

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

Кафедра Общей и социальной психологии
наименование кафедры

Особенности связи копинг-стратегий с эмоциональным
наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

интеллектом медицинских работников

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ
КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА

студента 5 курса 510 Группы

направления
(специальности)

37.03.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Беловой Анны Николаевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, кандидат пед.н.

должность, уч. степень, уч.
Звание

подпись, дата

М.В. Жижина

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

Профессор, д-р.псих.н.

должность, уч. степень, уч.
Звание

подпись, дата

Л.Н. Аксеновская

инициалы, фамилия

Саратов, 2020

Введение

Существует ряд профессий, в работе которых предполагается, что работники подвергаются более высокому уровню эмоциональной нагрузки, чем представители остальных профессий. В разных профессиях это объясняется разными факторами. Одни работники по долгу профессии вынуждены постоянно контактировать с большим количеством людей. Другие сталкиваются с давлением внешних факторов, таких как, например, низкая оплата труда, или внутренними переживаниями из-за уровня ответственности на работе. Важно, что именно представители таких профессий должны быть максимально стрессоустойчивыми, уметь быстро справляться со стрессом, для того, чтобы продолжать работать в продуктивном режиме и не допускать еще большего стресса.

Одной из таких профессий является профессия медицинского работника. Она включает все вышеперечисленных факторы: и высокий уровень ответственности, и низкий уровень оплаты труда, и постоянное контактирование с разным контингентом людей и невозможность допускать ошибки на работе. Все это неминуемо приводит к стрессу. В случае, если врач или медицинская сестра не сумеют вовремя и продуктивно справиться со стрессом, это может привести к незначительной, а порой и очень значительной ошибке, что приведет к еще большему стрессу. Получается, что продуктивность медицинского работника связана не только с внешними факторами, но и с тем, какую именно стратегию совладания со стрессом он выбирает.

Тогда перед нами встает другой вопрос: почему один работник выбирает определенную копинг-стратегию и у него не получается совладать со стрессом или исправить ситуацию, а другой выбирает другую стратегию и благодаря этому ситуация решается в его пользу?

Актуальность работы связана с недостаточной осведомленностью связи эмоционального интеллекта и копинга в условиях стрессогенных процессов, в частности, среди медицинских работников.

Цель работы: изучить, зависит ли выбор преобладающей копинг-стратегии человека от его уровня эмоционального интеллекта.

Объект исследования: эмоциональный интеллект и копинг-стратегии.

Предмет исследования: связь уровня эмоционального интеллекта и приоритетной копинг-стратегии у представителей медицинских профессий.

Гипотеза: чем выше уровень эмоционального интеллекта у медицинского работника, тем меньшая вероятность, что он выберет неадаптивную или деструктивную копинг-стратегию.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ понятия «копинг», рассмотреть историю возникновения понятия, проследить этапы развития и выявить, как понятие проявляет себя в современной психологии.
2. Рассмотреть понятие «эмоциональный интеллект» с теоретической точки зрения, рассмотреть историю создания и дальнейшего развития этого понятия.
3. С помощью эмпирического исследования выявить связь эмоционального интеллекта и копинг-стратегий.

Методы исследования:

1. Теоретический, а именно анализ, систематизация.
2. Эмпирический.
3. Статистический, а именно сравнительный анализ, корреляционный анализ по критерию Пирсона.

Методологическая основа:

1. Способы совладающего поведения. Методика Р. Лазаруса и С. Фолкмана.
2. Методика Д.В. Люсина для измерения эмоционального интеллекта.

Структура дипломной работы состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников.

Основное содержание работы

Глава 1. Теоретическое обоснование связи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий

В разделе 1.1. Понятие копинг-стратегий в психологической науке мы рассмотрели, что копинг - непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека. Со временем это понятие стало включать в себя реакцию не только на чрезмерные или превышающие ресурсы человека требования, но и на каждодневные стрессовые ситуации. Копинг объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться с запросами обыденной жизни».

Также в этом разделе описывается история понятия и подробно описываются восемь основных копинг-стратегий Р. Лазаруса и С. Фолкмана.

В разделе 1.2. Эмоциональный интеллект: история изучения феномена рассматривается история изучения эмоционального интеллекта в зарубежной и отечественной психологии, рассматриваются компоненты эмоционального интеллекта.

В разделе 1.3 рассматривается связь копинг-стратегий и эмоционального интеллекта. Затрагиваются темы критериев эффективности преодоления, рассматриваются различные теоретические работы психологов В конце главы

следует вывод, что развитие эмоционального интеллекта способствует формированию эффективных, адекватных копинг-стратегий.

Глава 2. Эмпирическое исследование связи эмоционального интеллекта и копинг-стратегий.

В данной главе описывается проведённое эмпирическое исследование эмоционального интеллекта с помощью опросника Д.В. Люсина. Для измерения копинг-стратегий была выбрана методика Р. Лазаруса и С. Фолкмана.

Исследование проводилось с марта по май 2020 года. В исследовании приняли участие 30 медицинских работников Клиники глазных болезней города Саратова.

По результатам исследования эмоционального интеллекта из 30 человек (100%) уровень общего эмоционального интеллекта равен:

- у 19-ти человек (63,33%) приравнивается к средним показателям и в среднем равен 84,736.
- 6 (20%) исследуемых медицинских работников имеют низкий уровень эмоционального интеллекта, который в среднем значении равен 66,16.
- 5 человек (16,66%) имеют высокий уровень эмоционального интеллекта, среднее значение которого – 105,8.

Далее описываются результаты методики Р. Лазаруса и С. Фолкмана, которые показали, что люди с низким эмоциональным интеллектом чаще прибегают к таким копинг-стратегиям как избегание, дистанцирование и конфронтация. То есть, люди с низким эмоциональным интеллектом чаще выбирают неадаптивные копинг-стратегии, что может быть связано с невыраженной способностью к управлению эмоциями, контролем экспрессией и пониманием эмоций.

Меньшее предпочтение испытуемые с низким эмоциональным интеллектом отдают положительной переоценке, принятию ответственности, самоконтролю и поиску социальной поддержки.

Испытуемые со средним уровнем эмоционального интеллекта (рисунок 3) во время тяжелой жизненной ситуации примерно на одном уровне обращаются к поиску социальной поддержки, планированию решения проблемы и принятию ответственности. Меньшие средние показатели у дистанцировании и конфронтации.

При этом, отметим, что между самым большим и самым маленьким показателем ощущается небольшая разница. Это может говорить о том, что люди со средним уровнем эмоционального интеллекта могут обращаться как к адаптивным, так и неадаптивным копинг-стратегиям. Это зависит от того, какая субшкала эмоционального интеллекта выражена в большей или меньшей степени.

Результаты у испытуемых с высоким уровнем эмоционального интеллекта чаще выбирают стратегии положительной переоценки и поиск социальной поддержки. Самые низкие показатели у конфронтации и избегания.

Далее, в той же главе, мы описываем корреляционный анализ, который показал отрицательную связь уровня общего эмоционального интеллекта с такими копинг-стратегиями, как конфронтация ($r=-468$), избегание ($r=-490$) и положительную связь с положительной переоценкой ($r=587$).

Заключение

Преодоление стрессогенных ситуаций медицинского персонала в обычной жизни и на работе обеспечивается за счет мобилизации внутренних ресурсов. Они проявляются в различных копинг-стратегиях. Выбор стратегий зависит от личностных особенностей, что и определяет своеобразие выбора стратегии у каждого человека.

Соответственно, есть связь между личностной переменной и стратегией преодоления трудностей, которую он выбирает. В данной работе мы доказали, что одной из этих переменных является уровень эмоционального интеллекта каждого конкретного работника.

При этом, благодаря эмпирическому исследованию, можно сделать вывод, что существует определенная связь, в том, какую стратегию выберет человек с определенным уровнем эмоционального интеллекта.

1. Люди с низким уровнем эмоционального интеллекта чаще обращаются к конфронтации и избеганию, находясь в трудной жизненной ситуации. Это может говорить о том, что низкий уровень эмоционального интеллекта активирует либо избыточную эмоциональность в ситуациях, когда нужно действовать рационально, либо наоборот, излишнее отстранение, в ситуациях, требующих участия. Получается, что люди с низким эмоциональным интеллектом нацелены не на то, чтобы изменить ситуацию или свое отношение. Они нацелены на непродуктивное использование внутренних ресурсов.
2. Чем выше уровень эмоционального интеллекта у медицинского работника, тем более адаптивную копинг-стратегию он выбирает. Это можно объяснить тем, что развитые субшкалы эмоционального интеллекта позволяют человеку выходить как бы на новый уровень общения и внутреннего ощущения. Чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем легче человек делится эмоциями, берет ответственность на себя, делает выводы и т.д.
3. Эмпирическое исследование доказало, что высокий уровень эмоционального интеллекта позволяет выбирать такой копинг, который позволит наиболее продуктивно справиться с трудной жизненной ситуацией.

Таким образом, можно утверждать, что работники медицинских учреждений со средним и высоким уровнем эмоционального интеллекта с большей вероятностью, при возникновении непредвиденной или трудной ситуации на работе или вне работы, сможет быстрее и качественнее справиться со стрессом, нежели работники с низким эмоциональным интеллектом.

Соответственно, чем ниже эмоциональный интеллект, тем большая вероятность допущения ошибки или эмоционального срыва во время выполнения рабочих обязанностей.

Дальнейшее изучение затронутого вопроса можно развить в нескольких направлениях:

1. Изучение возможности самостоятельного снижения стрессогенных факторов у представителей медицинских профессий. Например, за счет исключения некоторых факторов или обязанностей, которые не влияют на работу, но оказывают влияние на эмоциональное состояние во время ее выполнения.
2. Взаимосвязь уровня эмоционального интеллекта, используемых копинг-стратегий с уровнем эмоционального выгорания.

Детальное изучение вопроса и внедрение различных методик поможет медицинским работникам и другим представителям профессий повышенного стресса, избежать различных негативных последствий.