

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЛОСОФИИ И СОЦИАЛЬНЫХ НАУК**

Кафедра социальной работы и реабилитологии

Аннотация к дипломной работе

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И КОПИНГ-
СТРАТЕГИЙ У СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ
ПРОФЕССИЙ**

Волосенко Ольга Николаевна

Научный руководитель:
магистр социологических наук,
старший преподаватель
Тратинко Татьяны Валентиновны

Минск, 2023

АННОТАЦИЯ
ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И КОПИНГ-
СТРАТЕГИЙ У СПЕЦИАЛИСТОВ ПОМОГАЮЩИХ
ПРОФЕССИЙ

Волосенко Ольга Николаевна;

Факультет философии и социальных наук, Кафедра социальной работы
и реабилитации;

Научный руководитель: магистр соц., старший преподаватель Тратинко
Татьяна Валентиновна

Объект исследования: эмоциональное выгорание и копинг-стратегии.

Предмет исследования: взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и копинг-стратегий у специалистов помогающих профессий.

Цель исследования: выявить взаимосвязь между показателями эмоционального выгорания и выбором копинг-стратегий у специалистов помогающих профессий.

Основные результаты: В процессе дипломного проектирования были получены следующие результаты: рассмотрены существующие в психологии подходы к определению понятия эмоционального выгорания; определены понятия копинг-стратегий в психологии; выявлены особенности эмоционального выгорания и копинг-стратегий у специалистов помогающих профессий, а также установлена и охарактеризована их взаимосвязь.

Основываясь на особенностях работы представителей специалистов помогающих профессий, можно сделать вывод о том, что как медицинские сестры, так и специалисты по социальной работе в значительной мере подвержены влиянию высокого психоэмоционального напряжения, которое связано с интенсивным общением с людьми и постоянными напряженными условиями труда. Профилактическая деятельность в рамках эмоционального выгорания специалистов помогающих профессий осуществляется по трем направлениям: информирование, эмоциональная поддержка, повышение значимости профессии.

В ходе проведенного исследования нами были получены следующие результаты исследования:

В ходе исследования эмоционального выгорания, мы выяснили, что у специалистов помогающих профессий фазы выгорания находятся в стадии формирования и сформированности, количество испытуемых с несформированными фазами выгорания является минимальным.

Описывая особенности выгорания медицинских сестёр, мы видим, что

более чем у 50 % испытуемых все фазы выгорания находятся в стадии формирования. Более 50 % специалистов по социальной работе имеют стадию сформированности фаз выгорания.

В ходе статистического анализа данных на предмет взаимосвязи симптомов выгорания с копинг-стратегиями среди сотрудников помогающих профессий мы выяснили, что среди медицинских сестер существует отрицательная двухсторонняя связь копинга «Самоконтроль» с симптомами «Неудовлетворённость собой», «Принятие ответственности» и «Эмоциональная отстранённость», положительная двухсторонняя связь копинга «Бегство-избегание» с симптомами «Психосоматические и психовегетативные нарушения» и копинга «Планирование решения проблемы» с симптомом «Эмоционально-нравственная дезориентация».

Среди специалистов по социальной работе мы установили, что существует отрицательная двухсторонняя связь копинга «Положительная переоценка ситуации» с симптомом «Неудовлетворённость собой» и «Загнанность в клетку», а также положительные двухсторонние связи копинга «Конфронтация» с симптомами «Загнанность в клетку», копинга «Дистанцирование» с симптомом «Эмоциональный дефицит», копинга «Принятие ответственности» с симптомом «Эмоциональный дефицит».

Таким образом, цель данной работы достигнута: существует взаимосвязь эмоционального выгорания и копинг-стратегий у специалистов помогающих профессий.

Дипломная работа включает в свою структуру следующие элементы: введение, две главы, заключение, список 29 литературных источников, 12 рисунков, 5 приложений.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ, КОПИНГ-СТРАТЕГИИ, МЕДИЦИНСКИЕ СЕСТРЫ, СПЕЦИАЛИСТЫ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ.

АНАТАЦЫЯ

ЎЗАЕМАСУВЯЗЬ ЭМАЦЫЙНАГА ВЫГАРАННЯ І КОПІНГ-СТРАТЭГІЙ У СПЕЦЫЯЛІСТАЎ ДАПАМАГАЮЧЫХ ПРАФЕСІЙ

Валасенка Вольга Мікалаеўна;

Факультэт філасофіі і сацыяльных навук, Кафедра сацыяльнай работы і рэабілітацыі;

Навуковы кіраўнік: магістр соц., старшы выкладчык Трацінка Таццяна Валянцінаўна

Аб'ект даследавання: эмацыйнае выгаранне і копінг-стратэгіі.

Прадмет даследавання: ўзаемасувязь сіндрому эмацыйнага выгарання і копінг-стратэгіі у спецыялістаў дапамагаючых прафесій.

Мэта даследавання: выявіць ўзаемасувязь паміж паказчыкамі эмацыйнага выгарання і выбарам копінг-стратэгіі у спецыялістаў дапамагаючых прафесій.

Асноўныя вынікі: у працэсе дыпломнага праектавання былі атрыманы наступныя вынікі: разгледжаны існуючыя ў псіхалогіі падыходы да вызначэння паняцця эмацыйнага выгарання; вызначаны паняцці копінг-стратэгіі у псіхалогіі; выяўлены асаблівасці эмацыйнага выгарання і копінг-стратэгіі у спецыялістаў дапамагаючых прафесій, а таксама ўстаноўлена і ахарактарызаваная іх ўзаемасувязь.

Грунтуючыся на асаблівасцях працы прадстаўнікоў спецыялістаў дапамагаючых прафесій, можна зрабіць выснову аб тым, што як медыцынскія сёстры, так і спецыялісты па сацыяльнай рабоце ў значнай меры схільныя ўплыву высокага псіхаэмацыйнага напружання, якое звязана з інтэнсіўным зносінамі з людзьмі і пастаяннымі напружанымі ўмовамі працы. Прафілактычная дзейнасць у рамках эмацыйнага выгарання спецыялістаў дапамагаючых прафесій ажыццяўляецца па трох напрамках: інфармаванне, эмацыйная падтрымка, павышэнне значнасці прафесіі.

У ходзе праведзенага даследавання намі былі атрыманы наступныя вынікі даследавання:

У ходзе даследавання эмацыйнага выгарання, мы высветлілі, што ў спецыялістаў дапамагаючых прафесій фазы выгарання знаходзяцца ў стадыі фарміравання і сфарміраванасці, колькасць падыходаў з нефармаванай фазамі выгарання з'яўляецца мінімальным.

Апісваючы асаблівасці выгарання медыцынскіх сясцёр, мы бачым, што больш чым у 50% падыходаў ўсе фазы выгарання знаходзяцца ў стадыі

фарміравання. Больш за 50% спецыялістаў па сацыяльнай рабоце маюць стадыю сфарміраванасці фаз выгарання.

У ходзе статыстычнага аналізу дадзеных на прадмет ўзаемасувязі сімптомаў выгарання з копінг-стратэгіямі сярод супрацоўнікаў дапамагаючых прафесій мы высветлілі, што сярод медыцынскіх сясцёр існуе адмоўная двухбаковая сувязь копінга «самакантроль» з сімптомамі «нездаволенасць сабой», «прыняцце адказнасці» і «эмацыйная адхіленасць», станоўчая двухбаковая сувязь копінга «Уцёкі-пазбяганне» з сімптомамі «псіхасаматычныя і псіхавегетацыйныя парушэнні» і копінга «планаванне вырашэння праблемы» з сімптомам «эмацыйна-маральная дэзарыентацыя».

Сярод спецыялістаў па сацыяльнай рабоце мы ўсталявалі, што існуе адмоўная двухбаковая сувязь копінга «станоўчая пераацэнка сітуацыі» з сімптомам «нездаволенасць сабой» і «Загнанасць ў клетку», а таксама станоўчыя двухбаковыя сувязі копінга «канфрантацыя» з сімптомамі «Загнанасць ў клетку», копінга «дыстанцыяванне» з сімптомам «эмацыйны дэфіцыт», копінга «прыняцце адказнасці» з сімптомам «эмацыйны дэфіцыт».

Такім чынам, мэта дадзенай работы дасягнута: існуе ўзаемасувязь эмацыйнага выгарання і копінг-стратэгій у спецыялістаў дапамагаючых прафесій.

Дыпломная праца ўключае ў сваю структуру наступныя элементы: ўвядзенне, дзве кіраўніка, заключэнне, спіс 29 літаратурных крыніц, 12 малюнкаў, 5 прыкладанняў.

КЛЮЧАВЫЯ СЛОВЫ: ЭМАЦЫЙНАЕ ВЫГАРАННЕ, КОПІНГ-СТРАТЭГІІ, МЕДЫЦЫНСКІЯ СЁСТРЫ, СПЕЦЫЯЛІСТЫ САЦЫЯЛЬНАЙ РАБОТЫ.

ANNOTATION
THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL BURNOUT AND COPING
STRATEGIES AMONG SPECIALISTS HELPING
PROFESSIONS

Volosenko Olga Nikolaevna;

Faculty of Philosophy and Social Sciences, Department of Social Work and
Rehabilitation;

Supervisor: Master of Social Sciences, senior lecturer Tratinko Tatiana
Valentinovna

The object of research: emotional burnout and coping strategies.

The subject of the study: the relationship of emotional burnout syndrome and
coping strategies among specialists of helping professions.

The purpose of the study: to identify the relationship between the indicators of
emotional burnout and the choice of coping strategies among specialists of helping
professions.

Main results: In the process of diploma design, the following results were obtained: the approaches existing in psychology to defining the concept of emotional burnout were considered; the concepts of coping strategies in psychology were defined; the features of emotional burnout and coping strategies in specialists of helping professions were identified, and their relationship was established and characterized.

Based on the peculiarities of the work of representatives of specialists in helping professions, it can be concluded that both nurses and social work specialists are largely influenced by high psycho-emotional stress, which is associated with intensive communication with people and constant stressful working conditions. Preventive activities within the framework of emotional burnout of specialists in helping professions are carried out in three directions: informing, emotional support, increasing the importance of the profession.

In the course of the study, we obtained the following research results:

During the study of emotional burnout, we found out that specialists in helping professions have burnout phases at the stage of formation and formation, the number of subjects with unformed burnout phases is minimal.

Describing the features of burnout of nurses, we see that more than 50% of the subjects have all phases of burnout in the formation stage. More than 50% of social work specialists have a stage of formation of burnout phases.

In the course of statistical analysis of data on the relationship of burnout symptoms with coping strategies among employees of helping professions, we found out that among nurses there is a negative two-way relationship of coping "Self-control" with symptoms of "Dissatisfaction with oneself", "Acceptance of responsibility" and "Emotional detachment", a positive two-way relationship of coping "Escape-avoidance" with symptoms of "Psychosomatic and psychovegetative disorders" and coping "Problem solving planning" with the symptom of "Emotional and moral disorientation".

Among social work specialists, we have established that there is a negative two-way relationship of coping "Positive reassessment of the situation" with the symptom of "Dissatisfaction with oneself" and "Being trapped in a cage", as well as positive two-way relationships of coping "Confrontation" with the symptoms of "Being trapped in a cage", coping "Distancing" with the symptom of "Emotional deficit", coping "Taking responsibility" with the symptom of "Emotional deficit".

Thus, the purpose of this work has been achieved: there is a relationship between emotional burnout and coping strategies among specialists of helping professions.

The thesis includes the following elements in its structure: introduction, two chapters, conclusion, a list of 29 literary sources, 12 drawings, 5 appendices.

keywords: EMOTIONAL BURNOUT, COPING STRATEGIES, NURSES, SOCIAL WORK SPECIALISTS.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Азарян, Н.А. особенности профессионально важных качеств будущих специалистов помогающих профессий / Н.А. Азарян // Молодость. Интеллект. Инициатива : материалы седьмой международной науч.-практ. конф. студентов и магистрантов, 18 окт. 2019 г. / Витебский гос. ун-т им. П.М. Машерова ; редкол.: И.Я. Красовская [и др.]. – Витебск, 2019. – С. 280-281
2. Аникина, Ю.Н. Отношения «Медицинская сестра-пациент» в совершенствовании качества оказания медицинской помощи / Ю.Н. Аникина, Н.В. Шекунова, Н.А. Тютикова // Системная интеграция в здравоохранении. – 2013. – № 3 (21). – С. 37-44.
3. Балбуреева, А.М. деятельность специалиста по социальной работе в неврологическом отделении для больных с ОНМК на примере республиканского сосудистого центра больницы им. Н.А. Семашко / А.М. Балбуреева // Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности : Материалы 10 междунар. науч.-практ. конф., посвященной 30-летию социальной работы в России, Улан-Удэ, 23-24 сен. 2021 г. / Восточно-Сибирский гос. ун-т тех. и упр. ; редкол Ю.Ю. Шурыгина [и др.]. – Улан-Удэ, 2021. – С. 30-32.
4. Башенкова, Л.А., Кухарская Е.В. Диагностика синдрома эмоционального выгорания и мероприятия, направленные на его предупреждение // Среднее профессиональное образование. 2015. – №11. – С.43 – 45.
5. Бодров, В.А. Современные представления о чувстве усталости в профессиональной деятельности // Психол. журнал. – 2012. – Т. 33. – С. 23–34.
6. Бойко, В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: 2009. – С. 99-105.
7. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 213 с.
8. Ермолаев, О.Ю. Математическая статистика для психологов / О.Ю. Ермолаев. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2004. – 336 с.
9. Зеер, Э.Ф., Сыманюк, Э.Э. Кризисы профессионального становления личности // Психол. журнал. – 2007. – Т. 18. – № 6. – С. 35–44.
10. Исаева Е.Р. Монография Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: СПбГМУ, 2009. – 136 с.

11. Качаев, Р.И. Успешность профессиональной деятельности специалистов по социальной работе: соотношение исследовательских подходов / Р.И. Качаев // Семья и личность: проблемы взаимодействия. – 2020. – № 19. – С. 28-35.

12. Конюхов, Н.И. Прикладные аспекты современной психологии: термины, концепции, методы / Н.И. Конюхов. – М.: Макцентр, 1992. – 182 с.

13. Куликов, Л.В. Стресс и стрессоустойчивость личности / Л.В. Куликов // Теоретические и прикладные вопросы психологии. – Вып. 1. – Ч. 1. – СПб., 2015. – С. 123–132.

14. Линдеман, Х. Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособности / Х. Линдеман. – М. – 2010. – 281 с.

15. Липский, И.А. Социальная педагогика. Методологический анализ / И.А. Липский. – М.: ТЦ СФЕРА, 2004. – 320 с.

16. Маничев, С.А. Критические жизненные события и профессиональное выгорание // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. Г.С. Никифорова, Л.А. Коростылевой. СПб.: Изд-во С. Петерб. ун-та, 2011. – С. 192–202.

17. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Питер, 2001. – 289 с.

18. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются / К. Маслач. – М., 2009. – 274 с.

19. Мельник, Е.Г. Стандарты медицинской помощи в работе и образовании медицинской сестры / Е.Г. Мельник, К.В. Шаповалов, А.М. Аслоньянц // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 10. – С. 198-199.

20. Носкова, Е.Г. Психология труда: Учеб. пособие для студ. Высш. учеб. заведений / под ред. Е.А. Климова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 298 с.

21. Орел, В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Школьный психолог. 2001. – Т. 22 – № 1. – С. 90-101.

22. Пряжников, Н.С. Мотивация трудовой деятельности / Н.С. Пряжников. – М.: Академия, 2008. – 215 с.

23. Рогинская, Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психол. журнал. – 2002. – Т. 23. – № 3. – С. 85-95.

24. Скугаревская, М.М. Диагностика, профилактика и терапия синдрома эмоционального выгорания / М.М. Скугаревская. – Минск: БГМУ, 2003. – 278 с.

25. Судаков, К. Системные механизмы эмоционального стресса / К. Судаков. – М., 2012. – 231 с.

26. Трунов, Д.Г. Еще раз о профессиональной деформации // Психологическая газета. – 2004. – № 6. – С. 32-34.

27. Форманюк, Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопр. психологии. 2004. – № 6. – С. 57-64.

28. Хари́на, К.С. Социально-психологическое здоровье специалистов помогающих профессий / К.С. Хари́на // Дневник науки [Электронный ресурс]. – 2021. – Режим доступа: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_47238622_44235818.pdf. – Дата доступа: 11.05.2023

29. Яркина, О.С. Синдром эмоционального выгорания у врачей в контексте личностно-профессионального развития: симптомы предпосылки // Вестник ТГУ, 2008. – №3. – С. 307-311.