

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И СИТУАТИВНОЙ СОЗАВИСИМОСТИ СТУДЕНТОВ ВЫПУСКНЫХ ГРУПП

Бикбулатова Регина Раилевна

студент Башкирского государственного Университета, РФ, г. Уфа

Проблема эмоционального выгорания остается в настоящее время предметом многочисленных исследований. Впервые термин был использован Х. Дж. Фрейдеберг в 1974 г., который в качестве основной причины возникновения эмоционального выгорания называл эмоциональную насыщенность общения как во время работы, так и во время учебной деятельности [7, с. 145].

При проведении различных исследований указанный автор отметил, что среди людей определенных профессий довольно часто можно встретить черствых личностей. Речь идет о врачах, педагогах, сотрудниках полиции и представителей некоторых других профессий, деятельность которых подразумевает активное взаимодействие с большим количеством людей.

В российской психологии термин «эмоциональное выгорание» начал широко использоваться только с 90-х годов. С тех пор в отечественной науке эмоциональное выгорание принято рассматривать как инструмент психологической защиты, что выражается в виде частичного или полного исключения эмоций в ответ на воздействие психотравмирующих факторов [2, с. 141].

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, синдром выгорания – «физическое, эмоциональное или мотивационное истощение, характеризующееся нарушением продуктивности в работе, усталостью, бессонницей, повышенной подверженностью соматическим заболеваниям» в настоящее время в 10-м пересмотре международной классификации болезней проблемы производственного стресса, рассматриваемого в рамках синдрома выгорания, выделена под рубрикой Z. 73,0 [6, с. 287].

К эмоциональному выгоранию приводит целый комплекс различных причин. В общем виде Г. А. Макаровой причины, способствующие возникновению эмоционального выгорания, были классифицированы на 2 большие группы:

1. Субъективные (индивидуальные), которые связаны с возрастом, особенностями личности, убеждениями, системой жизненных ценностей, с личным отношением к выполняемым видам деятельности, способами и механизмами индивидуальной психологической защиты, взаимоотношениями с коллегами по работе, членами своей семьи.

2. Объективные (ситуационные). Причины напрямую связаны со служебными обязанностями. Например, с увеличением профессиональной нагрузки, более продолжительным рабочим днем (больше 8 часов), отсутствием выходных и отпусков, непониманием должностных обязанностей, неадекватной социальной и психологической поддержкой со стороны руководства и коллег, нестабильной атмосферой в семье.

Термин «созависимость» появился в научной психологии в конце 1970-х годов. Изначально он применялся учеными для описания психологического состояния лиц, у которых развились нездоровые способы преодоления жизненных трудностей в результате того, что они были вовлечены во взаимоотношения с химически зависимым человеком. Результаты исследований, проведенные по этому вопросу, показали, что у многих, не злоупотребляющих

химическими веществами, но близких, например, к алкоголику людей развиваются физические, психические, эмоциональные и духовные состояния, напоминающие похожие при алкоголизме [1, с. 126].

Проблематика созависимости исследовалась как отечественными, так и зарубежными психологами. Существуют некоторые отличия в подходах к пониманию явления в зарубежной и российской психологии.

Американские психологи склонны рассматривать созависимость в качестве постоянной концентрации мысли на ком-то или на чем-то, в результате чего и формируется зависимость (эмоциональная, социальная, иногда физическая) от человека или объекта.

В свою очередь, в отечественной психологии явление созависимости часто рассматривается с социально-психологической точки зрения в ракурсе устойчивого развития, под которым авторы понимают процесс изменений, где развитие, ориентация, поведение личности и её психологические изменения согласованы друг с другом и укрепляют нынешний и будущий потенциал личности для удовлетворения её потребностей и устремлений [4, с. 360].

Как отмечает Н. В. Голубина, важнейшим и нерешенным вопросом ситуативного направления в персонологии является проблема детерминации межличностного поведения. Концепция созависимости полагает, что при изучении фундаментальной проблемы необходимо учитывать классификации межличностных ситуаций: уровень созависимости, степень ковариации интересов, основание и направление зависимости [3, с. 69].

Таким образом, в современной психологии проблематика эмоционального выгорания и ситуативной зависимости была исследована достаточно подробно. С целью расширения собственных знаний и представлений по теме нами было проведено исследование эмоционального выгорания и ситуативной созависимости среди студентов выпускных групп. В исследовании приняли участие 53 студента выпускных курсов факультета психологии Башкирского государственного университета, в том числе 39 девушек в возрасте от 21 до 23 лет и 14 юношей в возрасте от 21 до 23 лет.

Непосредственно само исследование было проведено в пять этапов. На первом этапе был произведен анализ научной литературы, посвященной проблематике эмоционального выгорания и ситуативной созависимости. На втором этапе был определен состав выборки, подобрана методика исследования. Третий этап представлял собой непосредственно сам процесс сбора эмпирической информации по теме исследования. Четвертый этап исследования был посвящен процессу обработке собранных материалов по теме исследования, выбраны статистические методы анализа выборки. На заключительном этапе исследования проведен анализ выборки и сделаны обобщающие выводы.

Для проведения исследования были выбраны следующие методики:

- 1) Методика В.В. Бойко «Диагностика эмоционального выгорания».
- 2) Методика «Ситуативная созависимость» Щербакова С.В.
- 3) Анкета «Принадлежность к неформальной группе».

В результате проведенного исследования был сделан вывод, что практически у половины опрошенных все фазы синдрома эмоционального выгорания находятся в стадии формирования, что говорит, что в будущем они могут быть сформированы и будут мешать студентам эффективно выполнять их профессиональные обязанности. У трети студентов наблюдается сформированность фазы «Истощение», что может быть связано с тем, что выпускные курсы являются очень ответственными и требуют больших затрат эмоционального и интеллектуального ресурса студентов. Можно сделать вывод, что синдром эмоционального выгорания выражен у 28% испытуемых и находится в стадии формирования у 38% испытуемых. Всего у трети испытуемых (34%) синдром эмоционального выгорания отсутствует полностью.

Среди девушек чаще встречается синдром эмоционального выгорания, что подтверждают результаты, приведенные в таблице 1.

Таблица 1.

Сравнительный анализ гендерных особенностей синдрома эмоционального выгорания у юношей и девушек

Пол	СЭВ не сформирован	СЭВ в стадии формирования	СЭФ сформирован
Юноши	36%	42	22%
Девушки	30%	34%	36%

Студенты-специалисты немного более склонны к синдрому эмоционального выгорания (31%), нежели студенты-бакалавры (24%). Более подробно результаты данного исследования приведены в таблице 2.

Таблица 2.

Сравнительный анализ особенностей синдрома эмоционального выгорания у студентов бакалавров и специалистов

	СЭВ не сформирован	СЭВ в стадии формирования	СЭФ сформирован
Бакалавры (4 курс)	35%	41	24%
Специалисты (5 курс)	32%	37%	31%

По параметру «уровень взаимного контроля» наблюдаются различия в оценке ситуации с собственной позиции и с позиции партнера. У юношей немного выше показатели «уровень предполагаемого влияния партнера» и «уровень взаимного контроля». Существенных различий в показателях по всем параметрам ситуативной созависимости по группам не выявлено. Это свидетельствует, что группа и курс обучения не влияют на развитие показателей ситуативной созависимости.

По результатам опроса мы выявили, что из всех испытуемых участниками неформальных групп являются 74%. Оставшиеся отметили, что не являются членами неформальных групп.

Корреляционный анализ полученных результатов позволил сделать вывод, что чем более выражен синдром эмоционального выгорания у студентов, тем менее выражено стремление к сотрудничеству, как с собственной позиции, так и с позиции партнера.

Таким образом, в результате проведенного исследования подтвердились гипотезы, что существуют гендерные различия эмоционального выгорания и ситуативной созависимости у студентов старших курсов; существует взаимосвязь между высоким уровнем эмоционального выгорания и ситуативной созависимостью у студентов старших курсов подтвердились. Гипотеза, что существуют различия между группами (бакалавров и специалистов) эмоционального выгорания и ситуационной созависимости подтвердилась частично.

Список литературы:

1. Артемцева Н. Г. Феномен созависимости: психологический аспект. М.: РИО МГУДТ, - 2012. - 222 с.

2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Питер, 2005. - 336 с.
3. Голубина Н. В. Методика диагностики ситуативной созависимости в диадах // Роль психологической науки и практики в условиях социальных кризисов: сборник научных статей по материалам Всероссийской заочной научно-практической конференции / отв. ред. С. И. Галютдинова, П. А. Куксо. - Уфа: РИЦ БашГУ, 2014. - С. 68-74.
4. Коломинский Я. Л. Психология взаимоотношений в малых группах. – М.: АСТ, 2010. – 210 с.
5. Макарова Г.А. Синдром эмоционального выгорания. - М.: Речь, 2010. - 381 с.
6. Скоробогатова Ю. В. Особенности эмоционального выгорания студентов педагогического вуза и его профилактика с помощью тайм-менеджмента // ПНиО. - 2019. №2 (38). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-emotsionalnogo-vygoraniya-studentov-pedagogicheskogo-vuza-i-ego-profilaktika-s-pomoschyu-taym-menedzhmenta> (дата обращения: 20.01.2020). - С. 284-294.
7. Стебловская А.В. Теоретическое представление понятия «Синдром эмоционального выгорания» в психолого-педагогической литературе // ИСОМ. - 2017. №S1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskoe-predstavlenie-ponyatiya-sindrom-emotsionalnogo-vygoraniya-v-psihologo-pedagogicheskoy-literature> (дата обращения: 20.01.2020). - С.140-147.