

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

**Взаимосвязь эмоционального выгорания и преобладающих
копинг-стратегий личности педагогов общеобразовательной
организации и дошкольного образовательного учреждения**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 2 курса 244 группы
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки «Диагностика и коррекция психического развития»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Варава Екатерины Николаевны

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент

Т.В. Хуторянская

Зав. кафедрой
д.психол.н., профессор

Р.М. Шамионов

Саратов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Современная образовательная среда характеризуется высокими требованиями к профессиональной компетентности, гибкости и эмоциональной устойчивости педагога. Психологическая нагрузка, вызванная необходимостью постоянного межличностного взаимодействия, высокой степенью ответственности за результаты обучения и воспитания, а также частыми изменениями в образовательной политике, приводит к росту профессионального стресса. На фоне этих факторов всё чаще фиксируются случаи эмоционального выгорания у педагогов, что делает данную проблему не только актуальной, но и социально значимой.

Объект исследования – эмоциональное выгорание у педагогов.

Предмет исследования – взаимосвязи эмоционального выгорания и преобладающих копинг-стратегий личности педагогов общеобразовательной организации и дошкольного образовательного учреждения.

Цель исследования - выявить взаимосвязь эмоционального выгорания и преобладающих копинг-стратегий личности педагогов общеобразовательной организации и дошкольного образовательного учреждения.

Задачи исследования:

1. Провести теоретическое исследование по проблеме взаимосвязи эмоционального выгорания с преобладающими копинг-стратегиями у педагогов общеобразовательной организации и дошкольного образовательного учреждения;
2. Определить особенности эмоционального выгорания и преобладающих копинг-стратегий личности педагогов общеобразовательной организации и дошкольного образовательного учреждения;
3. Установить значимость различий в особенностях взаимосвязи эмоционального выгорания с преобладающими копинг-стратегиями у педагогов общеобразовательной организации и дошкольного образовательного учреждения;

4. Выявить взаимосвязь эмоционального выгорания и преобладающие копинг-стратегии у педагогов общеобразовательной организации и дошкольного образовательного учреждения;

5. Разработать практические рекомендации для педагогов общеобразовательной организации и дошкольного образовательного учреждения по снижению уровня эмоционального выгорания и развитию адаптивных копинг-стратегий.

Гипотезы исследования:

1. Существуют значимые различия в особенностях эмоционального выгорания и преобладающих копинг-стратегиях личности между педагогами общеобразовательной организации и дошкольного образовательного учреждения;

2. Существуют значимые корреляционные взаимосвязи между эмоциональным выгоранием и копинг-стратегиями личности у педагогов общеобразовательной организации и дошкольных образовательных учреждений и частотой использования определённых копинг-стратегий.

Практическая значимость исследования: заключается в том, что полученные данные могут быть использованы педагогами, педагогами-психологами, руководителями образовательных учреждений для профилактики и коррекции эмоционального выгорания у педагогов.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух разделов, заключения. В первой главе представлены результаты теоретического исследования по проблеме взаимосвязи эмоционального выгорания с преобладающими копинг-стратегиями у педагогов общеобразовательной организации и дошкольного образовательного учреждения. Вторая глава посвящена организации и методикам исследования. Заключение содержит обобщения и выводы по результатам проведенного исследования. Список использованных источников содержит 50 публикаций. В приложении представлены методики, протокол исследования и таблицы корреляционного анализа.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Первая глава «Теоретические аспекты взаимосвязи эмоционального выгорания и копинг-стратегий педагогов общеобразовательных организаций и дошкольных образовательных учреждений» позволила провести всесторонний анализ научной литературы и определить ключевые понятия, лежащие в основе рассматриваемой проблемы. В рамках главы были рассмотрены четыре взаимосвязанных аспекта:

1. «Представления о проблеме эмоционального выгорания в отечественной и зарубежной литературе». Проблема эмоционального выгорания активно исследуется как в зарубежной, так и в отечественной психологической науке. Феномен рассматривается как реакция личности на хронический профессиональный стресс, особенно в сферах, связанных с интенсивным межличностным взаимодействием.

Понятие «burnout» впервые введено Х.Дж. Фрейденбергером в 1974 году для описания состояния физического и эмоционального истощения у специалистов помогающих профессий. Наиболее признанной считается трёхфакторная модель К. Маслач, включающая эмоциональное истощение, деперсонализацию и снижение личных достижений. Также выделяются процессуальные модели, в которых выгорание рассматривается как динамический процесс (Б. Перлман, Дж. Гринберг).

В отечественной литературе проблема получила развитие в 1990-х годах благодаря работам В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой, Н.В. Гришиной и др. В.В. Бойко рассматривает выгорание как поэтапный механизм психозащиты, ведущий к снижению эмоциональной вовлечённости и мотивации. Подчёркивается влияние условий труда, характера профессиональной деятельности и личностных особенностей.

Таким образом, несмотря на различия подходов, большинство исследователей сходятся во мнении, что эмоциональное выгорание — сложное многоуровневое явление, возникающее на стыке индивидуальных,

социальных и профессиональных факторов. Этот теоретический базис необходим для дальнейшего анализа связей между выгоранием и стратегиями совладания у педагогов.

2. «Факторы возникновения и развития синдрома эмоционального выгорания у представителей социальных профессий». Работа в социальной сфере сопряжена с высоким уровнем эмоциональной нагрузки и межличностного взаимодействия, что делает её особенно подверженной синдрому эмоционального выгорания. Основными факторами риска являются: высокая ответственность, перегрузка, постоянное внимание к другим, невозможность эмоциональной разрядки, низкая физическая активность и дефицит поддержки.

Профессии типа «человек – человек», как подчёркивали А.С. Шафранова и Б.Г. Ананьев, требуют не только профессиональной квалификации, но и значительных личностных ресурсов. Повышенное сопереживание, эмоциональная вовлечённость и постоянное взаимодействие с проблемами других людей могут со временем приводить к истощению, равнодушию, снижению профессиональной мотивации.

Исследования Н.В. Мальцевой, Е.Ю. Компан и др. показывают, что у работников социальной сферы выгорание проявляется в хронической усталости, снижении самооценки, психосоматических симптомах и тревожности. Личностные особенности, такие как низкая саморегуляция, тревожность, негативное отношение к себе и миру, усиливают уязвимость к выгоранию.

Таким образом, профессиональное выгорание у представителей социальных профессий обусловлено совокупностью внешних и внутренних факторов. Это подчёркивает важность развития психологической устойчивости, навыков саморегуляции и эффективных копинг-стратегий в рамках профессиональной подготовки и поддержки специалистов.

3. «Проблема копинг-стратегий в психологической науке». Копинг-стратегии — это осознанные способы преодоления стрессовых ситуаций,

направленные на снижение психологического напряжения. Термин получил развитие благодаря Р. Лазарусу, который рассматривал копинг как процесс взаимодействия между личностью и внешними обстоятельствами. Он выделил два основных типа стратегий:

- проблемно-ориентированные (изменение ситуации);
- эмоционально-ориентированные (управление эмоциональной реакцией).

Также различают когнитивные, поведенческие и эмоциональные стратегии. Продуктивные копинги (например, поиск поддержки, активное решение проблем) способствуют адаптации, в то время как непродуктивные (избегание, агрессия) могут усиливать стресс.

В отечественной психологии (Ф.Е. Василюк, О.М. Фрейденберг и др.) подчёркивается роль личностных ресурсов и саморегуляции в выборе стратегий. Исследования показывают, что эффективные копинги помогают сохранять психическое здоровье и устойчивость в профессиональной деятельности.

Хотя копинг часто сравнивают с психологическими защитами, между ними есть отличие: защита — бессознательная реакция, а копинг — осознанное поведение. Гибкое использование различных стратегий признано наиболее эффективным подходом в стрессовых ситуациях, особенно для специалистов социальных профессий.

4. «Особенности эмоционального выгорания и копинг-стратегий педагогов общеобразовательных организаций и дошкольных образовательных учреждений». Стрессоустойчивость — важное качество педагога, обеспечивающее эффективность работы в условиях высокой нагрузки и постоянного общения. Педагоги школ и ДООУ часто сталкиваются с эмоциональным напряжением, что требует развития адаптивных копинг-стратегий.

Осознанные способы преодоления стресса помогают восстановить внутренний баланс и сохранить профессиональную мотивацию. По данным

И.В. Вачкова и М.А. Савенковой, высокий уровень жизнестойкости у воспитателей ДООУ снижает проявления выгорания.

Начинающие педагоги чаще используют неэффективные стратегии (избегание, неуверенность), в то время как опытные применяют более зрелые способы, включая юмор как средство снижения тревожности и налаживания контакта (Т.В. Артемьева).

Личностные ресурсы — позитивный настрой, гибкость мышления, эмоциональная устойчивость — играют ключевую роль в профилактике выгорания (О.И. Бабич). Уровень развития копинг-стратегий влияет на способность педагога справляться со стрессом и восстанавливаться после него (О.Н. Ежова).

Таким образом, специфика выгорания и копинга у педагогов зависит от опыта, условий работы и личностных особенностей. Поддержка и развитие эффективных стратегий совладания — важная часть профессионального роста.

Во второй главе – «Эмпирическое исследование взаимосвязи эмоционального выгорания и копинг-стратегий педагогов общеобразовательных организаций и дошкольных образовательных учреждений» – приводится методическое обоснование исследования и его результаты.

Было проведено исследование, включающее три этапа: подготовительный, эмпирический и аналитико-обобщающий. Базой выступили МОУ-СОШ №1 г. Маркса и детские сады г. Маркса № 1,6,8,14,15. В нем приняли участие 120 человек, 60 из которых педагоги-предметники общеобразовательной организации и 60 педагоги дошкольных образовательных учреждений.

Проведённое эмпирическое исследование позволило комплексно изучить уровень эмоционального выгорания и особенности копинг-поведения педагогов, работающих в системе общего и дошкольного образования. В исследовании были задействованы валидные психодиагностические

методики, направленные на выявление как выраженности синдрома выгорания, так и предпочитаемых стратегий совладания со стрессом.

В ходе сравнительного анализа уровня эмоционального выгорания и копинг-стратегий у педагогов общеобразовательных школ и дошкольных образовательных учреждений были выявлены статистически значимые различия, подтверждающие гипотезу исследования.

Корреляционный анализ, проведенный отдельно в каждой группе, подтвердил гипотезу исследования о существовании значимых корреляционных взаимосвязей между эмоциональным выгоранием и копинг-стратегиями личности у педагогов общеобразовательной организации и дошкольных образовательных учреждений и частотой использования определённых копинг-стратегий.

На основании полученных данных были сформулированы рекомендации, направленные на профилактику эмоционального выгорания и оптимизацию копинг-поведения педагогов. Для педагогов школ и ДООУ предложены дифференцированные подходы, учитывающие специфику задач и характера профессиональной нагрузки. Особое внимание уделяется развитию саморегуляции, навыков конструктивного реагирования, положительной переоценки и планирования. Для педагогов-психологов обозначены приоритеты в психодиагностике и сопровождении коллектива, включая проведение тренингов, супервизий и программ по эмоциональному выравниванию. Для руководителей учреждений - рекомендации по созданию поддерживающей среды, снижению административной нагрузки и вовлечению педагогов в управленческие процессы. Комплексная реализация этих мер способствует не только снижению профессионального стресса, но и повышению общего уровня психологического благополучия и эффективности педагогической деятельности.

В **заключении** эмпирического исследования обобщены результаты, подведены итоги, позволившие подтвердить правомерность выдвинутой гипотезы и решение поставленных задач.

В данной выпускной квалификационной работе мы изучили взаимосвязь эмоционального выгорания и копинг-стратегий педагогов общеобразовательных организаций и дошкольных образовательных учреждений.

Для достижения поставленных целей и решения выдвинутых задач мы использовали методы тестирования, методы описательной статистики и методы математической обработки данных.

Были изучены и проанализированы теоретические психолого-педагогические и социальные литературные источники по теме исследования.

В ходе проведения исследования были определены особенности эмоционального выгорания и преобладающих копинг-стратегий личности педагогов общеобразовательной организации и дошкольного образовательного учреждения. Также в процессе применения методов математической обработки данных была установлена значимость различий в особенностях взаимосвязи эмоционального выгорания с преобладающими копинг-стратегиями у педагогов общеобразовательной организации и дошкольного образовательного учреждения. Были выявлены значимые корреляционные взаимосвязи взаимосвязь эмоционального выгорания и преобладающие копинг-стратегии у педагогов общеобразовательной организации и дошкольного образовательного учреждения.

Результаты проведенного исследования обусловили разработку психолого-педагогических рекомендаций, направленных на профилактику эмоционального выгорания и оптимизацию копинг-поведения педагогов. Результаты могут быть использованы в профилактической и коррекционной работе с педагогическим персоналом, в программах повышения квалификации и внутриорганизационных инициативах по сохранению психологического здоровья сотрудников образовательных учреждений.