

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
КОСТРОМСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ



# ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ:

УСТОЙЧИВОСТЬ И ИЗМЕНЧИВОСТЬ  
ОТНОШЕНИЙ, ЛИЧНОСТИ, ГРУППЫ  
В ЭПОХУ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Материалы VI Международной научной конференции

КОСТРОМА  
22-24 сентября 2022 года

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Костромской государственной университет

**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА  
И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ:  
УСТОЙЧИВОСТЬ И ИЗМЕНЧИВОСТЬ ОТНОШЕНИЙ,  
ЛИЧНОСТИ, ГРУППЫ В ЭПОХУ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ**

Сборник статей  
VI Международной научной конференции

(г. Кострома, 22–24 сентября 2022 года)

Текстовое электронное издание на компакт-диске

Кострома  
КГУ  
2022

**Титул**

**Сведения  
об издании**

**Выпускные  
данные**

**Содержание**

УДК 159.922(0.034)  
ББК 88.283-8я431я04  
П863

Печатается по решению редакционно-издательского совета КГУ

**Р е ц е н з е н т ы:**

*В. В. Знаков*, доктор психологических наук, профессор,  
главный научный сотрудник лаборатории психологии развития субъекта  
в нормальных и посттравматических состояниях  
Института психологии Российской академии наук;  
*В. Л. Ситников*, доктор психологических наук, профессор,  
профессор кафедры юридической психологии  
Санкт-Петербургского университета МВД России

**Психология стресса и совладающего поведения: устойчивость и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху неопределенности** : материалы VI Международной научной конференции (г. Кострома, 22–24 сентября 2022 г.) / сост. Е. В. Тихомирова, А. Г. Самохвалова ; науч. ред. Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова. – Электронные текстовые, граф. дан. (4,1 МБ). – Кострома : Костромской государственной университет, 2022. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM) : цв. – Систем. требования: ПК не ниже класса Pentium IV; 512 MB RAM; свободное место на HDD 1,5 Гб; Windows XP с пакетом обновления 3 (SP3) и выше; Adobe Acrobat Reader; интегрированная видеокарта с памятью не менее 32 Мб; CD или DVD привод оптических дисков; экран с разрешением не менее 1024×768 пикс.; клавиатура; мышь. – Загл. с тит. экрана. – Текст : электронный.  
ISBN 978-5-8285-1221-8

В сборник вошли материалы VI Международной научной конференции «Психология стресса и совладающего поведения: устойчивость и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху неопределенности», которая традиционно прошла в Костроме в сентябре 2022 года. Материалы сборника посвящены осмыслению новых подходов к исследованию стресса и копинга; рассмотрению феноменологии новой функциональности и дисфункциональности человека в эпоху социальной неопределенности; обсуждению актуальных проблем психологии здоровья и совладания на разных этапах жизни; уязвимости и стрессоустойчивости личности и группы в контексте вызовов современности, психологии совладания с жизненными трудностями в близких отношениях и семье.

Предназначен для исследователей, психологов, консультантов в сфере психологии стресса и совладающего поведения, специалистов системы образования, здравоохранения, социальной работы, преподавателей и студентов высших учебных заведений, всех заинтересованных лиц.

УДК 159.922(0.034)  
ББК 88.283-8я431я04К

16+

ISBN 978-5-8285-1221-8

© Тихомирова Е. В., Самохвалова А. Г.,  
составление, 2022  
© Костромской государственной  
университет, оформление, 2022

**Титул**

**Сведения  
об издании**

**Выпускные  
данные**

**Содержание**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. КОНТЕКСТУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ПСИХОЛОГИИ СТРЕССА И КОПИНГА</b> .....	9
<b>Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И., Тараненко О. В., Кошелева Н. В.</b> Изменение субъективного благополучия в ситуации пандемии: роль копинг-стратегий и реакции на пандемию .....	9
<b>Маленова А. Ю., Маленов А. А., Трушичкина Ю. А.</b> Уровень социально-психологического благополучия омских студентов с разными миграционными установками .....	13
<b>Басимов М. М., Цветкова Н. А.</b> Природа влияния актуального самовосприятия на гиперстезические реакции .....	17
<b>Леонова Е. Н.</b> Ориентации в трудных ситуациях в зависимости от уровня выраженности альтруистической установки .....	22
<b>Кандыбович С. Л., Разина Т. В.</b> Совместное действие организационного и пандемического стресса на продуктивность научной деятельности .....	26
<b>Кружкова О. В., Матвеева А. И.</b> Стресс-факторы современных российских городов: реальное и цифровое пространство .....	30
<b>Кузнецова С. А.</b> Связь миграционных установок и совладающего поведения у молодежи северо-востока России .....	34
<b>Потапова Ю. В.</b> Гендерные особенности влияния жизнестойкости на миграционные установки сибирской молодежи (на примере Омской области) .....	37
<b>Парфёнова Т. В.</b> Совладание косвенных свидетелей с террористическим актом в минском метро: ретроспективный анализ .....	42
<b>Корягина Н. А., Грачёва М. Е.</b> Ресурсы интернет-рекламы при формировании психологического благополучия в коммуникации продавец – потребитель .....	46
<b>РАЗДЕЛ 2. НОВАЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ И ДИСФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА: СТРЕССОРЫ И ФАКТОРЫ СОВЛАДАНИЯ</b> .....	51
<b>Доценко Е. Л.</b> Адаптационный синдром, оставшийся в тени: параметры неспецифического ответа психики на угрозу .....	51
<b>Гусельцева М. С.</b> Целостность личности как идеал и реальность .....	56
<b>Белинская Е. П.</b> Осознанность и совладание: неоднозначность взаимосвязей .....	60
<b>Кузнецова А. С.</b> Эффективность применения приемов психологической саморегуляции функционального состояния для выполнения когнитивных задач, требующих распределения внимания .....	64
<b>Битюцкая Е. В.</b> Циклическая динамика копинга, или «Заколдованный круг» .....	68
<b>Басимов М. М.</b> Природа влияния актуального самовосприятия на нервно-психическую адаптацию .....	73

<b>Куваева И. О., Волкова Е. В.</b> К вопросу о продуктивности совладающего интеллекта .....	77
<b>Орестова В. Р., Золотарева С. Е.</b> Особенности субъективного благополучия и способов совладания российских женщин с ситуацией социальной транзитивности .....	81
<b>Еремин Р. А., Хорошилов Д. А.</b> Осознанность как стратегия совладания с «синдромом упущенной выгоды» в социальных сетях .....	86
<b>Блинникова И. В., Бобков А. Н.</b> Оценка эмоциогенных ситуаций: вклад осознанности и эмоционального интеллекта .....	89
<b>Дорошева Е. А.</b> Диспозициональная осознанность (mindfulness): половые и возрастные различия на российской выборке .....	94
<b>Матюшин В. В., Блинникова И. В., Ланге М. Д.</b> Диспозициональная осознанность как предиктор проявлений стрессовых состояний .....	98
<b>Казанцева Е. В., Холина О. А.</b> Осознанность (mindfulness) как практика познания чувственного «Я» .....	103
<b>Гут В. В.</b> Эвристический потенциал понятия «адаптивный интеллект» .....	108

### **РАЗДЕЛ 3. ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ, СТРЕСС**

<b>И СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ</b> .....	112
<b>Карпинский К. В.</b> Антивакцинальные аттитюды как внутренние преграды совладающего поведения в ситуации пандемии COVID-19 .....	112
<b>Коржова Е. Ю., Веселова Е. К.</b> Возможности интегральной ресурсной концепции здоровья личности для понимания смысла стратегий совладания со стрессом .....	119
<b>Гордеева О. В.</b> Функции околосмертного опыта: зачем он возникает? .....	123
<b>Адеева Т. Н.</b> Индивидуально-типологические характеристики взрослых с ограниченными возможностями здоровья в контексте адаптации .....	128
<b>Веричева О. Н., Ладыгина О. В., Суйналиева Б. Ш.</b> Технологический подход к оказанию паллиативной помощи гражданам: кросс-культурный аспект .....	132
<b>Аникина В. О., Эрнепесова Е. Д., Деева А. С.</b> Психическое здоровье женщин, использовавших вспомогательные репродуктивные технологии, и развитие их детей .....	138
<b>Малова Ю. В.</b> Отношение к здоровью в структуре совладания со стрессом у персонала COVID-госпиталей .....	142
<b>Мелёхин А. И.</b> Специфика копинг-стратегий у женщин с рефрактерным синдромом раздраженного кишечника .....	151
<b>Миняйчева М. В., Пуговкина О. Д., Мовина Л. Г.</b> Стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями у пациентов с депрессией .....	155
<b>Шипова Н. С.</b> Совладающее поведение лиц с различными вариантами дизонтогенеза .....	159
<b>Быховец Ю. В.</b> Субъективное восприятие изменений в жизни в связи с распространением вируса COVID-19 .....	163

<b>Красавина А. Л.</b> Социальная адаптация обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в колледже .....	168
<b>РАЗДЕЛ 4. СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ, КОПИНГ И ВОЗРАСТ</b> .....	172
<b>Галашева О. С., Головей Л. А.</b> Повседневный стресс в связи с социально-психологической адаптацией подростков .....	172
<b>Баканова А. А.</b> Возможности теории У. Бронфенбреннера в организации психологической помощи детям, переживающим горе .....	176
<b>Виленская Г. А., Лебедева Е. И., Уланова А. Ю., Филиппу О. Ю., Павлова Н. С.</b> Макиавеллизм, регуляция и социальная компетентность у подростков .....	180
<b>Шубникова Е. Г.</b> Осмысленность жизни и совладающее поведение в профилактике зависимого поведения подростков .....	185
<b>Бочавер А. А.</b> Школьный буллинг как совместная деструктивная реакция на стресс .....	190
<b>Воробьева И. В., Гильмутдинова Д. Д.</b> Взаимосвязь психологических защит и самооценки личности у обучающихся, употребляющих психоактивные вещества .....	194
<b>Корзун С. А.</b> Взаимосвязь совладания и межличностной конфликтности у девиантных подростков .....	198
<b>Чернова А. И.</b> Связь семантических способностей с саморегуляцией подростков .....	202
<b>Козлова Д. Е., Грушко Н. В.</b> Профилактика и коррекция агрессивного поведения молодежи в социальных сетях .....	206
<b>Мазурчук Е. О., Мазурчук Н. И.</b> Диагностика параметров психологической безопасности образовательной среды как фактора суицидального поведения обучающихся .....	210
<b>Крылова Н. Г.</b> Игра как метод обучения конструктивному совладающему поведению старшеклассников в ситуации подготовки к экзаменам .....	214
<b>Герасименко Ю. А.</b> Определение риска суицидального поведения обучающихся среднего профессионального образования .....	218
<b>Щукина М. А., Упорова И. А.</b> Психологические ресурсы студентов для совладания с проблемным использованием Интернета .....	223
<b>Андриевская С. В.</b> Взаимосвязь адаптивности и эмоционального интеллекта у студентов .....	227
<b>Гребенникова Т. О.</b> Специфика проявления и переживания психологического стресса студентами социологических специальностей в зависимости от этапа обучения .....	230
<b>Жученко О. А.</b> К вопросу о личностных детерминантах адекватности самооценки академических достижений как ресурса стрессоустойчивости студентов .....	234
<b>Сергеева Е. В., Уманская И. А., Голубев В. В.</b> Социально-психологические корреляты социального отторжения у студентов .....	238

<b>Опекина Т. П.</b> Совладающее поведение у взрослых с различным уровнем самореализации .....	241
<b>Крылова М. А., Севастьянова У. Ю.</b> Представление о ресурсах в период взрослости .....	245

## **РАЗДЕЛ 5. УЯЗВИМОСТЬ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ И ГРУППЫ В КОНТЕКСТЕ ВЫЗОВОВ СОВРЕМЕННОСТИ.....**

<b>Кашапов М. М.</b> Ресурсность профессионального мышления как предпосылка совладания .....	249
<b>Леонтьев Д. А., Моспан А. Н.</b> Совладание с неопределенностью как конструирование субъективной определенности: вариации и предикторы .....	253
<b>Сериков Г. В., Дроздова И. И.</b> К проблеме повышения устойчивости личности к оценкам и самооценкам внешнего облика .....	258
<b>Абитов И. Р.</b> Проявления суеверности как способ компенсации недостатка информации и контроля над ситуацией .....	262
<b>Дехтяренко А. А., Савченко Н. Л., Шлягина Е. И.</b> Перфекционизм и копинг-стратегии как предикторы субъективного благополучия .....	266
<b>Завьялова Е. К., Посохова С. Т.</b> Дополнительное образование как возможность ограничения социальной уязвимости менеджеров зрелого возраста .....	270
<b>Пучкова Ю. С., Дерягина Л. Е.</b> Взаимосвязь уровня межличностной интолерантности к неопределенности среды и способности сотрудника полиции понимать эмоции других людей .....	274
<b>Посохова С. Т., Черняк Е. Д.</b> Направленность юмора молодых людей в условиях социокультурных трансформаций .....	278
<b>Моспан А. Н., Леонтьев Д. А.</b> Личностные ресурсы и совладание с неопределенностью .....	282
<b>Никитина У. В., Ермакова Н. Г.</b> Особенности социальной фрустрированности и качества жизни пожилых людей, проживающих в городе и в деревне .....	286
<b>Александрова Л. А., Маркова В. И.</b> Апробация шкалы «Переживание неопределенности и угрозы» на русскоязычной выборке .....	291
<b>Гроголева О. Ю.</b> Стратегии преодолевающего поведения как детерминанты субъективного благополучия педагогов в условиях дистанционной работы .....	295
<b>Крутелева Л. Ю.</b> Особенности совладающего поведения, толерантности к неопределенности и стрессоустойчивости водителей такси с разным стажем профессиональной деятельности .....	299
<b>Калайтан Н. А., Грушко Н. В.</b> Психологический портрет предпринимателя, занятого в отрасли пчеловодства .....	302

<b>РАЗДЕЛ 6. ПСИХОЛОГИЯ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ И СЕМЬЯ: ЖИЗНЕННЫЕ ТРУДНОСТИ И СОВЛАДАНИЕ .....</b>	<b>307</b>
<b>Савенышева С. С., Грандилевская И. В., Аринцина И. А.</b> Эмоциональное состояние женщин в период беременности и после родов и копинг-ресурсы .....	307
<b>Маленова А. Ю.</b> Субъективная картина копинга и ее гендерные особенности у подростков и их родителей .....	310
<b>Билецкая М. П., Полумеева Д. С.</b> Тревога и копинг в диадах «мать – девушка-подросток с алиментарным ожирением» .....	315
<b>Самохвалова А. Г., Тихомирова Е. В.</b> Совладание с разрывом романтических отношений у юношей и девушек .....	319
<b>Опекина Т. П.</b> Связь генерализованного типа привязанности партнеров и функциональности близких отношений .....	326
<b>Каменская А. С., Сапоровская М. В.</b> Психология разлуки: актуальность проблемы исследования.....	330
<b>Тихонова И. В.</b> О некоторых особенностях родительского стресса отцов ...	334
<b>Леоненко Н. О., Лобанова Ю. А.</b> Опыт неблагоприятных переживаний детства и психическое здоровье взрослого: отдаленные последствия и предикторы совладания .....	338
<b>Тихомирова Е. В., Шibaкова В. В.</b> К вопросу о близости в реальных и онлайн-отношениях с романтическим партнером .....	343
<b>Золотова И. А., Арутюнова А. Н.</b> Личная включенность в ситуацию и особенности отношения к новорожденному с заболеванием в раннем неонатальном периоде у женщин, с опытом перинатальных потерь в анамнезе .....	349
<b>Блох М. Е., Хомякова С. Н.</b> Мотивы отложенного материнства .....	353
<b>РАЗДЕЛ 7 . СТРЕСС НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ .....</b>	<b>359</b>
<b>Русина Н. А., Швецова С. В., Макарова Г. С.</b> Метакогнитивные процессы как защитные и совладающие ресурсы эмоционального выгорания .....	359
<b>Холмогорова А. Б., Матюшкина Е. Я., Бойко С. В., Рой А. П.</b> Профессиональное выгорание врачей-ординаторов Москвы и врачей-интернов Гродно: данные до пандемии .....	363
<b>Водопьянова Н. Е., Новикова Я. Ю.</b> Цифровые технологии: помощь или опасность развития профессионального выгорания врачей стоматологов .....	367
<b>Абдуллаева М. М., Мухамедзянов Т. Ф.</b> Личностные предикторы профессионального выгорания у представителей медицинской профессии .	371
<b>Леонов И. Н.</b> Паттерны преодоления стрессовых ситуаций как предикторы профессионального выгорания у медицинских сестер .....	375
<b>Купченко В. Е.</b> Переживание профессионального стресса у медицинского персонала в условиях COVID-19 .....	380
<b>Рогов Е. И.</b> Представление о профессиональном благополучии как факторе совладающего поведения .....	383



<b>Дёмин А. Н.</b> Индекс precariousности как инструмент измерения психологического благополучия личности в профессионально-трудовой сфере .....	388
<b>Ледовская Т. В.</b> Стрессоры и ценностно-смысловые ожидания в педагогической деятельности .....	390
<b>Матвеева А. И., Воробьева И. В.</b> Эмоциональный интеллект как условие снижения тревожности педагога .....	394
<b>Ледовская Т. В., Солянин Н. Э.</b> Динамические характеристики совладающего поведения педагога .....	399
<b>Водопьянова Н. Е., Сабитова Е. А.</b> Профессиональное выгорание специалистов в сфере IT-разработки .....	403
<b>Столярчук Е. А., Водопьянова Н. Е., Исланова Ч. З.</b> Психологические факторы баланса работы и личной жизни IT-специалистов .....	409
<b>Лобанова Т. Н.</b> Интерес к труду как копинг-стратегия профессиональной успешности персонала сервисной организации .....	413
<b>Мортина М. А., Антоновский А. В.</b> О психологической устойчивости сотрудника уголовно-исполнительной системы в условиях глобальной цифровизации .....	419
<b>Дерягина Л. Е., Гарманова О. В.</b> Стрессовые ситуации как условие развития профессионально важных качеств личности сотрудников органов внутренних дел .....	423
<b>Козлова Д. Е., Грушко Н. В.</b> Взаимосвязь корпоративной культуры и мотивации труда персонала .....	427
<b>Круглова М. А., Круглов В. А., Агеева И. А.</b> Психологическое благополучие менеджеров разного уровня в ситуации неопределенности ...	430
<b>Широкая М. Ю.</b> Соотношение понятий хронического и информационного стресса (на примере деятельности менеджеров по продажам) .....	434
<b>Овчинникова М. Б.</b> Особенности ситуационного контекста совладающего поведения руководителей среднего звена .....	439
<b>Новикова Ю. А., Губайдулина Л. М., Бояринов Д. М., Барабанщиков В. В.</b> Профессионально важные качества как модератор развития стресса у летчиков военно-транспортной авиации .	443

Титул

Сведения  
об издании

Выпускные  
данные

Содержание

## ПАТТЕРНЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ КАК ПРЕДИКТОРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У МЕДИЦИНСКИХ СЕСТЕР

**И. Н. Леонов**

Удмуртский государственный университет  
*inleonov@mail.ru; ORCID: 0000-0002-7254-6374*

*В статье представлены результаты эмпирического исследования (N = 97) паттернов преодоления стрессовых ситуаций как предикторов профессионального выгорания у медицинских сестер. Было выявлено два паттерна: 1) контроль и минимизация ущерба; 2) бессилие и застревание на собственных переживаниях. Оба паттерна оказались связаны с профессиональным выгоранием: первый снижает выраженность выгорания, а второй – повышает.*

**Ключевые слова:** *выгорание; профессиональное выгорание; копинг; совладание; паттерны преодоления; медицинские работники; медсестры.*

# STRESS COPING PATTERNS AS PREDICTORS OF PROFESSIONAL BURNOUT OF NURSES

I. N. Leonov

Udmurt State University

*The paper presents the results of an empirical research of stress coping patterns as predictors of professional burnout of nurses (N = 97). Two patterns were identified: 1) control and damage minimization; 2) powerlessness and stuck on worries. Both patterns were associated with professional burnout: the first reduces the severity of burnout, and the second increases it.*

**Keywords:** burnout; professional burnout; coping; patterns of coping; nurses.

## Введение

Профессиональное выгорание, согласно К. Маслач, – это длительная ответная реакция на интерперсональные стрессоры в профессиональной среде. В многомерной теории выгорания, предложенной К. Маслач, С. Джексоном и М. Лейтером, было выделено три основных измерения данной ответной реакции: 1) непреодолимое истощение; 2) профессиональный цинизм и отчужденность от работы; 3) чувство неэффективности и разочарование в профессиональной деятельности [Maslach, 1998].

Наиболее явно профессиональное выгорание проявляется в профессиях, предполагающих активное интерперсональное взаимодействие. Так, выгорание активно изучается в сфере медицинской деятельности, поскольку в ней обнаруживается как большое количество потенциальных стрессоров, так и последствия выгорания отражаются не только на субъекте деятельности, но и на здоровье пациентов. При этом, как показывают исследования К. Штеман, появление симптомов выгорания на ранних этапах профессионализации сопряжено с его обнаружением на более поздних этапах карьеры [Stehman et al., 2019]. Для профилактики выгорания у медицинских сестер используются методы SMART-терапии, а также релаксационные техники, показавшие высокую эффективность [Magtibay et al., 2017].

Б. Перлман и Э. Хартман отмечают, что выгорание развивается в ответ на стресс в силу дефицитарности ресурсов по его преодолению, из-за чего стресс принимает хроническую форму [Perlman, Hartman, 1982]. Неспособность справиться со стрессом путем выбора адекватных способов его преодоления становится основой для развития профессионального выгорания. Что актуализирует вопрос об индивидуальных способах преодоления стресса в психологических исследованиях [Крюкова, 2012; Хазова, 2021].

В. Янке и Г. Эрдман на основе транзактной модели совладания Р. Лазаруса описали 20 способов преодоления стрессовых ситуаций, каждый из которых – относительно постоянный во времени, привычный для личности и независимый от типа ситуации способ реагирования на стресс [Janke, Erdmann, Ising, 2002]. Для количественной оценки выраженности данных способов ими был разработан опросник SVF120. Опросник был переведен на русский язык и адаптирован Н. Е. Водопьяновой [Водопьянова, 2009]. Необходимо

отметить, что в ряде зарубежных и отечественных исследований отмечается сильная интеркоррелированность шкал SVF120, но факторные решения на основе шкал опросника отличаются.

Таким образом, можно предположить, что существуют специфичные для разных выборок, устойчивые и внутренне согласованные паттерны преодоления стрессовых ситуаций, состоящие из отдельных способов, ориентированных как на интрапсихическую активность, так и на совершение действий.

Цель данного исследования – построить модель прогноза выраженности профессионального выгорания на основе паттернов преодоления стрессовых ситуаций у медицинских сестер.

### **Метод**

Выборку исследования составили 97 медицинских сестер (средний возраст – 46 лет, средний стаж работы – 25 лет), проживающих и работающих на территории Удмуртской республики. Исследование было проведено в начале 2020 г. (до пандемии).

Для оценки профессионального выгорания применялся опросник «Профессиональное выгорание для медицинских работников» Н. Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой (Водопьянова, 2009). Оценка способов преодоления осуществлена с применением опросника «Преодоление трудных жизненных ситуаций» В. Янке и Г. Эрдманна в адаптации Н.Е. Водопьяновой (Водопьянова, 2009).

Анализ данных проведен с применением факторного и регрессионного анализов в IBM SPSS Statistics 25.0.

### **Результаты и их обсуждение**

**1. Паттерны преодоления стрессовых ситуаций.** Для выявления паттернов преодоления стрессовых ситуаций использовался эксплораторный факторный анализ. В него были включены все 20 способов преодоления из модели SVF120. Критерий сферичности Бартлетта ( $\chi^2(190) = 1123,96$  при  $p < 0,001$ ) и критерий Кайзера – Мейера – Олкина (КМО = 0,86) свидетельствуют о пригодности данных для факторизации. Для принятия решения о количестве извлекаемых факторов проведен параллельный анализ. На его основе было принято решение о достаточности извлечения двух факторов. Извлечение факторов осуществлено на основе метода максимального правдоподобия с вращением варимакс, позволившем получить минимально коррелирующие между собой факторы. Итоговое двухфакторное решение объясняет 49 % общей дисперсии анализируемых переменных.

Первый фактор был назван *контроль и минимизация ущерба* ( $F_1$ ). Он позволяет объяснить 27 % дисперсии анализируемых переменных. В него вошли следующие способы преодоления стрессовых ситуаций: позитивная самомотивация ( $F_1 = 0,81$ ;  $F_2 = 0,09$ ); самоконтроль ( $F_1 = 0,80$ ;  $F_2 = 0,23$ ); самоутверждение ( $F_1 = 0,78$ ;  $F_2 = 0,21$ ); психомышечная релаксация ( $F_1 = 0,72$ ;  $F_2 = -0,08$ ); снижение значения стрессовой ситуации ( $F_1 = 0,71$ ;  $F_2 = 0,28$ ); отвлечение ( $F_1 = 0,70$ ;  $F_2 = 0,22$ ); контроль над ситуацией ( $F_1 = 0,68$ ;  $F_2 = 0,27$ ); замещение ( $F_1 = 0,60$ ;  $F_2 = 0,06$ ); антиципирующее избегание ( $F_1 = 0,57$ ;  $F_2 = 0,44$ ); самооправдание ( $F_1 = 0,55$ ;  $F_2 = 0,31$ ); самоодобрение ( $F_1 = 0,50$ ;  $F_2 = -0,19$ ). Согласованность во-

шедших в первый фактор способов преодоления стрессовых ситуаций является высокой –  $\alpha = 0,91$ .

Для данного паттерна преодоления характерно приписывание себе способности контролировать как ситуацию, так и свои реакции на нее; стремление обеспечить успех в трудной ситуации. Возникшее напряжение снимается при помощи мышечной релаксации и снижения значимости стрессового фактора, отвлечения от дел, связанных со стрессом, а, в случае невозможности это сделать, – взятием ситуации под свой контроль. Характерен поиск ресурсов в позитивных источниках, попытки компенсировать негативные аспекты стрессовой ситуации активностью, приносящей удовольствие. Присуще антиципирование и тенденция избегать и/или не допускать подобных ситуаций в будущем.

Второй фактор был назван *бессилие и застревание на собственных переживаниях* ( $F_2$ ). Доля объясненной дисперсии для него составила 22 %. К нему были отнесены: жалость к себе ( $F_1 = 0,04$ ;  $F_2 = 0,82$ ); бегство от стрессовой ситуации ( $F_1 = 0,23$ ;  $F_2 = 0,76$ ); беспомощность ( $F_1 = -0,03$ ;  $F_2 = 0,75$ ); агрессия ( $F_1 = -0,08$ ;  $F_2 = 0,72$ ); «заезженная пластинка» ( $F_1 = 0,36$ ;  $F_2 = 0,71$ ); поиск социальной поддержки ( $F_1 = 0,30$ ;  $F_2 = 0,58$ ); самообвинение ( $F_1 = 0,21$ ;  $F_2 = 0,52$ ); социальная замкнутость ( $F_1 = 0,20$ ;  $F_2 = 0,45$ ); прием лекарств ( $F_1 = 0,01$ ;  $F_2 = 0,28$ ). Эти способы преодоления также продемонстрировали высокую согласованность –  $\alpha = 0,86$ .

Данный паттерн преодоления проявляется в сочувствии к самому себе; попытках уйти от напряженной ситуации без ее решения; возникновении чувства беспомощности и попытках сдаться без приложения усилий; самообвинении. Поиск помощи и поддержки сопровождается раздражительностью и агрессивностью по отношению к окружающим. Характерна невозможность отвлечься от проблемной ситуации, сопровождающаяся самоизоляцией и уединением от других людей.

**2. Общий показатель профессионального выгорания.** Для выделения общего показателя профессионального выгорания использовался эксплораторный факторный анализ. При помощи метода максимального правдоподобия был извлечен один фактор, объясняющий 59 % дисперсии. В него вошли: эмоциональное истощение (0,99); редукция профессиональных достижений (-0,65); деперсонализация (0,60).

Значения паттернов преодоления стрессовых ситуаций и общего показателя выгорания были сохранены как отдельные переменные для дальнейшего анализа.

**3. Регрессионная модель прогноза выгорания на основе паттернов преодоления.** Для построения модели прогноза профессионального выгорания на основе паттернов преодоления стрессовых ситуаций использовался регрессионный анализ. Итоговая регрессионная модель оказалась статистически значима –  $R^2 = 0,274$ ;  $F(2;95) = 17,90$  при  $p < 0,001$ . Оба включенных в модель предиктора позволяют прогнозировать значение зависимой переменной: паттерн *контроль и минимизация ущерба* –  $B = -0,29$ ; 95 % CI [-0,47; -0,11];  $\beta = -0,28$ ;  $t = -3,22$  при  $p = 0,002$ ; паттерн *бессилие и застревание на собственных переживаниях* –  $B = -0,47$ ; 95 % CI [0,29; 0,66];  $\beta = 0,45$ ;  $t = 5,16$  при  $p < 0,001$ .

Итак, чем сильнее медицинские сестры склонны к переживанию бессилия и застреванию на проблеме, тем более явно у них выражено профессиональное выгорание. В свою очередь, большие значения паттерна *контроль и минимизация ущерба* соответствуют меньшей выраженности профессионального выгорания. При этом именно застревание на проблеме вносит большой вклад в прогноз выгорания. Так может формироваться замкнутый круг обратной связи – чувство бессилия и застревание на переживаниях о проблеме приводит к большему истощению и, как следствие, выгоранию, что, в свою очередь, через редуцирование достижений и деперсонализацию, усиливает проявление данного паттерна в новых стрессовых ситуациях.

### **Выводы**

1. Профессиональное выгорание – это профессиональная деструкция, развивающаяся в ответ на хронический стресс, с которым не позволяют справиться привычные способы преодоления стрессовых ситуаций.

2. У медицинских сестер было выявлено два устойчивых и согласованных паттерна преодоления стрессовых ситуаций: а) контроль и минимизация ущерба; б) бессилие и застревание на собственных переживаниях.

3. Данные паттерны оказались связаны с профессиональным выгоранием. При этом контроль и минимизация ущерба снижает выраженность выгорания, а бессилие и застревание на собственных переживаниях приводит к усилению выраженности выгорания. Второй паттерн вносит большой вклад в прогноз выгорания.

### **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

1. *Водопьянова Н. Е.* Психодиагностика стресса. СПб. : Питер, 2009. 336 с.

2. *Крюкова Т. Л.* Стресс, выгорание и совладание на рабочем месте учителя // Актуальные проблемы психологии личности : сборник научных статей студентов, магистрантов и аспирантов по проблемам психологии. В 2 ч. Гродно : Гродненский государственный университет имени Янки Купалы, 2012. С. 141–162.

3. *Хазова С. А.* Индивидуальные ресурсы и гибкость копинг-поведения в разные возрастные периоды // Смоленский медицинский альманах. 2021. № 4. С. 215–219.

4. *Janke W., Erdmann G., Kallus K.W.* Stressverarbeitungsfragebogen mit SVF 120 und SVF 78. Hogrefe, Verlag für Psychologie, 2002.

5. *Magtibay D. L. et al.* Decreasing Stress and Burnout in Nurses: Efficacy of Blended Learning With Stress Management and Resilience Training Program // The Journal of Nurse Administration. 2017. Vol. 47, Nr 7-8. P. 391–395.

6. *Maslach C.* A Multidimensional Theory of Burnout // Theories of Organizational Stress. Oxford University Press, 2000. P. 68–85.

7. *Perlman B., Hartman E. A.* Burnout: Summary and Future Research // Human Relations. 1982. Vol. 35, Nr 4. P. 283–305.

8. *Stehman C. R. et al.* Burnout, Drop Out, Suicide: Physician Loss in Emergency Medicine, Part I // *Western Journal of Emergency Medicine*. 2019. Vol. 20, Nr 3. P. 485–494.

Научное издание

**ПСИХОЛОГИЯ СТРЕССА И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ:  
УСТОЙЧИВОСТЬ И ИЗМЕНЧИВОСТЬ ОТНОШЕНИЙ, ЛИЧНОСТИ,  
ГРУППЫ В ЭПОХУ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ**

Материалы  
VI Международной научной конференции

Кострома, 22–24 сентября 2022

16+

Составители:  
Е. В. Тихомирова, А. Г. Самохвалова

Научные редакторы:  
Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, С. А. Хазова

Верстка О. В. Тройченко

Выполнено с использованием программы  
Microsoft Office Word 2007

**Системные требования:**  
ПК не ниже класса Pentium IV; 512 Мб RAM;  
Свободное место на HDD 1,5 Гб; Windows XP с пакетом обновления 3 (SP3)  
и выше; Adobe Acrobat Reader; интегрированная видеокарта с памятью  
не менее 32 Мб; CD или DVD привод оптических дисков;  
экран с разрешением не менее 1024×768 пикс.; клавиатура; мышь.

Подписано к использованию .11.2022. 4,1 МБ. [Печ. л. 31,2].  
Заказ . Электронное издание. Тираж 500.

Издательско-полиграфический отдел  
Костромского государственного университета  
156005, г. Кострома, ул. Дзержинского, 17.  
Тел. 49-80-84, e-mail: ipo@ksu.edu.ru

Титул

Сведения  
об издании

Выпускные  
данные

Содержание