Дата публикации: 01.03.2023
DOI: 10.51871/2588-0500_2023_07_01_13
УДК 37.015.324.2

Publication date: 01.03.2023
DOI: 10.51871/2588-0500_2023_07_01_13
UDC 37.015.324.2

ОСОБЕННОСТИ ВЫРАЖЕННОСТИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК Г. ТЮМЕНИ

Н.И. Кошкарова
ФГБОУ ВО Тюменский ГМУ Минздрава России, г. Тюмень, Россия

Аннотация. В результате исследования выявлено, что учащиеся, имеющие сформированные фазы синдрома эмоционального выгорания, предпочитают использовать непродуктивные когнитивные, эмоциональные, поведенческие копинг-стратегии. У юношей и девушек с формирующимися фазами синдрома эмоционального выгорания картина в эмоциональной и поведенческой сфере значительно лучше, что характеризуется приоритетным использованием продуктивных копинг-стратегий. Большинство учащихся в когнитивной и поведенческой сфере используют преимущественно относительно продуктивные копинг-стратегии, а в эмоциональной сфере – практически одинаковое соотношение продуктивных и непродуктивных копинг-стратегий с некоторым преобладанием продуктивных. Исследование расширило теоретическое представление о синдроме эмоционального выгорания и его взаимосвязи с копинг-поведением у юношей и девушек, что вносит вклад в оценку потребности учащихся в адаптации к современной образовательной среде.

Ключевые слова: копинг-стратегии, выгорание, старший школьный возраст, копинг-поведение, эмоциональное выгорание.

FEATURES OF THE SEVERITY OF THE EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME AND COPING STRATEGIES OF BOYS AND GIRLS IN TYUMEN

N.I. Koshkarova
Tyumen State Medical University, Tyumen, Russia

Annotation. As a result of studying this topic, it was found that students who have formed phases of emotional burnout syndrome preferentially use non-productive cognitive, emotional, behavioral coping strategies. In boys and girls with emerging phases of the emotional burnout syndrome, the picture in the emotional and behavioral sphere is much better, which is characterized by the priority use of productive coping strategies. The majority of students in the cognitive and behavioral spheres use mostly relatively productive coping strategies, and in the emotional sphere, there is almost the same ratio of productive and unproductive coping strategies with some predominance of productive ones. The study expanded the theoretical understanding of the burnout syndrome and its relationship with coping behavior in boys and girls, which contributes to the clarity of understanding of students' needs to adapt to the modern educational environment.

Keywords: coping strategies, burnout, senior school age, coping behavior, emotional burnout.

Введение. Исследованию синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) посвящено значительное число научных работ, авторы которых анализируют его с различных сторон и уделяют внимание исследованию причин появления СЭВ как явления [1-2]. Выгорание рассматривается как состояние, возникающее в качестве ответа на повышенные требования к рабочему процессу; его спутниками являются высокоинтенсивное чувство постоянной усталости, обесценивание собственного опыта и знаний, ощущение себя малоэффективным и лишенным компетентности, а также стремление максимально сузить перечень выполняемых задач. СЭВ не относится к заболеваниям, но постоянное пребывание в состоянии стресса крайне негативно действует на человека и в перспективе может привести к разнообразным заболеваниям [3-4].

В научной среде бытует мнение о том, что синдром эмоционального выгорания свойственен исключительно взрослым людям. Но практика свидетельствует в пользу того, что в зоне риска находится и молодежь: как считают психологи, юношество представляет собой «перевалочный пункт» между зависимым малолетством и добросовестной и компетентной взрослостью, и те или иные признаки, присущие СЭВ, могут проявляться и в период юношеского возраста [5].

Проблема появления и формирования эмоционального выгорания у юношей и девушек является достаточно актуальной, так как в этот период существует множество факторов, детерминирующих стрессовое состояние и эмоциональное выгорание, связанных как с возрастными изменениями (нравственная неустойчивость, переменчивость настроения, противоречивость чувств), так и с внешними факторами стресса, включая увеличение объема и сложности учебного материала, предэкзаменационный стресс, выбор профессии и места в жизни, смысла жизни, жизненной позиции и многое другое [2, 4]. И то, насколько эффективно молодые люди справляются с этими факторами, ложится в основу вектора их развития, определяя возможности справляться с теми задачами, которые являются актуальными для их возрастной группы.

Мероприятия, посвящённые профилактике и преодолению стрессовых состояний, проводятся, но их количество является явно недостаточным. Чтобы помочь юношам и девушкам научиться эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, необходимо разрабатывать стратегии адаптации к стрессу с учетом особенностей личности, характерных для данной возрастной группы.

Копинг-поведение представляет собой социальное взаимодействие, у которого есть четко определенная цель в виде адаптации к стрессовой ситуации; копинг-стратегии являются прерогативой личностей, которые осознают свои действия и используют для адаптации к стрессу адекватные инструменты и способы [6,7]. Копинг-поведение представляет собой экстраполяцию полученного опыта [8], что позволяет сделать следующий вывод: сформировав у молодых людей копинг-стратегии и научив продуктивно их использовать, можно будет ожидать, что они смогут более эффективно справляться с жизненными трудностями и преодолевать стрессы, в связи с чем, соответственно, и приобретут устойчивость к выгоранию.

Анализ отечественных психолого-педагогических источников показал, что исследованию эмоционального выгорания и формированию эффективного копинг-поведения уделялось значительное внимания у взрослых, работающих людей, однако данный вопрос в недостаточной степени изучен в отношении учащихся молодых людей юношеского возраста.

Цель исследования заключается в изучении особенностей выраженности синдрома эмоционального выгорания и копинг-стратегий юношей и девушек г. Тюмени.

Методы и организация исследования. Для участия в программе были привлечены юноши в количестве 23 человек и девушки в количестве 29 человек, получавшие среднее образование в старших классах школы и проходившие довузовскую подготовку к вступительным экзаменам на базе медицинского университета. Испытуемые имели примерно равный уровень образования и относились к первой группе здоровья. Средний возраст составил 16,75±1,31 года. Критерием включения являлось добровольное информированное согласие студентов на проведение обследования. Исследование проводилось в конце учебного года.

Для исследования уровня СЭВ у участников исследования была применена система тестирования за авторством Виктора Васильевича Бойко, предназначенная для оценки выраженности выгорания на основе изучения способности «выключать» с целью защиты от травмирующего влияния эмоции. Методика Бойко основана на

использовании опросного листа, в котором содержатся три оценочных шкалы в соответствии с фазами СЭВ:

– «Напряжение» – повышенная тревожность, ощущение, что «выхода нет», постоянное возвращение к нанесшей травму ситуации и «прокручивание» ее обстоятельств, недовольство собой, своими решениями и действиями;

– «Сопротивляемость» – потеря возможности проявлять эмоции соответствующим ситуации образом и способности ориентироваться в моральной и эмоциональной сферах, избирательность в реакциях, стремление уменьшить количество проявляемых эмоций, сокращение вовлеченности в рабочий или учебный процесс);

– «Истощение» – ощущение потери связи с окружающим миром, избегание любых эмоций, нарушение вегетативных функций, появление заболеваний соматической природы.

Для оценки уровня СЭВ по методу В.В. Бойко применяется балльная система, и каждую из трех шкал можно оценить по вилке 0-120. Количество баллов позволяет проанализировать уровень сформированности фаз «Напряжение», «Сопротивляемость» и «Истощение»: 61-120 баллов – фаза находится в состоянии зрелости, 37-61 балл – фаза находится в процессе развития; оценка менее 37 баллов говорит о том, что фаза на данный момент не является сформированной.

Для оценки стратегий адаптации к стрессу, применяемых респондентами данного исследования, применялся способ скрининга, разработанный Е. Хеймом (Козлов, Фетискин, Мануйлов, 2012). Суть предложенного автором метода базируется на изучении более чем двадцати оригинальных способов реагирования на стресс, в основе которых лежат эмоциональные методы (оптимистичный настрой, протест, обвинение себя, отреагирование ситуации, снятие напряжения путем делегирования ответственности), когнитивные (анализ, моделирование смысла, моделирование личной ценности, смирение, избегание), поведенческие (игнорирование, избегание контактов, стремление к покою и обособленности, пассивность), которые имеют несколько вариаций – продуктивные, непродуктивные и относительно продуктивные.

Результаты исследований статистически обрабатывались с помощью программ Microsoft Excel 2016, Statistica 10. Для проверки параметров на нормальность применялся метод Шапиро-Уилка, позволяющий проанализировать характер распределения исследуемых величин. Был использован непараметрический критерий для независимых выборок χ^2. За критический уровень значимости различий принято значение $p<0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение параметров синдрома эмоционального выгорания у молодых людей, проведенное в отношении основных фаз, показало, что СЭВ в фазе напряжения на начальной стадии встречается почти у 15,96% опрошенных, на сформированной же стадии синдром свойственен 20,12% респондентов. Синдром эмоционального выгорания в фазе сопротивляемости на начальной стадии отмечен у 46,55% опрошенных, в сформированной стадии – у 36,66% респондентов. СЭВ в фазе истощения на стадии формирования наличествует у 30,18% опрошенных, тогда как СЭВ в сформированной стадии – у 19,78% участников исследования. Данные проведенного анализа показали, что большая доля респондентов имеют способность адаптироваться к условиям стресса, находясь в фазе сопротивляемости, но вероятность истощения у них является очень высокой: у более чем 30% молодых людей заметны первые признаки истощения, а у почти 20% испытуемых его уже можно диагностировать (рис. 1).

Значительную часть респондентов составили молодые люди с СЭВ в фазах сопротивляемости и истощения. Только у 1/10 опрошенных отмечается наличие всех трех фаз выгорания на сформированной стадии, что позволяет уверенно диагностировать у них наличие синдрома.

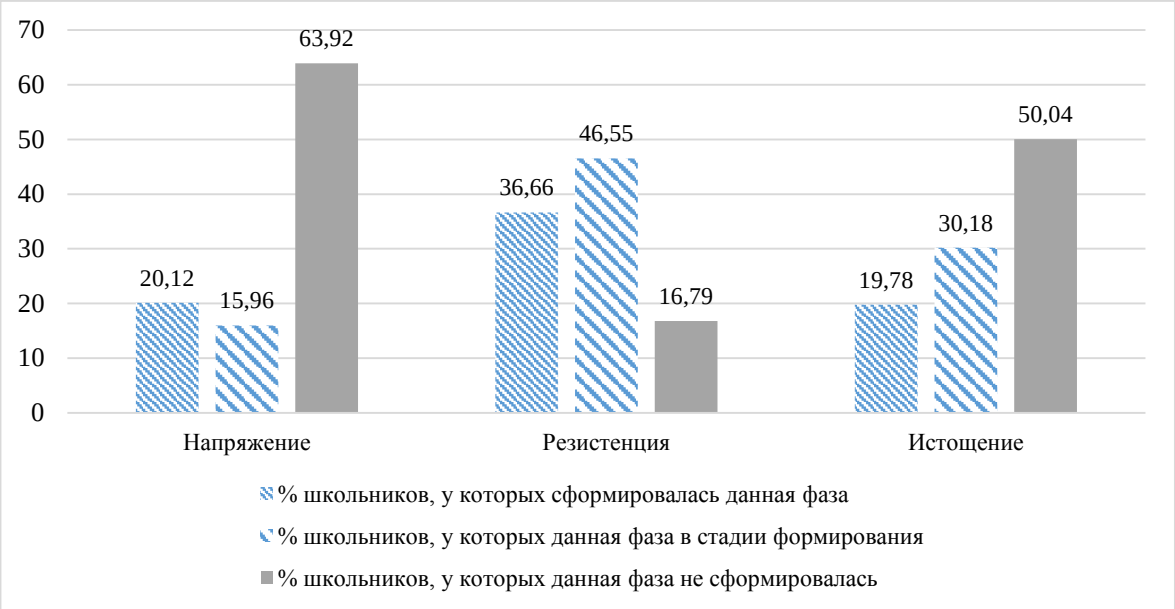


Рис. 1. Стадии фаз СЭВ у молодых людей, в %

Результаты исследования копинг-стратегий у молодых людей на основе скринингового метода Е. Хейма демонстрируют, что наиболее часто опрошенные прибегают к использованию достаточно продуктивного когнитивного механизма копинг-поведения: его применяют 76,13% испытуемых. Продуктивные когнитивные механизмы копинг-поведения представляют собой анализ имеющейся ситуации, исследование затруднений, а также разработку решений и осмысление процесса их преодоления. Применение когнитивных механизмов копинга демонстрирует зрелость респондентов, дает им чувство собственной важности и позволяет поднять уровень самооценки.

Следующим по значимости идет относительно продуктивный поведенческий механизм копинга, к применению которого прибегает 56,57% респондентов. В рамках этого поведенческого механизма опрошенные стараются получить кратковременную передышку от травмирующей ситуации, изменяя сознание с помощью лекарств, алкоголя и других средств, а также погружаясь в работу, хобби, переключая внимание на поездки и ища возможности реализации собственных потребностей и потаенных желаний. Продуктивные эмоциональные стратегии борьбы со стрессом находятся в похожих значениях: 50,08% опрошенных отличает наличие состояния, заключающегося в оспаривании трудностей и вере в то, что можно найти решение для любой проблемы. Такой копинг-механизм во многом зачастую носит протестный характер.

Непродуктивные эмоциональные стратегии адаптации к стрессу не так популярны – подавленность, смирение, отчаяние, гнев переживают чуть больше респондентов – 43,31%, которые также запрещают себе чувства и стремятся найти виноватых как среди других, так и внутри себя.

Анализируя полученные результаты, можно заключить, что большинство юношей и девушек в когнитивной и поведенческой сферах использовали относительно продуктивные копинг-стратегии; в эмоциональной сфере значения продуктивных и непродуктивных механизмов адаптации к стрессу были почти аналогичными.

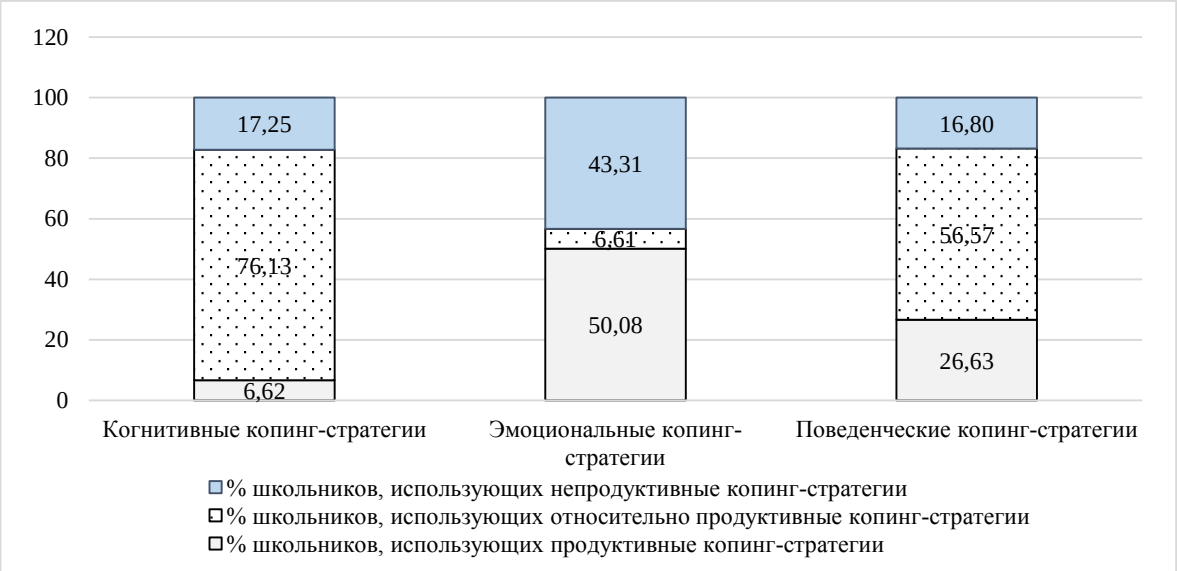


Рис. 2. Копинг-механизмы, использование которых было отмечено у испытуемых юношей и девушек, %

Сравнительный анализ фаз эмоционального выгорания и копинг-стратегий указывает на то, что учащиеся без сформированных фаз чаще использовали ($p<0,05$) продуктивные (19,85%) и относительно продуктивные (80,15%) когнитивные копинг-стратегии, чем учащиеся, у которых есть сформированные фазы. При этом юноши и девушки без сформированных фаз не использовали непродуктивные когнитивные копинг-стратегии, а у школьников со сформированными фазами процент непродуктивных копингов составлял 14,32.

Таблица

Сравнительный анализ между уровнем синдрома эмоционального выгорания и типом используемой копинг-стратегии, %

Уровень сформированности синдрома эмоционального выгорания	% школьников с когнитивными копинг-стратегиями			% школьников с эмоциональными копинг-стратегиями			% школьников с поведенческими копинг-стратегиями		
	П	О	Н	П	О	Н	П	О	Н
Сформированные фазы (напряжение, резистентность, истощение)	14,32	71,44	14,24	21,43	7,11	71,46	14,33	64,32	21,35
Фазы на стадии формирования	0	81,78	18,22	54,55	45,45	0	45,35	36,56	18,09
Несформированные фазы	19,85	80,15	0	59,89	40,11	0	19,91	80,09	0

Примечание: П – продуктивные копинг-стратегии; О – относительно продуктивные копинг-стратегии; Н – не продуктивные копинг-стратегии.

Среди относительно продуктивных когнитивных копинг-стратегий у учащихся преобладали осмысление («Я страдаю не просто так – сложности, с которыми я столкнулся, даны мне для того, чтобы я смог улучшить себя через их преодоление»),

моделирование личной ценности («Прямо сейчас решить эти затруднения я не способен, но в перспективе я смогу найти решение как для них, так и для других сложных ситуаций»). Среди продуктивных стратегий копингового поведения доминирует исследование проблемного поля («Я хочу понять, что произошло, и анализирую в поисках объяснений»). Из непродуктивных стратегий копингового поведения испытуемые молодые люди чаще всего обращаются к растерянности («У меня нет готового решения прямо сейчас, и мне кажется, что я не смогу справиться с этим никогда»).

Сравнительный анализ по эмоциональным копинг-стратегиям учащихся (табл.) со сформированными фазами ярко отражает выраженность преобладания использования ($p<0,05$) непродуктивных стратегий (71,46%). Тогда как школьники без сформированных и формирующихся фаз, наоборот, использовали продуктивные копинг-стратегии (59,89%, 54,55%), и относительно продуктивные (40,11%, 45,55%), а непродуктивные не использовали.

Оптимизм как эмоциональная продуктивная стратегия копингового поведения был выбран абсолютно всеми респондентами («Я знаю, что решение проблемы можно найти всегда»). Насчет относительно продуктивных стратегий копингового поведения мнения разделились: опрошенные выбирали форму делегирования возможностей решения («Рядом со мной есть люди, которые хотят и могут оказать мне помощь в трудной ситуации, и я позволяю им это сделать») и форму протеста («Жизнь поступает со мной нечестно, и я этим недоволен»). Среди непродуктивных поведенческих стратегий, к которым прибегали респонденты, можно выделить потерянность («Я не понимаю, что должен делать, и боюсь, что никогда не справлюсь») и сознательное стремление скрыть, затушевать проблему («Все хорошо, мои сложности несущественны»).

Сравнительный анализ фаз эмоционального выгорания и поведенческих копинг-стратегий показал, что юноши и девушки с несформированными фазами использовали ($p<0,05$) относительные поведенческие копинг-стратегии (80,09%) и продуктивные (19,91%) чаще, чем старшеклассники, имеющие сформированные фазы: относительно продуктивные (64,32%), продуктивные (14,33%), при этом активно использовали непродуктивные (21,35%), в отличие от школьников без фаз, которые не применяли данную копинг-стратегию.

Среди относительно продуктивных поведенческих стратегий адаптации к стрессу, наиболее часто используемых молодыми людьми – опрошенными в рамках данного исследования, можно выделить протестные реакции («Жизнь поступает со мной нечестно, и я этим недоволен»); реакции компенсирующего характера («Я хочу расслабиться, а для этого нужно выпить»; «Я хочу отвлечь себя вкусной едой»); перенос активности в конструктивное русло («Справиться с проблемами мне поможет обращение к своим потребностям и мечтам, поэтому я еду в путешествие или осуществляю другие интересные мне планы»). В разрезе продуктивных поведенческих стратегий адаптации к стрессу, применяемых респондентами, было отмечено сотрудничество («Справиться с проблемами мне поможет сотрудничество с теми, кого я наделяю определенной важностью»), непродуктивных – уклонение («Я не буду думать о своих трудностях и не стану концентрировать внимание на проблеме») и изоляция («Я отступлю и предпочту побыть один на один с самим собой»).

Заключение. В результате анализа полученных данных выявлена взаимосвязь между уровнем синдрома эмоционального выгорания и предпочитаемыми копинг-стратегиями. Так, учащиеся, имеющие сформированные фазы синдрома эмоционального выгорания по сравнению с теми, у кого нет сформированных и формирующихся фаз СЭВ, предпочтительнее использовали непродуктивные когнитивные, эмоциональные, поведенческие копинг-стратегии. Тогда как старшеклассники без какой-либо фазы абсолютно не использовали непродуктивные копинг-

стратегии, а отдавали предпочтение относительно продуктивным и продуктивным.

Сравнение между собой учащихся со сформированными и формирующимися фазами СЭВ также позволило выявить некоторое отличие. У школьников с формирующимися фазами СЭВ картина в эмоциональной и поведенческой сфере значительно лучше, что характеризуется приоритетным использованием продуктивных копинг-стратегий.

Наряду с вышеизложенным, в исследовании уточнены наиболее предпочитаемые копинг-стратегии по трем шкалам (когнитивные, эмоциональные, поведенческие). Большинство учащихся в когнитивной и поведенческой сфере использовали преимущественно относительно продуктивные копинг-стратегии, а в эмоциональной сфере практически одинаковое соотношение продуктивных и непродуктивных копинг-стратегий с некоторым преобладанием продуктивных.

Исследование расширило теоретическое представление о СЭВ и его взаимосвязи с копинг-поведением у юношей и девушек, что вносит вклад в ясность понимания потребности учащихся в адаптации к современной образовательной среде.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. School burnout, depressive symptoms and engagement: Their combined effect on student achievement / Fiorilli C., De Stasio S., Di Chiacchio C. [et al] // International Journal of Educational Research. – 2017. – Vol. 84. – pp. 1-12.
2. Walburg, V. Burnout among high school students / V. Walburg // Children and Youth Services Review. – 2014. – Vol. 42. – pp. 28-33.
3. Maslach, C. The measurement of experienced burnout Behavior / C. Maslach, S. E. Jackson // Journal of Organizational Behavior. – 1981. – Vol. 2. – № 2. – pp. 99-113.
4. Илюхин, А. Г. Факторы эмоционального выгорания в учебной деятельности старших школьников / А. Г. Илюхин // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. – 2020. – Т. 19. – № 4 (46). – С. 106-113.
5. Busel-Kuchinskaya, E. N. Prevention of burnout syndrome among high school students / E. N. Busel-Kuchinskaya // Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер. Сборник научных статей. – Витебск, 2021. – С. 333-336.
6. Хлыбова, И. П. Особенности копинг-стратегий у старшеклассников / И. П. Хлыбова // Педагогика и психология в XXI веке: современное состояние и тенденции исследования. Сборник материалов VIII Всерос. науч.-практ.конф. студентов, магистрантов, аспирантов, молодых педагогов. Вятский государственный университет. – Киров, 2020. – С. 112-120.
7. Щербинина, М. В. Актуальность исследования копинг-стратегий у старшеклассников / М. В. Щербинина, Т. И. Аврамова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни. Сборник научных статей VII Всерос. заоч.науч.-практ.конф. с международным участием. – 2018. – С. 325-327.
8. Шира, М. В. Технологии, направленные на формирование конструктивных копинг-стратегий преодоления стрессовых состояний старшеклассников / М. В. Шира // Педагогика в теории и на практике: актуальные вопросы и современные аспекты. Сборник статей XIII Междунар.науч.-практ.конф. – Пенза, 2022. – С. 82-84.

REFERENCES

1. Fiorilli C., De Stasio S., Di Chiacchio C., Pepe A., Salmela-Aro K. School burnout, depressive symptoms and engagement: Their combined effect on student achievement. *International Journal of Educational Research*, 2017, vol. 84, pp. 1-12.
2. Walburg V. Burnout among high school students. *Children and Youth Services Review*, 2014, vol. 42, pp. 28-33.
3. Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout Behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 1981, vol. 2, no. 2, pp. 99-113.
4. Ilyukhin A.G. Factors of emotional burnout in the educational activities of senior schoolchildren. *Psychological-Pedagogical Journal "Gaudeamus"*, 2020, vol. 19, no. 4(46), pp. 106-113. (in Russ.)
5. Busel-Kuchinskaya E.N. Prevention of burnout syndrome among high school students. Improving the quality of professional training of specialists in the social and educational spheres. Collection of scientific articles. Vitebsk, 2021. pp. 333-336. (in Russ.)

6. Khlybova I.P. Features of coping strategies in high school students. Pedagogy and Psychology in the XXI Century: Current State and Research Trends. Collection of materials VIII All-Russian Scientific and Practical Conference for students, graduate students, post-graduate students and young teachers. Vyatka State University. Kirov, 2020. pp. 112-120. (in Russ.)
7. Shcherbinina M.V., Avramova T.I. The relevance of the study of coping strategies in high school students. Medico-biological and pedagogical foundations of adaptation, sports activities and a healthy lifestyle. Collection of scientific articles of the VII All-Russian Correspondence Scientific and Practical Conference with International Participation. 2018. pp. 325-327. (in Russ.)
8. Shira M.V. Technologies aimed at the formation of constructive coping strategies for overcoming stressful states of high school students. Pedagogy in Theory and Practice: Current Issues and Modern Aspects. Collection of articles of the XIII International Scientific and Practical Conference. Penza, 2022. pp. 82-84. (in Russ.)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:
Наталья Игоревна Кошкарова – старший преподаватель, ФГБОУ ВО Тюменский ГМУ Минздрава России, Тюмень, e-mail: natalya_1096@mail.ru.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:
Natal'ya Igorevna Koshkarova – Senior Lecturer, Tyumen State Medical University, Tyumen, e-mail: natalya_1096@mail.ru.

Для цитирования: Кошкарова, Н. И. Особенности выраженности синдрома эмоционального выгорания и копинг-стратегий юношей и девушек г. Тюмени // Н. И. Кошкарова // Современные вопросы биомедицины. – 2023. – Т. 7. – № 1. DOI: 10.51871/2588-0500_2023_07_01_13

For citation: Koshkarova N.I. Features of the severity of the emotional burnout syndrome and coping strategies of boys and girls in Tyumen. *Modern Issues of Biomedicine*, 2023, vol. 7, no. 1. DOI: 10.51871/2588-0500_2022_07_01_13