

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

Кафедра Общей и консультативной
 психологии

«Роль позитивного самоотношения в предупреждении эмоционального выгорания и его взаимосвязь с качеством жизни сотрудников УФСИН»

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА

студента (ки) 5 курса 510 группы

направления
(специальности) 37.03.01 «Психология»

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Имангалиева Айгуль Галиевна

Научный руководитель
(руководитель)

кандидат псих.н., доцент

ДОЛЖНОСТЬ, УЧ. СТЕПЕНЬ, УЧ. ЗВАНИЕ

ПОДПИСЬ, ДАТА

М. М. Орлова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

ДОКТОР.ПСИХ.Н., ДОЦЕНТ

ДОЛЖНОСТЬ, УЧ. СТЕПЕНЬ, УЧ. ЗВАНИЕ

ПОДПИСЬ, ДАТА

С. В. Фролова

инициалы, фамилия

Саратов 2025г

Введение

Человек не только как познающий субъект, но и познаваемый объект, формирование личности которого происходит внутри социальных групп. Индивидуальное самосознание человека появляется внутри общественного, как условие построения знания о себе, о мире, также эта возможность выделить себя из среды, возможность индивидуального опыта. Труд – как основной вид деятельности. Человек в деятельности, как центр, вокруг которого организуется «мир». Особое внимание заслуживают трудящиеся в системе «человек-человек», так называемые люди «помогающих профессий», входящих в группу риска. Эмоциональное выгорание сотрудника приводит к снижению трудовой мотивации, качеству и производительности труда, а также к неудовлетворенности, психологическому неблагополучию и как следствие ухудшению соматического здоровья.

Актуальность исследования. Актуальность выбора представленного исследования обусловлена высокой вероятностью у сотрудников УФСИН синдрома эмоционального выгорания, приводящего к деформации личности, а также к ухудшению качества жизни человека. В задачи УФСИН входит не только обеспечение эффективного исполнения наказания, обеспечение безопасности и законности, но и организация процесса перевоспитания и реабилитации. Исследования в этой области позволят более детально изучить синдром, дополнить теоретическую базу, тем самым приблизиться к возможности целостного рассмотрения данного феномена,

что позволит предупредить синдром и избежать негативных последствий.

Цель исследования: исследовать роль позитивного самоотношения в предупреждении эмоционального выгорания и взаимосвязь его с качеством жизни сотрудников УФСИН

Объект исследования: синдром эмоционального выгорания сотрудников

Предмет исследования: связь позитивного самоотношения с синдромом эмоционального выгорания и качеством жизни сотрудников УФСИН.

Гипотеза исследования: «Мы предполагаем, что позитивное самоотношение предупреждает эмоциональное выгорание и повышает качество жизни сотрудников УФСИН».

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

1. Выполнить теоретический анализ психологической литературы по проблеме эмоционального выгорания.
2. Изучить признаки, формы, этапы, виды эмоционального выгорания
3. Изучить проблему феномена «самоотношения» и качества жизни человека
3. Провести диагностику и выявить показатели эмоционального выгорания, самоотношения и качества жизни сотрудников УФСИН и зубных техников.
5. Выполнить математико-статистический анализ полученных эмпирических данных.

7. На основе полученных эмпирических данных проанализировать влияние позитивного самоотношения на эмоциональное выгорание и взаимосвязь с качеством жизни сотрудников УФСИН.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

1. Теоретические методы:

анализ, синтез, обобщение теоретического материала по проблеме эмоционального выгорания, самоотношения и качества жизни в отечественной и зарубежной психологии.

2. Эмпирические методы:

методика диагностики уровня эмоционального выгорания» (В. В. Бойко), методика исследования самоотношения (тест - опросник МИС, В.В. Столин, С.Р. Пантилеев), методика оценки качества жизни «sf-36 Health status survey»

3. Методы статистического анализа: вычисление первичных описательных статистик в программе «Excel», корреляция Спирмена, U-критерий Манна-Уитни — метод оценки значимости различий в программе «JASP» 0.17.1.0.

Выпускная квалификационная работа состоит из:

Глава 1. Теоретические аспекты исследования эмоционального выгорания

1.1 Сущность и признаки эмоционального выгорания

1.2 Эмоциональный интеллект и его влияние на различные сферы жизнедеятельности

1.3 Изучение синдрома эмоционального выгорания в зарубежной психологии

1.4 Изучение синдрома эмоционального выгорания в отечественной психологии

Глава 2. Теоретический обзор исследований психического отражения у человека, феномена «самоотношения» и качества жизни

2.1 Сознание- как высший уровень психического отражения

2.2 Феномен самосознания в трудах зарубежных и отечественных исследователей

2.3 Подходы к феномену «самоотношение»

2.4 Качество жизни человека в рамках психологического подхода

2.5 Категория риска- сотрудники УФСИН

Глава 3. Эмпирическое исследование

3.1 Организация и методы исследования

3.2 Анализ и интерпретация результатов описательной статистики

3.3 Корреляционный анализ

3.4 Сравнительный анализ

Основное содержание работы

Роль эмоций велика, эмоциональные явления многомерны, их характеристика определяется различными параметрами. Леонтьев А. Н., классифицирует их на:

1. Аффекты-природный уровень
2. Собственные эмоции- социальный уровень
3. Чувства- личностный уровень

Школа Тихомирова о регуляторных механизмах: компоненты мыслительной деятельности в ходе поиска получают смысл и эмоциональную окраску, эмоционально

закрепляясь. Линдсей-Хебба выявляют зависимость между уровнем эмоционального возбуждения и успешностью в практической деятельности, утверждая об оптимуме эмоциональной возбудимости обеспечивающей эффективность деятельности. С. Томкинс дифференцирует базовые эмоции и вводит три активатора:

- активаторы поддержания уровня стимуляции (им соответствуют базовые эмоции гнева и печали).

- активаторы снижения уровня стимуляции (радость).

- активаторы повышения уровня стимуляции (испуг, страх, интерес). Эмоции играют большую роль и в принятии рационального решения. Не менее важны социальные эмоции, по мнению, Выготского Л. С. в развитии личности и поведения, формирующиеся в процессе межличностного общения, способствующие социализации человека и далее.

Под выгоранием подразумевается дисфункциональное следствие, как результат неравномерного, неэкономичного расходования энергетических ресурсов. Выгорание затрагивает все сферы жизнедеятельности человека, может проявляться в психосоматических нарушениях, психологических и полностью деформировать личность, эмоциональное выгорание несет за собой реальную угрозу здоровью. Термин «burn-out» (эмоциональное выгорание) возник в бесплатных клиниках, которые основал и где работал сам американский психиатр Х. Фройденбергер.

«Эмоциональное выгорание- синдром эмоционального истощения, влекущий за собой деперсонализацию, снижение личной результативности, возникающий среди

специалистов «помогающих профессий»- Кристина Маслач. Соннек добавляет еще один симптом, как витальную нестабильность и в совокупности представляются признаки развития предсуицидального состояния. С точки зрения экзистенциалистов, это состояние затяжного истощения, возникающее в деятельности. Человека сопровождает ощущение пустоты, утрата интереса, инициативы, бессмысленность ко всему, распространяющиеся и захватывающие все больше аспектов в жизни человека, а в итоге и сама жизнь становится целиком бессмысленная. Ведущая роль в развитии феномена была отдана энергетическому истощению и следствием которого являлось: снижение продуктивности в деятельности, социальной дезадаптации, кризиса ценностей, редукции профессиональных достижений, позднее спектр негативных последствий был расширен до межличностных проявлений. Ананьев отмечал то, что «Основой духовной потребности является потребность мозга в чувственных впечатлениях». Даже, в познании рациональном, важную роль отдавал чувствам. В последнее время синдром изучается со стороны подходов: индивидуального, межличностного, организационного, а в отечественных исследованиях превалирует системный подход.

В работе Г. Селье, важнейшей психологической категорией являлся «стресс», в последствии анализируя теорию, учеными было введено понятие психологического (эмоционального) стресса. Р. Лазарус, Р. Ланьер и

Фолкмен при исследовании длительного стресса утверждали, что не столько физический уровень является показателем состояния человека, а психический.

Психологический стресс, уже не реакция, а процесс. Бойко В. В. для определения фаз эмоционального выгорания берет за основу учение Селье. По его мнению, «эмоциональное выгорание, как выбранный личностью механизм психологической защиты, проявляющийся в ответ на психотравмирующее воздействие в виде полного или частичного исключения эмоций». Если эмоциональная защита «выгорание» не справляется, другие подсистемы берут на себя нагрузку и тем самым мы говорим уже о психосоматике. В. Е. Орел (2005г), утверждает, что феномен специфичен и трудно распознаваем, нет ни единой объяснительной концепции, недостаточно изучена взаимосвязь компонентов входящих в синдром, а также факторов сред.

Работа Гоулмана (1995) обратила на себя общественное внимание, в которой он пишет о рациональном и эмоциональном мозге, опираясь на исследование Леду. Им был сделан вывод, что эмоции играют большую роль в принятии рационального решения.

Восприятие каждого человека варьируется в зависимости от пропорционального соотношения в нем репродуктивного или созидательного воспроизведения. Для полной адаптации человека к условиям окружающей среды, для эффективного познания реальности объективной и субъективной, необходимо оба вида

восприятия. Дюркгейм: «Прежде чем понимать мир и существовать в нем, его необходимо представить»

Сознание не может захватить власть и присвоить права реального человека, ведь именно через него оно входит в мир и этот мир становится осознаваемым (каждое отражение человека — это его мотивация, каждый поступок — этический смысл, входя в общественную жизнь (С. Л. Рубинштейн). Человек интерпретирует реальность, через призму личного опыта, эмоций, своих умений и знаний, убеждений (Лурия 1975). Как сознание, так и самосознание не могут исключать друг друга (Столин В. В.). Самосознание человека включает в себя три уровня: природный, социальный, личностный и два аспекта: самопознание (когнитивный компонент), самоотношение (принятие себя). Самопознание и самоотношение есть следствие одних и тех же причин из внешней деятельности субъекта и их преобразование есть истинное отношение к себе. Система самоотношения является релятивной (динамична, иерархична), что делает изучение и познание ее достаточно сложной. Л. Брюль: «На этом уровне представление себя включает три компонента: познавательный, эмоциональный, волевой». «Поэтому самосознание, можно назвать как принятие себя, самоидентичность, самочувствие, самоуправление и все они говорят о том, что сознавать себя это значит принимать себя как таковым».

Н. Сарджвеладзе (1974) вводит термин «самоотношение», выделяя три формы «Я» в зависимости от времени:

- Ретроспективное «Я»

- Актуальное «Я»

-Проспективное «Я»

В теории Лазурского- Мясищева самоотношение включает осознанность, принятие себя, близкое к термину самоуважение. Куперсмит (1967) «Обобщенная самооценка есть сумма частных, как результат субъективной оценки их»

И. С. Кон (1987) «Обобщенные представления о самооценке и есть итоговое измерение «Я», как производное от совокупности частных самооценок, представленных в образе «Я»» «Самопознание и самоотношение есть следствие одних и тех же причин из внешней деятельности субъекта и их преобразование есть истинное отношение к себе» (Столин). Пантилеев С. Р. рассматривает самоотношение как эмоционально-оценочную систему, состоящую из подсистем: самооценочную и эмоционально-ценностного самоотношения. Пантилеев дополняет работу Столина выделяя тем самым обобщенные измерения самоотношения с входящими в них компонентами как: факторы самоуважения, аутосимпатии и самоуничижения. Эмоциональное выгорание оказывает негативное влияние на физическое и психологическое здоровье. Проведенные исследования выявили зависимость качества жизни и здоровья человека от его когнитивных структур, понимания и преобразования жизненного опыта, от его способности к изменению и так далее, где здоровье, является важным компонентом качества жизни не только в рассмотрении одного человека, а и в жизни общества.

Здесь важно отметить субъективное отношение к здоровью. К сотрудникам УФСИН предъявляются высокие требования, являясь частью правоохранительной системы они подвергаются длительным, тяжелым нагрузкам и заслуживают особого внимания, в их задачи входит не только соблюдение правопорядка и законности, а и реабилитация, реадaptация и ресoциализация осужденных. Сотрудники постоянно взаимодействуют с личностью, которая отличается от личности законопослушных граждан и интересы, потребности, нравственные качества которой не совпадают с общественным. Самой важной задачей для всей правоохранительной системы является профилактика преступлений, так как существуют и иные непроступные действия, носящие антиобщественную направленность.

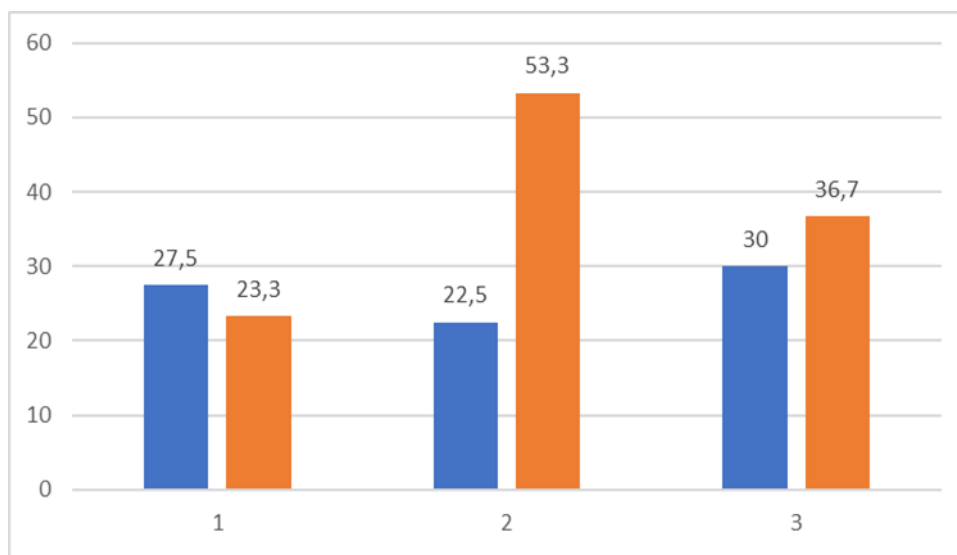
Эмпирическое исследование

Эмпирический базис исследования составили сотрудники УФСИН и зубные техники. Всего в исследовании приняли участие 70 респондентов: сотрудников УФСИН-40 чел. и зубных техников- 30 чел. Возраст которых от 25 до 45 лет. Стаж работы сотрудников УФСИН более 6 лет – 85%, зубных техников – 70%.

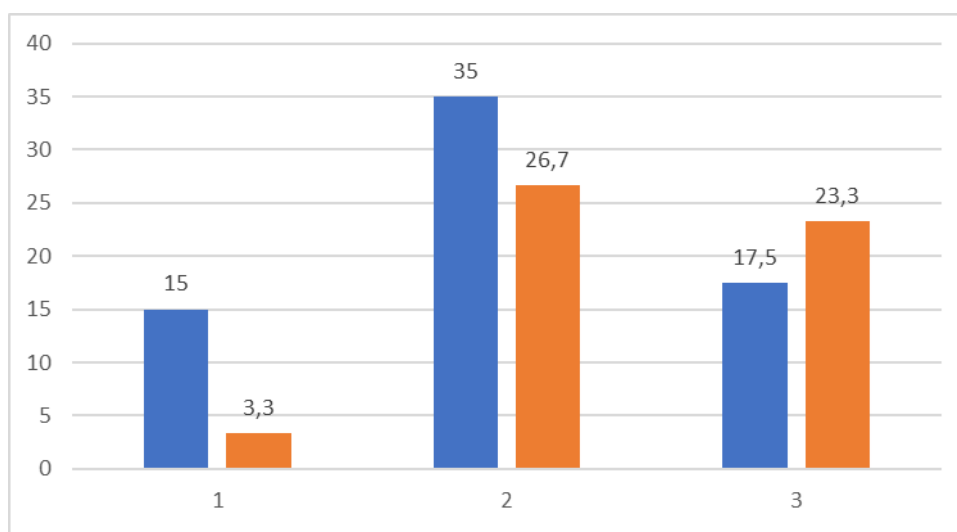
Исходя из полученных данных в ходе исследования СЭВ было выявлено, что: у сотрудников УФСИН доминирует фаза напряжения (27,5%), находящаяся в стадии формирования, превышая показатели зубных техников, также превышают показатели по сформировавшимся фазам СЭВ: напряжения (15%) и резистентности (35%)

У зубных техников выше оценка показателей фаз в стадии формирования: резистентности (53,3%) и истощения (36,7%), сформировавшейся фазой является истощение (23,3%).

Сравнительный результат показан в таб.1, таб.2.



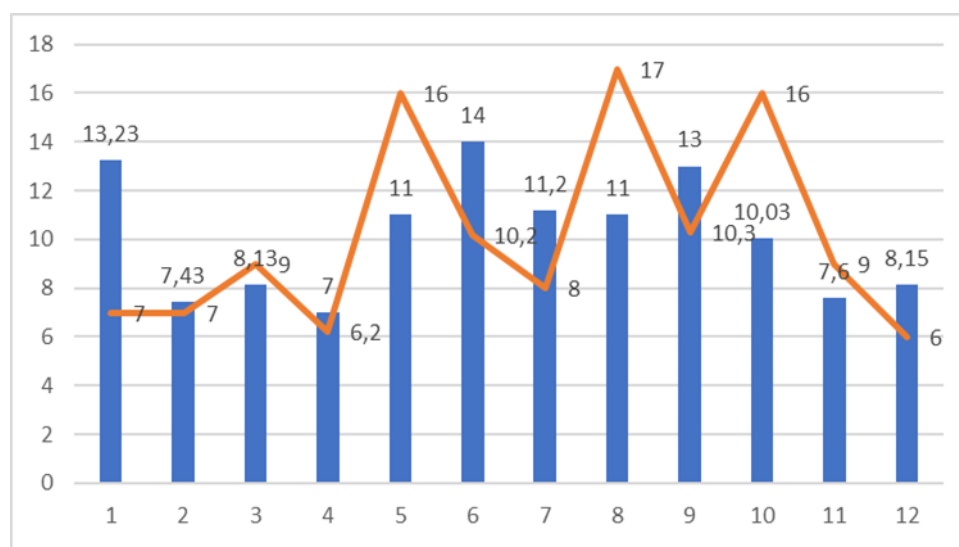
Таб.1. Сравнительные показатели фаз СЭВ: напряжения, резистентности, истощения находящиеся в стадии формирования у сотрудников УФСИИ и зубных техников.



Таб.2. Сравнительные показатели сформировавшихся фаз СЭВ: напряжения, резистентности, истощения у сотрудников УФСИН и зубных техников.

По количественному процентному соотношению численность сотрудников УФСИН со сформировавшимися фазами превышает численность зубных техников.

Самые высокие показатели симптомов у сотрудников УФСИН: эмоционально-нравственная дезориентация, переживание психотравмирующих обстоятельств, эмоциональный дефицит. У зубных техников: редукция профессиональных обязанностей, неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоциональная отстранённость. Сравнительный результат показан в таб.3.



Таб.3 Сравнительные показатели выраженности симптомов у сотрудников УФСИН  и зубных техников. 

Анализ нормальности распределения выборки по методикам:

-диагностики уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко;

-методики исследования самоотношения» (МИС)» В.В. Столина, С.Р. Пантеева;

-методики оценки качества жизни «sf-36 Health status survey» выявил несоответствие условиям нормальности распределения, что предполагает использование непараметрических статистических критериев. Корреляционный анализ проводился с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Выявление взаимосвязи между симптомами эмоционального выгорания, компонентами самоотношения и качеством жизни у сотрудников УФСИН и зубных техников.

Корреляционный анализ взаимосвязи симптомов СЭВ с компонентами самоотношения и качества жизни сотрудников УФСИН. Результаты представлены в таб.4, таб.5. Принималась к рассмотрению высокая статистическая значимость на уровне $P \leq 0,001$, $P \leq 0,01$.

СЭВ-самоотношение корреляционная связь)		(положительная	Отрицательная корреляционная связь
Н А П Р Я Ж Е	Переживание психотравмирую щих обстоятельств		саморуководст во (-0,619); самоценность (-0,437)
	Неудовлетворен ность собой		закрытость/отк рытость (- 0,421);

Н И Я			отраженное самоотношени е (-0,459)
	«Загнанность в клетку»	внутренняя конфликтность 0,405	закрытость/отк рытость (- 0,453); саморуководст во (-0,419); самоценность (-0,449)
	Тревога и депрессия	самопринятие 0,418	
Р Е З И С Т - Т И	Эмоционально- нравственная дезориентация	самообвинение 0,501	
	Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	закрытость/откры тость 0,441; самопринятие 0,441	
	Расширении сферы экономии эмоций		саморуководст во (-0,458)
И С Т О Щ Е Н И Я	Эмоциональный дефицит	внутренняя конфликтность 0,606; самообвинение 0,508	самоценность (-0,557)
	Деперсонализац ия		саморуководст во (-0,486); самоценность (-0,453)
	Психосоматичес кие и психовегетативн ые нарушения	самопринятие 0,441	

Таб.4 Корреляционный анализ взаимосвязи симптомов СЭВ с компонентами самооотношения сотрудников УФСИН

Взаимосвязь самоотношения с качеством жизни	Положительная корреляционная связь	Отрицательная корреляционная связь
---	--	--

Самоценность		Физическое функционирование (-0,488)
Саморуководство-	Ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием 0,608; социальное функционирование 0,514; психологический компонент здоровья 0,645	Физическое функционирование (-0,457); психическое здоровье (-0,421)
Отраженное самоотношение		Физическое функционирование (-0,407); ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием (-0,409)
Внутренняя конфликтность		Психическое здоровье (-0,428); жизненная активность (-0,539)
Самоуверенность		Физическое функционирование (-0,485); физический компонент здоровья (-0,431)

Таб.5. Корреляционный анализ взаимосвязи компонентов самоотношения и качества жизни сотрудников УФСИН

В таблице 6 представлена взаимосвязь симптомов эмоционального выгорания и компонентов самоотношения, в таблице 7 представлены результаты взаимосвязи компонентов самоотношения и качества жизни зубных техников.

СЭВ- самоотношение (положительная корреляционная связь)	Отрицательная корреляционная
---	------------------------------

			связь
Н А П Р Я Ж Е Н И Я	Неудовлетворенность собой	самообвинение 0,738; внутренняя конфликтность 0,463	самоуверенность (-0,680); самоценность (-0,608); саморуководство (-0,559)
	«Загнанность в клетку»	самообвинение 0,734; внутренняя конфликтность 0,465	самоуверенность (-0,618); самоценность (-0,590); саморуководство (-0,532); отраженное самоотношение (-0,467); самопринятие (-0,523).
	Тревога и депрессия	самообвинение 0,663	
	Переживание психотравмирующих обстоятельств	самоценность 0,529	

Таб.6. Корреляционный анализ. Результаты взаимосвязи симптомов СЭВ с компонентами самоотношения у зубных техников.

Взаимосвязь самоотношения с качеством жизни	Положительная корреляционная связь	Отрицательная корреляционная связь
Самопринятие-	психологический компонент здоровья (0,513)	
Самообвинение		психологический компонент здоровья (-0,517)
Закрытость/открытость	Психологический компонент здоровья (0,526)	

Таб. 7. Корреляционный анализ. Результаты взаимосвязи компонентов самооотношения и качества жизни у зубных техников.

В таблице 8, показано сравнение фаз напряжения и ее симптомов с компонентами самооотношения у сотрудников УФСИН и зубных техников.

Симптомы	Взаимосвязь у сотрудников УФСИН	Взаимосвязь у зубных техников
Переживание психотравмирующих обстоятельств	Саморуководство; Самоценность	Самоценность
Неудовлетворенность собой	закрытость/открытость; отраженное самооотношение	самообвинение; внутренняя конфликтность; самоуверенность; самоценность; саморуководство
«Загнанность в клетку»	внутренняя конфликтность; закрытость/открытость; саморуководство; самоценность	самообвинение
Тревога и депрессия	самопринятие	самообвинение

Таб.8 Сравнение фаз напряжения и ее симптомов с компонентами самооотношения у сотрудников УФСИН и зубных техников.

В таб.9 показана сравнительная характеристика связи компонентов самооотношения и качества жизни у сотрудников УФСИН и зубных техников.

Взаимосвязь самооотношения с качеством жизни сотрудников УФСИН	Компоненты качества жизни	Взаимосвязь самооотношения с качеством жизни у зубных техников	Компоненты качества жизни
Самоценность	Физическое функционирование (-0,488)	Самопринятие	Психологический компонент здоровья (0,513)
Саморукводство-	Рольное функционирование, обусловленное физическим состоянием 0,608; социальное функционирование 0,514; психологический компонент здоровья 0,645 Физическое функционирование (-0,457); психическое здоровье (-0,421)	Самообвинение	психологический компонент здоровья (-0,517)
Отраженное самооотношение	Физическое функционирование (-0,407); рольное функционирование,	Закрытость/открытость	Психологический компонент здоровья (0,526)

	обусловленное физическим состоянием (-0,409)		
Внутренняя конфликтность	Психическое здоровье (-0,428); жизненная активность (-0,539)		
Самоуверенность	Физическое функционирование (-0,485); физический компонент здоровья (-0,431)		

Таб.9 Сравнительная характеристика связи компонентов самоотношения и качества жизни сотрудников УФСИН и зубных техников.

В таб. 10 показана сравнительная взаимосвязь симптомов СЭВ и качества жизни сотрудников УФСИН и зубных техников

СЭВ-качество жизни	УФСИН	Зубные техники
Фаза напряжения	Переживание психотравмирующих обстоятельств- ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием (-0,504); ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием (-0,508); психологический компонент здоровья (-0,523); психическое здоровье (-0,478)	

Фаза резистентности	Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование- ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием (-0,594); ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием (-0,538); психологический компонент здоровья (-0,516) Редукция профессиональных обязанностей- ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием (-0,535); ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием (-0,487); психическое здоровье (-0,477); физический компонент здоровья (-0,478); психологический компонент здоровья (-0,461) Расширение сферы экономики эмоций- ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием (-0,426)	Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование- интенсивность боли (-0,610); общее состояние здоровья (-0,556); жизненная активность (-0,479); социальное функционирование (-0,557) Расширение сферы экономики эмоций- общее состояние здоровья (-0,761); социальное функционирование (-0,593); психическое здоровье (-0, 573) Редукция профессиональных обязанностей- интенсивность боли (-0,646); психическое здоровье (-0,769); общее состояние здоровья (-0,556); социальное функционирование (-0,520)
Фаза истощения	Эмоциональная отчужденность- физический компонент здоровья (-0,418) Психосоматические и психовегетативные нарушения- ролевое функционирование, обусловленное	Эмоциональная отчужденность- ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием (-0,511), Деперсонализация-

	физическим состоянием (-0,488), Деперсонализация-ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием (-0,644); ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием (-0,443); психологический компонент здоровья (-0,577)	интенсивность боли (-0,467) Психосоматические и психовегетативные нарушения-физическое функционирование (-0,597); общее состояние здоровья (-0,610); жизненная активность (-0,583); социальное функционирование (-0,514); психическое здоровье (-0, 516); физический компонент здоровья (-0,467).
--	--	--

Таблица 10. Сравнительная характеристика связи симптомов СЭВ с качеством жизни сотрудников УФСИН и зубных техников.

Сравнительный анализ с применением U-критерия Манна-Уитни

	W	p
Experiencing traumatic circumstances	857.500	0.002
Dissatisfaction with oneself	656.500	0.503
Being trapped in a cage	582.000	0.834
.nxiety and depression	616.500	0.847
Inadequate selective emotional response	297.000	< .001
Emotional and moral disorientation	813.000	0.011
Expanding the sphere of saving emotions	793.000	0.022
Reduction of professional responsibilities	351.500	0.003
Emotional deficit	736.500	0.105
Emotional detachment	371.500	0.007
Depersonalization	551.000	0.557
Psychosomatic and psychovegetative disorders	653.500	0.526
Isolation	715.500	0.157

	W	p
Self-confidence	645.500	0.584
Self-guidance	475.500	0.134
The Mirror Self	484.000	0.161
Self-value	391.500	0.013
Self-acceptance	515.500	0.310
Self-commitment	735.500	0.099
Internal conflict	475.500	0.135
Self-accusation	518.500	0.326
PF	764.500	0.038
RP	716.000	0.133
BP	782.000	0.029
GH	762.500	0.053
VT	638.500	0.650
SF	628.500	0.735
RE	699.500	0.210
MH	777.000	0.035
(Physical health. PH	736.500	0.106
(Mental Health. MH	704.500	0.216

Выявленные различия между сотрудниками УФСИН и зубными техниками: переживание психотравмирующих обстоятельств, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономики эмоций, редукция профессиональных обязанностей, эмоциональная отчужденность, самооценности, физическое функционирование, интенсивность боли, психическое здоровье.

Выводы:

Взаимосвязь симптомов СЭВ с компонентами самооотношения.

Выявлена взаимосвязь между симптомами СЭВ и компонентами самооотношения у сотрудников УФСИН во всех фазах СЭВ в отличие от зубных техников, как и

количественного преобладания в процентном соотношении сформировавшихся фаз СЭВ у сотрудников УФСИН по результатам средних значений описательной статистики. У зубных техников выявлена взаимосвязь в фазе напряжения.

Взаимосвязь компонентов самоотношения с качеством жизни сотрудников УФСИН и зубных техников:

У сотрудников УФСИН взаимосвязь с «телом и душой», «физическим и психологическим». У зубных техников взаимосвязь с психологическим компонентом здоровья.

Взаимосвязь у сотрудников УФСИН компонентов самоотношения как: самооценność, саморуководство, отраженное самоотношение, внутренняя конфликтность, самоуверенность с такими компонентами качества жизни как: физическое функционирование, ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием, социальное функционирование, психическим здоровьем, жизненной активностью, психологическим компонентом здоровья.

У зубных техников: самопринятие, самообвинение, закрытость/открытость во взаимосвязи с психологическим компонентом здоровья.

Взаимосвязь симптомов СЭВ с качеством жизни сотрудников УФСИН и зубных техников.

Взаимосвязь у сотрудников УФСИН выявлена во всех фазах СЭВ, в фазе напряжения связь с «переживанием психотравмирующих обстоятельств», у зубных техников взаимосвязь с фазами резистентности и истощения. Это подразумевает то, что сотрудники УФСИН в 99,9 %

неоднократно сталкиваются с переживаниями психотравмирующих событий, связанных с профессиональной деятельностью, не только запускающих синдром эмоционального выгорания, но и как одним из факторов, способствующему его нарастанию.

Сравнительный анализ с применением U-критерия Манна-Уитни

Переживание психотравмирующих обстоятельств у сотрудников УФСИН имеет взаимосвязь с качеством жизни в отличие от зубных техников, т.е. чем выше переживание психотравмирующих обстоятельств, тем ниже ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием, тем ниже также психологический компонент здоровья, включающий в себя: ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием, социальное функционирование, жизненная активность и психическое здоровье.

Эмоционально-нравственная дезориентация у сотрудников УФСИН имеет взаимосвязь с компонентом самооотношения, у зубных техников нет связи. Чем выше у сотрудников УФСИН неспособность контролировать эмоции в рамках морально-этических норм, неадекватное реагирование в отношениях с деловыми партнёрами, тем выше самообвинение.

Расширение сферы экономии эмоций также у сотрудников УФСИН имеет взаимосвязь с компонентом самооотношения- «саморуководство». Чем более защитное

поведение выходит за рамки профессиональной деятельности и переходит в личную жизнь, тем ниже осознание того, что источником активности и результата в выбранной человеком деятельности, а также своей личности, прежде всего, является он сам.

Эмоциональная отчужденность у сотрудников УФСИН имеет взаимосвязь с физическим компонентом здоровья, включающий в себя компоненты: физическое функционирование, ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием, интенсивность боли, общее состояние здоровья. Чем выше эмоциональная отчужденность, закрытость, отстранённость, безразличие, тем выше физическая активность, тем меньше влияние оказывает физическое состояние на повседневную ролевую деятельность, тем выше способность заниматься повседневной деятельностью, включая работу по дому и вне дома и оценка своего здоровья.

У зубных техников эмоциональная отчужденность имеет связь с повседневной ролевой деятельностью, т.е. чем более человек становится эмоционально закрытым, отстранённым, безразличным, тем меньшее влияние оказывает физическое состояние на повседневную ролевую деятельность.

Редукция профессиональных обязанностей у сотрудников УФСИН во взаимосвязи со всеми компонентами качества жизни (физическим, психологическим). Физический компонентом здоровья, включающий в себя: физическое функционирование, ролевое функционирование,

обусловленное физическим состоянием, интенсивность боли, общее состояние здоровья; психологический компонент здоровья, включающий в себя: психическое здоровье, ролевое функционирование, обусловленное эмоциональным состоянием, социальное функционирование, жизненную активность.

У зубных техников редукция профессиональных обязанностей связана с интенсивностью боли, психическим здоровьем и социальным функционированием.

Самоценность у сотрудников УФСИН имеет взаимосвязь и с компонентом качества жизни- «физическое функционирование», у зубных техников нет связи. Чем выше самоценность сотрудников УФСИН, как психологический механизм защиты, тем меньшую физическую нагрузку, по мнению исследуемого, он может выполнить (переноска тяжестей, подъем по лестнице и т.д.).

Можно сделать вывод о том, что самоотношение, эмоциональное выгорание и качество жизни тесно взаимосвязаны между собой. Позитивное самоотношение играет важную роль в предотвращении эмоционального выгорания и повышает качество жизни человека. Работа над самоуважением, аутосимпатией и самоуничижением поможет справиться со стрессом, сохранить эмоциональное благополучие и повысить качество жизни. Заключение.

Рассматривая синдром эмоционального выгорания, как выработанный личностью механизм психологической

защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия(стресс) (БОЙКО В.), нами была выявлена важная роль позитивного самоотношения в предупреждении эмоционального выгорания и положительного влияния его на качество жизни человека. Представленные результаты эмпирического исследования указывают на то, что профессиональная деятельность сотрудников УФСИН несет потенциальную угрозу к предрасположенности синдрому эмоционального выгорания, тем самым снижая качество жизни человека. Таким образом, результаты исследования подтвердили гипотезу о том, что позитивное самоотношение играет важную роль в предупреждении эмоционального выгорания, а также способствует повышению качества жизни сотрудников УФСИН. Следовательно, цель достигнута, задачи решены, гипотеза подтверждена.

Список литературы:

1. Абрамов, В.А. Исследование синдрома эмоционального выгорания на этапе мета обзоров. Ч. 1 / В.А. Абрамов, И.С. Алексейчук, А.И. Алексейчук // Журнал психиатрии и медицинской психологии. – 2008. – № 1 (18). – С. 117-123. 2. APPLIED PSYCHOLOGY: AN INTERNATIONAL REVIEW, 2008, 57 (2), 173–203 doi: 10.1111/j.1464-0597.2007.00285.
3. Агафонова С. В, Брюхова Н. Г. Внутренние факторы развития синдрома психического выгорания/РИНС/тип: статья в журнале-научная статья 2022г.
4. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект: исследование феномена / И.Н. Андреева. // Вопросы психологии. – 2006. – №3. – С. 78-86.
5. Бадсон Э. Когнитивная и поведенческая неврология 35 (4): p 263-297, декабрь 2022 г. – Текст: электронный. – URL: https://journals.lww.com/cogbehavneurol/fulltext/2022/12000/consciousness_as_a_memory_system.5.aspx
6. Барсукова Ж. А. Могилев. Общая психология. Эмоции и мотивация: МГУ имени А. А. Кулешова, 2017 - 136 с
7. Белоусова А. Самоорганизация совместной мыслительной деятельности: системный подход. Германия/ Издательство «LAP LAMBERT Academic Publishing»- 2010-340с
8. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 1999. 105 с.
9. Бойко, В. В. Энергия эмоций. 2-е изд., доп. и перераб. / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2004
10. Булгаков И.А. Современные направления изучения феномена эмоционального выгорания [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2023. Том 12. № 2. С. 94–103. DOI: 10.17759/jmfp.2023120209
11. Вилюнас В.К. Психология эмоций. В.К. Вилюнас, Ю.Б. Гиппенрейтер– М.: МГУ, 2004 - 199 с.

12. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Старченкова Е. С. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — Текст: электронный. URL: <https://urait.ru/bcode/539183>
13. Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т.3. Проблемы развития психики/Под ред. А. М. Матюшкина. —М.: Педагогика, 1983.—368 с
14. Выготский Л.С. Психология развития человека. — М.: Изд-во «Смысл»; Эксмо, 2005 — 1136 с.
15. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Дэниел Гоулман; пер. с англ. А. П. Исаевой. - М.: АСТ: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009 – 478с
16. Егорова, З.Р. Эмоциональный интеллект детей дошкольного возраста / З.Р. Егорова. Эмоциональный интеллект детей дошкольного возраста / З.Р. Егорова – Казань: Казанский федеральный университет. - 2020. – С. 147- 151. // Научная электронная библиотека Elibrary.ru: [сайт]. – Текст: электронный. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42984064>
17. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. "Издательский дом ""Питер""", 2021 -784 с.
18. Ильина Т. И., Гуриева С. Д. Кризис идентичности как фактор проявления синдрома эмоционального выгорания у женщин-матерей. РИНС, научная статья 2019г. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_41870979_74901406.pdf
19. Исследования молодых ученых: материалы XXV Междунар. науч. конф. (г. Казань, ноябрь 2021 г.) / [под ред. И. Г. Ахметова и др.]. — Казань: Молодой ученый, 2021. — iv, 48 с.
20. Леви-Брюль Л. Первобытное мышление / — М.: Академический проект, 2020. — 430 с.
21. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. Москва. Издательство: Смысл, Академия, 2004- 352с
22. Логинова Н. А. Антропологическая психология Бориса Ананьева. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. – 366 с.

23. Лэнгле А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа. А. Лэнгле; Вопросы психологии. 2008г - № 2 - С. 3-16.
24. Нехорошева И.В. Возникновение и развитие концепции качества жизни за рубежом и в России. Гуманитарный научный вестник. 2022 №4— Текст: электронный. — URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.6541193>
25. Орел В. Е. «Синдром психического выгорания личности». — Текст: электронный. — URL: <https://www.litres.ru/book/v-e-orel/sindrom-psihicheskogo-vygoraniya-lichnosti-9332285/chitat-onlayn/>
26. Орёл В.Е Синдром «Психического выгорания» и стилевые особенности поведения и деятельности профессионала. Текст научной статьи по специальности «Психологические науки». — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sindrom-psihicheskogo-vygoraniya-i-stilevye-osobennosti-povedeniya-i-deyatelnostiprofessionalayscld=m1qdduh9mt896123025>
27. Пантелеев, С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С. Р. Пантелеев. — Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1991. — 110 с.
28. Пономарев Я. А. Психология творчества- М.: Изд-во «Наука», 1976г- 296 стр.
29. Перлз Ф., Хефферлин Р., Гудмэн П. Опыты психологии самопознания/практикум по гештальттерапии/ Перевод Михаила Папуше Гиль-Эсте; Москва 1993 240 с.
30. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. Человек и мир. - СПб.: Питер, 2003
31. Старченкова Е., Водопьянова Н. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд.: Питер; СПб.; 2008 32.
- Сарджвеладзе Н. и другие. Теория и практика психологической помощи. — М.: Изд-во «Смысл» 2019.-182с
33. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Психология самосознания: Хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. — Самара: Бахрах-М, 2013. — 672 с.

34. Симакина, М. А. Сущность концепции качества жизни в современных российских исследованиях / М. А. Симакина. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2012. — № 5 (40). — С. 210-214
35. Столин В. В. Самосознание личности М.: Издательство Московского Университета, 1983- 288с
36. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя (Вопросы психологии – 1994. - №6)
37. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990г
38. Фройденбергер Г. «Становление эмоционального выгорания как психопатологического синдрома». Флавио Фонтес 2020, Меморандум – Текст: электронный. – URL: https://www.academia.edu/44626012/Herbert_J_Freudenberger_and_the_making_of_burnout_as_a_psychopathological_syndrome
39. Хуснутдинова Р.Р., Коновалова Е. В. Психологические факторы эмоционального выгорания педагогов сельских школ/РИНС. Научная статья 2024
40. Schaufeli W.B. (1996) Burnout and reciprocity: Towards a dual-level social ex-change model / W.B.Schaufeli, et al // Work&Stress, 3, 225-237.
- Schaufeli W.B. The burnout companion to Study & Practice: A critical analysis / W.B.Schaufeli, D.Enzmann,W.B.Schaufeli, D.Enzmann// Printed by T.J.International Ltd, Padstow, UK, 1998