

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

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ С  
ИНДИВИДУАЛЬНЫМ СТИЛЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И  
ПРОЯВЛЕНИЯМИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ  
У ПЕДАГОГОВ**

АВТОРЕФЕРАТ  
НА ВЫПУСКНУЮ КВАЛИФИКАЦИОННУЮ РАБОТУ  
МАГИСТЕРСКУЮ РАБОТУ

студента 3 курса 353 группы  
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
профиля «Диагностика и коррекция психического развития»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**СЕРЕБРЯКОВОЙ ТАТЬЯНЫ ВЛАДИМИРОВНЫ**

Научный руководитель

доктор психол. наук, профессор \_\_\_\_\_ М. В. Григорьева

Зав. кафедрой

доктор психол. наук, профессор \_\_\_\_\_ Р.М. Шамионов

Саратов 2024

## Введение

От поколения к поколению человеческое общество в ходе своего развития передает друг другу самую важную ценность – свой социальный опыт. Главная цель образовательного процесса и педагогической деятельности – это его усвоение и приобщение ребенка к культурным человеческим ценностям. Это может производиться разными способами и методами, но самым эффективным является включение в процесс индивидуальных качеств самого педагога. Учитель – это один из главных участников всего образовательного процесса. Безусловно главная роль в обучении принадлежит обучающемуся, но именно педагог оказывает непосредственное влияние на формирование будущей личности и помогает в усвоении социального опыта, а также и в самой социализации. Из-за серьезности «миссии» учителя эту профессию можно считать одной из наиболее сложных и ответственных, что соответственно обуславливает повышенные требования общества к личным качествам и ценностям педагогов.

Основу профессиональной культуры педагогической деятельности учителя составляют педагогические ценности, на которые в свою очередь влияют личные жизненные ценности педагога. Учитель – это активно действующий субъект педагогического процесса, поэтому его личность и деятельность – это сложная целостная система. Такая система может представляться в виде психологического портрета, такого личностно-профессионального образа, который влияет на индивидуальный стиль педагога.

Индивидуальный стиль представляет собой сочетание профессиональных требований из должностной инструкции образовательного учреждения и индивидуальных возможностей. Деятельность педагога осуществляется в системе отношений «учитель и ученик».

В.А. Канн-Калик определял стиль педагогического общения как «индивидуально-типологические особенности социально-психологического

взаимодействия педагога и обучающихся». Взаимоотношения педагога и воспитанников, зависят от творческой индивидуальности педагога, а также от особенностей коллектива учащихся.

Под стилем педагогической деятельности И.А. Зимняя понимает специфическую систему «способов воздействия на школьников со стороны учителя или воспитателя». В стиле педагогической деятельности отражается характерная для педагога манера обращения к ученикам, особенности предъявления требований и отношение в целом к учащимся со стороны учителя.

В настоящем времени в условиях постоянно меняющегося мира и общества в целом, как никогда становится важной тема исследования жизненных ценностей педагога и то, каким образом они влияют в целом на его индивидуальный стиль деятельности и подверженность эмоциональному выгоранию.

Актуальность проблемы исследования заключается в ряде имеющихся в системе образования недостатков – проблем:

1. Е. А. Ямбург в своей знаменитой речи о современных ФГОС отметил, что современный педагог должен обладать компетенциями в области воспитательной работы. Усвоение общечеловеческих личностных ценностей, а также формирование самой личности ученика – это основная задача педагогики. В системе отношений образовательного процесса «учитель-ученик» индивидуальные особенности педагога не могут не влиять на внутренний мир самого ученика. Именно, поэтому изучение жизненных ценностей учителя очень важная сфера исследований.

2. Кризис трех составляющих духовной жизни человека (мировоззренческий, нравственный и психологический) приобрел глобальный характер, что спровоцировало беспрецедентный уровень напряженности во всем мире. Такая проблема просочилась и в область педагогики. Не редки

стали пугающие истории о неподобающем поведении учителей, агрессивном поведении и ужасающих конфликтах. Все это чаще всего происходит из-за недостаточной сформированной ценностей у молодых педагогов или их сильного профессионального выгорания.

3. На внутренний мир педагога так же влияет потерявшийся в наше время уровень престижности профессии учителя. Вместо этого увеличивается степень ответственности, требования к педагогической деятельности, давление со стороны общества и психоэмоциональная нагрузка на личность учителя. Все это отражается и на внутреннем мире педагога, порой это приводит не только к эмоциональному истощению, но и к кардинальной смене всей системы ценностей человека. Именно поэтому важно определить, как происходят такие изменения.

4. Как ни странно, исследований в области изучения личности педагога очень мало. Дефицит информации в такой важной области, еще одна из причин актуальности данного исследования.

Проанализировав все факторы актуальности данной проблемы необходимость проведения исследования в этой области становится очевидной.

**Цель исследования:** при помощи аналитического исследования тематических теоретических источников, провести практическое исследование и выявить связь и степень влияния между жизненными ценностями педагогов и их индивидуальным стилем педагогической деятельности. На основе полученных данных сделать выводы и разработать рекомендации.

**Задачи:**

1. На основе изучения литературных данных выявить состояние изученности проблемы взаимосвязи жизненных ценностей педагогов с

индивидуальным стилем деятельности и проявлениями эмоционального выгорания.

2. Определить структуру жизненных ценностей и выраженность показателей индивидуального стиля деятельности и эмоционального выгорания в выборке испытуемых-педагогов.

3. Проанализировать взаимосвязь жизненных ценностей педагогов с их индивидуальными стилями деятельности и степенью эмоционального выгорания.

4. Сформулировать выводы и разработать рекомендации по формированию и коррекции ценностных ориентиров у педагогов в соответствии с требованиями концепции современного образования.

**Объект исследования:** жизненные ценности педагогов.

**Предмет исследования:** взаимосвязь между жизненными ценностями, индивидуальным стилем педагогической деятельности и подверженностью эмоциональному выгоранию педагогов.

**Рабочая гипотеза:** существуют взаимосвязи между жизненными ценностями у педагогов и их индивидуальным стилем деятельности и подверженностью эмоциональному выгоранию.

**Разработанность темы исследования:**

- Исследованиями жизненных ценностей личности занимались многие ученые отечественного и международного значения: Б. Г. Ананьев, Г. М. Андреева, Р. Х. Шакуров, М. Рокич, Д.А. Леонтьев, В. Т. Лисовский, И. Ю. Кулагина, Е. Б. Фанталова, Э. Берджесс и Х. Локк;

- Исследованиями индивидуального стиля деятельности: Е. А. Климов, В. А. Толочек, В. С. Мерлин, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, П. Я. Гальперин, Б. М. Теплова, Е. П. Ильин, А. Я. Никонова;

- Исследованиями эмоционального выгорания: С. Maslach, S. Jackson, R. Schwab, R. Schuler, W. B. Schaufeli, M. P. Leiter, Е. А. Андреева, А. Ю. Василенко, М. В. Борисова, Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова, С. В. Данилов, Л. П. Шустова, Н. И. Кузнецова.

**База исследования:** исследование проводилось на основании выборки педагогов - 60 человек в возрасте от 24 лет до 61 года из них 10 мужчин и 50 женщин. 17 учителей имеют государственные награды за свою деятельность.

**Объем и структура исследования:** работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Текст занимает 115 страниц, библиография включает 50 литературных источников.

В главе 1 было проведено исследование теоретической базы на тему «Взаимосвязь жизненных ценностей с индивидуальным стилем деятельности и проявлениями синдрома эмоционального выгорания у педагогов». Аналитический анализ научных работ разных исследователей позволил сформулировать следующие выводы:

1. Существует много научных подходов к изучению ценностных ориентаций и ценностей человека. В настоящих реалиях вопрос исследования человеческих ценностей очень важен и результаты применяются не только в психологических дисциплинах, но и в экономической отрасли, менеджменте, и других областях науки, связанных с исследованием человека.

Жизненные ценности человека – это фундаментальный компонент личности и от него зависят приоритеты в жизни человека, его направленность, поступки и вся жизнедеятельность подчиняется именно им.

Проблематикой исследования человеческой системы ценностей занималось множество ученых и этот вопрос в научных трудах освещен достаточно подробно. Однако каждый из подходов представляет отдельный интерес и со своей стороны раскрывает взгляд на эту область знаний. Многогранность исследований дает подробную характеристику жизненных ценностей человека, в том числе и педагогов, что служит хорошей теоретической базой для дальнейших научно-исследовательских работ.

Зарубежные психологи в своих трудах делают акцент на поведенческом компоненте ценностных ориентаций. Например, это представители необихевиористических, когнитивных и гуманистических подходов. В отечественной психологии ценности рассматриваются с точки зрения субъективно-деятельностного подхода. Акцентирование делается на нравственную и моральную составляющую. Для объективного исследования необходимо учитывать все точки зрения и не ограничиваться только одним способом интерпретации.

2. В главе 1 удалось рассмотреть разные подходы к изучению индивидуальных стилей деятельности педагогов. Изучив научные труды таких психологов как: Г. Фрейденберг, В. В. Бойко, Н. В. Гришин и Е. В. Ермаков, Л.С. Выготский, А.А. Ухтомский, Д.А. Леонтьев, К. Маслач, Аронс и Пайнс, В. Шауфели, Х. Сиксм, Д. Дирендок, А. Ю. Василенко и многих других, стало ясно что проблематика индивидуальных стилей тема не новая, но все же еще недостаточно хорошо изученная. Из исследований видно, что от стиля деятельности педагога напрямую зависит эффективность прикладываемых им усилий в процессе профессиональной деятельности. Рассмотрев типологию индивидуальных стилей, можно сделать вывод, о том, что успех преподавателя зависит не только от его компетенций в области знаний своего предмета, но и побольше своей части от того насколько удачно он сможет найти контакт с обучающимися. Самыми эффективными становятся учителя, которые умело комбинируют элементы из разных индивидуальных стилей, вбирая в свой личный образ сильные стороны разных методов.

Безусловно, как показал анализ теоретических источников исследований на стиль педагога сильно влияют и личные ценностные установки, которые в свою очередь имеют специфические особенности, ввиду повышенной ответственности к профессии педагог и высоким морально-нравственным требованиям к личности учителя.

3. В ходе выполнения аналитического исследования теоретических источников было рассмотрено понятие «эмоциональное выгорание педагогов». Информационной базы по данной тематике не так много, как по предыдущим темам, однако свое представление о проблематике вопроса сформировать получилось.

Четкого понятия эмоционального выгорания нет. Каждый исследователь трактует его по-своему, но смысловая нагрузка остается неизменной. С нашей точки зрения, трактовка понятие эмоционального выгорания Гришина и

Ермакова наилучшим образом отражает суть этого термина и рассматривает этот феномен как реакцию человеческой психики на длительное воздействие стрессогенных факторов со средней интенсивностью воздействия.

В исследованиях рассматривались причины возникновения данного синдрома, его основные признаки и проявления и стадии развития. Из них становится понятно, что устойчивость к проявлению синдрома выгорания у педагога, так же зависит и от сформированности системы смысло-жизненных ценностей. От установок и личностных ориентаций зависит фактор выгорания эмоциональной сферы учителя.

Выявленные и проанализированные в ходе анализа теоретического исследования научные подходы проливают свет на изучаемую тематику «Взаимосвязи жизненных ценностей с индивидуальным стилем деятельности и проявлениями синдрома эмоционального выгорания у педагогов» и могут быть использованы при изучении этого вопроса.

В главе 2 нами были проведены эмпирические мероприятия по исследованию проблемы взаимосвязи жизненных ценностей педагогов с индивидуальным стилем деятельности и эмоциональным выгоранием.

### Выборка

Исследование проводилось на основании выборки педагогов - 60 человек из 3 школ г. Саратова – МОУ СОШ №5; МОУ СОШ №48; МОУ СОШ №18. В выборке участвовали учителя разных возрастов, профессиональных категорий и профессионального стажа.

### Возраст педагогов:

- До 30 лет – 12 человек;
- С 30 до 55 лет – 36 человек;

- С 55 лет и старше – 12 человек.

Из них имеют награды разной степени – 17 человек.

В ходе проведения научно исследовательской работы, нами были собраны и проанализированы эмпирические данные о взаимосвязи жизненных ценностей педагогов с индивидуальным стилем деятельности и эмоциональным выгоранием.

В работе для сбора эмпирических данных были применены следующие методики:

1. Методика «ценностные ориентации» (М. Рокич) [7].
2. Методика «Свободный выбор ценностей» (Е. Б. Фанталова) [21].
3. Методика «Диагностика индивидуального стиля деятельности учителя» (А. К. Маркова; А. Я. Никонова) [22].
4. Методика «Диагностика уровня профессионального выгорания (В. В. Бойко) [7].
5. Методика «Диагностика профессионального выгорания» (К. Маслач; С. Джексон).

Для анализа и статистической обработки полученных данных была применена методика «Ранговой корреляции Ч.Э. Спирмена», которая позволила проверить степень тесноты и силу взаимосвязи показателей, а также определить ее направленность.

После проведения анализа, были выявлены статистические взаимосвязи между жизненными ценностями педагогов и индивидуальным стилем деятельности, и эмоциональным выгоранием. Все корреляционные связи имеют количественную и качественную характеристику.

В ходе обработки полученных в исследовании результатов стало понятно, что на подверженность педагога эмоциональному выгоранию влияют не только сами ценности, но и то, насколько совпадают доступность ценности и ее ранг значимости в жизни учителя. Педагоги с большим расхождением показателя УСЦД в большей степени подвержены эмоциональному стрессу. Несоответствие внутренних стремлений, ценностей педагогов и их доступности провоцирует эмоциональную реакцию и дает толчок к развитию таких признаков ЭИС, как эмоциональное истощение, редукция личностных достижений и деперсонализация.

У педагогов менее подверженных эмоциональному выгоранию наблюдаются следующие особенности:

- высокий уровень приоритета ценности «здоровье», хороший уровень принятия себя и низкий показатель расхождения УСЦД по доступности.

- повышенный уровень значимости инструментальных ценностей – «образованность», «ответственность», «исполнительность», «самоконтроль».

- потребностно-мотивационный компонент – высокая степень удовлетворенности повседневной деятельностью,

Гипотеза о том, что существуют взаимосвязи между жизненными ценностями у педагогов и их индивидуальным стилем деятельности и подверженностью эмоциональному выгоранию» полностью подтвердилась.

В качестве профилактических мер для предотвращения эмоционального выгорания педагогам следует придерживаться некоторых рекомендаций:

1. Систематический досуг. Следует учиться распределять свое время – определенное время на отдых, и нормированное на работу. Для соблюдения баланса и самоконтроля можно использовать технику «колесо баланса».

2. Занятия физическими упражнениями. Физическая нагрузка на организм дает возможность высвободить отрицательную энергию и агрессию,

накопленную в процессе рабочих часов. Такие занятия необходимо делать как минимум 3 раза в неделю. Они должны приносить радость и удовольствие, поэтому не имеет значение что это будет – спорт, огород, прогулки и т.д.

3. Необходимо придерживаться полноценного (8-9 часового) здорового сна. Высыпаясь организм человека снижает уровень стресса и наполняет новыми силами.

4. Создание благоприятной обстановки на рабочем месте. Это следует уделить максимальное влияние. Его важно сделать максимально комфортным – если есть возможность можно расставить фото своей семьи, добавить уюта, в пределах разумного, сделать его функциональным (чтобы упростить выполнение задач). Немаловажен микроклимат в помещении, в котором проходит основное время. Следует следить за температурой воздуха, влажностью и чистотой – все это влияет не только на состояние здоровья, но и на психологический комфорт.

5. Выделить определенный рабочий режим. Например – 1 час работы и 5 минут перерыва. Такой темп благоприятнее, чем тот где увеличивается не только перерыв, но рабочее время.

6. Снижение уровня потребления кофеиносодержащих напитков. Такие напитки направлены на приведение организма в стрессовое состояние и функционированию на максимум, однако они быстро истощают внутренние ресурсы, которые не успевают восстанавливаться. Человек имеющий зависимость или просто часто употребляющий этот продукт, после быстрого и кратковременного подъёма сил, чувствует усталость и опустошённость.

7. Жизнь работника должна быть наполнена хотя бы одним видом хобби и позитивными эмоциями. Это дает возможность расслабиться, снизить уровень напряжения и наладить внутреннюю гармонию. К таким видам занятий относятся – живопись, музыка, любой вид творчества и т.д. Экстремальные увлечения рекомендованы только если человеку после них

становится лучше, в противном случае они являются источником дополнительно стресса. Очень важно восполнять потерянный в процессе работы ресурс, поэтому жизненно важно получать приятные впечатления и заряжаться позитивом. Стоит выделять время на себя – это могут быть оздоровительные процедуры, косметология, спортивные и интеллектуальные игры, квестовые игры с частичным или полным погружением в другую реальность, а также выставки, театры, музеи и любые места, которые дарят положительную энергию.

8. Необходимо учиться прислушиваться к своему внутреннему состоянию. Если эмоции неприятные, негативные, то следует понять их истинную причину, а затем подумать, как их переработать или трансформировать без ущерба себе. С решением проблем (в любой сфере жизни) затягивать и накапливать не стоит, их необходимо вовремя решать и не бояться просить помощи если таковая требуется.

Деятельность педагога-психолога должна быть направлена по следующим направлениям:

- Формирование определенной системы знаний и навыков.
- Создание благоприятных условий труда и досуга работников.
- Увеличение содержания трудовой деятельности, для того чтобы она не превращалась в рутину.
- Создание системы профессиональной мотивации педагогов.
- Формирование справедливой системы оплаты труда.
- Создание психологической системы по разгрузке педагогов от психоэмоционального перенапряжения после выполнения трудовых задач.
- Организация и проведение мероприятий по улучшению психологического климата в педагогическом коллективе и его сплочению.

Помимо перечисленного, следует отметить, что, какая бы не была стадия выгорания у педагога нужно придерживаться правил:

1. Всегда выбирать оптимальную рабочую нагрузку. Не стоит переоценивать собственные силы. Для того, чтобы определить методы осуществления работы, следует попробовать осуществлять трудовую деятельность в разных темпах и стилях. При дискомфорте, можно пересмотреть схему работы, а если сил нет на осуществление деятельности, то нужно дать себе передохнуть. Не стоит взваливать на себя полностью ответственность, стоит справедливо ее распределить между клиентами и представителями организации.

2. Установка четких границ в рабочих отношениях. Например, определение трудового графика, установка времени рабочих звонков и т.д. Рекомендуется так же сформировать правила и для личных звонков. Стараться на работе не обсуждать личную жизнь, а дома – трудовые часы. Граница дом – работа должны быть четкими.

3. Взаимодействие с коллегами. Можно посещать мероприятия – коллективные тренинги, конференции, обсуждения за круглыми столами и т.д.

4. Регулярное посещение супервизии. Оптимальным станет посещение специалиста от 1-4 раз в месяц в зависимости от потребности. Например, к супервизору стоит обратиться, когда не получаешь результатов от своей работы. Он поможет понять почему так происходит и что с этим делать.

5. Сделать регулярным посещение психолога. Минимум 1-2 раза в месяц. Он поможет выговориться и дать совет, а также научит как не воспринимать все слишком эмоционально.

6. Использовать техники по восстановлению внутренних ресурсов – это прежде всего: метод тонизирующего и успокаивающего дыхания, тренинги, аффирмации, телесные и духовные практики.

## Заключение

В процессе проведения исследования были поставлены и решены задачи:

1. В главе 1 отведенной для проведения аналитической работы с теоретической и методологической литературой, необходимой для проведения исследования, даны определения основным терминам работы – жизненным ценностям, индивидуальным стилям деятельности и синдрому эмоционального выгорания. Здесь были изучены труды зарубежных и отечественных психологов, их разные подходы к изучению и трактовке понятий жизненных ценностей. Рассмотрение типологии индивидуальных стилей деятельности дало возможность понять сущность эффективного преподавания – стало ясно, что современному учителю необходимо не только хорошо знать свой предмет, но и уметь правильно устанавливать контакт с учениками. Такое становится возможно при комбинировании педагогом элементов из разных стилей деятельности. Помимо этого, в исследовании были раскрыты основные принципы возникновения синдрома эмоционального выгорания, причины его возникновения, признаки по которым его можно распознать и степень подверженности.

2. В главе 2 при помощи разных соответствующих методик, были собраны и проанализированы эмпирические данные. Выявлены взаимосвязи между жизненными ценностями педагога, его индивидуальным стилем деятельности и синдромом эмоционального выгорания.

3. На основе полученных данных и выявленных взаимовлияний, были сформулированы рекомендации по снижению степени подверженности эмоциональному выгоранию и коррекции смысло-жизненных ценностей.

В результате проведенного исследования выдвинутая гипотеза полностью была подтверждена.