

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

Кафедра общей и консультативной психологии

наименование кафедры

**Особенности копинг-поведения у лиц с разной выраженностью
профессионального выгорания: консультативный аспект**

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТРА**

студента (ки) 3 курса 394 группы

направления
(специальности)

37.04.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Белусовой Алины Евгеньевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

Канд. социол. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

А.А. Понукалин

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Д. психол. н., доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

С.В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов 2024

Введение. Феномен профессионального выгорания обнаруживается у лиц широкого спектра профессий, в особенности у профессий типа «человек–человек». Негативные последствия формирования у личности синдрома профессионального выгорания наблюдаются в различных сферах ее жизни: в профессиональной (например, утрата трудовой мотивации, снижение увлеченности работой), социальной (в частности, снижение качества и количества социальных интеракций), личной (например, смещение агрессии на близких людей), препятствуя самоактуализации профессионала и раскрытию его инновационного потенциала.

Усугублять развитие синдрома профессионального выгорания могут неадаптивные копинг–стратегии индивида (например, избегание, агрессивные действия), которые лишь временно облегчают напряженное и тревожное состояние человека, но не являются способом решения проблемы. В то же время адаптивные копинг–стратегии (например, активное совладание, получение инструментальной и эмоциональной поддержки) могут способствовать преодолению личностью негативных последствий профессионального выгорания.

Вышесказанное обуславливает необходимость разработки конкретных рекомендаций для психокоррекции копинг–поведения личности с учетом выраженности у нее уровня профессионального выгорания.

Цель исследования: выявить особенности копинг-поведения у лиц с разной выраженностью профессионального выгорания.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть основные подходы к изучению копинг-поведения личности;
2. Проанализировать отечественные и зарубежные модели профессионального выгорания;
3. Описать отечественные и зарубежные исследования копинг-поведения личности в контексте совладания с профессиональным выгоранием;

4. Рассмотреть методы психологической коррекции неадаптивных копинг-стратегий личности;

5. Провести диагностику профессионального выгорания респондентов с помощью «Опросника выгорания» К. Маслач; диагностику копинг-поведения с помощью «Опросника совладания со стрессом» К. Карвера, М. Шейера, Дж. Вейнтрауба, «Опросника проактивного совладающего поведения» Э. Грингласса, Р. Шварцера, С. Тауберта, опросника «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла;

6. Проверить полученные данные на нормальность распределения с помощью одновыборочного критерия Колмогорова–Смирнова;

7. Выявить различия в особенностях копинг-поведения у лиц с разной выраженностью профессионального выгорания с помощью Т-критерия Стюдента для двух независимых выборок;

8. Определить влияние особенностей копинг-поведения личности на выраженность профессионального выгорания с помощью линейного множественного регрессионного анализа;

9. Сформулировать рекомендации по психологической коррекции копинг-поведения у лиц с разной выраженностью профессионального выгорания.

Общая гипотеза исследования: существуют различия в особенностях копинг-поведения у лиц с разной выраженностью профессионального выгорания.

Частные гипотезы исследования:

1. У лиц с отсутствием профессионального выгорания наблюдается большая выраженность таких адаптивных копинг-стратегий как ассертивные действия, обращение к социальной поддержке, позитивное переформулирование и личностный рост, активное совладание, использование эмоциональной и инструментальной поддержки, проактивное и рефлексивное преодоление, чем у лиц с выраженным профессиональным выгоранием;

2. Значимыми предикторами выраженности профессионального выгорания являются такие неадаптивные копинг-стратегии как импульсивные действия, избегание, использование «успокоительных», отрицание, поведенческий уход от проблемы.

Объект исследования: копинг-поведение личности.

Предмет исследования: особенности копинг-поведения у лиц с разной выраженностью профессионального выгорания.

Методы исследования: опрос, психологическое тестирование и методы математико-статистической обработки данных. Психологическое тестирование включало применение следующих методик:

1. «Опросник выгорания» К. Маслач в адаптации Н.Е. Водопьяновой;
2. «Опросник совладания со стрессом» К. Карвера, М. Шейера, Дж. Вейнтрауба в адаптации Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина;
3. «Опросник проактивного совладающего поведения» Э. Грингласс, Р. Шварцера, С. Тауберта в адаптации Е.С. Старченковой;
4. Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой.

Математико-статистические методы обработки данных: одновыборочный критерий Колмогорова–Смирнова, Т-критерий Стьюдента для двух независимых выборок, линейный множественный регрессионный анализ в статистической программе IBM SPSS Statistics for Windows, v. 27.

Эмпирическая база исследования. Исследование проводилось онлайн с использованием сервиса Яндекс.Формы. Выборку составили 120 работающих респондентов, из которых 62 человека женского пола, 59 человек мужского пола. Возраст в выборке варьирует от 20 до 43 лет (M=27 лет), стаж работы – от 1 года до 27 лет (M=2 года). Профессиональную принадлежность респондентов можно охарактеризовать следующим образом: медицинскими работниками являются 32 респондента, учителями – 31 респондент, социальными работниками – 18 респондентов, адвокатами – 11

респондентов, официантами – 10 респондентов, менеджерами по работе с клиентами – 9 респондентов, HR-специалистами – 9 респондентов.

Теоретико-методологическую основу исследования составили работы В.В. Бойко, К. Маслач, В. Шауфелли, Р. Лазаруса, Э. Грингласс, С. Фолкмен, К. Карвера, Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина, А.Б. Леоновой, Т.Л. Крюковой, Н.Е. Водопьяновой, А.А. Понукалина, Е.А. Сергиенко, А.Л. Журавлева, Л.И. Вассерман, Л.И. Анцыферовой, Т.В. Корниловой, Е.Н. Львовой, Д.А. Леонтьева и др.

Теоретическая значимость и научная новизна исследования состоят в расширении теоретических представлений о синдроме профессионального выгорания в контексте копинг-поведения личности, в состав которого могут входить как адаптивные, так и неадаптивные копинг-стратегии.

Практическая значимость исследования. Полученные данные возможно использовать в целях прогнозирования развития синдрома профессионального выгорания у личности, его профилактики и психокоррекции в рамках индивидуальной и групповой форм психологического консультирования.

Опыт апробации результатов исследования. По результатам исследования, проведенного в рамках работы над выпускной квалификационной работой магистра, были опубликованы научные статьи:

– Белоусова А.Е. Психологические особенности копинг-стратегий у лиц с разной выраженностью эмоционального выгорания // Современная психология и педагогика: проблемы и решения: сб. ст. по матер. LXXXVI междунар. науч.-практ. конф. № 9(83). – Новосибирск: СибАК, 2024. – С. 88-94.

– Белоусова А.Е. Особенности копинг-поведения у лиц с разной выраженностью профессионального выгорания (в печати).

Выпускная квалификационная работа магистра состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, рекомендаций по психологической

коррекции копинг-поведения у лиц с разной выраженностью профессионального выгорания, списка литературы и приложений.

Основная часть. Теоретико-методологический анализ основных направлений изучения копинг-поведения в зарубежной и отечественной психологии позволил нам определить копинг-поведение как сложное системное образование, обусловленное несколькими группами факторов: особенностями личности человека, изменяющейся реальной жизненной ситуацией, характером социального взаимодействия и взаимоотношений.

В рамках ситуационного подхода копинг понимается как сложный динамический процесс, который начинается с оценки ситуации и включает в себя когнитивные и поведенческие попытки преодоления, зависящие от личностных и ситуационных факторов. С этой точки зрения стиль совладания в меньшей степени определяется личностью и в большей - самой стрессовой ситуацией. В субъектно-деятельностной перспективе на выбор копинг-стратегии и копинг-стиля влияют характеристики личностной ситуации, социокультурные и социально-психологические переменные, а также ресурсы, имеющиеся в распоряжении человека, помимо специфики ситуации. Копинг-механизмы используются человеком осознанно и целенаправленно и требуют проявления субъектных характеристик личности - активности, самоопределения, ответственности за последствия выбора копинг-поведения.

Синдром профессионального выгорания как профессионально обусловленное дисфункциональное состояние здорового индивида без существенных патологий, обладающее двумя специфическими симптомами и снижением уровня достижений на работе. Основной же причиной выгорания выделяются высокие ожидания, которые не могут быть реализованы в реальной жизни. Два компонента, которые определяет автор: наличие дисфорических симптомов, характеризующих эмоциональную сферу; не допущение возможности выгорания вне профессиональной деятельности и среди лиц, которые страдают психическими расстройствами.

Копинг-стратегии являются важным механизмом адаптации и совладания с профессиональным стрессом, который может привести к выгоранию. Различные исследования подтверждают, что эффективное использование копинг-стратегий способствует снижению уровня выгорания и улучшению психологического благополучия работников.

По результатам эмпирического исследования были выявлены особенности копинг-поведения у лиц с разной выраженностью профессионального выгорания.

Была проведена диагностика уровня выраженности профессионального выгорания у 120 респондентов с помощью «Опросника выгорания» К. Маслач, особенностей копинг-поведения с помощью «Опросника совладания со стрессом» К. Карвера, М. Шейера, Дж. Вейнтрауба, «Опросника проактивного совладающего поведения» Э. Грингласса, Р. Шварцера, С. Тауберта, опросника «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла.

Полученные по методикам данные были проверены на нормальность распределения с помощью одновыборочного критерия Колмогорова–Смирнова – распределение не отличается от нормального.

С помощью t-критерия Стьюдента двух независимых выборок были выявлены различия в особенностях копинг-поведения у лиц с разной выраженностью профессионального выгорания, а именно: различие в выраженности шкалы «Ассертивные действия» (признак выражен в большей степени у лиц с отсутствием выгорания); различие в выраженности шкалы «Поиск социальной поддержки» (признак выражен в большей степени у лиц с отсутствием выгорания); различие в выраженности шкалы «Избегание» (признак выражен в большей степени у лиц с максимально выраженным выгоранием); различие в выраженности шкалы «Позитивное переформулирование и личностный рост» (признак выражен в большей степени у лиц с отсутствием выгорания); различие в выраженности шкалы «Мысленный уход от проблемы» (признак выражен в большей степени у лиц

с максимально выраженным выгоранием); различие в выраженности шкалы «Поведенческий уход от проблемы» (признак выражен в большей степени у лиц с максимально выраженным выгоранием); различие в выраженности шкалы «Использование успокоительных» (признак выражен в большей степени у лиц с максимально выраженным выгоранием); различие в выраженности шкалы «Принятие» (признак выражен в большей степени у лиц с отсутствием выгорания); различие в выраженности шкалы «Проактивное преодоление» (признак выражен в большей степени у лиц с отсутствием выгорания); различие в выраженности шкалы «Рефлексивное преодоление» (признак выражен в большей степени у лиц с отсутствием выгорания); различие в выраженности шкалы «Поиск инструментальной поддержки» (признак выражен в большей степени у лиц с максимально выраженным выгоранием).

С помощью линейного множественного регрессионного анализа было определено влияние особенностей копинг-поведения личности на выраженность профессионального выгорания. К числу копинг-стратегий, способствующих развитию синдрома профессионального выгорания у личности, относятся: «Импульсивные действия», «Избегание», «Мысленный уход от проблемы», «Концентрация на эмоциях и активное их выражение», «Использование инструментальной социальной поддержки», «Отрицание», «Поведенческий уход от проблемы», «Использование эмоциональной социальной поддержки», «Использование успокоительных», «Поиск инструментальной поддержки». К числу копинг-стратегий, предохраняющих личность от формирования синдрома профессионального выгорания, относятся: «Ассертивные действия», «Ориентация на социальное взаимодействие», «Поиск социальной поддержки», «Осторожные действия», позитивное переформулирование и личностный рост, активное совладание, «Обращение к религии», «Юмор», «Сдерживание совладания», «Принятие», «Подавление конкурирующей деятельности», «Планирование», «Проактивное преодоление», «Рефлексивное преодоление», «Стратегическое

планирование», «Превентивное преодоление», «Поиск эмоциональной поддержки».

Также были сформулированы 9 рекомендаций по психологической коррекции копинг-поведения у лиц с разной выраженностью профессионального выгорания.

Общая гипотеза исследования подтвердилась полностью: существуют различия в особенностях копинг-поведения у лиц с разной выраженностью профессионального выгорания.

Частные гипотезы подтвердились частично, а именно:

1. у лиц с отсутствием профессионального выгорания наблюдается большая выраженность таких адаптивных копинг-стратегий как «Ассертивные действия», «Обращение к социальной поддержке», «Позитивное переформулирование и личностный рост», «Проактивное преодоление» и «Рефлексивное преодоление», чем у лиц с выраженным профессиональным выгоранием. Также такие копинг-стратегии как «Избегание», «Мысленный уход от проблемы» и «Поведенческий уход от проблемы», «Использование успокоительных», «Поиск инструментальной поддержки» выражены в большей степени у лиц с максимально выраженным профессиональным выгоранием; копинг-стратегия «Принятие» – у лиц с отсутствием выгорания. Различия в выраженности копинг-стратегий «Активное совладание» и «Поиск эмоциональной поддержки» выявлены не были;

3. значимыми предикторами выраженности профессионального выгорания являются такие неадаптивные копинг-стратегии как «Импульсивные действия», «Избегание», «Использование успокоительных», «Отрицание», «Поведенческий уход от проблемы», а также «Мысленный уход от проблемы», «Концентрация на эмоциях и активное их выражение», «Использование инструментальной социальной поддержки», «Использование эмоциональной социальной поддержки», «Поиск инструментальной поддержки».

Заключение. Феномен профессионального выгорания обнаруживается у лиц широкого спектра профессий, в особенности у профессий типа «человек–человек». Негативные последствия формирования у личности синдрома профессионального выгорания наблюдаются в различных сферах ее жизни: в профессиональной (например, утрата трудовой мотивации, снижение увлеченности работой), социальной (в частности, снижение качества и количества социальных интеракций), личной (например, смещение агрессии на близких людей).

Усугублять развитие синдрома профессионального выгорания могут неадаптивные копинг–стратегии индивида (например, избегание, агрессивные действия), которые лишь временно облегчают напряженное и тревожное состояние человека, но не являются способом решения проблемы. В то же время адаптивные копинг–стратегии (например, активное совладание, получение инструментальной и эмоциональной поддержки) могут способствовать преодолению личностью негативных последствий профессионального выгорания.

По результатам проведенного исследования общая гипотеза полностью подтвердилась. Частичное подтверждение поставленных частных гипотез, на наш взгляд, объясняется тем, что копинг-поведение личности – это системный феномен, сложность которого проявляется, в частности, в амбивалентности многих копинг-стратегий: так, обращение к социальному окружению за эмоциональной и инструментальной поддержкой при определенной выраженности является адаптивной стратегией, при избыточной – дезадаптивной.

Таким образом, особенности копинг-поведения, будучи устойчивыми паттернами эмоционального реагирования, мышления и поведения личности, оказывают влияние на выраженность у нее профессионального выгорания, являясь рискогенными детерминантами развития синдрома выгорания и в то же время защитными факторами, предотвращающими личностную деформацию сотрудников.

К ограничениям проведенного исследования можно отнести преобладание в выборке лиц молодежного возраста, представителей профессий типа «человек – человек», а также доминирование небольшого стажа работы сотрудников (2 года). К перспективам проведенного исследования можно отнести возможность разработки психокоррекционной программы, ориентированной на развитие адаптивных копинг-стратегий и коррекцию неадаптивных стратегий у сотрудников в организационной среде.