

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Уровень эмоционального выгорания и конфликтности у педагогов со
стажем и без стажа педагогической деятельности**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 541 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки «Психология образования и социальной сферы»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Братчиковой Виктории Сергеевны

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент _____

О.Н. Локаткова

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор _____

Р.М. Шамионов

Саратов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Проблема эмоционального выгорания волнует многих ученых 21 века. В современном мире около двух третей работников испытывают симптомы выгорания. Выгорание не только замедляет производительность, но и продолжает истощает эмоционально и умственно. Выгорание может способствовать конфликту. Ведь конфликт случается с теми людьми, которые уже испытывают внутриличностный конфликт или эмоциональное выгорание.

Выгорание – термин, введенный в практическую деятельность и научный оборот в 1970-х годах, для описания крайнего состояния истощения. Педагогические работники имеют работу, которая связана с высокой ответственностью и психологическим и физическим здоровьем учащихся, где есть риск вырастить «нездоровое» поколение. На наш взгляд, педагоги должны проходить обязательную психологическую помощь в рамках реабилитации психического здоровья, потому как у людей данной профессии эмоциональная устойчивость должна быть на высоком уровне. Признание 12-ти стадий выгорания жизненно важно для профессионалов, чтобы иметь возможность выявлять, предотвращать и лечить его.

Актуальностью исследования является то, что синдром эмоционального выгорания (сокращенно, в некоторых источниках допускается аббревиатура – СЭВ), несомненно, представляет собой глубокое явление, которое характеризуется различностью своей интерпретации причин и проявлений, требующие поиска изучающих стратегий и создания специального психологического инструментария, потому как зачастую эмоциональное выгорание приводит как к внутриличностным, так и межличностным конфликтам. И многие исследователи все больше обращают внимание на изменения, происходящие в социуме, которые характеризуются нестабильностью протекания социальных и политических процессов и, безусловно, оказывают заметное влияние, как на жизнь современного человека, так и на будущее поколение. В этой связи, данные изменения говорят об актуальности и необходимости изучения проблем специфики

эмоционального выгорания у педагогов со стажем и без в различных ее аспектах.

Проблема эмоционального выгорания как предмет исследования неоднократно встречается в работах достаточно большого количества исследователей в таких областях психологии как: общая, педагогическая, инженерная, социальная, военная, медицинская. В ряде работ В.В. Бойко, В.Е. Орел, Н.Е. Водопьянова, Т.В. Форманюк и другие, анализируется синдром эмоционального выгорания, его причины и последствия, методы психодиагностики, а также способы помощи при возникновении данного синдрома.

А изучению феномена конфликтности в своей работе уделяет внимание Б.Г. Бекмаганбетова, которая пишет о нечеткости определения данного понятия среди исследователей и смешением его с понятием конфликт. Б.Г. Мищеряков, В.П. Зинченко и М.М. Кашапов определяют конфликтность через частоту вступления в конфликт. Т.А. Красило и Е.А. Кежватова выделяют факторы, влияющие на конфликтность личности.

Целью данной работы является изучение связи уровня эмоционального выгорания и конфликтности у педагогов с большим стажем и без.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие **задачи**:

- провести теоретический анализ данной проблемы;
- диагностировать уровень эмоционального выгорания и конфликтности у педагогов с большим стажем и без, выявить различия;
- посмотреть, существуют ли значимые взаимосвязи между уровнем эмоционального выгорания и конфликтностью у педагогов с большим стажем и без.

Гипотеза исследования:

- существует вариативность значимых взаимосвязей уровня эмоционального выгорания и конфликтности у педагогов с большим стажем и без;

- у педагогов с большим стажем и без взаимосвязи уровня эмоционального выгорания и конфликтности различаются.

Объект исследования – эмоциональное выгорание и конфликтность.

Предмет исследования – связь уровня эмоционального выгорания и конфликтности у педагогов с большим стажем и без.

Методы исследования:

1. Для рассмотрения современных подходов к проблеме исследования использовались следующие теоретические методы (в виде литературного обзора):

- анализ научно-методической и психолого-педагогической литературы;
- анализ тематических электронных ресурсов.

2. Для анализа эмоционального выгорания и конфликтности у педагогов с большим стажем и без использовались следующие эмпирические методы:

- психодиагностические методики: 1. (MBI) опросник профессионального (эмоционального) выгорания К. Масlach и С. Джексон (Адаптация Н. Водопьяновой, Е. Старченковой) [11]; 2. Методика «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В. Бойко) [8]; 3. Тест «Определение уровня конфликтности индивида» (Д.М. Рамендик) [27]; 4. Тест «Диагностика конфликтности» (В.Ф. Ряховский) [40];

- количественные анализы (М – средн.);

- качественные анализы (U-критерий Манна-Уитни, r-критерий Пирсона);

- интерпретационный анализ.

База и выборка исследования: МОУ «СОШ с. Ивантеевка им. И.Ф. Дремова». Эмпирическое исследование длилось с января по апрель 2025 года. В качестве субъектов исследовательской процедуры были выбраны 40 педагогических работников в лице воспитателей, учителей, социальных педагогов и психологов (n = 40) в возрасте от 22 до 70 лет (20 человек – с

педагогическим стажем более 10 лет, 20 человек с педагогическим стажем до 5 лет).

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения.

ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ СВЯЗИ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И КОНФЛИКТНОСТИ У ПЕДАГОГОВ С БОЛЬШИМ СТАЖЕМ И БЕЗ БОЛЬШОГО СТАЖА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Проведя теоретический анализ синдрома эмоционального выгорания и конфликтности, мы выяснили, что синдром эмоционального выгорания – это нарастающее эмоциональное истощение, которое может повлечь за собой личностные изменения в общении с окружающими. Это состояние, при котором организм включает механизм психологической защиты в ответ на психотравмирующие факторы, выражающийся в полном отсутствии каких-либо эмоций. Понятие было введено в 1974 году врачом-психиатром Г. Фрейденбергером.

Также, мы выяснили, что существует множество факторов, которые играют важную роль в развитии этого синдрома. Вот некоторые из подтвержденных исследованиями причин, которые приводят к развитию этого состояния:

1. Рабочая перегрузка;
2. Черты характера;
3. Депрессивный когнитивный стиль;
4. Неспособность справиться;
5. Дисбаланс между работой и личной жизнью. И эти причины общеизвестные, т.к. существуют множество различных причин, которые еще до конца не изучены.

Анализ основных положений позволил нам раскрыть сущность конфликта, который свидетельствует о том, что конфликтность – это

естественное состояние социума, которым необходимо управлять, повышая ее конструктивные функции. Мы также отметили, что исследователи обращают внимание на тот факт, что конфликт – это не что иное, как достаточно ярко эмоционально окрашенный способ разрешения возникающих противоречий, предполагающий активность субъектов взаимодействия.

Проведя теоретический анализ основы диагностики эмоционального выгорания и конфликтности, мы пришли к выводу о том, что помимо тестов и опросов, выгорание можно определить с помощью медицинской диагностики. С помощью электроэнцефалограммы (ЭЭГ) регистрируют четыре основных периодических ритма головного мозга, характеризующие разные состояния. Мы также изучили, что маркером наличия выгорания являются нарушения в отображении «спокойного» альфа-ритма – его уменьшение/отсутствие или нестандартный вид. Это может свидетельствовать о постоянной гиперактивности мозга и процессов, отвечающих за эмоции. Интересным для нас является метод диагностики, как магнитно-резонансная томография (МРТ), позволяющий идентифицировать синдром выгорания. За эмпатию, эмоциональную регуляцию и распознавание эмоций отвечает лимбическая система мозга (миндалевидное тело, гиппокамп, гипоталамус и поясная извилина). Соответственно, уменьшение активности в этих областях, отслеживаемое на МРТ, может служить маркером выгорания.

Что касается диагностики уровня конфликтности, то мы выяснили, что можно применить такие психодиагностические средства:

- Опросник Д.М. Рамендик, который предназначен для выявления степени конфликтности личности в процессе деятельности. Приступая к работе с тестом, испытуемые должны дать самооценку личностных поведенческих качеств, которые проявляются в различных жизненных ситуациях. Опросник состоит из 14 вопросов. Конфликтность в данной методике означает низкую способность к самоконтролю эмоций, агрессивность, неуступчивость, грубость.

- Для выявления склонности субъекта к конфликтности и агрессивности как личностных характеристик можно использовать методику «Диагностика личностной агрессивности и конфликтности» Е.П. Ильина и П.А. Ковалева.

- Также Е.С. Романова, в качестве валидного инструментария, выделяет такие диагностики: «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросанова, «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчик, Б. Келлерман, «Способы совладающего поведения» (ССП) в адаптации И.А. Джидарьяна.

- В этой связи, Р. Плутчик описывает поведенческие психологические диспозиции, которые в себе соединяет эмоцию, механизм и поведенческий комплекс. Возникновение данных диспозиций становится возможным в ситуации нарушения адаптации. Также были выделены проблемы адаптации: трудности в иерархии, территориальности, проблемы идентичности, временности.

Тем самым, предложенный перечень проблем сопровождается следующей коннотацией: проблемы, возникающие в иерархии связаны с проблемами возрастного развития, отношениями полов, классов, ролевых конфликтов, чаще всего данные проблемы сопровождаются гневом и разными страхами. Функционируют механизмы замещения и подавления.

ВЫВОДЫ ПО 2 ГЛАВЕ: ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И КОНФЛИКТНОСТИ СРЕДИ ПЕДАГОГОВ С БОЛЬШИМ СТАЖЕМ И БЕЗ БОЛЬШОГО СТАЖА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Исследование проводилось на базе МОУ «СОШ с. Ивантеевка им. И.Ф. Дремова». Эмпирическое исследование длилось с января по апрель 2025 года. В качестве субъектов исследовательской процедуры были выбраны 40 педагогических работников в лице воспитателей, учителей, социальных педагогов и психологов ($n = 40$) в возрасте от 22 до 70 лет (20 человек – с

педагогическим стажем более 10 лет, 20 человек с педагогическим стажем до 5 лет).

Целью данной работы является изучение связи уровня эмоционального выгорания и конфликтности у педагогов с большим стажем и без.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие эмпирические задачи:

- диагностировать уровень эмоционального выгорания с большим стажем и без, выявить различия;
- диагностировать уровень конфликтности у педагогов с большим стажем и без, выявить различия;
- посмотреть, существуют ли значимые взаимосвязи между уровнем эмоционального выгорания и конфликтностью у педагогов с большим стажем и без.

Для анализа эмоционального выгорания и конфликтности у педагогов с большим стажем и без использовались следующие методики: 1. (MBI) опросник профессионального (эмоционального) выгорания К. Маслач и С. Джексон (Адаптация Н. Водопьяновой, Е. Старченковой) [37]; 2. Методика «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В. Бойко) [37]; 3. Тест «Определение уровня конфликтности индивида» (Д.М. Рамендик) [37]; 4. Тест «Диагностика конфликтности» (В.Ф. Ряховский) [37].

Рассмотрим краткую характеристику каждой методики:

(MBI) опросник профессионального (эмоционального) выгорания К. Маслач и С. Джексон (Адаптация Н. Водопьяновой, Е. Старченковой) – опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» был разработан на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексон и адаптирован Н. Водопьяновой, Е. Старченковой. Методика предназначена для диагностики «эмоционального истощения», «деперсонализации/цинизма» и «профессиональных достижений». Тест содержит 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением рабочей деятельности.

Диагностируя выгорание, следует учитывать конкретные значения субшкал (факторов), которые имеют возрастные и гендерные особенности [37].

Эмоциональное истощение – это хроническое состояние эмоционального напряжения, возникающее в результате чрезмерной работы, завышенных требований к себе и/или постоянного стресса. Проявляется как в физической усталости, так и в чувстве психологического и эмоционального истощения.

Деперсонализация/цинизм – это психопатологический симптом, характеризующийся расстройством самовосприятия личности и отчуждением ее психических свойств.

Профессиональные достижения – это успехи и заслуги, которых люди добились, и которые получили на протяжении всего времени работы в определенной сфере деятельности.

Методика «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В. Бойко) предназначен для изучения в степени сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Диагностика содержит 84 утверждений [37].

Исследуемые показатели (шкалы): напряжение – переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, «загнанность в клетку», тревога и депрессия; резистенция – неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей; истощение – эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, личностная отстраненность (деперсонализация), психосоматические и психовегетативные нарушения.

Тест «Определение уровня конфликтности индивида» (Д.М. Рамендик) предназначен для выявления степени конфликтности личности в процессе деятельности. Приступая к работе с тестом, испытуемые должны дать самооценку личностных поведенческих качеств, которые проявляются в различных жизненных ситуациях. Опросник состоит из 14 вопросов.

Конфликтность в данной методике означает низкую способность к самоконтролю эмоций, агрессивность, неуступчивость, грубость [37].

Тест «Диагностика конфликтности» (В.Ф. Ряховский) поможет определить степень вашей конфликтности. Необходимо оценить по 7-бальной шкале, насколько представлено каждое из перечисленных свойств. 7 баллов означает, что в поведении всегда проявляется свойство, описанное в левой части таблицы, 1 балл – характерно поведение, описанное в правой части [37].

Данные диагностики являются валидными и надежными психодиагностическими средствами, адаптированными под возрастную специфику участников исследования. Позволяют в полной мере определить уровень эмоционального выгорания и конфликтности, возможность проверки выдвинутой гипотезы, в связи с чем, использование их в настоящей работе может считаться оправданным.

В ходе исследования были соблюдены все принципы этики и корректного отношения к респондентам. Все респонденты были опрошены анонимно и добровольно. Участники исследования были подробно ознакомлены с целями, задачами и условиями исследования. Все респонденты дали добровольное согласие на работу с методиками. Однако в начале исследования возникли сложности, связанные с тем, что респонденты опасались разглашения результатов опроса. Но данный барьер был успешно преодолен благодаря организаторам исследования и гарантии анонимности опроса. Имена участников исследования закодированы, с целью сохранения важнейшего психологического принципа исследования – конфиденциальности.

Процедура проведения эмпирического исследования включала в себя два этапа:

Диагностический этап – диагностика эмоционального выгорания и уровня конфликтности.

Заключительный этап – проведение сравнительного и корреляционного анализов, обработка и анализ результатов исследования, их интерпретация, проверка выдвинутой гипотезы.

На первом этапе происходил отбор и обоснование методов диагностики; формирование выборки исследования, осуществлялась процедура диагностики. Заключительный этап был направлен на внесение результатов исследования в Microsoft Excel, тщательную обработку данных, установление корреляционного анализа и их интерпретацию. Статистический анализ результатов исследования осуществлен с использованием специализированного программного обеспечения Microsoft Excel. Корреляционный анализ проводился с помощью r -критерия Пирсона. Расчет статистически значимых различий проводился автоматически на сайте: https://www.psychol-ok.ru/statistics/mann-whitney/mann-whitney_02.html.

Перед изучением исследуемых феноменов, мы провели краткую анкету, в которой были следующие вопросы:

1. Ваш возраст.
2. Ваш стаж работы.

Итак, результаты вынесены в таблицу 1.

Таблица 1 – Характеристика педагогов (возраст, стаж и количество человек в %)

Показатели	Характеристика		
Возраст	22-35 лет	36-55 лет	56-70 лет
Стаж	До 5 лет	Более 10 лет	Более 20 лет
Кол-во (%)	20 чел. (50%)	16 чел. (40%)	4 чел. (10%)

Итак, по таблице 1 видно, что 20 человек в возрасте 22-35 лет имеют стаж работы до 5 лет, 16 человек в возрасте 36-55 лет более 10 лет работают в школе, 4 человек в возрасте 56-70 лет более 20 лет. Соответственно, выборка была поделена по признаку стажа: 50% - педагоги со стажем до 5 лет, и 50% - со стажем более 10 лет.

Таким образом, обобщая данные первой методики, можно отметить, что эмоциональное выгорание у педагогов разнится в показателях эмоционального истощения и профессиональной успешности.

Обобщая данные второй методики, у педагогов со стажем более 10 лет следующие фазы: переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, «Загнанность в клетку», тревога и депрессия, неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоции и редукция профессиональных обязанностей сформировались полностью. А у педагогов со стажем до 5 лет данные фазы находятся в стадии начального развития.

Обобщая данные третьей методики, исследуемые педагоги без большого стажа более склонны к конфликту, нежели педагоги с большим стажем.

Обобщая данные последней методики, педагоги без большого стажа частично имеют тенденцию к конфликту, а педагоги с большим стажем менее конфликтны.

Далее, мы осуществили корреляционный анализ по r -критерию Пирсона для того, чтобы проверить гипотезу нашего исследования.

Мы скоррелировали шкалы методик эмоционального выгорания: (МВІ) опросник профессионального (эмоционального) выгорания К. Маслач и С. Джексон (Адаптация Н. Водопьяновой, Е. Старченковой), методика «Диагностика эмоционального выгорания личности» (В.В. Бойко) со шкалами методик конфликтности: тест «Определение уровня конфликтности индивида» (Д.М. Рамендик), тест «Диагностика конфликтности» (В.Ф. Ряховский).

В процессе корреляционного анализа были выявлены следующие взаимосвязи: значимая 1 обратная и 3 прямые значимые статистические связи в выборке педагогов со стажем более 10 лет:

- Первая прямая значимая корреляционная связь была установлена между шкалами «Деперсонализация» и «Уровень конфликтности» ($r = 0,49^*$).

- Вторая прямая значимая корреляционная связь была установлена между шкалами «Напряжение» и «Уровень конфликтности» ($r = 0,56^{**}$).
- Третья прямая значимая корреляционная связь была установлена между шкалами «Резистенция» и «Уровень конфликтности» ($r = 0,51^{*}$).
- А обратная значимая корреляционная связь была установлена между шкалами «Истощение» и «Уровень конфликтности» ($r = -0,50^{*}$).

Так, в процессе корреляционного анализа были выявлены следующие взаимосвязи: значимая 1 обратная и 2 прямые значимые статистические связи в выборке педагогов со стажем до 5 лет:

- Первая прямая значимая корреляционная связь была установлена между шкалами «Напряжение» и «Уровень конфликтности» ($r = 0,44^{*}$).
- Вторая прямая значимая корреляционная связь была установлена между шкалами «Истощение» и «Уровень конфликтности» ($r = 0,53^{*}$).
- Наконец, третья обратная значимая корреляционная связь была установлена между шкалами «Профессиональная успешность (редукция профессиональных достижений)» и «Уровень конфликтности» ($r = -0,48^{*}$).

Также мы разработали рекомендации по профилактике эмоционального выгорания и конфликтности для педагогов.

В ЗАКЛЮЧЕНИИ проводится анализ теоретического и эмпирического исследований.