

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра социальной психологии

**Взаимосвязь эмоционального выгорания и стрессоустойчивости у  
сотрудников СИЗО**

---

наименование темы выпускной квалификационной работы бакалавра

АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ  
КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА

студента (ки) 4 курса 462 группы  
направления 37.03.01 «Психология»

Факультет психологии

**Янузаковой Екатерины Сергеевны**

---

(ФИО студента)

Научный руководитель

доцент, к.псих.н.

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Л.Г.Петрова

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

профессор, д.псих.н.

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Л.Н. Аксеновская

инициалы, фамилия

Саратов, 2025

**Введение.** На сегодняшний день проблема взаимосвязи эмоционального выгорания и стрессоустойчивости у сотрудников СИЗО является одной из наиболее приоритетных. Это связано с тем, что в современном мире, в условиях нестабильности и стремительных изменений в политической, экономической и социальной сферах, а также высокой конкуренции на рынке труда и постоянных стрессов, многим профессионалам сложно адаптироваться и эффективно осуществлять профессиональную деятельность. Это способствует росту вероятности возникновения и накопления неблагоприятных эмоциональных состояний и может являться фактором эмоционального выгорания.

Больше всего эмоциональному выгоранию подвержены специалисты профессий типа «человек-человек». Это обусловлено тем, что наиболее часто данное явление возникает при интенсивном профессиональном общении под воздействием внутренних и внешних факторов.

Сотрудники СИЗО являются наиболее подверженными эмоциональному выгоранию. Это обусловлено экстремальным, стрессовым характером их профессиональной деятельности и систематическим взаимодействием с людьми, проявившими антисоциальное поведение. Профессиональная деятельность сотрудников СИЗО предполагает возможность применения ими как физической силы, так и оружия по отношению к другим людям. Таким образом, сотрудники СИЗО являются категорией лиц особо подверженной эмоциональному выгоранию.

Эмоциональное выгорание напрямую связано как с возможностью увеличения профессиональных конфликтов, развитию равнодушия к переживаниям других людей, так и потери ощущения ценности себя, как профессионала и жизни в целом. Эмоциональное выгорание проявляется, как некое «приглушение» эмоций, снижение остроты переживаний и чувств, что для сотрудников, работающих с людьми, данные параметры являются профессионально-значимыми, и, потому для них выгорание является фактором потери эффективности выполнения профессиональной деятельности. Соответственно,

эмоциональное выгорание относят к аспектам профессиональной и личностной деформации специалиста данной сферы.

Понятие "эмоционального выгорания" обычно определяется как синдром, возникающий из-за длительного стресса и приводящий к истощению эмоциональных и личностных ресурсов человека. Для предотвращения этого состояния, важным является высокий уровень стрессоустойчивости.

Служебная деятельность сотрудников СИЗО представляет собой эмоционально - напряженную среду, вот почему проблема взаимосвязи эмоционального выгорания и стрессоустойчивости сотрудников СИЗО является актуальной для современной психологии.

Проблемой эмоционального выгорания занимались многие известные ученые, такие, как В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, К. Маслач, Э. Зеер, Ю.М. Кузьмина, Г.А. Макарова, Е.С. Старченкова и др. Разработке проблемы стрессоустойчивости посвятили свои научные труды Л.А. Китаев-Смык, Р.С. Лазарус, Г. Селье, Ю.В. Щербатых, А.П. Катунина и др. Вопросами стрессоустойчивости сотрудников СИЗО занимались такие исследователи, как В.В. Барабанщикова, К.Л. Купер, А.Б. Леонова, А.А. Арутян. Однако, проблема взаимосвязи эмоционального выгорания и стрессоустойчивости сотрудников СИЗО до сих пор остается актуальной...

Таким образом, актуальность нашего исследования обусловлена острой необходимостью дальнейшего исследования взаимосвязи эмоционального выгорания в связи с постоянно изменяющимися факторами личностного развития сотрудников СИЗО.

*Объект исследования:* эмоциональное выгорание.

*Предмет исследования:* взаимосвязь эмоционального выгорания и стрессоустойчивости у сотрудников СИЗО.

*Цель исследования:* изучить взаимосвязи эмоционального выгорания и стрессоустойчивости у сотрудников СИЗО.

*Гипотеза исследования:* существует устойчивая взаимосвязь эмоционального выгорания с показателями реакции на обстоятельства,

склонностью все усложнять, предрасположенностью к психосоматическим заболеваниям и стрессочувствительностью, а также показателей деперсонализации личности и реакции на психотравмирующие обстоятельства у сотрудников СИЗО.

*Задачи исследования:*

1. Проанализировать различные подходы к пониманию взаимосвязи эмоционального выгорания и стрессоустойчивости у сотрудников СИЗО в научной психологической литературе;

2. Провести эмпирическое исследование, направленное на выявление уровня эмоционального выгорания и стрессоустойчивости у сотрудников СИЗО;

3. Выявить взаимосвязи между показателями эмоционального выгорания и стрессоустойчивостью у сотрудников СИЗО;

4. Провести анализ и интерпретацию полученных результатов.

*Методы исследования.*

– теоретические: анализ научной литературы по проблеме взаимосвязи эмоционального выгорания и стрессоустойчивости у сотрудников СИЗО;

– эмпирические: тест на стрессоустойчивость Ю.В. Щербатых; опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (методика К. Маслач и С. Джексона в адаптации Н. Е. Водопьяновой).

– статистические: корреляционный анализ Пирсона.

*Методологическая и теоретическая база исследования.* Научные подходы к пониманию эмоционального выгорания В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой, К. Маслач, Э. Зеера, О.В. Крапивиной, Ю.М. Кузьминой, Г.А. Макаровой, М.М. Скугаревской, Е.С. Старченковой. Подходы к проблеме стрессоустойчивости Л.А. Китаева-Смыка, Р.С. Лазаруса, Г. Селье, Ю.В. Щербатых, А.П. Катунина. Разработки в области значения стрессоустойчивости в профессиональной деятельности сотрудников СИЗО О.В. Крапивиной, В.Н. Косарева, А.М. Черкасовой, Е.С. Ильиной, Г.С. Човыдровой, Е.В. Василенко и др.

*База исследования:* исследование проводилось на базе ФКУ СИЗО-1 города Саратова. Участие в исследовании приняли 40 сотрудников, возраст от 30 до 50 лет.

*Практическая значимость исследования* заключается в выявлении взаимосвязи эмоционального выгорания и стрессоустойчивости с иными особенностями личности сотрудников СИЗО, что должно учитываться как при приеме на службу, так и, в дальнейшем, службой психологического сопровождения персонала.

*Структура работы:* Настоящая работа состоит из введения, двух глав основного текста, заключения, списка использованных источников и приложения. Во введении обоснована актуальность исследуемой проблемы, сформулированы объект и предмет, определены цель, задачи и методы исследования.

**Основное содержание.***Выводы по первой главе.* Теоретический анализ проблемы взаимосвязи эмоционального выгорания и стрессоустойчивости у сотрудников СИЗО позволил сделать следующие выводы:

Сегодня эмоциональное выгорание понимается как синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Данный синдром возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций.

Эмоциональное выгорание проявляется в негативном изменении самочувствия и поведения человека. При отсутствии соответствующих разгрузок напряженная работа ведет к состоянию хронического постоянного стресса и накоплению его последствий, истощению жизненной энергии человека, серьезным физическим заболеваниям и ранней смертности. Человек при этом может терять смысл жизни, его профессиональные контакты могут осложняться. Выгорающему человеку свойственна общая негативная установка, как на профессиональные, так и на жизненные в целом перспективы.

Профессиональная деятельность сотрудников следственных изоляторов имеет множество стрессогенных факторов, которые являются предпосылками возникновения синдрома эмоционального выгорания, а также провоцируют его более ускоренное развитие. Одним из наиболее сильных стрессоров является постоянное взаимодействие со спецконтингентом. Включенное общение с лицами, совершившими правонарушения, требует от сотрудников СИЗО максимальной бдительности и готовности к быстрому реагированию и противостоянию. Такое взаимодействие также сопровождается деформацией личности сотрудника, что негативно сказывается как на исполнении служебных обязанностей, так и на личной жизни человека.

Противостоять воздействию стрессовых факторов позволяет стрессоустойчивость, которая позволяет сотрудникам следственных изоляторов обеспечивать способность успешно осуществлять деятельность в сложных и экстремальных условиях, обеспечивает адаптацию сотрудника к воздействию экстремальных факторов и проявляется в активизации ресурсов организма и психики, которые направлены на преодоление негативных состояний. Согласно данным исследователей в данной области, степень эмоционального выгорания во многом обусловлена уровнем стрессоустойчивости, так как высокий уровень стрессоустойчивости препятствует формированию симптомов эмоционального выгорания, способствует развитию устойчивости личности к профессиональным стрессорам и позволяет быстро адаптироваться к актуальным обстоятельствам.

*Выводы по второй главе.* При эмпирическом исследовании взаимосвязи эмоционального выгорания и стрессоустойчивости у сотрудников СИЗО мы использовали специальные диагностические методики: тест на стрессоустойчивость (Ю.В. Щербатых) и опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» (методика К. Маслач и С. Джексон в адаптации Н. Е. Водопьяновой).

Согласно результатам эмпирического исследования, большинство сотрудников СИЗО нашей выборки обладают стрессоустойчивостью на уровне

нормы, то есть, в целом при столкновении с экстремальными, стрессовыми ситуациями, они достаточно сдержано себя ведут, они способны контролировать собственные поведенческие реакции, а также регулировать и контролировать свои эмоции. Респонденты нашей выборки склонны адекватно реагировать на стрессовые ситуации и обстоятельства, которые от них не зависят. Сотрудники СИЗО нашей выборки не слишком склонны субъективно оценивать разного рода стрессовые факторы и испытывать негативные эмоции при объективно безопасных обстоятельствах.

Однако, также нами были выявлены сотрудники СИЗО, которым в некоторых случаях бывает сложно в стрессовых ситуациях правильно и рационально выстраивать собственное поведение.

Стоит также отметить, что некоторые сотрудники СИЗО нашей выборки находятся в состоянии эмоционального напряжения, вызванного хроническими профессиональными стрессами, которое может приводить к психосоматическим заболеваниям.

Также нам удалось определить, что у большинства сотрудников СИЗО симптомы эмоционального выгорания не выражены. Однако среди них существуют лица, подверженные деструктивному процессу потери профессиональной эффективности на почве хронических профессиональных стрессов. Это может проявляться в снижении коммуникативных навыков, отстранении от профессиональных контактов, формировании нервно-психической дезадаптации и может приводить к профессиональным деформациям и личностным изменениям данных сотрудников. Кроме того, при наличии признаков эмоционального выгорания сотрудники могут терять интерес к служебным обязанностям и к собственной жизни, проявлять эмоциональное безразличие к окружающим, стремиться к уединению, а также находиться в состоянии утомления и отсутствия сил.

При рассмотрении уровня эмоционального выгорания у сотрудников СИЗО с разным уровнем стрессоустойчивости, нами было обнаружено, что уровень эмоционального истощения и редукации личных достижений значительно выше у сотрудников СИЗО с низким уровнем стрессоустойчивости. На наш взгляд, это связано с тем, что сотрудники СИЗО с высоким уровнем стрессоустойчивости имеют больше возможностей для противостояния профессиональным стрессовым факторам, в том числе, социальным, без вреда собственному состоянию.

При изучении взаимосвязей показателей стрессоустойчивости и эмоционального выгорания у сотрудников СИЗО, нами было определено, что склонность к чрезмерным эмоциональным реакциям сотрудников СИЗО при сложных обстоятельствах, состоянии стресса, неадекватное степени опасности в определенной ситуации, а также отсутствие личностных возможностей сохранять самообладание в условиях воздействия стрессовых факторов, приводит к возникновению состояния сниженного эмоционального фона, утрате интереса к окружающим и проявлениям психосоматических заболеваний. Кроме того, чем в большей степени сотрудники СИЗО склонны испытывать состояние стресса при объективно безопасных обстоятельствах, тем более низко им свойственно оценивать собственные успехи в области профессиональной деятельности. В то же время, чем меньше сотрудники СИЗО склонны к острому эмоциональному реагированию на стрессовые факторы, на которые они не могут повлиять, тем более для них свойственно эмоциональное отстранение в профессиональных контактах.

**Заключение.** Теоретический анализ проблемы взаимосвязи эмоционального выгорания и стрессоустойчивости у сотрудников СИЗО позволил определить эмоциональное выгорание, как синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Данный синдром возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций и

проявляется в негативном изменении самочувствия и поведения человека, что может приводить к негативным установкам, утрате смысла жизни, истощению жизненной энергии человека, серьезным физическим заболеваниями и ранней смертности.

Профессиональная деятельность сотрудников следственных изоляторов имеет множество стрессогенных факторов, которые являются предпосылками возникновения синдрома эмоционального выгорания. Одним из наиболее сильных стрессоров является постоянное включенное общение с лицами, совершившими правонарушения, которое требует от сотрудников СИЗО максимальной бдительности и готовности к быстрому реагированию и противостоянию.

Стрессоустойчивость позволяет сотрудникам СИЗО обеспечивать возможность успешного осуществления деятельности в сложных и экстремальных условиях, адаптироваться к воздействию экстремальных факторов за счет активизации ресурсов организма и психики, которые направлены на преодоление негативных состояний. Согласно данным исследователей в данной области, степень эмоционального выгорания во многом обусловлена уровнем стрессоустойчивости.

Согласно результатам эмпирического исследования, при рассмотрении особенностей эмоционального выгорания у сотрудников СИЗО с разным уровнем стрессоустойчивости, нами было обнаружено, что уровень эмоционального истощения и редукции личных достижений значительно выше у сотрудников СИЗО с низким уровнем стрессоустойчивости. На наш взгляд, это связано с тем, что сотрудники СИЗО с высоким уровнем стрессоустойчивости имеют больше возможностей для противостояния профессиональным стрессовым факторам, в том числе, социальным, без вреда собственному состоянию.

При изучении взаимосвязей показателей стрессоустойчивости и эмоционального выгорания у сотрудников СИЗО, нами было определено, что склонность к чрезмерным эмоциональным реакциям сотрудников СИЗО при

сложных обстоятельствах, состоянии стресса, неадекватное степени опасности в определенной ситуации, а также отсутствие личностных возможностей сохранять самообладание в условиях воздействия стрессовых факторов, приводит к возникновению состояния сниженного эмоционального фона, утрате интереса к окружающим и проявлениям психосоматических заболеваний. Кроме того, чем в большей степени сотрудники СИЗО склонны испытывать состояние стресса при объективно безопасных обстоятельствах, тем более низко им свойственно оценивать собственные успехи в области профессиональной деятельности. В то же время, чем меньше сотрудники СИЗО склонны к острому эмоциональному реагированию на стрессовые факторы, на которые они не могут повлиять, тем более для них свойственно эмоциональное отстранение в профессиональных контактах.

Таким образом, исходя из результатов эмпирического исследования мы можем утверждать, что положительная взаимосвязь эмоционального выгорания и стрессоустойчивости сотрудников СИЗО, которая проявляется в положительной взаимосвязи показателей эмоционального истощения с показателями реакции на обстоятельства, склонностью все усложнять, предрасположенностью к психосоматическим заболеваниям и стрессочувствительностью, а также показателей деперсонализации личности и реакции на психотравмирующие обстоятельства., что является доказательством выдвинутой гипотезы.