

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/kurovaya-rabota/184892>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Возрастная психология

Содержание

Введение 3

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА 5

1.1 Понятие эмоционального выгорания в психологической науке 5

1.2 Теоретический обзор современных научных исследований связи эмоционального выгорания и способов регуляции эмоций 13

2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И СТРАТЕГИЙ КОГНИТИВНОЙ РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ 22

2.1 Методы и методики исследования 22

2.2 Результаты исследования и их интерпретация 26

Заключение 31

Список литературы 33

Введение

Актуальность исследования. На современном этапе психологические проблемы общества находят свое выражение в заметном росте эмоциональных расстройств. Имеющее место повышение стрессогенности окружающей среды, происходящее в виде нескончаемых потоков информации, наличие террористических угроз, разного рода природных катаклизмов в сочетании с продвигаемой идеологией культа достижений и успеха, – все это предъявляет весьма жесткие требования как к жизнестойкости, так и ресурсам современного человека.

В связи с этим высокую значимость представляет изучение процессов и механизмов, лежащих в основе динамики эмоциональных состояний индивида.

Объект исследования – эмоциональное выгорание.

Предмет исследования – взаимосвязь между характеристиками эмоционального выгорания и уровнем эмоционального интеллекта.

Цель исследования – выявление взаимосвязи характеристик эмоционального выгорания и уровня эмоционального интеллекта.

Задачи исследования:

- 1) изучить понятие эмоционального выгорания в психологической науке;
- 2) рассмотреть существующие научные представления о стратегиях регуляции эмоций;
- 3) проанализировать современные научные исследования связи эмоционального выгорания и способов регуляции эмоций;
- 4) определить взаимосвязь эмоционального выгорания и уровнем эмоционального интеллекта.

Методы и методики исследования.

- 1) теоретический анализ литературных источников по исследуемой проблеме;
- 2) эмпирические методы: опросник MBI «Профессиональное выгорание» адаптированный Н.Е. Водопьяновой; опросник ЭМИН Д.В. Люсина.

3) метод математической статистики - коэффициент ранговой корреляции r_s - Спирмена.

Математическая обработка полученных данных проводилась с использованием компьютерной программы SPSS for Windows. Достоверность результатов исследования – не ниже 5% уровня значимости.

Эмпирическая выборка. Выборку составили 30 человек в возрасте от 16 до 18 лет.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

1.1 Понятие эмоционального выгорания в психологической науке

Изучение эмоционального выгорания началось задолго до возникновения самого термина. Принято считать, что данный термин впервые был упомянут американским психиатром Х. Фреденбергером с целью обозначения эмоционального истощения своих коллег, при этом слово «выгорание» он использовал как метафору. Позднее данный термин стали применять разные ученые, в их числе К. Маслак. Она его использовала для описания более широкого спектра состояний, то есть физического, эмоционального, а также умственного истощения у людей [1].

В отечественной психологии самое раннее упоминания об эмоциональном выгорании можно обнаружить в работах Б.Г. Ананьева. Данный исследователь применял термин «эмоциональное сгорание». В дальнейшем интерес к исследованию данного феномена в значительной степени возрос благодаря тем работам, которые были посвящены изучению стресса, в том числе и профессионального стресса (это исследования Л.А. Китаева-Смыка [16], В.А. Бодрова [5] и др.). В качестве предмета самостоятельного исследования эмоциональное выгорание в отечественной психологии стало с середины 90-х гг. прошлого века. Это были работы таких исследователей, как Н.В. Гришина [12], Г.А. Зарипова, В.Е. Орел [29], А.А. Рукавишников [43], В.В. Бойко [7].

Однако, несмотря на весьма активное рассмотрение данной проблемы, в отечественной науке прослеживаются определенные разногласия в трактовке этого феномена. Подобного рода разногласия относятся в первую очередь к терминологии. Т.С. Яценко и Т.В. Форманюк обозначали данное понятие как эмоциональное сгорание, В.В. Бойко – как эмоциональное выгорание [6], Е.И. Лозинская придерживались обозначения – эмоциональное перегорание, Н.Е. Водопьянова [10] – психическое выгорание, а Т.Н. Ронгинская [42], в свою очередь, – профессиональное выгорание.

Существуют тенденции его трактовки с точки зрения теории стресса. Но, невзирая на общность механизмов возникновения, а также похожую картину протекания, имеются все же определенные различия между стрессом и выгоранием, проявляющиеся в первую очередь в длительности данного процесса. Необходимо также подчеркнуть в этом случае, что циклы потери ресурсов при выгорании характеризуются как медленные, иллюзорные и даже в некоторой степени намеренно скрывааемыми. Такого рода потери незаметно и постепенно исчерпывают личностные ресурсы человека и неизменно приводят к его профессиональному выгоранию.

Выгорание не выступает в качестве особого видом стресса, хотя позиции его развития может быть отнесено и к последней стрессовой стадии (то есть истощению). Этот синдром обладает определенным рядом существенных отличий и должен рассматриваться в качестве самостоятельного феномена [23, с. 44]. Важно подчеркнуть, что восприятие профессионального выгорания как особого психического состояния имеет принципиально важное значение, так как подобного рода подход позволяет намного точнее понять сущность данного психологического явления, а также его функциональное значение непосредственно для субъекта труда, преодолеть возможный односторонний подход к нему только лишь как к переживанию отношения специалиста к чему-либо, связанному с профессиональной деятельности. Так, например, зарубежные исследователи Х. Фроуденбергер и Дж. Рейчелсон определяют выгорание в качестве «хронической усталости (утомления), депрессии и фрустрации, основной причиной которых является то, что индивид должен заниматься таким делом в профессиональном плане, которое практически не удовлетворяет его амбиций и не приносит ему желаемого воз» [19, с. 42].

Не следует также отождествлять депрессию и профессиональное выгорание, что обоснуется тем, что депрессия является особым условием, которые необходимо рассматривать в качестве потенциального результата выгорания, а не в качестве часть самого синдрома. При этом Х. Фроуденбергер подчеркивал, что депрессия практически всегда сопровождается у человека чувством вины, а выгорание – гневом. Кроме того, выгорание находит свое проявление исключительно в профессиональной деятельности, а депрессия является более глобальной, ее действие наблюдаются в самых различных жизненных контекстах [19, с. 93]. Таким образом, выгорание и депрессия вполне могут тесно коррелировать друг с другом, однако между ними имеются определенные существенные различия.

Также нельзя отождествлять профессиональное выгорание с усталость (переутомлением). Невзирая на то, что в результате чрезмерно высокой рабочей нагрузки индивид может испытывать физическую (или когнитивную) усталость, но такая усталость вовсе не эквивалентна выгоранию. Главное различие между выгоранием и переутомлением заключается именно в том, что в случае переутомления индивид способен

достаточно быстро восстановиться, а в случае выгорания – нет.

Анализ субъективных ощущений индивидуумов, которые испытывали синдром выгорания, проводимый рядом специалистов, показывает, что, хотя они и чувствовали себя физически истощенными, однако это ощущение они описывали как весьма отличающееся от нормального физического утомления. Например, утомление в результате интенсивного выполнения физических упражнений вполне может сопровождаться чувством успешности в достижении определенных целей и с этой позиции это является положительным опытом [20, с. 83].

Профессиональное выгорание практически всегда связано с чувством неудачи и неизменно представляет собой только негативный опыт. Отличительная черта выгорания – это его принадлежность к профессиональной деятельности, при том, как состояния сниженной работоспособности, например, в начале профессионального пути может выступать в качестве результата несоответствия между требованиями определенной профессии и притязаниями конкретной личности [25, с. 63].

Далее рассмотрим, как некоторые исследователи определяют эмоциональное выгорание.

К. Чернисс, в 1980 г. определил синдром эмоционального выгорания в качестве потери мотивации в работе непосредственно в ответ на чрезмерные обязательства, а также неудовлетворенность, находящее выражение как в психологическом уходе, так и эмоциональном истощении.

Среди отечественных исследователей, которые вплотную занялись проблемой выгорания, одним из первых стал В.В. Бойко [6]. Он отмечает, что эмоциональное выгорание приобретает непосредственно в жизнедеятельности человека. Именно этим «выгорание» отличается от разных форм эмоциональной ригидности, определяющейся органическими причинами, а именно: свойствами нервной системы индивида, степенью подвижности его эмоций, имеющимися психосоматическими нарушениями. Для В.В. Бойко выгорание представляя некий приобретенный стереотип эмоционального, в подавляющем большинстве профессионального, поведения, в некотором роде функциональный стереотип, который позволяет человеку дозировать, а также экономно расходовать свои энергетические ресурсы [7, с. 73].

Само по себе выгорание, таким образом, В.В. Бойко считает конструктивным, а дисфункциональными – его следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами. Тогда же эмоциональное выгорание приводит к профессиональной деформации личности.

Список литературы

1. Асеева, И.Н. Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и стратегий преодоления стресса у социальных работников [Текст] : автореф. дис. ... канд. психологич. наук / И.Н. Асеева. – Самара 2017. – 25 с.
2. Безносков, С.П. Профессиональная деформация личности [Текст] / С.П. Безносков. – СПб.: Речь, 2016. – 232 с.
3. Белашева, И.В. Исследование внутриличностных и межличностных эмоциональных компетенций в контексте их влияния на субъективное благополучие [Текст] / И.В. Белашева // Психологическое здоровье личности: теория и практика. – М.: Слово. 2020. С. 13-18.
4. Бессонова, Л.А. Формирование профессионально-личностной компетентности социального работника как условие преодоления профессиональной деформации личности [Текст]: дис. ... канд. психологич. наук / Л.А. Бессонова. – Тверь, 2012. – 202 с.
5. Бодров, В.А. Практикум по дифференциальной психодиагностики профессиональной пригодности [Текст] : учеб. пособие / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2017. – 244 с.
6. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении [Текст] / В.В. Бойко. – СПб., 1999. – 30 с.
7. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других [Текст] / В.В. Бойко. – М.: Знание, 2006. – 469 с.
8. Бочкапева, Е.Н. Взаимосвязь профессионального выгорания и эмоционального интеллекта сотрудников контактного центра [Текст] / Е.Н. Бочкапева // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2016. – Т. 13. – №3. – С. 576–587.
9. Власова, Н.В. Особенности регуляции эмоций в подростковом возрасте (на примере воспитанников кадетской школы-интерната) [Текст] / Н.В. Власова // Психологическая наука и образование. – 2017. – Т.9. – № 2. – С. 70–83.
10. Водопьянова, Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях / Н.Е. Водопьянова // Психология здоровья / под ре. Г.С. Никифорова. – СПб.: Изд -во СПбГУ, 2016. – С. 443–463.
11. Грачева, И.Е. Современные теоретические подходы и исследования эмоционального выгорания и сопутствующих ему психологические особенности Современные исследования социальных проблем [Текст] /

И.Е. Грачева. – 2017. – № 2. – С. 117-123.

12. Гришина, Н.В. Помогающие отношения : профессиональные и экзистенциальные проблемы [Текст] / Н.В. Гришина // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. А.А. Крылова, Л.А. Коростылевой. – СПб., 2017. – С. 143-156.
13. Дорошева, Е.А. Особенности восприятия стрессовых факторов и совладания с ними у матерей, воспитывающих детей с расстройствами аутистического спектра [Текст] / Е.А. Дорошева, У.С. Грабельникова, С.Г. Колупаева // Reflexio. – 2018. – Т. 11. – № 2. – С. 43-62.
14. Ермолова, Т.Е. Обзор статей по проблеме регуляции эмоций [Электронный ресурс] / Т.Е. Ермолова // Психологическая наука и образование PSYEDU.ru. 2005. № 1. С. 99-104. URL: http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2012/n1/50750.shtml (дата обращения: 14.04.2021).
15. Залевский, Г.В. Психическая ригидность в норме и патологии [Текст] / Г.В. Залевский. – Томск, 2013. – 214 с.
16. Китаев – Смык, Л.А. Психология стресса [Текст] / Л.А. Китаев - Смык. – М.: Наука, 2003. – 242 с.
17. Климова, С.Г. Методы оценки эмоциональной регуляции [Текст] / С.Г. Климова, А.В. Трусова // Вестник ЮУрГУ. Сер. Психология. – 2017. – Т. 10. – № 1. – С. 35-45.
18. Козлов, В.В. Ценностно-смысловые ориентиры современного человека: Проблемные очерки [Текст] / В.В. Козлов. – СПб.: Спецлит, 2013. – 96 с.
19. Котова, Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания [Текст]: учеб. пособие [Текст] / Е.В. Котова. – Красноярск: ГКПУ, 2018. – 288 с.
20. Крапивина, О.В. Эмоциональное выгорание как форма профессиональной деформации у пенитенциарных служащих [Текст]: автореф. дис. ...канд. психол. наук / О.В. Крапивина. – Тамбов, 2004. – 24 с.
21. Ларин, Н.А. К вопросу современного исследования эмоционального выгорания [Текст] / Н.А. Ларин // Наука молодых. – 2015. – № 2. – С. 43-47.
22. Ларионов, П.М. Дисфункциональная когнитивная регуляция эмоций и тип поведения как факторы риска психоэмоциональных нарушений [Текст] / П.М. Ларионов // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2020. – № 198. – С. 140-154.
23. Лешукова, Е. Синдром сгорания. Защитные механизмы. Меры профилактики [Текст] / Е. Лешукова // Вестник РАТЭПП. – 1995. – № 1. – С. 43 – 46.
24. Лукьянов, В.В. Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий: сб . науч. ст. / В.В. Лукьянов; под ред . В.В. Лукьянова, С.А. Подсадного. – Курск: КГУ, 2017. – 169 с.
25. Марачев, М.П. Трудности терапии депрессии в условиях коморбидности [Текст] / М.П. Марачев // Материалы XXIV Конгресса ЕРА. – 2016. – С. 62-66.
26. Маслоу, А. Психология бытия [Текст] / А. Маслоу. – М.: «Ваклер», 2007. – 244 с.
27. Матюшкина, Е.Я. Факторы профессионального выгорания специалистов (на примере работников контактного центра) [Текст] / Е.Я. Матюшкина // Консультативная психология и психотерапия. – 2017. – 25(4). – 42-58.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kursovaya-rabota/184892>