

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

Кафедра общей и консультативной психологии  
наименование кафедры

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО**  
наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ С РАЗЛИЧНЫМИ АТТРИБУТИВНЫМИ  
СТИЛЯМИ ЛИЧНОСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРА

студента (ки) 5 курса 510 группы

направления  
(специальности) 37.03.01 «Психология»  
код и наименование направления (специальности)

факультета психологии  
наименование факультета, института, колледжа

Машурчак Ольги Николаевны  
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель  
(руководитель)  
доцент

\_\_\_\_\_  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

А.А. Карелин  
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой  
д. психол. н., доцент

\_\_\_\_\_  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

С.В. Фролова  
инициалы, фамилия

Саратов, 2025

## **Введение**

Проблема профессионального выгорания, в том числе, в деятельности педагогов, уже не первый год широко обсуждается и практически значима. Реалии сегодняшнего дня, обусловленные нарастающей скоростью жизни, объемом непрерывно поступающей и требующей обработки информации, стрессами, а также растущие требования общества к уровню профессионального и личностно развития педагогов зачастую приводят к накоплению эмоциональной усталости, возникновению тревожности и проявлению симптомов нервного истощения.

Актуальность исследования проблематики профессионального выгорания педагогов напрямую связана с формированием здоровой среды для развития молодого поколения, ведь именно учителя оказывают существенное воздействие на формирование личности учеников. При этом, в своей профессиональной деятельности педагоги сталкиваются с рядом факторов, способных оказывать негативное влияние на их психологическое и эмоциональное благополучие. К таким факторам можно отнести: отсутствие заинтересованности в обучении, равнодушие или критика со стороны родителей и администрации школы, проблемы материального обеспечения образовательного процесса, и многие другие. При этом учителя, зачастую, склонны проявлять повышенную ответственность и требования к себе и своим профессиональным качествам.

Возрастающий интерес к проблеме профессионального выгорания обусловлен практическим запросом. Изучение данного вопроса позволяет выработать практические методы снижения воздействия негативных факторов, способствующих эмоциональному выгоранию, создавая, тем самым, возможность для гармоничного профессионального развития специалистов, повышения эффективности их работы, созданию благоприятного психологического климата среди коллег-педагогов, учеников, в учебном заведении в целом.

Исследованию вопросов профессионального выгорания посвящено большое количество работ, как в отечественной, так и в зарубежной литературе. Проблемой выгорания занимались такие авторы как Ф.Б. Березин, В.В. Бойко, В.К. Вилюнас, Н.Е. Водопьянова, Т. Кокс, В.Е. Орел, Г. Селье, и многие другие.

Изучением проблемы эмоционального выгорания педагогов отражены в работах К. Маслач, Г. Фрейденберга, Э.Ф. Зеера, Л.Ф. Колесниковой, В.Н. Козиева и др.

**Объект исследования** – профессиональное выгорание педагогов.

**Предмет исследования** – взаимосвязь профессионального выгорания и атрибутивного стиля.

**Цель выпускной квалификационной работы** – исследование взаимосвязи профессионального выгорания и атрибутивного стиля личности педагога.

Задачи выпускной квалификационной работы:

1. Проанализировать понятия «эмоциональное выгорание» и «профессиональное выгорание».
2. Проанализировать основные признаки и симптомы профессионального выгорания.
3. Проанализировать факторы, способствующие развитию профессионального выгорания.
4. Разработать дизайн эмпирического исследования.
5. Проанализировать результаты эмпирического исследования.

Были выдвинуты следующие гипотезы исследования:

1. Педагоги с пессимистическим атрибутивным стилем подвержены более высокому уровню профессионального выгорания по сравнению с педагогами, склонными к оптимистической интерпретации трудностей.

2. Продолжительность педагогического стажа также влияет на выраженность выгорания. Педагоги с опытом работы более 15 лет будут демонстрировать более высокие показатели по шкалам выгорания.

3. Пессимистический атрибутивный стиль будет наиболее тесно связан с эмоциональным истощением и снижением чувства профессиональной значимости, в то время как связь с уровнем деперсонализации может быть менее выраженной.

#### **Психодиагностические методики исследования:**

1. Опросник для диагностики профессионального выгорания (разработан на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексона в адаптации Н. Водопьяновой, Е. Старченковой для учителей и преподавателей высшей школы, 2015).

2. Опросник атрибутивного стиля (CASQ) (в адаптации М.А. Бубновой, 2021).

При статистической обработке данных для сравнения двух независимых выборок и подсчета значимых различий использовался U-критерий Манна-Уитни. При математической обработке результатов применялись компьютерные программы Excel, IBM SPSS Statistics (версия 26.0).

Теоретическая значимость работы определяется тем, что в работе проведена систематизация и обобщение имеющейся информации о профессиональном выгорании как психологическом феномене, факторах его возникновения и симптомах.

Практическая значимость данного исследования определяется тем, что его результаты могут помочь в создании программ и тренингов, направленных на снижение воздействия факторов, способствующих развитию профессионального выгорания. Понимание взаимосвязи между атрибутивными стилями личности и выгоранием может способствовать в разработке рекомендаций по улучшению условий труда педагогов, внедрению программ по развитию личностных качеств, необходимых для успешной педагогической деятельности.

Структура выпускной квалификационной работы включает в себя: введение, две главы – первая глава включает в себя теоретическое

обоснование проблемы и содержит четыре параграфа; вторая глава – включает в себя практическое исследование и содержит три параграфа, заключение, библиографический список и приложения.

Исследование проводилось на базе муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 70» г. Саратова.

### **Основное содержание работы**

В **первой главе** – «Теоретические подходы к исследованию профессионального выгорания» проводится анализ различных теорий, касающихся феномена профессионального выгорания. Нами отмечено, что на сегодняшний день в научной литературе отсутствует четкая граница между понятиями «эмоциональное выгорание» и «профессиональное выгорание». Это обусловлено тем, что изначально сформированный термин «эмоциональное выгорание» априори привязывался к воздействию факторов профессиональной среды. Подтверждением этому служит выделение, в качестве одного из основных компонентов эмоционального выгорания, такого компонента как редукция профессиональных достижений. Однако, накопление и систематизация данных позволила отметить, что эмоциональное выгорание способно развиваться не только в профессиональной, но в иных видах деятельности и иных формах взаимоотношений – например в творческой деятельности, благотворительной деятельности или в системе семейных взаимоотношений. Таким образом, термин «эмоциональное выгорание» является более широким понятием, акцентирующим внимание на той сфере, которую ключевым образом затрагивают происходящие изменения, а именно – эмоциональной сфере личности. Термин же «профессиональное выгорание» является более узким понятием, раскрывающим особенности протекания эмоционального выгорания под воздействием факторов профессиональной среды. Таким образом, в контексте проведенного нами исследования, закономерно применимы оба вышеупомянутых понятия.

На сегодняшний день нет общепризнанного, единого представления о феномене «эмоционального выгорания», однако, большая часть исследователей, начиная с работ К. Маслач и С. Джексона в 1970-х годах, выделяют в составе эмоционального выгорания три ключевых взаимосвязанных компонента:

- эмоциональное истощение (возникающее вследствие высокой эмоциональной нагрузки и рабочих конфликтов);
- деперсонализация – отстраненное, циничное отношение к людям (возникающее как защитная реакция психики на эмоциональное истощение), иногда переходит в дегуманизацию;
- редукция персональных достижений – занижение собственных профессиональных достижений, синдром самозванца.

Профессиональное выгорание, являясь частным случаем эмоционального выгорания, следует понимать как синдром, развивающийся как результат истощения психо-эмоциональных и физических ресурсов человека на фоне накопленной усталости и дрящегося стресса, связанного с работой.

В качестве фактора, способного оказать влияние на интенсивность проявления симптомов профессионального выгорания, нами рассмотрен атрибутивный стиль личности, как специфический способ, которым люди объясняют себе причины происходящих событий. Согласно концепции атрибутивных стилей, педагогов можно разделить на два типа:

1. Оптимистический. Педагоги, относящиеся к этому типу, отличаются высокой самооценкой и уверенностью в своем профессиональном мастерстве. Они приписывают успехи учеников собственным усилиям и эффективному взаимодействию с детьми. Если ученик достигает хороших результатов, учитель воспринимает это как подтверждение собственной значимости и компетенции. Такие преподаватели формируют оптимистичное отношение к процессу обучения и стремятся развивать лучшие стороны своих учеников.

2. Пессимистический. Представители этого типа имеют низкую самооценку и сомневаются в своей способности влиять на образовательные успехи учеников. Когда ученики показывают плохие результаты, такие учителя часто ссылаются на недостатки самих учеников (недостаточный уровень подготовки, проблемы дома, врожденные ограничения и т.п.). Данный подход мешает адекватному реагированию на потребности учеников и тормозит педагогическое мастерство.

Подводя итоги проведенного теоретического исследования, мы можем сделать вывод о том, что термин «профессиональное выгорание», будучи производной от более общего понятия «эмоциональное выгорание», является весьма обобщенным понятием, включающим описание множества симптомов (психопатологических, психосоматических) и признаков профессиональной деформации. Это многофакторное и многоаспектное психологическое явление имеет сложную, структуру и развивается во времени в результате воздействия внутренних (личностных, объективных) и внешних (организационных, субъективных) факторов, приводя к нарушению эффективного функционирования в профессиональной деятельности и личной жизни.

Атрибутивный тип личности, как устойчивый личностный конструкт, определяющий особенности оценки и восприятия личного опыта, объяснения себе причин происходящих событий, может выступать в качестве внутреннего фактора, определяющего восприимчивость индивида к воздействию факторов, формирующих профессиональное выгорание.

Во **второй главе** – «Эмпирическое исследование особенностей проявления профессионального выгорания педагогов с различными атрибутивными стилями» представлены описание проведенного исследования, анализ полученных результатов и выводы о достоверности гипотез исследования.

Настоящее исследование проводилось на базе муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа

№ 70» г. Саратова. В качестве респондентов выступили 30 педагогов. Все участники исследования – женщины, что отражает реальное соотношение полов в педагогической профессии в России: по данным Росстата, более 90% работников образования составляют женщины.

Средний возраст опрошенных педагогов составил 47,6 лет ( $SD = 12,1$ ). Самой молодой участнице на момент исследования было 21 год, а самой старшей – 69 лет. Педагогический стаж варьировал от одного года до сорока трёх лет. Средний стаж составил 22,3 года ( $SD = 13,4$ ). На основе стажа работы респонденты были разделены на две группы: педагоги со стажем до 15 лет ( $n = 13$ ) и педагоги со стажем более 15 лет ( $n = 17$ ). Такое разделение позволило провести сравнительный анализ по уровню профессионального выгорания в зависимости от продолжительности педагогической деятельности.

Все расчёты и статистическая обработка данных были выполнены с использованием программного пакета IBM SPSS Statistics (версия 26.0). Выбор данного программного продукта обусловлен его широкими возможностями для проведения непараметрических тестов, построения описательной статистики, а также высокой точностью расчётов при работе с выборками малого и среднего объёма.

Для эмпирической проверки выдвинутых гипотез было разработано кросс-секционное исследование, направленное на одновременное выявление взаимосвязей между атрибутивным стилем, стажем и уровнями профессионального выгорания у педагогов. Кросс-секционный подход обеспечивает возможность оперативного сбора данных при сохранении репрезентативности выборки и статистической достоверности.

Проведенное исследование позволило выявить ключевые закономерности, связывающие психологические и профессиональные факторы с уровнем эмоционального выгорания среди педагогов. Анализ данных подтвердил значимое влияние атрибутивного стиля на развитие синдрома выгорания. Педагоги с пессимистическим стилем объяснения

неудач, для которых характерна интернализация негативных событий как стабильных и глобальных, продемонстрировали существенно более высокие показатели по всем компонентам выгорания. Особенно выраженные различия наблюдались по шкале эмоционального истощения, что свидетельствует о глубокой усталости и психологической опустошенности данной группы. Эти результаты согласуются с теоретическими положениями о том, что пессимистический атрибутивный стиль способствует формированию хронического стресса и затрудняет процесс восстановления после профессиональных трудностей.

Важным результатом исследования стало также выявление влияния педагогического стажа на уровень профессионального выгорания. Анализ показал, что педагоги со стажем работы более 15 лет имеют статистически значимо более высокие показатели выгорания по сравнению с их менее опытными коллегами. Это подтверждает гипотезу о кумулятивном эффекте профессионального стресса, который со временем приводит к эмоциональному истощению, снижению мотивации и профессиональной эффективности.

Статистическая обработка данных с использованием U-критерия Манна-Уитни подтвердила достоверность выявленных различий между группами. Значения p-уровня для большинства сравнений оказались ниже 0.05, что свидетельствует о высокой надежности полученных результатов и позволяет сделать обоснованные выводы. Особенно значимые различия были обнаружены при сравнении групп с разным атрибутивным стилем, что подчеркивает важность когнитивных факторов в генезисе профессионального выгорания.

Таким образом, по результатам проведенного исследования все три выдвинутые гипотезы подтверждены.

### **Заключение**

Изучение проблематики профессионального выгорания учителей в условиях современной организации образовательного процесса становится

все более актуальным как с теоретической, так и с практической точки зрения. Профессиональная деятельность учителей способствует развитию симптомов эмоционального выгорания в связи с высокой интенсивностью эмоциональных и коммуникативных нагрузок, сопряженных с этой профессией.

В ходе проведенного исследования нами были выявлены ключевые аспекты, касающиеся взаимосвязи профессионального выгорания у педагогов с атрибутивными стилями личности. Анализ полученных данных показал, что атрибутивные стили, формирующиеся на основе личного опыта и восприятия окружающей действительности, оказывают значительное влияние на уровень выгорания. Так, педагоги с позитивным атрибутивным стилем, склонные приписывать успехи и неудачи своим усилиям и способностям, демонстрируют более высокую устойчивость к стрессовым ситуациям и меньшую предрасположенность к выгоранию. В то же время, педагоги с негативным атрибутивным стилем, склонные приписывать неудачи воздействию внешних факторов, чаще сталкиваются с симптомами выгорания. Полученный в результате исследования результат подчеркивает важность формирования у педагогов адекватных атрибутивных установок, способствующих их психологическому благополучию.