

УДК 159.99

## ВЛИЯНИЕ СТРЕССА И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ЛИЧНОСТИ

Кныш Н.П.

Магистрант направления подготовки 37.04.01 Психология,

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП), e-mail: [nadejda-parshina@mail.ru](mailto:nadejda-parshina@mail.ru)

Научный руководитель: Духавнева А.В. к.пед.н., доцент

**Аннотация:** В статье приведен анализ взаимосвязи синдрома выгорания на формирование стратегии совладающего поведения. Рассмотрены результаты исследования эмоционального выгорания представителей различных профессий и варианты применяемых копинг-стратегий.

**Ключевые слова:** выгорание, совладающее поведение, стрессовая ситуация, копинг-стратегии, формирование личности.

## INFLUENCE OF STRESS AND EMOTIONAL BURNOUT ON THE FORMATION OF A PERSONALITY'S COPING STRATEGY

Knysh N.P.

**Abstract:** The article provides an analysis of the relationship of burnout syndrome to the formation of coping behavior strategies. The results of a study of emotional burnout of representatives of various professions and options for the applied coping strategies are considered.

**Keywords:** Burnout, coping behavior, stressful situations, coping strategies, personality formation.

В условиях стремительно развивающейся социально-экономической среды, глобальной цифровизации и преобразования всех сфер деятельности человечества, рабочим стрессам и профессиональному выгоранию подвергается все большее количество людей. Синдром профессионального выгорания – это неблагоприятная реакция на рабочие стрессы, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты. Выгорание отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности [2]. При негативном или безразличном отношении к своей

профессиональной деятельности у сотрудника, естественно, снижается производительность труда и не раскрывается его профессионально-компетентный потенциал в полном объеме. В данной связи важную роль играет способность человека адаптироваться к изменениям, выработать правильную стратегию совладающего поведения (копинг-стратегию).

Под копинг-стратегиями понимаются осознанно используемые человеком приемы совладания с трудными ситуациями, состояниями, совокупность различных поведенческих стратегий, меняющиеся попытки в когнитивной и поведенческой областях справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека [1].

Ряд современных исследований позволяет сделать вывод о наличии взаимосвязи между уровнем выгорания и выбором копинг-стратегии. Наиболее ярко такие связи прослеживаются на примере профессий с высоким коммуникативным уровнем – учителей, врачей, менеджеров.

Повышенный уровень эмоционального выгорания можно наблюдать у большинства учителей, что обусловлено низкой учебной мотивацией учеников, неуважением к профессии педагога со стороны общества и иными факторами. При этом, учителя, использующие эмоционально-ориентированный стиль совладания со стрессом, более подвержены выгоранию, чем их коллеги, предпочитающие избегающий копинг-стиль (в частности, социальное отвлечение) и находящие поддержку через общение с семьей, друзьями и коллегами. Учителя, имеющие выраженную авторитарную установку по отношению к ученикам, более склонны к выгоранию, чем учителя, с демократическими установками на взаимодействие с другими [2].

Также, выявлены многочисленные факты наличия синдрома «эмоционального выгорания» у медицинских работников. Значительное влияние на выраженность этого синдрома оказывают условия труда. Вместе с тем, установлено, что с формированием синдрома эмоционального

выгорания конструктивные копинг-стратегии постепенно заменяются пассивными, дезадаптивными стратегиями совладания со стрессом, что, в свою очередь, еще более усугубляет психоэмоциональное состояние медработников, ухудшая профессиональную и социальную адаптацию [3].

Весьма стрессогенной является предпринимательская и управленческая деятельность, в связи с высоким уровнем ответственности и профессиональных рисков, интенсивностью труда и общения. В то же время, менеджеры с развитыми копинг-навыками способны успешно справляться с рабочими стрессами и не допускать повышения уровня эмоционального истощения.

При этом, копинг-стратегии, используемые руководителями разных уровней существенно отличаются от стратегий совладающего поведения, применяемых рядовыми работниками. Необходимость принятия решений для преодоления трудной ситуации, а также ответственность за их выполнение, обуславливает применение активных, проблемно-ориентированных копинг-стратегий. К ним относятся «активное совладание», «планирование», «проактивное преодоление», «рефлексивное преодоление».

В то же время к таким неадаптивным копингам, как «концентрация на эмоциях и их активное выражение», «поведенческий уход от проблем», а также «осторожные действия» и «избегание», руководители высоких уровней обращаются реже, чем рядовые сотрудники [5].

На основании изложенного, можно сделать вывод, что личность, подверженная выгоранию, в стрессовых ситуациях стремится «уйти от решения проблемы», либо проявляет агрессию и склонность манипулировать другими людьми, то есть выбирает пассивные, асоциальные и непрямые стратегии поведения. Вместе с тем, использование активных и просоциальных копинг-стратегий (самопринятие, ассертивные действия, вступление в социальный контакт, принятие других) способствует минимизации уровня выгорания. [4]

## Библиографический список

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер. 2008. – 218 с.
2. Петренко Е.А. Проблема профессионального выгорания персонала в различных сферах деятельности [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2017. – № 1-1. – С. 203-205. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30766929> (дата обращения: 05.02.2020).
3. Ларионова Е.А. Внутренняя мотивация сотрудников как фактор риска в организации [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2017. – № 1-1. – С. 181-185. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30766925> (дата обращения: 01.02.2020).
4. Сухова Е.В. Понятие «копинг-стратегии» и пример асоциальных копинг-стратегий [Электронный ресурс] // Прикладная юридическая психология. – 2014. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-koping-strategii-i-primer-asotsialnyh-koping-strategiy/viewer> (дата обращения: 02.02.2020).
5. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: современное состояние и психологические, социокультурные перспективы [Электронный ресурс] // Вестник Костромского государственного университета. – 2013. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-sovladayuschego-povedeniya-sovremennoe-sostoyanie-i-psihologicheskie-sotsiokulturnye-perspektivy/viewer> (дата обращения: 08.02.2020).