

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра социальной психологии
наименование кафедры

**Связь между эмоциональным выгоранием и стратегиями совладающего
поведения у студенческой молодежи**

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА

студента (ки) 5 курса 511 группы

направления
(специальности) 37.03.01 «Психология»
код и наименование направления (специальности)

факультета психологии
наименование факультета, института, колледжа

Мамедовой Гуляр Фуад кызы
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
Доцент, к. социол.наук
должность, уч. степень, уч. звание


подпись, дата

А.А. Понукалин
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой
Профессор, д.псих.наук
должность, уч. степень, уч. звание


подпись, дата

Л.Н. Аксеновская
инициалы, фамилия

Саратов 2023 г.

Введение

На сегодняшний день люди постоянно подвергаются воздействию различных стрессоров. К ним можно отнести: большие нагрузки, высокий уровень требований к профессионализму сотрудников, нехватка времени, конкуренция, отовсюду поступающие большие объемы информации, требующие постоянной обработки и другие раздражители - все это сказывается на физическом и психологическом здоровье людей.

Студенты - это особая группа, подверженная негативным личностным влияниям не только со стороны вышеперечисленных факторов, но и со стороны особенностей обучения в вузе и специфики профессии в процессе обучения. Поэтому эмоциональное выгорание чувствуется даже на студенческой скамье.

Эмоциональное выгорание - это состояние человека, при котором у него срабатывает психологическая защита (полное и частичное отключение эмоций) в ответ на конкретные психотравмирующие воздействия. На сегодняшний день имеется лишь небольшое количество исследований, посвященных изучению феномена «выгорания» у студентов вузов, что указывает о недостаточном внимании к разработке данной проблемы. Исследование проблемы эмоционального выгорания в основном сосредоточены в среде представителей социоэкономических (помогающих), коммуникативно насыщенных профессий, но экспериментальные исследования отмечают факт развития «выгорания» и у будущих специалистов.

Совладающее поведение – особый вид социального поведения человека, обеспечивающего или разрушающего его здоровье и благополучие. Оно позволяет субъекту справиться со стрессом или трудной жизненной ситуацией с помощью осознанных действий и направлено на активное взаимодействие с ситуацией – ее изменение (когда она поддается контролю) или приспособление к ней (в случае, когда ситуация не поддается контролю). Если субъект не владеет этим видом поведения, возможны неблагоприятные последствия для его продуктивности, здоровья и благополучия. Не случайно исследовать копинг или совладание (в терминологии Л. И. Анцыферовой) первыми начали

клинические психологи (Н. Хаан, Р. С. Лазарус, С. Фолкман, К. Олдвин и др.), в том числе и в России (Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский, И. М. Никольская, Р. М. Грановская).

Во второй половине XX века зарубежные ученые заинтересовались таким феноменом как «копинг». Автором термина был А. Маслоу. Понятие "coping" происходит от английского "cope" (преодолевать). В российской психологии его переводят как адаптивное, совладающее поведение, или психологическое преодоление. Первоначально понятие "копинг-поведение" использовалось в психологии стресса и было определено как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых индивидом для ослабления влияния стресса. В настоящее время, будучи свободно употребляемым в различных работах, понятие "копинг" охватывает широкий спектр человеческой активности - от бессознательных психологических защит до целенаправленного преодоления кризисных ситуаций. Психологическое предназначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации.

Психология совладающего поведения может и должна быть привлечена для объяснения трудностей и различий в адаптации личности в разные периоды ее жизни и группы (в том числе, семьи) к переменам в обществе, развития социальной креативности в совладании с ситуациями жизненных трудностей.

Объект исследования: личность студентов университета

Предмет исследования: связь эмоционального выгорания и стратегий совладающего поведения личности студента.

Гипотеза данной работы состоит в предположении о том, что существует связь между уровнем сформированности эмоционального выгорания и стратегиями совладающего поведения личности студента.

Целью исследования является установление связи между стратегиями совладающего поведения и уровнем сформированности эмоционального выгорания личности студента.

Теоретические и эмпирические задачи исследования:

1. Рассмотреть основные теоретические подходы к исследуемой проблеме
2. Определить группы по сформированности эмоционального выгорания среди всей выборки
3. Выявить способы совладающего поведения у студентов
4. В ходе эмпирического исследования установить связь между эмоциональным выгоранием и типами совладающего поведения

Методы:

Организационные методы: теоретический анализ литературы по исследуемой проблеме; сопоставление отдельных групп испытуемых с целью установления сходств и различий между ними;

Эмпирические методы: тестирование;

Методы обработки данных: количественный метод

Интерпретационные методы: установление связей между рассматриваемыми характеристиками

Методики исследования:

1. Опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой;
2. Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко
3. Методы математической статистики (SPSS).

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «СГУ имени Н.Г. Чернышевского». Участниками исследования выступили 50 студентов.

Теоретико-методологической базой исследования выступили работы В.В. Бойко, Н.В. Водопьянова (эмоциональное выгорание) и Р. Лазаруса, С. Фолькман

Научная новизна исследования: состоит в создании методического средства, позволяющего исследовать личность студента на предмет выраженности совладающего поведения и сформированности эмоционального выгорания, и дальнейшим выявлением связи между указанными характеристиками.

Практическая значимость определяется тем, что предметом исследования является связь эмоционального выгорания с совладающим поведением студентов в учебно-профессиональном процессе. Данные исследования могут быть использованы в учебно-образовательном процессе высших учебных заведений.

Основное содержание работы: На основании проведенного теоретического анализа научной литературы нами сделаны следующие выводы.

В университете молодые люди предпринимают первые попытки реализовать свой потенциал в профессиональной сфере, которые не всегда приводят к положительным результатам. Высшее образование предполагает активную практику, тесный контакт с профессиональной средой и интенсивное общение, взаимодействие между студентами и преподавателями. Другими словами, студенты приобретают характеристики своей будущей профессии уже в процессе профессиональной деятельности. Чаще всего возраст студента также связан со стремлением найти различные способы самовыражения. Все вышеперечисленное вызывает сильный психоэмоциональный стресс. Все это может являться проявлением синдрома эмоционального выгорания.

Исследователи изучают психологические основы возникновения выгорания уже четверть века. Именно поэтому эмоциональное выгорание имеет множество трактовок и терминов. Большинство авторов понимают под этим термином синдром, возникающий у человека в процессе профессиональной деятельности и проявляющийся в виде эмоционального и физического истощения.

Эмоциональное выгорание может повлиять на появление у человека психосоматических заболеваний и психологических изменениях личности. Все это играет весомую роль для психосоматического и социального здоровья личности.

Впервые термин эмоционального выгорания («burnout») был введен американским психоаналитиком, психиатром Г. Фрейденсбергером в 1974 году, для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально насыщенной атмосфере

Рассматривая стадии развития эмоционального выгорания, психологи в основном сходятся на одной точке зрения, что он состоит из тех фаз: напряжение, резистенция, истощение.

Вопрос о факторах, способствующих или, наоборот, препятствующих психологическому выгоранию, закономерно возник после того, как феномен психологического выгорания стал широко известен. Исследования, направленные на выявление факторов, способствующих эмоциональному выгоранию, являются важной частью понимания его природы. В научно-методической литературе рассматриваются две группы факторов: внешние и внутренние

Стресс является неотъемлемой частью жизни и может возникать из-за повседневных неприятностей, негативных событий и хронического жизненного напряжения. Совладание – это непрерывный поведенческий, когнитивный и эмоциональный процесс управления стрессом и негативными последствиями – биологическими, психологическими и социальными - которые он может оказывать на жизнь людей. Успешное преодоление зависит от множества факторов, как внутренних (например, личностные черты), так и внешних (например, поддерживающая социальная сеть) по отношению к индивиду.

Отсутствие понятийной чистоты, терминологической разноречивости привели к тому, что сегодня понятие «копинг» интерпретируется по-разному в различных

научных психологических школах. В самом общем приближении возможно выделение трех основных подходов к его толкованию.

Первая, разработанная в работах Н. Хаана, интерпретирует это понятие с точки зрения психодинамической теории личности как один из методов психологической защиты, используемых для снятия психоэмоционального напряжения.

Второй подход, отраженный в работах, появившихся в начале 80-х гг. XX века, определяет совладающие черты личности как относительно постоянную предрасположенность к определенному способу реагирования на стрессовые события.

Согласно третьему, наиболее распространенному подходу, копинг следует понимать как динамичный процесс, специфика которого определяется не только ситуацией, но и субъективностью его переживания, вызванной столкновением субъекта с внешним миром, стадией развития конфликта и многими другими факторами.

Среди исследований, посвященных проблеме совладания со стрессом, наиболее популярными стали научные работы, изучающие механизмы действия поведенческих стратегий личности, их связь с личностными и средовыми копинг-ресурсами и другими психологическими характеристиками. В литературе описывается значительное количество копинг-стратегий, существуют различные подходы к их классификации, хотя общепризнанной классификации типов преодоления до сих пор не существует. Вместе с тем необходимо отметить, что большинство из имеющихся моделей совладающего поведения построено вокруг двух предложенных в 1984 г. Р. Лазарусом и С. Фолькман базисных стратегий психологического преодоления: 1) проблемно ориентированный копинг (усилия направляются на разрешение возникшей проблемы); 2) эмоционально ориентированный копинг (изменение собственных установок в отношении ситуации). Их количественное соотношение зависит от того, как оцениваются стрессовые ситуации. В русле развития теоретических

представлений о копинге Р. Лазарус и С. Фолькман выделяют активную и пассивную формы копинг-поведения. Первая из них предполагает активное преодоление, является целенаправленным устранением или ослаблением влияния стрессовой ситуации; вторая направлена на использование различного арсенала механизмов психологической защиты, снижающих эмоциональное напряжение, но не изменяющих стрессовую ситуацию. Рассматривая защитные механизмы как интрапсихические формы преодоления стресса, предназначенные для снижения эмоционального напряжения раньше, чем изменится ситуация, авторы также именуют данный вид поведения паллиативным копинг-поведением (от позднелат. *pallio* – «сглаживать», «прикрывать»)

Результаты эмпирического исследования: Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В. В. Бойко позволила установить, что у 32% опрошенных студентов не наблюдаются признаки начала эмоционального выгорания, тогда как у 68% эмоциональное выгорание находится на стадии формирования и/или уже сформировано, в основном это выражено в преобладании фазы резистенции и истощения в сформированных или формирующихся фазах.

По анализу результатов по тесту Лазаруса были выявлены типы совладающего поведения, среди наиболее встречающихся: бегство-избегание, самоконтроль, поиск социальной поддержки. Так же выявлена тенденция к проявлению положительной переоценки, планированию решения проблемы, дистанцированию, конфронтационному копингу и принятию ответственности.

В результате диагностики выраженности связи между эмоциональным выгоранием и совладающим поведением было выявлено, что при наличии таких копинг-стратегий как, бегство-избегание и дистанцирование имеется риск развития эмоционального выгорания. Другими словами, студенты, в чертах характера которых преобладают отрицание или полное незнание проблемы, уклонение от ответственности и действий при решении возникших трудностей, пассивность, нетерпеливость, вспышки раздражения, а также использование

интеллектуальных методов рационализации, смена внимания, отстраненность, юмор, избалованность, являются более склонны к эмоциональному выгоранию.

При наличии положительной переоценки,самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности и планирование решения проблем, риск развития эмоционального выгорания маловероятен. Другими словами, если есть возможность позитивно пересмотреть проблемную ситуацию, избегать эмоциональных импульсивных действий, использовать внешние ресурсы для решения проблемной ситуации, понимать свою собственную роль в возникновении реальных трудностей, склонность к выгоранию будет менее выраженной.

Заключение: Учеба в университете является стрессом для многих студентов, им приходится преодолевать трудности, осваивать новые роли и адаптировать старые, приспосабливаться к новым условиям жизни, быть собранными и дисциплинированными, запоминать большие объемы информации за короткое время, правильно организовывать свой учебный день, учиться общаться с большим количеством новых людей, принимать правильные решения в различных ситуациях - все это требует большого эмоционального напряжения, которое при взаимодействии с внутренними качествами студента, может привести к выгоранию.

В данной выпускной квалификационной работе приводятся различные подходы и понятия к пониманию эмоционального выгорания. Так В.В. Бойко определил ЭВ, как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетике) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Рассмотрены так же факторы, влияющие на развитие эмоционального выгорания (внешние, внутренние). Обстановка в учебной группе, содержание учебной деятельности, недостаточно четкая организация учебного процесса – все это внешние факторы эмоционального выгорания. К внутренним факторам можно отнести индивидуально-личностные особенности личности студента.

Копинг-стратегии - это механизмы использования, которые люди используют для уменьшения стресса и преодоления трудностей. Копинг-стратегии могут быть активными или пассивными, различаться по степени контроля и направленности и соответствовать различным потребностям и жизненным ситуациям.

Однако важно отметить, что эффективность копинг-стратегий может зависеть от контекста и индивидуальных особенностей человека. Некоторые стратегии могут быть более подходящими в определенных ситуациях, в то время как другие могут быть менее эффективными или даже негативно влиять на психологическое состояние. Поэтому важно принимать во внимание индивидуальные потребности и предпочтения при выборе копинг-стратегий.

Учитывая важность эффективного справления со стрессом, обучение копинг-стратегиям становится значимым аспектом психологической поддержки. Множество программ и тренингов разработаны для помощи людям в освоении и применении эффективных копинг-стратегий. Эти программы включают в себя обучение навыкам проблемного решения, тренировки по управлению эмоциями, практику позитивного мышления и техникам релаксации. Цель таких программ - помочь людям развить навыки справления со стрессом, повысить их резилентность и улучшить психологическое благополучие.

Основой рассмотрения личности студента в данной выпускной квалификационной работе стал тип копинг-стратегий по К. Лазаруса, который выделяет 8 типов копинг-стратегий: конфронтационный копинг, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы и положительная переоценка.

В ходе проведенного исследования, нами получены данные по результатам диагностики уровня эмоционального выгорания: по трем фазам (напряжение, резистенция, истощение), отдельным симптомам, а так же выявлены степени выраженности (сформировано, на стадии формирования, не сформировано).

Так же важным оказалось определение личностных особенностей студентов - типы совладающего поведения.

Статистический анализ полученных данных показал, что существует положительная и отрицательная корреляционная связь между характеристиками эмоционального выгорания студентов и типом копинг-стратегиями, подтверждающее связь между ними.

Существуют положительные корреляционные связи между эмоциональным выгоранием и бегством-избегание, дистанцированностью. И отрицательные корреляционные связи с симптомом переживанием психотравмирующих обстоятельств и стратегией положительной переоценки, между симптомом эмоциональная отстраненность и стратегией дистанцирование. Другими словами, студенты, в чертах характера которых преобладают отрицание или полное незнание проблемы, уклонение от ответственности и действий при решении возникших трудностей, пассивность, нетерпеливость, вспышки раздражения, а также использование интеллектуальных методов рационализации, смена внимания, отстраненность, юмор, избалованность, являются более склонны к эмоциональному выгоранию.

При наличии положительной переоценки,самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности и планирование решения проблем, риск развития эмоционального выгорания маловероятен. Иначе говоря, при наличии возможности положительно переосмыслить проблемную ситуацию, избегать эмоциогенных импульсивных поступков, использовать внешних ресурсов для разрешения проблемной ситуации, понимать собственную роль в возникновении актуальных трудностей подверженность к выгоранию будет менее выражена.

Таким образом, выдвинутая в данной выпускной квалификационной работе гипотеза о существовании связи между эмоциональным выгоранием студентов и видами совладающего поведения, подтверждена.

Цель работы достигнута, задачи выполнены.