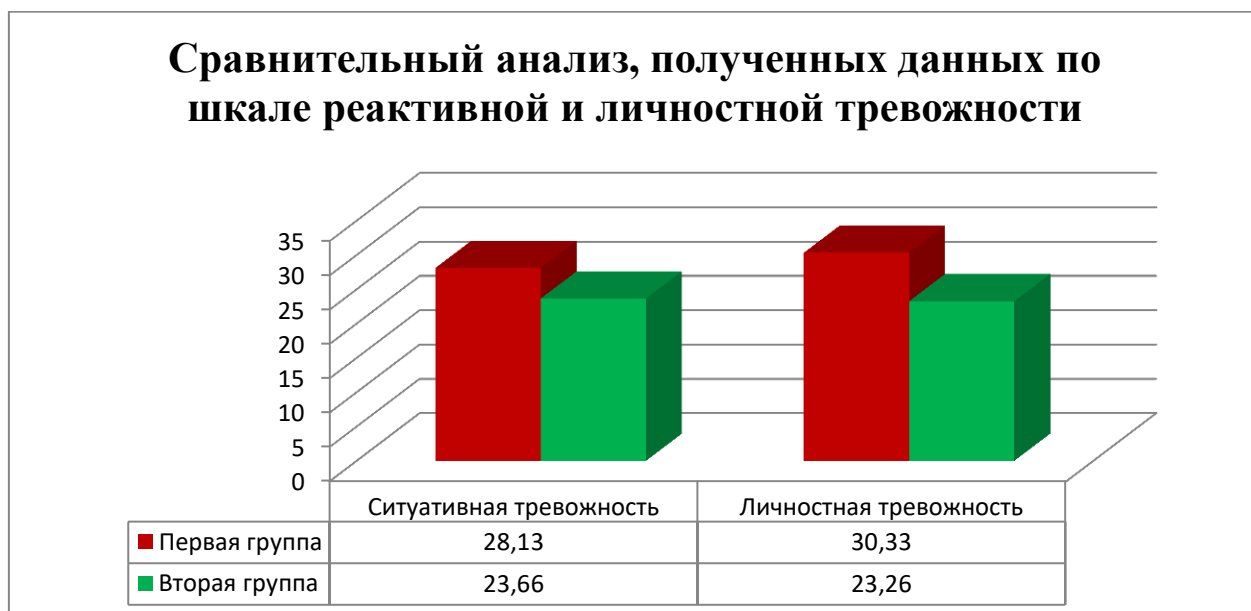


Рисунок 3.2.3 – Результаты сравнительного анализа, полученных данных по шкале «Реактивной и личностной тревожности»

Полученные результаты указывают на то, что машинисты с эмоциональным выгоранием характеризуются повышенной чувствительностью к стрессовым воздействиям и склонностью к тревожным переживаниям в профессионально значимых ситуациях. Повышение ситуативной тревожности отражает состояние психоэмоционального напряжения, связанное с воздействием хронических профессиональных стрессоров.

Полученные данные по шкале «личностная тревожность» свидетельствуют о том, что для респондентов с высоким уровнем выгорания характерна склонность к повышенной настороженности и эмоциональной истощаемости. Высокий уровень личностной тревожности может рассматриваться как фактор, повышающий уязвимость личности к развитию эмоционального выгорания в условиях профессионального стресса.

В ходе математико-статистической обработки результатов по методике «Пятифакторный личностный опросник (5PFQ), авторы Р. МакКрае, П. Коста, (в адаптации А.Б. Хромова)» были получены результаты, которые отображены в таблице 3.2.4 и на рисунке 3.2.4.

Таблица 3.2.4 – Сравнительный анализ данных по методике «Пятифакторный личностный опросник (5PFQ)».

Пятифакторный личностный опросник (5PFQ)	Первая группа (n=30)		Вторая группа (n=30)		Т-критерий Стьюдента
	M±m	σ	M±m	σ	
Экстраверсия-интроверсия	34,73±1,36	7,49	60,56±1,18	6,48	-14,27***
Привязанность-обособленность	30±1,40	7,71	64,03±1,17	6,41	-18,58***
Самоконтроль-импульсивность	62,13±1,26	6,92	32,3±1,44	7,89	15,56***
Эм. неустойчивость-устойчивость	61,36±1,06	5,81	30,6±1,73	9,48	15,14***
Экспрессивность-практичность	32,83±1,10	6,03	57,26±1,46	8,03	-13,31***

Примечание: Значения в таблице представлены в виде M±m, где M – среднее значение по группе, m – статистическая ошибка среднего, σ - стандартное отклонение, *** - уровень достоверности $p \leq 0,001$.

По результатам, представленным в таблице, между группами машинистов выявлены статистически значимые различия по ряду личностных характеристик, диагностируемых с помощью пятифакторного личностного опросника (5PFQ).

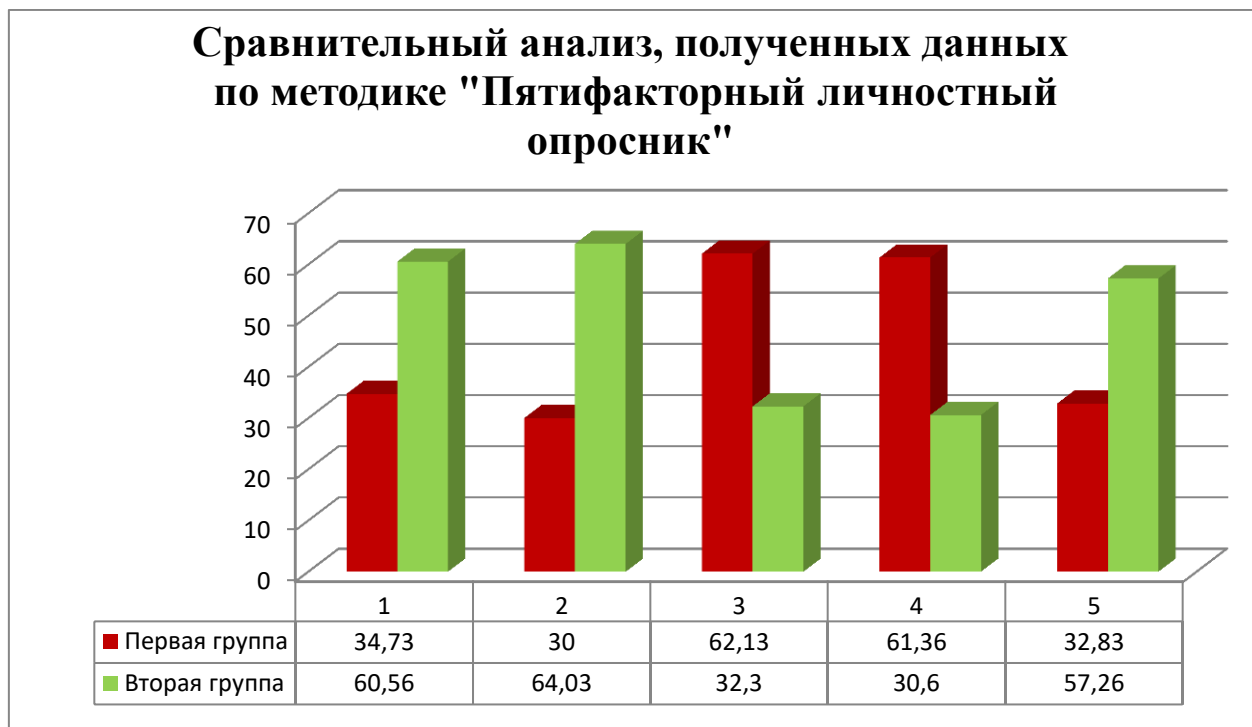


Рисунок 3.2.4 – Результаты сравнительного анализа, полученных данных по методике «Пятифакторный личностный опросник»

Примечание:

1-экстраверсия-интроверсия; 2-привязанность-обособленность; 3-самоконтроль-импульсивность; 4-эмоциональная устойчивость - эмоциональная неустойчивость; 5-экспрессивность-практичность.

Анализ результатов по шкале «экстраверсия – интроверсия» показал, что машинисты с высоким уровнем эмоционального выгорания характеризуются более низкими показателями экстраверсии по сравнению с группой с низким уровнем эмоционального выгорания. Данные свидетельствуют о преобладании интровертированных личностных особенностей, включающих эмоциональную сдержанность, ограниченную потребность в межличностных контактах, склонность к внутренней переработке переживаний и затруднения в открытом выражении эмоциональных состояний.

По шкале «привязанность – обособленность» у машинистов с высоким уровнем эмоционального выгорания выявлена выраженная тенденция к психологической дистанцированности и социальной обособленности. Данные особенности проявляются снижением эмоциональной вовлеченности в межличностные отношения, ограничением коммуникативной активности и формированием эмоциональной отчужденности.

Сравнительный анализ показателей по шкале «самоконтроль – импульсивность» свидетельствует о том, что машинисты с высоким уровнем эмоционального выгорания обладают более выраженным уровнем самоконтроля. Для данной группы характерны повышенная регуляция поведения, эмоциональная сдержанность и стремление к строгому контролю собственной профессиональной деятельности. С одной стороны, высокий самоконтроль является профессионально значимым качеством в условиях работы машинистов, с другой – чрезмерное эмоциональное подавление может приводить к внутреннему психическому напряжению и формированию хронического стресса.

Статистически значимые различия выявлены также по шкале «эмоциональная устойчивость – эмоциональная неустойчивость». Машинисты с высоким уровнем выгорания демонстрируют более выраженную эмоциональную неустойчивость, проявляющуюся повышенной тревожностью и снижением стрессоустойчивости.

Полученные результаты подтверждают, что эмоциональное выгорание у машинистов железнодорожного транспорта связано не только с воздействием неблагоприятных факторов, но и с индивидуально-психологическими особенностями личности.

В ходе математико-статистической обработки результатов по опроснику Н.О. Родиной «Профессиональные дезадаптации» были получены следующие данные, отраженные в таблице 3.2.5 и на рисунке 3.2.5.

Таблица 3.2.5 – Результаты сравнительного анализа, полученных данных по опроснику «Профессиональные дезадаптации».

Профессиональная дезадаптация	Первая группа (n=30)		Вторая группа (n=30)		Т-критерий Стьюдента
	M±m	σ	M±m	σ	
Ухудшение самочувствия	103,43±1,69	9,27	47,7±2,65	14,56	17,67***
Соматовегетативные нарушения	96,56±3,36	18,41	40,16±2,46	13,50	13,52***
Нарушение цикла «сон – бодрствование»	102,96±1,86	10,24	40,73±2,19	12,01	21,59***
Особенности социального взаимодействия	93,4±1,73	9,47	41,26±2,20	12,07	18,60***
Снижение мотивации к деятельности	97,76±1,42	7,78	46,9±1,90	10,44	21,38***

Примечание: Значения в таблице представлены в виде M±m, где M – среднее значение по группе, m – статистическая ошибка среднего, σ - стандартное отклонение, *** - уровень достоверности $p \leq 0,001$.

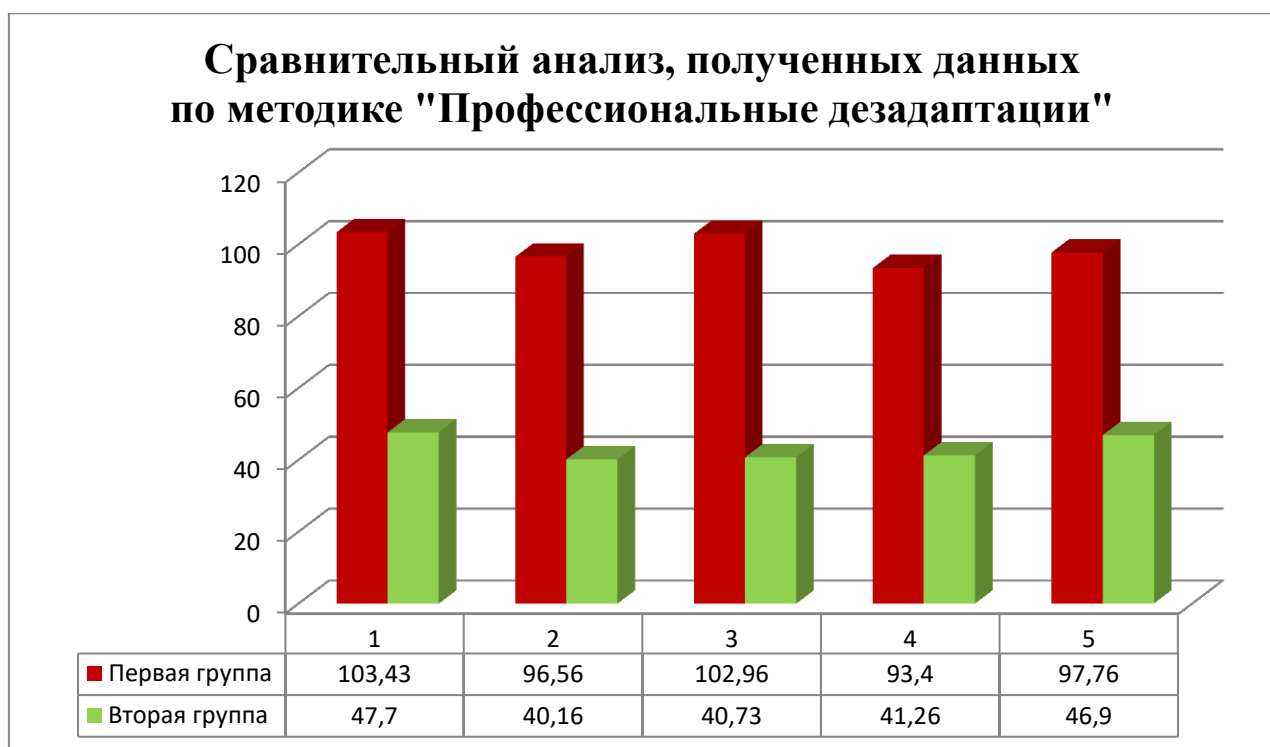


Рисунок 3.2.5 – Результаты сравнительного анализа, полученных данных по опроснику «Профессиональные дезадаптации»

Примечание:

1-ухудшение самочувствия, 2-соматовегетативные нарушения, 3-нарушения цикла «сон-бодрствование», 4-особенности социального взаимодействия, 5-снижение мотивации к деятельности.

По результатам сравнительного анализа, установлено, что у машинистов первой группы, характеризующихся высоким уровнем

эмоционального выгорания, показатели ухудшения самочувствия достоверно превышают аналогичные показатели второй группы. Данный факт указывает на наличие выраженного субъективного неблагополучия, сопровождающегося хронической усталостью и эмоциональным истощением.

Анализ показателей шкалы «соматовегетативные нарушения» выявил статистически значимые различия между группами, свидетельствуя о том, что у машинистов с высоким уровнем эмоционального выгорания существенно чаще отмечаются признаки вегетативной дисфункции, включая головные боли и повышенную утомляемость. Полученные данные указывают на снижение устойчивости к профессиональным стрессорам.

Исходя из данных анализа по шкале «нарушения цикла «сон-бодрствование»», можно предположить, что эмоциональное выгорание сопровождается выраженной дестабилизацией биоритмических процессов, нарушением качества сна и трудностями засыпания. Для профессиональной деятельности машинистов данный фактор имеет особую значимость, поскольку нарушение сна негативно отражается на когнитивных функциях, концентрации внимания и эмоциональной регуляции.

Статистически значимые различия выявлены по показателю «особенности социального взаимодействия». У машинистов с высоким уровнем эмоционального выгорания наблюдается тенденция к снижению коммуникативных связей, эмоциональной отчужденности и формированию межличностной дистанции. Подобные особенности рассматриваются как проявление социальной дезадаптации, характерных для синдрома эмоционального выгорания.

По полученным данным по шкале «снижение мотивации к деятельности» у машинистов с высоким уровнем эмоционального выгорания были зафиксированы более высокие показатели по сравнению со второй группой, что свидетельствует о выраженном снижении профессиональной

заинтересованности, утрате чувства профессиональной эффективности и эмоциональной вовлеченности в трудовую деятельность.

Таким образом, высокий уровень эмоционального выгорания у машинистов сопряжен с проявлениями профессиональной дезадаптации, затрагивающими эмоционально-личностную и мотивационную сферу.

3.3 Результаты корреляционного анализа

В результате проведения корреляционного анализа показателей был выявлен ряд корреляционных связей. Корреляционная матрица представлена в приложении (Приложение).

В результате корреляционного анализа, проведённого в группе машинистов с высоким уровнем эмоционального выгорания, были выявлены статистически значимые взаимосвязи между показателями эмоционального выгорания, профессиональной дезадаптации, психофизиологического состояния и личностных характеристик. Полученные данные позволяют сделать вывод о характере эмоционального выгорания, затрагивающего как эмоционально-личностную, так и психофизиологическую сферы личности.

Было установлено, что показатели по шкале «соматовегетативные нарушения» имеют обратную корреляционную связь с показателями фазы резистенции по методике В.В. Бойко ($p \leq 0,05$). Связь свидетельствует о том, что на этапе психологического сопротивления стрессу и мобилизации защитных механизмов у обследуемых сохраняются компенсаторные возможности организма, вследствие чего выраженность соматовегетативной симптоматики снижается.

Однако по мере истощения адаптационных ресурсов наблюдается изменение характера взаимосвязей: показатели по шкале «соматовегетативные нарушения» положительно коррелируют с фазой истощения ($p \leq 0,05$), а также с симптомом «тревога и депрессия» ($p \leq 0,05$). Это указывает на то, что хроническое эмоциональное перенапряжение сопровождается усилением психосоматических проявлений, ухудшением

общего физического самочувствия, повышением уровня тревожности и депрессивных переживаний.

Кроме того, выявлена положительная связь показателей шкалы «соматовегетативных нарушений» с фазой «напряжение» ($p \leq 0,05$). Полученные результаты свидетельствуют о том, что на начальном этапе формирования эмоционального выгорания эмоциональное напряжение сопровождается вегетативными реакциями организма, такими как повышенная утомляемость, нарушения сна, головные боли и другие проявления. Помимо этого показатели шкалы «соматовегетативные нарушения» положительно коррелируют с симптомом методики В.В. Бойко «расширение сферы экономии эмоций» ($p \leq 0,05$), что указывает на формирование эмоциональной отчуждённости как защитного механизма в условиях хронического профессионального стресса. Прямая связь шкалы «соматовегетативные нарушения» со шкалой «психосоматические и психовегетативные нарушения» по методике Бойко ($p \leq 0,05$) закономерно подтверждает единство психоэмоциональных и физиологических проявлений эмоционального выгорания.

Результаты анализа личностных особенностей показали наличие прямой корреляционной связи между фазой «истощение» и шкалой «самоконтроль – импульсивность» пятифакторного личностного опросника ($p \leq 0,05$). Данная взаимосвязь свидетельствует о том, что эмоциональное истощение сопровождается повышением импульсивности и трудностями эмоционального контроля. В свою очередь шкала «самоконтроль – импульсивность» имеет прямую связь со шкалой «эмоциональный дефицит» ($p \leq 0,05$), что указывает на постепенное снижение эмоциональной включенности, эмоциональной отзывчивости у машинистов с выраженным эмоциональным выгоранием.

Также установлено, что шкала «эмоциональный дефицит» положительно коррелирует со шкалой «ухудшение самочувствия» опросника профессиональной дезадаптации ($p \leq 0,01$), свидетельствуя о снижении

эмоционального ресурса и эмоциональной опустошённости, которые сопровождаются субъективным ухудшением физического и психологического состояния, снижением работоспособности и ростом признаков профессиональной дезадаптации.

Выявленные обратные корреляционные связи между фазой «напряжение» по методике В.В. Бойко и показателями методики САН (самочувствие, активность, настроение) при $p \leq 0,01$, указывают на усиление эмоционального напряжения, которое сопровождается снижением субъективного уровня активности, ухудшением самочувствия и эмоционального фона. Данные подтверждают негативное влияние хронического профессионального стресса на текущее функциональное состояние машинистов.

Показатели методики (САН) имеют обратные связи со шкалой «неудовлетворённость собой» ($p \leq 0,05$) и шкалой «переживание психотравмирующих обстоятельств» ($p \leq 0,05$) по методике В.В. Бойко. Полученные данные позволяют предположить, что снижение эмоционального благополучия и активности связано с внутренней неудовлетворённостью, снижением самооценки и постоянной фиксацией на стрессогенных профессиональных ситуациях.

Выявленная обратная корреляционная связь между шкалой «психосоматические и психовегетативные нарушения» по методике Бойко и шкалой «нарушение цикла сон – бодрствование» опросника профессиональной дезадаптации ($p \leq 0,05$), свидетельствует о специфике реагирования обследуемых, при которой выраженные психовегетативные нарушения сопровождаются нарушениями сна.

В ходе корреляционного анализа в группе машинистов с высоким уровнем эмоционального выгорания были выявлены статистически значимые взаимосвязи между отдельными симптомами эмоционального выгорания и личностными характеристиками, отражающими особенности межличностного взаимодействия.

Установлена прямая корреляционная связь между шкалой «загнанность в клетку» по методике В.В. Бойко и шкалой «экстравертированность – интровертированность» пятифакторного личностного опросника ($p \leq 0,05$), которая свидетельствует о переживании ощущения безысходности и невозможности изменить профессиональную ситуацию, сопровождающееся изменением характера социальной активности и коммуникативного поведения. Вероятно, лица с более выраженными экстравертированными чертами в условиях хронического профессионального стресса оказываются более эмоционально вовлечёнными в производственные и межличностные процессы, вследствие чего интенсивнее переживают ограниченность собственных ресурсов и невозможность эмоционального восстановления. Возникновение данной взаимосвязи обусловлено высокой интенсивностью профессионального взаимодействия, необходимостью постоянного эмоционального и поведенческого контроля, а также дефицитом возможностей для полноценной эмоциональной разрядки.

Кроме того, выявлена прямая корреляционная связь между шкалой «редукция профессиональных обязанностей» по методике В.В. Бойко и шкалой «привязанность – обособленность» пятифакторного личностного опросника ($p \leq 0,05$), указывая на то, что тенденция к формальному, упрощённому выполнению профессиональных обязанностей и снижению эмоциональной включенности в рабочий процесс сопровождается изменениями в сфере межличностных отношений. Вероятно, по мере формирования эмоционального выгорания у машинистов усиливаются признаки психологического дистанцирования, эмоциональной холодности и стремления к ограничению социальных контактов. Редукция профессиональных обязанностей в данном случае может выступать как защитный механизм психики, направленный на снижение эмоциональных затрат в условиях хронического профессионального перенапряжения.

Появление данных взаимосвязей может быть связано с длительным воздействием стрессогенных факторов профессиональной среды: высокой

ответственностью за безопасность движения, монотонностью деятельности, повышенными требованиями к концентрации внимания, жёсткой регламентацией профессионального поведения и ограниченными возможностями эмоциональной саморегуляции.

Таким образом, результаты корреляционного анализа демонстрируют, что эмоциональное выгорание у машинистов носит системный характер и сопровождается выраженными эмоциональными, личностными и психофизиологическими нарушениями. Полученные взаимосвязи подтверждают, что по мере нарастания эмоционального напряжения и истощения усиливаются признаки профессиональной дезадаптации, ухудшается субъективное самочувствие, снижается эмоциональная устойчивость и возрастает выраженность психосоматической симптоматики.

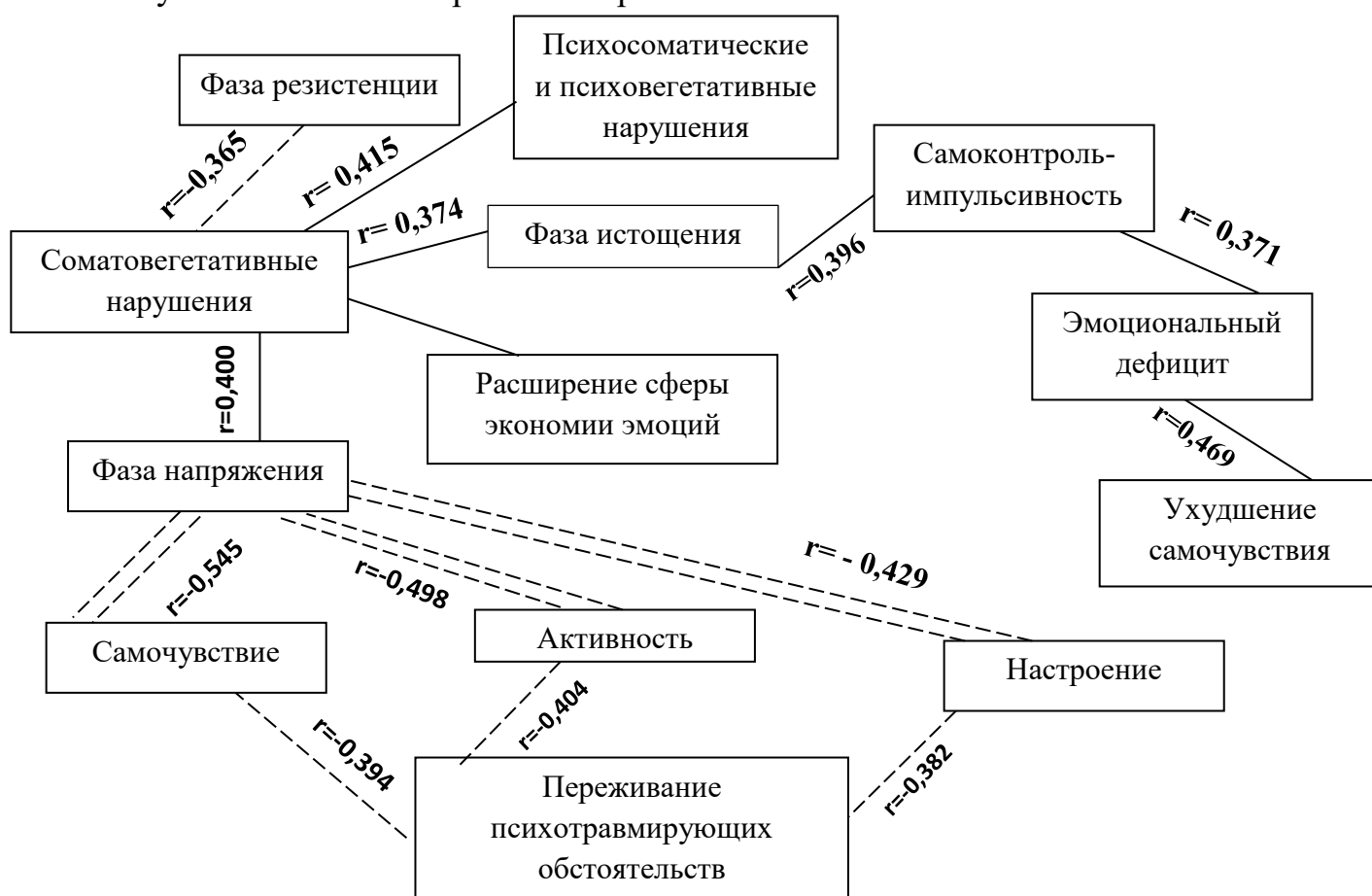


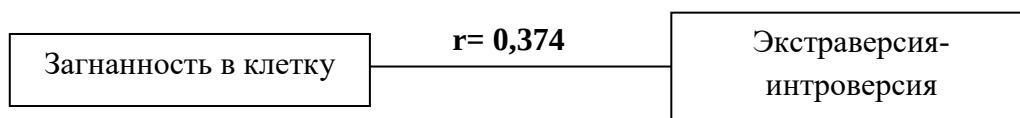
Рисунок 3.3.1 - Корреляционная плеяда взаимосвязи шкал у машинистов с высоким эмоциональным выгоранием

Примечание:

«Резистенция», «Истощение», «Напряжение», «Психосоматические и психовегетативные нарушения», «Эмоциональный дефицит», «Расширение сферы экономии эмоций», «Переживание психотравмирующих обстоятельств» (Диагностика

уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко); «Самоконтроль – импульсивность» (Пятифакторный личностный опросник, в адаптации А.Б. Хромова); «Самочувствие», «Активность», «Настроение» (Диагностика оценки самочувствия, активности, настроения (САН)).

Положительная связь $p \leq 0,05$ —————
 Отрицательная связь $p \leq 0,01$ -----
 Отрицательная связь $p \leq 0,05$ -----

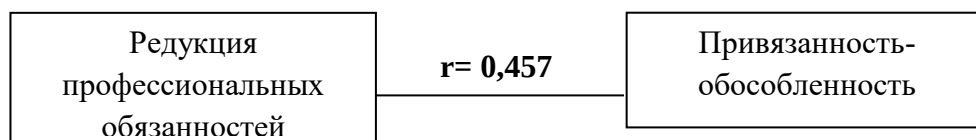


Положительная связь $p \leq 0,05$ —————

Рисунок 3.3.2 - Корреляционная плеяда взаимосвязи шкалы «Загнанность в клетку» и «Экстраверсия – интроверсия» у машинистов с высоким эмоциональным выгоранием

Примечание:

«Загнанность в клетку» (Диагностика уровня эмоционального выгорания), «Экстраверсия-интроверсия» (Пятифакторный личностный опросник).



Положительная связь $p \leq 0,05$ —————

Рисунок 3.3.3 - Корреляционная плеяда взаимосвязи шкалы «Редукция профессиональных обязанностей» и «Привязанность-обособленность» у машинистов с высоким эмоциональным выгоранием

Примечание:

«Редукция профессиональных обязанностей» (Диагностика уровня эмоционального выгорания), «Привязанность-обособленность» (Пятифакторный личностный опросник).

Результаты корреляционного анализа, проведённого в группе машинистов с низким уровнем эмоционального выгорания, свидетельствуют о наличии статистически значимых взаимосвязей между показателями эмоционального состояния, профессиональной дезадаптации и индивидуально-личностными особенностями. Полученные данные позволяют предположить существование специфических психологических механизмов, обеспечивающих относительную устойчивость обследуемых к развитию выраженного синдрома эмоционального выгорания.

Установлена статистически значимая положительная корреляционная связь между показателем «фаза напряжения» по методике В.В. Бойко и шкалой «ухудшения самочувствия» опросника профессиональной дезадаптации ($p \leq 0,05$). Данная взаимосвязь указывает на то, что при низком уровне эмоционального выгорания увеличение психоземotionalного напряжения сопровождается субъективным ухудшением общего функционального состояния, снижением психологического комфорта и усилением признаков профессионального неблагополучия. Вероятно, фаза напряжения в данной группе выступает ранним индикатором эмоциональной дестабилизации, отражая мобилизацию адаптационных ресурсов в условиях профессионального стресса.

При этом шкала «ухудшения самочувствия» имеет прямую корреляционную связь со шкалой «личностная отстранённость» по методике В.В. Бойко ($p \leq 0,01$). Полученные результаты позволяют предположить, что ухудшение субъективного самочувствия сопряжено с тенденцией к эмоциональному дистанцированию, снижению эмоциональной вовлечённости и ограничению межличностных контактов. В контексте профессиональной деятельности машинистов подобная личностная отстранённость может выполнять функцию психологической защиты, направленной на снижение интенсивности эмоциональных переживаний и поддержание профессиональной эффективности в стрессогенных условиях труда.

Кроме того, выявлена статистически значимая отрицательная корреляционная связь между фазой напряжения и шкалой соматовегетативных нарушений ($p \leq 0,05$). Данный результат может свидетельствовать о том, что у машинистов с низким уровнем эмоционального выгорания эмоциональное напряжение не сопровождается процессом соматизации.

Установлена отрицательная корреляционная связь между показателем «фаза напряжения» и фактором «самоконтроль — импульсивность»

пятифакторного личностного опросника ($p \leq 0,05$), что позволяет предположить, что повышение эмоционального напряжения связано со снижением произвольной регуляции поведения и уменьшением выраженности самоконтроля. Однако, учитывая низкий уровень эмоционального выгорания в исследуемой выборке, данные изменения, вероятно, носят ситуативный характер и не приводят к выраженной дезорганизации профессиональной деятельности.

Выявлена отрицательная корреляционная связь между шкалой «самоконтроль — импульсивность» и показателем «переживание психотравмирующих обстоятельств» по методике В.В. Бойко ($p \leq 0,05$), что свидетельствует о том, что снижение уровня самоконтроля сопровождается более интенсивным переживанием стрессогенных и психотравмирующих факторов профессиональной среды.

Таким образом, результаты корреляционного анализа показывают, что при низком уровне эмоционального выгорания у машинистов сохраняются взаимосвязи между эмоциональным напряжением, субъективным самочувствием и личностными особенностями. Выявленные корреляции указывают на наличие сохраненных адаптационно-регуляторных механизмов, препятствующих развитию выраженной соматизации и дезадаптационных нарушений.

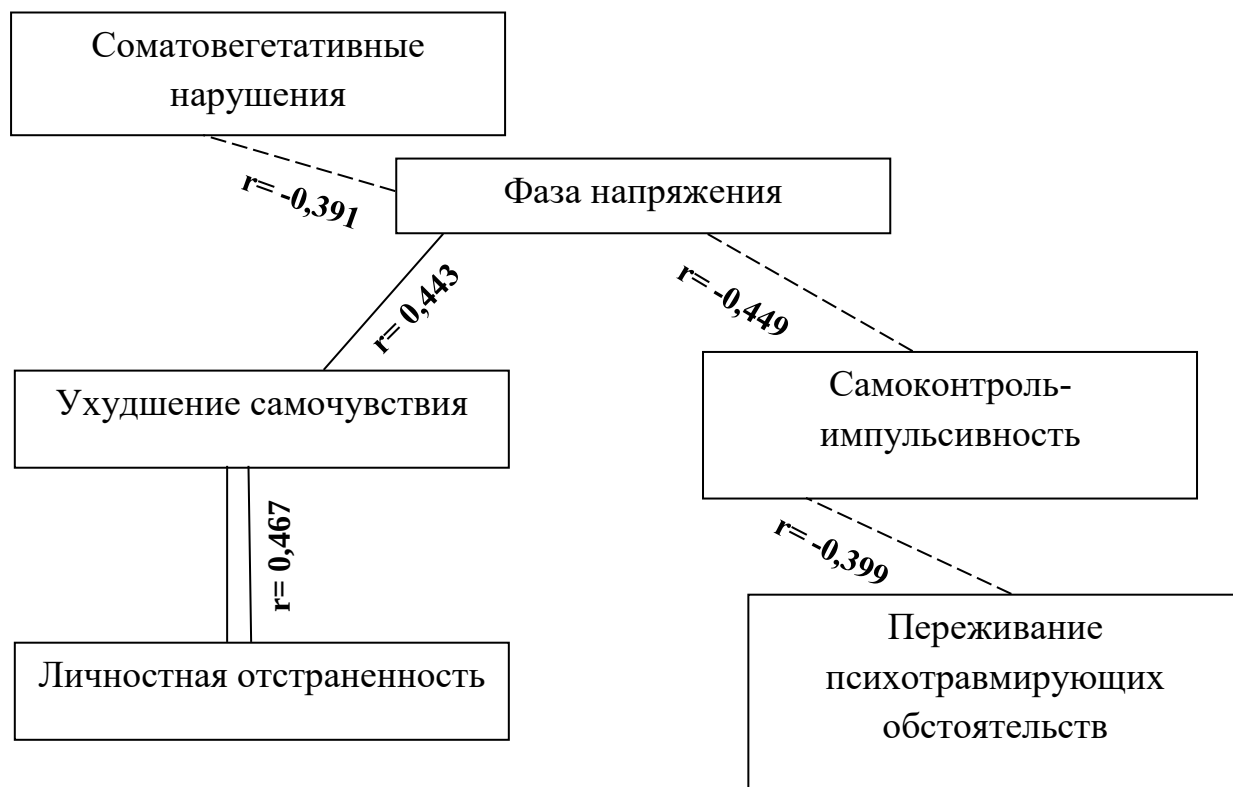


Рисунок 3.3.4 - Корреляционная плеяда взаимосвязи шкалы «Напряжения» и различных методик у машинистов с низким эмоциональным выгоранием

Примечание:

«Напряжение», «Личностная отстраненность», «Переживание психотравмирующих обстоятельств» (Диагностика уровня эмоционального выгорания), «Самоконтроль-импульсивность» (Пятифакторный личностный опросник); «Соматовегетативные нарушения», «Ухудшение самочувствия» (Опросник профессиональных дезадаптаций).

Положительная связь $p \leq 0,05$ —————
 Положительная связь $p \leq 0,01$ =====
 Отрицательная связь $p \leq 0,05$ - - - - -

ВЫВОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ВЫВОДЫ

1. В ходе исследования степени выраженности эмоционального выгорания у машинистов железнодорожного транспорта установлено, что у респондентов с высоким уровнем эмоционального выгорания наиболее выраженными являются симптомы «неадекватного избирательного эмоционального реагирования», «редукции профессиональных обязанностей», «переживания психотравмирующих обстоятельств» и «эмоционального дефицита». Полученные результаты свидетельствуют о наличии эмоционального истощения, эмоционального дистанцирования, снижения профессиональной мотивации и признаков профессиональной дезадаптации. У машинистов с низким уровнем эмоционального выгорания преобладают несформированные симптомы синдрома эмоционального выгорания, что указывает на сохранность адаптационных ресурсов и эмоциональной устойчивости личности.
2. В процессе исследования профессионального кризиса у машинистов железнодорожного транспорта выявлено, что у респондентов с высоким уровнем эмоционального выгорания наблюдаются признаки профессиональной дезадаптации, проявляющиеся в ухудшении самочувствия, эмоциональной отстраненности, снижении вовлеченности в профессиональную деятельность и формировании психоэмоционального напряжения. Полученные данные подтверждают наличие проявлений профессионального кризиса, связанного с нарушением процессов профессиональной адаптации, снижением удовлетворенности профессиональной деятельностью и истощением эмоционально-личностных ресурсов. У машинистов с низким уровнем эмоционального выгорания признаки профессионального кризиса выражены существенно меньше, что свидетельствует о более

сохранных механизмах психической адаптации и профессиональной устойчивости.

3. В результате исследования взаимосвязи компонентов эмоционального выгорания с личностными особенностями установлено, что фаза напряжения эмоционального выгорания статистически значимо связана с ухудшением самочувствия, личностной отстраненностью и снижением уровня самоконтроля. Выявлено, что снижение самоконтроля сопряжено с более выраженным переживанием психотравмирующих обстоятельств профессиональной деятельности. Полученные результаты свидетельствуют о том, что эмоциональное выгорание тесно связано с проявлениями профессиональной дезадаптации, эмоционального неблагополучия и нарушением регуляторных механизмов личности, выступая одним из психологических механизмов формирования профессионального кризиса у машинистов железнодорожного транспорта.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Одним из ключевых направлений профилактики и коррекции эмоционального выгорания является развитие способности к эмоциональной саморегуляции. Машинистам рекомендуется освоение методов психофизиологической стабилизации, направленных на снижение уровня нервно-психического напряжения и восстановления эмоционального состояния. К эффективным способам самопомощи относятся: дыхательные техники, направленные на снижение уровня тревоги и нормализацию вегетативных реакций, краткосрочные методы психологической разгрузки после завершения рейса, техники когнитивного переключения внимания. Регулярное использование данных методов способствует снижению уровня эмоционального напряжения и уменьшению уровня истощаемости.
2. Для машинистов с высоким уровнем эмоционального выгорания характерны эмоциональная опустошенность, снижение профессиональной мотивации и формирование негативного отношения к профессиональной деятельности. В связи с этим важным направлением психологической помощи является профилактика профессиональной дезадаптации. Важно научить формированию навыков осознания собственных эмоциональных состояний, развитие адаптивных копинг-стратегий, обучение конструктивным способам преодоления профессионального стресса.
3. Результаты исследования показали, что существующая система психологической поддержки работников локомотивных бригад недостаточно ориентирована на профилактику эмоционального выгорания как проявления профессионального кризиса. В качестве основных направлений рекомендуется: проведение регулярной психодиагностики эмоционального состояния машинистов, внедрение программ профилактики эмоционального выгорания, организация тренингов стрессоустойчивости, проведение психообразовательных

мероприятий, разработка программ постстрессовой реабилитации после психотравмирующих событий.

Комплексное психологическое сопровождение позволит снизить уровень профессионального стресса, позволит снизить уровень профессионального стресса, повысить адаптационные возможности личности и сохранить профессиональное здоровье работников железнодорожного транспорта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование посвящено изучению эмоционального выгорания как проявления профессионального кризиса у машинистов железнодорожного транспорта. Актуальность исследования обусловлена высокой психоэмоциональной напряженностью профессиональной деятельности машинистов, повышенной ответственностью за безопасность движения и значительным воздействием хронических профессиональных стрессоров на психическое состояние работников.

Теоретический анализ научной литературы показал, что эмоциональное выгорание и профессиональный кризис являются взаимосвязанными феноменами, отражающими нарушение процессов профессиональной адаптации личности

Эмпирическое исследование позволило выявить существенные различия между машинистами с высоким и низким уровнем эмоционального выгорания. У респондентов с высоким уровнем эмоционального выгорания установлена выраженность симптомов эмоционального дефицита, эмоциональной отстраненности, редукции профессиональных обязанностей и переживания психотравмирующих обстоятельств. Полученные данные свидетельствуют о наличии признаков профессиональной дезадаптации, эмоционального истощения и снижении адаптационных возможностей личности.

В группе машинистов с низким уровнем эмоционального выгорания выявлена относительная сохранность эмоционально-личностной сферы и адаптационных механизмов. Вместе с тем результаты корреляционного анализа показали, что даже при низкой выраженности синдрома эмоционального выгорания эмоциональное напряжение связано с ухудшением субъективного самочувствия, тенденцией к эмоциональному дистанцированию и снижением уровня самоконтроля. Это позволяет рассматривать фазу напряжения как ранний индикатор эмоциональной дестабилизации личности в условиях профессионального стресса.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных данных в деятельности клинических психологов, специалистов психологической службы и медицинских работников, осуществляющих психопрофилактическое сопровождение работников железнодорожного транспорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдуева, Ф. М. Железнодорожная медицина / Ф. М. Абдуева, М. В. Афанасьев. — Харьков, 2006. — 70 с.
2. Адлер, А. Очерки по индивидуальной психологии: пер. с нем. / А. Адлер. — Москва : Когито-Центр, 2002. — 219 с.
3. Аксютина, З. А. Проблема эмоционального выгорания в отечественной и зарубежной психологии / З. А. Аксютина, А. В. Ченская, Ю. Е. Шабышева // Психопедагогика. — 2022. — № 4. — С. 1–6.
4. Артюхова, И. Ю. Методические материалы по психологической профилактике и коррекции синдрома эмоционального выгорания у специалистов медицинских организаций / И. Ю. Артюхова, Е. В. Бойко, А. В. Румянцева. — Петрозаводск : VERSO, 2019. — 48 с.
5. Ахмеров, Р. А. Биографические кризисы личности: дисс. к. пс. наук / Р. А. Ахмеров. — Москва, 1994. — 210 с.
6. Бойко, В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В. В. Бойко. — Санкт-Петербург: Сударыня, 2017. — 122 с.
7. Василюк, Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. — Москва: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1984. — 200 с.
8. Ветвицкая, С. М. Психологический аспект профессиональной деятельности специалиста в системе железнодорожного транспорта / С. М. Ветвицкая // Транспорт. — 2013. — С. 80–82.
9. Водопьянова, Н. Е. Противодействие синдрому выгорания в контексте ресурсной концепции человека / Н. Е. Водопьянова // Вестник СПбГУ. Серия 12. — 2019. — Вып. 2. — С. 75–87.
10. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. — Санкт-Петербург : Питер, 2009. — 336 с.
11. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 2-е изд. — Санкт-Петербург : Питер, 2008. — 258 с.

- 12.Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания : диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 2-е изд. — Санкт-Петербург : Питер, 2015. — 336 с.
- 13.Выготский, Л. С. Биогенетический подход в психологии и педагогике / Л. С. Выготский // Хрестоматия по возрастной психологии : в 3 ч. / под ред. О. А. Карабановой, А. И. Подольского, Г. В. Бурменской. — Москва : Изд-во Моск. гос. ун-та, 1999. — Ч. 1. — С. 244–269.
- 14.Выготский, Л. С. Собрание сочинений : в 6 т. / Л. С. Выготский. — Москва : Педагогика, 1984. — Т. 4 : Детская психология. — 432 с.
- 15.Гайдуков, А. Н. Теоретические подходы к проблеме интеграции профессиональных компетенций будущих машинистов локомотива / А. Н. Гайдуков, В. В. Федоров // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2013. — № 5 (99). — С. 26–30.
- 16.Гроф, С. Человек перед лицом смерти / С. Гроф, Дж. Хэлифакс ; пер. с англ. А. И. Неклесса. — Москва : Изд-во Трансперсонального ин-та, 1996. — 246 с.
- 17.Жидкова, Е. А. Модифицируемые факторы риска работников локомотивных бригад / Е. А. Жидкова, Е. М. Гутор // Профилактическая медицина. — 2019. — Т. 22. — С. 74–78.
- 18.Жидкова, Е. А. Факторы риска развития заболеваний у работников локомотивных бригад / Е. А. Жидкова, Е. М. Гутор // Медицина труда и промышленная экология. — 2022. — С. 43–52.
- 19.Зеер, Э. Ф. Психология профессионального развития : учебное пособие / Э. Ф. Зеер. — Москва : Академия, 2006. — 240 с.
- 20.Канаева, Н. А. Кризисы, их роль в профессиональном становлении личности / Н. А. Канаева // Психология: традиции и инновации. — Уфа: Лето, 2012. — С. 67–71.
- 21.Колиева, Л. В. Психофизиологическое сопровождение в сфере железнодорожного транспорта / Л. В. Колиева // Международный

- журнал прикладных и фундаментальных исследований. — 2014. — № 3. — С. 4.
22. Копытенкова, О. И. Психофизиологические методы для определения профессиональной пригодности машинистов железнодорожного транспорта / О. И. Копытенкова, О. Т. Алиев // Вестник евразийской науки. — 2014. — № 5 (24). — С. 120.
23. Котова, Е. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания : учебное пособие [Электронный ресурс] / Е. В. Котова. — Красноярск : Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева, 2013.
24. Малышев, И. В. Особенности эмоционального выгорания у сотрудников железной дороги / И. В. Малышев // Пензенский психологический вестник. — 2020. — № 2. — С. 1–10.
25. Пушкин, Н. В. Железнодорожная психология / Н. В. Пушкин, С. Л. Нерсисян. — Москва : Транспорт, 1972. — 240 с.
26. Слободчиков, В. И. Психология человека: введение в психологию субъективности / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. — Москва : Школа-Пресс, 1995. — 384 с.
27. Фрейд, З. Большая книга психоанализа : пер. с нем. / З. Фрейд. — Москва: АСТ Прайм, 2015. — 528 с.
28. Чердымова, Е. И. Синдром эмоционального выгорания специалиста / Е. И. Чердымова, Е. Л. Чернышова. — Самара : Самарский университет, 2019. — 124 с.
29. Чутко, Л. С. Синдром эмоционального выгорания / Л. С. Чутко, Н. В. Козина. — Москва : МЕДпресс, 2013. — 256 с.
30. Шихи, Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста : пер. с англ. / Г. Шихи. — Санкт-Петербург : Ювента, 1999. — 436 с.
31. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис : пер. с англ. / Э. Эриксон. — Москва: Прогресс, 1996. — 342 с.
32. Юнг, К. Г. Очерки по аналитической психологии : пер. с англ. / К. Г. Юнг. — Москва: Когито-Центр, 2010. — 351 с.

33. Caplan, G. Emotional crises / G. Caplan // The Encyclopedia of Mental Health. — New York : Franklin Watts Inc., 1963. — Vol. 2. — P. 521–532.
34. Caplan, G. Principles of preventive psychiatry / G. Caplan. — New York ; London : Basic Books Inc., 1964. — 304 p.
35. Erikson, E. H. Wachstum und Krisen der gesunder Persönlichkeit / E. H. Erikson. — Stuttgart, 1953. — 15 s.
36. Freudenberger, H. J. Staff Burnout / H. J. Freudenberger // Journal of Social Issues. — 2015. — Vol. 30. — P. 159–165.
37. Jacobson, Q. F. Programs and techniques of crisis intervention / Q. F. Jacobson // American Handbook of Psychiatry / ed. by S. Arieti. — New York : Basic Books Inc., 1974. — P. 810–825.
38. James, R. K. Crisis intervention strategies / R. K. James, B. E. Gilliland. — Belmont, CA : Thomson Brooks/Cole, 2012. — 712 p.
39. Lindemann, E. Symptomatology and management of acute grief / E. Lindemann.
40. Moos, R. H. The crisis of physical illness: an overview / R. H. Moos, V. D. Tsu // Coping with Physical Illness / ed. by R. H. Moos. — New York ; London : Plenum Medical Book Company, 1977. — P. 3–21.

ПРИЛОЖЕНИЕ

МАТРИЦА ДАННЫХ

Воспитанники группы	ВОЙНОЕ										САМ			СТИМУЛЕЛ			ОФЦ					ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ																																																																																												
	ФАЗА НАПРЯЖЕНИЯ					ФАЗА РЕЗИСТЕНЦИИ					ФАЗА ОТКОШЕНИЯ			С	А	Н	СТ	П	ИТ	1.Экстр. версия	2.Привл. к суду	3.Привл. к суду	4.Экстр. версия	5.Экстр. версия	УКАС	СОМАТ. ВЕГН	АР.ЦИД.СОЦ.ВЕГН	ВК.МО																																																																																						
	1.ПО	2.НС	3.ЗК	4.Д	5.Б	1.НИЗР	2.НИД	3.РЭС	4.ПО	5.Б	1.Д	2.О	3.ЛО																4.ПН	5.Б	1.Э	2.Э	3.Э	4.Э	5.Э	6.Э	7.Э	8.Э	9.Э	10.Э	11.Э	12.Э	13.Э	14.Э	15.Э	16.Э	17.Э	18.Э	19.Э	20.Э	21.Э	22.Э	23.Э	24.Э	25.Э	26.Э	27.Э	28.Э	29.Э	30.Э	31.Э	32.Э	33.Э	34.Э	35.Э	36.Э	37.Э	38.Э	39.Э	40.Э	41.Э	42.Э	43.Э	44.Э	45.Э	46.Э	47.Э	48.Э	49.Э	50.Э	51.Э	52.Э	53.Э	54.Э	55.Э	56.Э	57.Э	58.Э	59.Э	60.Э	61.Э	62.Э	63.Э	64.Э	65.Э	66.Э	67.Э	68.Э	69.Э	70.Э	71.Э	72.Э	73.Э	74.Э	75.Э	76.Э	77.Э	78.Э	79.Э	80.Э	81.Э	82.Э	83.Э	84.Э
Александр Александр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100														
Александр Александр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100														
Александр Александр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100														
Александр Александр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100														
Александр Александр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100														
Александр Александр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100														
Александр Александр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100														
Александр Александр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100														
Александр Александр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100														
Александр Александр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100														
Александр Александр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100														
Александр Александр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100														
Александр Александр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100														
Александр Александр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100														
Александр Александр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100														
Александр Александр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67																																															

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

Основная группа	Высший уровень	БОЙКО																САН			СТИЛЬЕРЕР		БРСД					ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЗАДАПТАЦИЯ						
		ФАЗА НАПРЯЖЕНИЯ								ФАЗА РЕЗИСТЕНЦИЯ								С	А	Н	СТ	ЛТ	1.Экстр. вынужд.	2.Привл. вынужд.	3.Самон. инициат.	4.Эмоц. устр.	5.Экстр. (свобод.)	УК.САМО	СОМАТО	ВНТМ	АР.ЦИКЛОС	ДС.СОЦ.ВЫЖ.МОТ.		
		1.ЛПО	2.НС	3.НС	4.ТА	ОНС	1.НСР	2.ЭНО	3.НСР	4.НО	ОНС	1.ЛО	2.ЛО	3.ЛО	4.НО	ОНС																		
Евгений Александр	1	7	6	15	3	31	15	17	2	4	38	10	12	4	3	29	7	6,4	7	25	27	40	19	67	59	35	102	11	115	94	94			
Валерия Николай	2	6	18	16	42	15	7	5	2	29	10	15	10	10	45	5,8	6,1	6,3	28	34	45	24	36	46	57	37	115	105	117	90	98			
Александр Денис	1	18	15	12	10	55	15	17	7	6	45	12	10	11	6	39	4,5	4,2	4,7	32	36	37	28	56	60	41	109	108	106	62	89			
Михаил Артем	1	12	17	8	5	45	14	12	10	8	44	9	8	7	5	29	5,2	4,9	5,1	30	33	30	19	70	68	28	91	85	111	87	111			
Семён Степан	1	15	15	8	3	41	8	8	10	12	38	10	10	6	6	32	5,6	4,8	5,2	28	31	25	37	51	67	27	95	91	118	85	109			
Галина Василий	1	9	9	10	12	40	13	13	7	7	40	13	12	5	7	37	4,9	5,3	5,6	34	42	44	36	58	59	37	116	89	121	99	94			
Владимир Александр	1	17	10	6	3	36	7	8	12	10	37	11	14	5	7	37	5,6	6,5	6	27	24	27	40	59	68	29	118	102	111	101	98			
Владимир Олег	1	11	6	7	11	35	6	8	5	10	29	10	12	4	7	35	5,1	5,2	5,3	23	28	29	19	59	61	40	102	99	116	94	102			
Павел Александр	1	7	9	7	6	29	12	14	10	5	41	8	3	7	10	28	6,5	7	6,3	30	26	37	27	56	62	25	98	75	101	83	95			
Людмила Вячеслав	1	18	12	6	7	43	11	13	10	5	39	6	8	8	10	32	4,9	5,4	6,4	29	31	34	28	54	68	27	113	109	108	87	87			
Александр Иван	1	12	7	14	11	45	13	5	4	12	42	10	5	5	10	30	5,4	5,5	5,2	28	38	40	26	54	64	43	110	94	107	97	91			
Виктор Артем	1	10	15	7	11	43	10	8	8	11	37	8	7	12	12	32	5,6	5,4	6,1	32	33	36	34	60	57	38	96	107	99	94	115			
Василий Александр	1	14	11	10	9	44	11	11	8	13	43	12	6	5	12	35	5,6	4,9	6,2	24	26	34	31	70	58	34	107	106	91	88	89			
Владимир Александр	1	12	14	15	10	51	10	12	8	10	40	8	8	7	10	33	6,3	5,2	5,4	26	28	35	37	52	65	26	108	91	90	74	84			
Александр Александр	1	13	13	5	11	40	15	10	7	8	40	11	12	1	9	40	4,7	5,8	5,7	28	29	31	26	54	60	28	97	95	109	106	92			
Игорь Алексей	1	16	11	15	8	50	13	11	15	8	47	12	8	5	7	32	6,1	6,3	6,7	31	25	38	29	59	73	34	95	92	106	104	111	97		
Виктор Максим	1	7	9	7	6	29	12	14	10	5	41	8	3	7	10	28	6,5	5,7	6,3	30	26	41	27	51	53	31	93	86	93	85	104			
Галина Вадим	1	11	15	10	9	45	11	13	10	5	39	11	10	12	8	41	5,8	5,2	6,2	27	26	33	21	70	59	29	87	99	94	94	96			
Михаил Роман	1	12	12	14	10	48	10	7	9	4	30	14	8	12	6	40	5,6	5,9	5,7	25	29	27	16	72	65	24	111	105	108	92	103			
Лев Александр	1	10	12	4	12	38	14	15	11	8	48	13	15	2	12	42	5,8	5,7	6,3	32	34	29	19	69	66	40	115	118	106	102	110			
Игорь Алексей	1	12	13	9	12	48	13	17	11	8	49	9	8	11	11	39	4,9	4,7	5,2	33	37	38	37	50	57	35	101	104	92	105	106			
Василий Сергей	1	14	14	10	10	48	16	10	8	11	46	10	12	12	14	48	5,3	5,9	4,9	32	35	37	40	65	59	41	109	106	87	84	89			
Ульяна Сергей	1	13	11	11	15	50	10	14	8	14	46	11	10	11	11	43	5,7	5,1	5,4	28	34	34	45	70	50	37	94	97	85	76	87			
Павел Михаил	1	15	17	15	14	61	14	11	14	9	48	4	14	7	10	35	4,3	4,7	5,4	24	27	38	42	59	67	30	89	92	104	99	98			
Степан Галина	1	11	9	14	13	47	17	12	10	7	46	8	9	9	9	35	4,8	4,9	5,7	26	34	42	36	57	69	42	85	84	106	101	104			
Владимир Сергей	1	10	8	12	16	46	18	15	13	13	61	10	10	10	7	25	4,9	5,2	6,1	27	35	37	17	67	58	24	108	111	109	99	98			
Владимир Антон	1	8	15	10	12	45	15	14	17	10	56	17	11	10	5	43	5,1	6,1	6,4	32	34	25	27	68	53	26	117	103	99	85	95			
Михаил Виталий	1	13	14	9	14	50	12	15	14	14	55	14	15	14	11	54	5,3	5,9	6,2	24	27	21	29	61	51	27	109	97	89	111	102			
Ульяна Игорь	1	12	16	17	52	11	11	15	11	48	11	14	11	12	48	5,4	5,8	5,9	27	26	39	26	69	68	29	101	108	107	99	101				
Владимир Денис	1	11	10	11	14	46	10	13	12	7	42	9	7	12	4	32	5,9	5,7	6,1	22	25	18	34	70	62	31	104	98	87	88	94			
Србич		11,5	11,6	10,5	10,43333	44,1	12,23333	12,1	9,8	8,566667	42,8	10,3	9,9	8,066667	5,47	5,413333	5,833333	28,12333	30,33333	34,72333	30	61,12333	61,36667	32,83333	102,4333	96,56667	102,9667	92,4	97,76667					
Србича		0,65997	0,578544	0,669105	0,609095	1,333348	0,519357	0,534601	0,633182	0,58866	1,333391	0,460228	0,625879	0,554881	0,500919	1,196481	0,11378	0,1414	0,10243	0,588654	0,818371	1,367886	1,407696	1,26376	1,061861	1,10181	1,693587	1,362794	1,869589	1,730457	1,420445			
Србич		3,589371	3,168814	3,664838	3,785172	7,303046	2,846336	2,928457	3,468081	3,272941	7,303282	2,581157	3,428079	3,039207	2,743645	6,553406	6,623201	0,774478	0,560993	3,224149	4,482405	7,492218	7,710271	6,921896	5,81605	6,03486	9,276159	18,41604	10,24016	9,478105	7,800995			
Всего чел.		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
Михаил Антон		5	2	5	11	23	8	4	5	6	23	7	2	3	5	17	6,2	6,8	6,7	21	24	72	62	19	37	60	19	33	40	57	47			
Метусев Иван		11	2	4	6	23	8	8	4	2	22	3	3	4	7	17	7	7	6,4	26	22	56	54	28	34	49	54	21	32	41	51			
Жид Евгений		6	7	3	4	20	2	2	4	6	14	9	2	4	3	18	6	7	6,8	24	26	26	59	58	26	29	57	52	49	38	17	56		
Семён Сергей	2	2	2	7	6	17	6	7	4	3	20	8	3	4	3	18	6,3	6,8	6,9	25	23	57	70	34	27	56	27	52	42	21	51			
Хомченко Александр	6	7	7	4	24	4	6	7	4	21	6	7	7	4	24	6,6	6,6	7	25	25	66	64	38	16	59	68	42	49	34	57				
Орел Илья	2	3	8	5	18	5	8	7	6	5	25	2	3	8	5	18	6,8	5,7	6,9	23	21	61	67	32	18	63	51	48	46	57	48			
Клибуков Иван	4	3	2	1	10	8	7	6	5	26	4	3	2	1	10	7	5,9	6,8	21	21	68	64	40	40	54	52	61	51	41	43				
Владимир Виталий	1	7	4	2	14	11	12	4	4	31	1	7	4	2	14	6,4	5,9	6,7	21	22	63	58	34	37	49	59	35	42	43	28				
Бадриев Сок	3	4	6	3	16	12	4	9	5	30	3	4	6	3	16	6,8	6	5,9	29	23	57	60	29	36	57	40	47	47	55	34				
Львов Павел	6	9	1	5	21	11	1	8	4	24	6	9	1	5	21	6,5	6	6,7	28	25	50	52	27	25	47	48	29	38	37	36				
Виктор Валентин	5	7	3	6	21	10	2	7	2	21	5	7	3	6	21	6,9	6,6	7	26	21	48	53	42	22	56	27	63	29	51	51				
Константин Данил	4	2	5	4	15	4	8	5	1	18	4	2	5	4	15	7	7	7	25	26	59	54	51	31	67	38	57							

КОРРЕЛЯЦИОННЫЙ АНАЛИЗ 1 ГРУППЫ

	1.ППО	2.НС	3.Э	4.Т	интерн	1.НМСР	2.ЭНО	3.ЭСЭ	4.РТО	ОКБ	1.ЭД	2.ЭО	3.ЛО	4.ПОН	ОКБ	С	А	Н	СТ	ЛТ	1.Экстраверсия-интроверсия	2.Привязанность-обособленность	3.Самоконтроль-импульсивность	4.Эмоц.нест.-эмоц.уст.	5.Экспрессивность-практичность
С	-0.39442	-0.3625	0.085304	-0.44022	-0.54559	-0.25676	0.039489	-0.23102	-0.24093	-0.29987	0.021063	-0.31119	-0.22284	-0.08813	-0.29484										
А	-0.40337	-0.29984	-0.12149	-0.1938	-0.09285	-0.1946	-0.10095	0.183329	-0.37176	-0.19277	0.216315	0.123126	-0.09561	-0.27068	-0.00915										
Н	-0.38264	-0.36468	0.006709	-0.14509	-0.42925	0.066265	0.111245	0.187872	-0.29016	0.031982	0.144734	-0.01614	-0.18742	-0.12322	-0.09067										
СТ	-0.03269	0.231531	-0.28015	-0.10098	-0.09431	0.322082	0.232273	0.057976	-0.12072	0.193009	0.179638	-0.1223	-0.09243	0.191787	0.043302	-0.11292	-0.14712	-0.13409							
ЛТ	-0.08338	0.089825	-0.05668	0.322522	0.150634	0.458839	0.204902	-0.12866	0.000798	0.200137	0.166046	0.163819	0.091968	0.067294	0.221081	-0.47402	-0.40858	-0.39128							
1.Экстраверсия-интроверсия		-0.28651	-0.20073	0.374243	0.054077	-0.00832	0.33923	0.12856	-0.29674	-0.35592	-0.11381	-0.28646	-0.10418	-0.06734	0.249277	-0.09275	0.067649	-0.14912	0.044029	0.281309	0.177292				
2.Привязанность-обособленность			0.360433	0.225816	-0.02807	0.127626	0.336202	-0.01572	-0.05498	0.180539	0.457958	0.259033	-0.29486	0.035225	0.135382	0.311342	0.096907	-0.29136	-0.31703	-0.33563	0.080453	0.172611			
3.Самоконтроль-импульсивность																									
4.Эмоц.нест.-эмоц.уст.																									
5.Экспрессивность-практичность																									
УХ.САМОЧ																									
СОМАТОВЕГ.Н																									
НАР.ЦИКЛА																									
ОС.СОЦ.Б3																									
СНИЖ.МОТИВ																									
менее 0.361	ничего																								
0.361-0.463	0.05																								
0.463-0.570	0.01																								
больше 0.570	0.001																								

КОРРЕЛЯЦИОННЫЙ АНАЛИЗ 2 ГРУППЫ

	1.ППО	2.НС	3.Э	4.Т	ОКБ	1.НМСР	2.ЭНО	3.ЭСЭ	4.РТО	ОКБ	1.ЭД	2.ЭО	3.ЛО	4.ПОН	ОКБ	С	А	Н	СТ	ЛТ	1.Экстраверсия-интроверсия	2.Привязанность-обособленность	3.Самоконтроль-импульсивность	4.Эмоц.нест.-эмоц.уст.	5.Экспрессивность-практичность	
С	0.248654	-0.22896	0.042629	-0.18133	-0.07307	0.191444	-0.06616	0.005569	-0.07483	0.08942	-0.06034	-0.09135	0.106629	0.054736	0.04867											
А	0.26559	-0.09128	-0.14907	0.275053	0.197295	0.076199	-0.06057	-0.24245	-0.37786	-0.26766	0.272116	-0.1362	-0.18769	0.21332	0.113711											
Н	-0.21437	-0.19288	0.118514	-0.20876	-0.26063	-0.34492	0.138411	0.106019	-0.15358	-0.23749	-0.08533	-0.22678	0.080457	-0.32964	-0.25649											
СТ	-0.15328	-0.00521	0.101448	-0.16871	-0.08192	-0.2161	-0.23341	0.284262	-0.14588	-0.24922	-0.23197	0.005236	0.116296	-0.09088	-0.07375	0.047622	-0.00813	0.182217								
ЛТ	-0.12149	0.298325	-0.02693	0.329586	0.293618	-0.40381	-0.32438	0.312187	0.259056	-0.24375	-0.02592	0.210661	-0.01275	0.309379	0.284747	-0.20223	0.205847	-0.11876								
1.Экстраверсия-интроверсия		0.038279	0.019868	0.057445	-0.0916	-0.04967	0.008954	0.194412	-0.33128	0.425822	0.168927	0.10303	0.019343	0.024487	-0.26803	-0.09868	-0.05478	-0.15167	-0.18381	-0.34181	-0.01537					
2.Привязанность-обособленность		-0.0715	0.125848	0.22657	0.206085	0.240563	0.112106	0.095687	-0.08666	0.467422	0.339919	0.106988	0.180114	0.183818	0.203918	0.348076	-0.24101	-0.2183	0.011415	-0.31648	-0.00539					
3.Самоконтроль-импульсивность		-0.3991	-0.28241	-0.06467	-0.01179	-0.44982	0.04814	-0.00825	0.162034	-0.36613	-0.0677	-0.414	-0.23523	-0.03515	0.158259	-0.33318	0.288373	0.113461	0.097091	0.041555	-0.08398					
4.Эмоц.нест.-эмоц.уст.		0.327143	0.036342	-0.00472	-0.37036	0.010977	0.295928	0.110929	-0.30815	-0.04306	0.141142	0.285007	0.047363	-0.01121	-0.45641	-0.03677	0.066697	-0.08864	-0.11709	-0.28092	-0.24439					
5.Экспрессивность-практичность		0.168262	-0.22391	0.091958	-0.02707	-0.01943	-0.05449	-0.11591	-0.21468	-0.07403	-0.25342	0.271181	-0.23835	0.091477	-0.0755	0.011481	0.128374	-0.00425	-0.08983	-0.41875	-0.3631					
УХ.САМОЧ		0.355106	0.302116	0.34707	-0.21665	0.443548	0.208402	0.182364	0.055706	-0.10492	0.254338	0.232002	0.279913	0.467327	0.007511	0.503059	-0.01014	-0.17977	-0.10273	-0.11166	0.143031	-0.04557	0.250943	-0.05259	0.161611	-0.11653
СОМАТОВЕГ.Н		-0.20718	-0.27091	0.1191	-0.23182	-0.39156	-0.31087	0.067077	-0.14181	0.056773	-0.26514	0.002443	-0.32248	0.108477	-0.28616	-0.30497	0.085132	0.064299	0.236095	0.112009	-0.11009	0.105539	-0.15962	0.179123	-0.15025	-0.009
НАР.ЦИКЛА		0.34652	-0.01008	0.198212	-0.1486	0.218883	0.505348	0.201454	0.01478	-0.15576	0.470554	0.42804	-0.0033	0.198779	0.17419	0.259122	0.076747	0.044389	-0.074	-0.36700	-0.29479	0.053763	0.158887	-0.15627	0.129479	0.08469
ОС.СОЦ.Б3		-0.12777	-0.12948	0.143412	-0.07942	-0.13281	0.274002	-0.05518	0.008379	-0.14329	0.132577	-0.29682	-0.0197	0.155864	-0.10288	-0.17356	0.326331	-0.22594	-0.14534	-0.00491	-0.32023	0.021746	-0.07087	0.116041	0.335847	0.400447
СНИЖ.МОТИВ		-0.22888	-0.17526	0.058642	0.315811	-0.05282	-0.64888	-0.156	0.229344	0.091207	-0.4791	-0.23859	-0.22318	0.055479	0.323124	-0.08154	-0.14011	0.051677	0.392022	0.116384	0.322671	-0.29456	0.039634	0.307277	-0.36327	0.123482
менее 0.361	ничего																									
0.361-0.463	0.05																									
0.463-0.570	0.01																									
больше 0.570	0.001																									