

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

Выраженность эмоционального выгорания, базисных убеждений и  
копинг-стратегий в структуре личности студентов

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРА

студента (ки) 4 курса 462 группы

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

факультета психологии  
наименование факультета, института, колледжа

Моисеевой Алины Евгеньевны  
фамилия, имя, отчество

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

подпись, дата

А.А. Понукалин  
инициалы, фамилия

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

подпись, дата

Л.Н. Аксеновская  
инициалы, фамилия

Саратов 2022

*Актуальность исследования.* В настоящее время сфера исследования синдрома эмоционального выгорания значительно расширилась: несмотря на то, что по-прежнему изучаются особенности формирования и развития данного синдрома у специалистов помогающих профессий (врачей, педагогов, социальных работников, психологов и др.), тем не менее разрабатывается и новое направление – изучение специфики синдрома эмоционального выгорания у студентов.

Возникновение эмоционального выгорания у студентов может быть обусловлено рядом разнонаправленных факторов: интенсивными учебными нагрузками; совмещением рядом студентов учебной деятельности с работой; чередой учебных ситуаций, связанных с оцениванием индивида (экзамен, зачет, например); особенностями отношений внутри студенческого коллектива и отношений с преподавательским составом; спецификой жизненной ситуации студента (например, высоким уровнем психоэмоциональных нагрузок и стресса, отношением к малообеспеченным слоям населения и др.)

На наш взгляд, значимую роль в формировании эмоционального выгорания и совладании с ним у студентов играют индивидуально-психологические особенности личности, в частности, такие как система копинг-стратегий и базисных убеждений. Копинг-стратегии и базисные убеждения опосредуют специфику преодоления студентом симптомов эмоционального выгорания и его представлений о своей личности, окружающем мире и людях в целом (которые могут как способствовать, так и препятствовать развитию синдрома эмоционального выгорания), что определяет актуальность данной работы.

*Цель исследования* - найти взаимосвязь симптомов эмоционального выгорания с копинг-стратегиями и базисными убеждениями у студентов.

*Задачи исследования:*

1) рассмотреть существующие подходы к исследованию феномена «эмоциональное выгорание» в контексте особенностей студенческой популяции;

2) раскрыть психологическое содержание конструктов «базисные убеждения» и «копинг-стратегии»;

3) сравнить группы студентов 3 и 4 курса обучения по выраженности симптомов эмоционального выгорания, копинг-стратегий и базисных убеждений.

4) выявить взаимосвязь симптомов эмоционального выгорания с копинг-стратегиями и базисными убеждениями у студентов с помощью коэффициента линейной корреляции  $r$ -Пирсона;

5) определить различия в выраженности симптомов эмоционального выгорания, копинг-стратегий и базисных убеждений в структуре личности студентов 3 и 4 курсов обучения с помощью  $t$ -критерия Стьюдента для двух независимых выборок.

*Объект исследования:* личность студентов университета.

*Предмет исследования:* взаимосвязь симптомов эмоционального выгорания с копинг-стратегиями и базисными убеждениями, различия в их выраженности в структуре личности студентов 3 и 4 курсов обучения.

*Гипотезы исследования:*

1) существует взаимосвязь симптомов эмоционального выгорания с копинг-стратегиями и базисными убеждениями у студентов;

2) существуют различия между группами студентов 3 и 4 курса обучения в выраженности симптомов эмоционального выгорания, копинг-стратегий и базисных убеждений.

*Методы исследования:*

- 1) «Опросник выгорания» К. Маслач в адаптации Н.Е. Водопьяновой;
- 2) «Шкала базисных убеждений» Р. Янофф-Бульман в адаптации М.А. Падун, А.В. Котельниковой;
- 3) «Опросник совладания со стрессом» К. Карвера, М. Шейера и Дж. Вейнтрауба в адаптации Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осина ;
- 4) «Опросник проактивного совладающего поведения» Э. Грингласс, Р. Шварцера в адаптации Е.С. Старченковой;
- 5) статистическая программа IBM SPSS Statistics for Windows v. 27 (одновыборочный критерий Колмогорова – Смирнова, коэффициент линейной корреляции r-Пирсона, t-критерий Стьюдента для двух независимых выборок).

*Эмпирическая база исследования:* исследование проводилось онлайн с помощью платформы Google.Формы среди студентов факультета психологии СГУ им. Н.Г. Чернышевского. Выборку составили 40 студентов 3 (n=21) и 4 (n=19) курсов обучения, среди которых 28 респондентов женского пола, 12 респондентов мужского пола. Возраст в выборке варьирует от 18 до 25 лет (M=21).

*Теоретико-методологической основой исследования* выступили работы Балашовой Е.С., Грибанова С.В., Мальцевой С.М., Бойко В.В., Водопьяновой Н.Е., Старченковой Е.С., Наследова А.Д., Корытовой Г.С., Горшкова Е.А., Косоноговой В.И., Ивановой Т.Н., Элекинина И.П., Кмить К.В., Попова Ю.В., Лапиной И.А., Смирновой Ж.В., Исаевой В.Ю., Назаркиной Е.С., Пальчевской Е.С., Куимовой М.В., Сидорова П., Чердымовой Е.А., Чутко Л.С., Козиной Н.В., Крюковой Т.Л., Яковлева М.И., Рогачева В.А., Коноплевой И.Н., Bartlett F.S., Folkman S., Lazarus R.S., Рыбникова В.Ю., Ашаниной Е.Н., Рассказовой Е.И., Гордеевой Т.О., Осина Е.Н., Солдатовой

Г.У., Шайгеровой Л.А., Прокофьевой Т.Ю., Брайта Дж., Джонса Ф., Никольской И.М., Грановской Р.М., Леоновой А.Б., Carver C.S., Scheier M.F.

*Объем и структура дипломной работы.* Дипломная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка использованной литературы и приложения.

*Научная новизна исследования* состоит в создании методического средства, позволяющего отслеживать связь симптомов эмоционального выгорания с копинг-стратегиями и базисными убеждениями у студентов.

*Практическая значимость исследования* заключается в возможности использования полученных результатов в консультативной психологии, в частности, для разработки профилактических и психокоррекционных программ для студентов с целью превенции и преодоления синдрома эмоционального выгорания.

*Основное содержание работы.* В первой главе представлен теоретический анализ синдрома эмоционального выгорания, анализ современных исследований эмоционального выгорания, особенности эмоционального выгорания у студентов, теоретический анализ базисных убеждений и копинг-стратегий.

Рассмотрены различные взгляды на данный термин. Герберт Фрейденберг характеризует эмоциональное выгорание, как нарастающее эмоциональное напряжение, переутомление. В своих работах описал что данный синдром проявляется у людей склонных к сочувствию, Obsessii. Также под воздействие попадают неустойчивые личности, склонные к мечтаниям. Для таких людей эмоциональное выгорание работает как механизм психологической защиты, то есть вытесняет полностью или частично эмоциональные проявления, чтобы предотвратить психотравмирующую ситуацию.

В. В. Бойко определил эмоциональное выгорание, как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Эмоциональное выгорание включает в себе соединение истощения как физического, так и эмоционального, когнитивного. Основным фактором является эмоциональное истощение. Синдром эмоционального выгорания является комбинацией физического, эмоционального и когнитивного истощения или утомления, при этом главным фактор - эмоциональное истощение. При развитии выгорание воздействует на поведением человека.

Основные симптомы эмоциональном выгорании характеризуются у индивидов повышенную усталость, нарушение памяти, внимания, бессонницу. Развитие у человека депрессивного расстройства, тревожности, зависимостей может привести к суициду. Клиническая картина описывается общими соматическими заболеваниями, такими как головная боль, нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы.

Эмоциональное выгорание является самым исследуемым синдромом в современной науке, так как ему подвержены не только взрослые люди, но и дети. Современные исследователи изучают проблему эмоционального выгорания в разных направлениях.

В статье Мальцевой С.М., Смирновой Ж.В., Исаевой В.Ю. и Назаркиной Е.С. «Причины возникновения и профилактика синдрома эмоционального выгорания у студентов» рассматривают феномен эмоционального выгорания уже не в профессиональной деятельности, а в образовательном процессе. Авторы отмечают, что студенты могут быть подвержены данному синдрому не меньше работающих людей, особенно в период сессий, когда нужно постоянно что-то учить, запоминать, сдавать зачёты и экзамены, испытывать постоянный стресс и страх за результаты и

оценки. Введение рейтинговой оценки достижений студентов становится дополнительным стрессовым фактором в процессе обучения.

Симптомы подразделяются на пять основных категорий:

- 1) Физические связаны непосредственно со здоровьем человека, его самочувствием;
- 2) Эмоциональные проявляются в недостатке эмоций, депрессивном состоянии, чувстве вины апатии;
- 3) Поведенческие завязаны с деятельностью, стремлению отдохнуть оправдывание употребление психоактивных веществ;
- 4) Интеллектуальные подразумеваю угасанию интереса к деятельности, человек не искать, менять, ему скучно, отдает предпочтение рутине и шаблонным действиям;
- 5) Социальные характеризуются потерей интереса к выстраиванию и поддержанию социальных контактов, низкая социальная активность, ощущение одиночества, недостаток поддержки со стороны близких, друзей.

Все пять групп симптомов эмоционального выгорания появляются у студентов в период обучения.

*Вторая глава* посвящена эмпирическому исследованию выраженности эмоционального выгорания, базисных убеждений и копинг-стратегий личности студентов.

Исследование проводилось онлайн с помощью платформы Google.Формы среди студентов факультета психологии СГУ им. Н.Г. Чернышевского. Выборку составили 40 студентов 3 (n=21) и 4 (n=19) курсов обучения, среди которых 28 респондентов женского пола, 12 респондентов мужского пола. Возраст в выборке варьирует от 18 до 25 лет (M=21).

Для диагностики уровня выраженности эмоционального выгорания респондентам был предложен к прохождению «Опросник выгорания» К.

Маслач в адаптации Н.Е. Водопьяновой . Для диагностики выраженности базисных убеждений респондентам была предложена «Шкала базисных убеждений» Р. Янофф-Бульман в адаптации О.А. Кравцовой . Для диагностики выраженности копинг-стратегий респондентам были предложены две методики: «Опросник совладания со стрессом» К. Карвера, М. Шейера и Дж. Вейнтрауба в адаптации Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина и «Опросник проактивного совладающего поведения» Э. Грингласс, Р. Шварцера в адаптации Е.С. Старченковой .

Результаты расчета одновыборочного критерия Колмогорова – Смирнова. По показателям двусторонней асимптотической значимости ( $p < 0,05$ ) можно сделать вывод о том, что распределение в выборке близко к нормальному (в 21 из 33 шкал), в связи с чем далее используются параметрические методы статистики.

Результаты расчета коэффициента линейной корреляции r-Пирсона. Всего было получено 7 корреляционных взаимосвязей (двусторонних, положительных и прямых, отрицательных и обратных) средней силы связи по шкале Чеддока на уровне значимости  $p < 0,01$  [37] симптомов эмоционального выгорания с копинг-стратегиями и базисными убеждениями у студентов.

Эмоциональное истощение имеет отрицательную обратную связь с показателем «Ценность собственного Я» (-0,548). Деперсонализация имеет отрицательную обратную связь с показателем «Доброта людей» (-0,568).

Редукция профессионализма имеет положительные прямые взаимосвязи со следующими показателями:

- 1) F1 «Активное совладание» (0,517) – можно предположить, что респонденты, переживая неудовлетворенность собой как личностью и специалистом (например, из-за снижения качества выполнения своих обязанностей), осознают негативные последствия такого состояния для себя

и предпринимают активные действия для его преодоления (например, обращаются к психологу, делятся с близкими людьми и т.д.);

2) F5 «Поиск социальной поддержки инструментального характера» (0,533) – можно предположить, что респонденты, ощущая снижение своей продуктивности в деятельности и оценивая свою компетентность в исполнении своих обязанностей ниже, чем раньше, могут обращаться к Другим за помощью как в исполнении профессиональных обязанностей (например, выполнение какого-либо учебного задания), так и в переживании данного состояния (например, получение совета, как преодолеть подобное состояние);

3) Проактивное преодоление (0,576) – можно предположить, что респонденты, замечая у себя те или иные симптомы эмоционального выгорания, могут разрабатывать целеориентированный план по совладанию с данным состоянием и контролировать реализацию данного процесса (например, используя техники саморегуляции);

4) Рефлексивное преодоление (0,516) – можно предположить, что респонденты, анализируя свое состояние, склонны прогнозировать, к чему могут привести различные поведенческие альтернативы по его преодолению и выбирать наиболее безопасный и эффективный способ достижения своих целей, предвосхищая возможные стрессоры;

5) Стратегическое планирование (0,534) – можно предположить, что респонденты, отмечая у себя выраженность тех или иных симптомов эмоционального выгорания, склонны разрабатывать детальный целеориентированный план действий по преодолению своего состояния, выстраивать своеобразное «дерево целей», последовательно реализуя каждую из них и управляя процессом их достижения.

Результаты расчета t-критерия Стьюдента для двух независимых выборок.

Были обнаружены 4 значимых различия ( $p < 0,05$ ) между группами студентов 3 и 4 курсов обучения:

1) Различие в показателе «Благосклонность мира» (среднее группы студентов 3 курса – 18,48; среднее группы студентов 4 курса – 14,74). Можно предположить, что студенты 4 курса в меньшей степени убеждены в благосклонности мира в силу того, что, находясь на «финишной прямой» своего обучения в вузе, они переживают высокий уровень стресса, тревогу, утомляемость, различные симптомы выгорания и др. Подобные психотравмирующие обстоятельства, связанные с высокой учебной нагрузкой, постоянной ситуацией оценивания и субъективно высокой значимостью получения образования, могут опосредовать их менее выраженные представления о доброте окружающих людей, справедливости и контролируемости мира, чем у студентов 3 курса обучения;

2) Различие в показателе «Сдерживание совладания» (среднее группы студентов 3 курса – 12,81; среднее группы студентов 4 курса – 10,47). Можно предположить, что в связи с окончанием обучения в вузе у студентов 4 курса может быть интенсивная учебная нагрузка, связанная с высокими временными затратами, – это вызывает необходимость аккумуляции ресурсов совладания со стрессом, отягощенную условиями цейтнота, в которых у студентов нет возможности ожидать подходящего момента для действий;

3) Различие в показателе «Обращение к религии» (среднее группы студентов 3 курса – 12,57; среднее группы студентов 4 курса – 9,95) – на наш взгляд, различие в данном показателе может быть обусловлено особенностями ценностно-смысловой сферы и религиозными ориентациями личности, однако данное предположение нуждается в эмпирической проверке с использованием дополнительного психодиагностического инструментария;

4) Различие в показателе «Поиск инструментальной поддержки» (среднее группы студентов 3 курса – 21,57; среднее группы студентов 4 курса – 16,16) – можно предположить, что студенты 4 курса обучения более склонны рассчитывать на себя, чем на свое окружение, что может быть обусловлено как личностными особенностями представителей данной группы, так и осознанием ими своей «учебной» ответственности, поскольку окончание обучения сопряжено с поиском работы, для чего необходимы профессиональные знания и компетенции, которыми овладеть кроме самих студентов не может никто, в том числе, их социальное окружение.

*Заключение.* В результате проведенного исследования нами были обнаружены 7 корреляционных взаимосвязей (двусторонних, положительных и прямых, отрицательных и обратных, средней силы связи по шкале Чеддока, на уровне значимости  $p < 0,01$ ) симптомов эмоционального выгорания с копинг-стратегиями и базисными убеждениями у студентов. Отрицательные обратные связи были обнаружены между симптомом эмоционального выгорания «эмоциональное истощение» и базисным убеждением «ценность собственного Я», между симптомом эмоционального выгорания «деперсонализация» и базисным убеждением «доброта людей». Положительные прямые связи были обнаружены между симптомом эмоционального выгорания «редукция профессионализма» и копинг-стратегиями «активное совладание», «поиск социальной поддержки инструментального характера», «проактивное преодоление», «рефлексивное преодоление», «стратегическое планирование».

Также нами были обнаружены 4 различия в выраженности базисных убеждений и копинг-стратегий у студентов 3 и 4 курсов обучения – это базисное убеждение «благосклонность мира», копинг-стратегии «сдерживание совладания», «обращение к религии», «поиск инструментальной поддержки».

Малый объем выборки ( $n=40$ ) является одним из ограничений данного исследования, кроме того, необходимо уточнение характера различий в выраженности копинг-стратегии «обращение к религии» у студентов 3 и 4 курсов обучения с помощью дополнительного психодиагностического инструментария, не задействованного в данном исследовании в силу выдвинутых нами целей.

По результатам проведенного исследования можно заключить, что выдвинутые нами гипотезы частично подтвердились, а именно: 1) существует взаимосвязь симптомов эмоционального выгорания с копинг-стратегиями и базисными убеждениями у студентов; 2) существуют различия между группами студентов 3 и 4 курса обучения в выраженности копинг-стратегий и базисных убеждений, но не в выраженности симптомов эмоционального выгорания.