

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

**Эмоциональное выгорание и смысложизненные ориентации как фактор
субъективного благополучия педагогов**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 441 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиля подготовки «Психология образования и социальной сферы»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Дауновой Лауры Батыровны

Научный руководитель
доктор психол. наук, профессор _____ М.В. Григорьева

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор _____ Р.М. Шамионов

Саратов 2025

Введение

Актуальность исследования. Исследование эмоциональных состояний педагогов общеобразовательных школ в контексте образовательного процесса и их взаимосвязи с субъективным благополучием является крайне актуальным в современной образовательной среде. профессия педагога часто сопряжена с повышенной эмоциональной нагрузкой, стрессом и высокими требованиями, что может оказывать значительное влияние на психологическое состояние учителей. Эмоциональное благополучие педагогов не только влияет на их личное самочувствие, но и непосредственно отражается на качестве образования, которое они предоставляют своим учащимся. Субъективное благополучие педагогов, их удовлетворенность работой и жизнью играют ключевую роль в их эмоциональном состоянии и общей эффективности работы.

Цель исследования: выявление и изучение особенностей взаимосвязей эмоционального выгорания и смысложизненных ориентаций с субъективным благополучием у педагогов.

Объект исследования: субъективное благополучие педагогов.

Предмет исследования: особенности взаимосвязи эмоционального выгорания и смысложизненных ориентаций педагогов в образовательном процессе во взаимосвязи с субъективным благополучием.

Задачи:

- 1.) Провести теоретический анализ научной литературы по проблемы эмоционального выгорания, смысложизненных ориентаций и субъективного благополучия;
- 2.) Провести эмпирическое исследование для изучения особенностей эмоционального выгорания, смысложизненных ориентаций и субъективного благополучия у педагогов в образовательном процессе;

3.) Выявить особенности взаимосвязи эмоционального выгорания и смысло-жизненных ориентаций с субъективным благополучием у педагогов общеобразовательных школ.

4.) Разработать рекомендации педагогам для улучшения их эмоционального самочувствия и повышения уровня субъективного благополучия.

Общая гипотеза исследования: параметры эмоциональной сферы и ценностных ориентаций как личностных черт педагога могут быть рассмотрены как факторы субъективного благополучия.

Частная гипотеза исследования: чем ниже уровень эмоционального выгорания и выше уровень развития смысло-жизненных ориентаций, тем выше уровень субъективного благополучия у педагогов.

Для решения поставленных задач и проверки сформулированной гипотезы и использовались следующие **методы исследования:**

-теоретические: изучение теоретических источников по проблеме исследования, анализ и обобщение;

-эмпирическое тестирование;

-статистические: описательная статистика, корреляционный анализ (критерия r -Пирсона). Статистический анализ с помощью компьютерной программы SPSS Statistics-22.

Практическая значимость работы: исследования по проблеме позволяют в дальнейшем разработать психопрофилактические и коррекционные программы, которые могут включать в себя способы развития благоприятного психоэмоционального состояния и саморегуляции, а также повышения смысло-жизненных ориентаций педагогов.

Структура и объем выпускной квалификационной работы: состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников.

Общий объем работы составляет 65 страниц. Всего использовано 65 литературных источников. В тексте содержится 6 страниц и 2 рисунка.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Первая глава: «Теоретические основы проблемы взаимосвязи эмоционального выгорания педагогов в образовательном процессе субъективного благополучия с эмоциональным выгоранием у педагогов» позволила провести теоретическое исследование по трем основным аспектам.

1. Субъективное благополучие на основе определений отечественных и зарубежных специалистов в области психологической науки понимается как многосложная функциональная система, отображаемая комплексом психологических образований. Фундаментом этого комплекса являются социальные системы, входящие в состав субъективных межличностных отношений по отношению к себе, с определениями ценностями. Субъективное благополучие в деятельности педагогов является неотъемлемой частью профессионально-педагогической деятельности и психологического здоровья. Множество исследований подчеркивают важность уровня психологического благополучия педагога для успешного обучения и развития учеников, а также для профессионального и личностного развития педагогов.
2. Понятие смысложизненных ориентаций рассматривается как элементы индивидуального сознания, фактор «мотивации», фактор «влияния» на социализацию человека. Ценностные ориентации- это социально-психологическое явление, которое характеризуется направленность и содержание активности личности, которое определяет отношение человека к миру и себе, придает ему смысл существования. Ценностные ориентации формируются и меняются поэтапно на разных возрастных периодах жизни человека, одни закрепляются за счет личного опыта, другие посредством адаптации.

3. Эмоциональное выгорание представляет собой и синдром, который развивается на фоне хронического стресса и приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Эмоциональное выгорания в жизни педагогических работников проявляется достаточно часто, так как педагогическая деятельность сопряжена большим количеством стресса, которое влияет на эмоциональное истощение. На основании научной литературы по проблеме эмоционального выгорания у педагогических работников, был выявлен примерный портрет педагога, который имеет симптомы эмоционального выгорания. Проявляется в виде избегания встреч, непунктуальностью, отсутствием эффективности, также высокая потребность в употреблении психоактивных веществ.

Во второй главе «Эмпирическое исследование эмоционального выгорания педагогов и смысложизненных ориентаций в образовательном процессе во взаимосвязи с субъективным благополучием» была проведена следующая работа.

Экспериментальная работа проводилась на базе школы МОУ СОШ а. Алгайский, Новоузенского района, Саратовской области. В исследовании принимали участие 60 педагогических работников, из которых 51 женщина и 9 мужчин.

На первом этапе исследования определены направления эмпирического сбора данных, определены опробованы методы проверки выдвинутых гипотез.

На втором этапе работы проведен сбор эмпирических данных и проведен анализ методами статистических данных, проведен корреляционный анализ.

На основании исследования можно сделать выводы, что педагоги испытывают эмоциональное выгорание, часто переживают усталость на работе, испытывают безразличие, и усталость от работы. Вероятно, педагоги

находятся в состоянии интенсивной эмоциональной нагрузки. По результатам исследования субъективного благополучия был выявлен общий умеренный уровень. Такой результат может указывать на то, что педагоги испытывают удовлетворенность от определенных аспектов своей жизни, но в тоже время испытывают недовольство и стресс от других сфер.

На основании результатов исследования ценностных ориентаций педагогов можно сделать вывод, что педагоги испытывают интерес к работе, также получают удовольствие от преподавательской деятельности. Наименее выраженной ценностью является «Общественно-политическая деятельность».

Результатами статистической обработки исследований показателей выгорания, субъективного благополучия, ценностных ориентаций. Опишем корреляционные связи: чем больше педагог удовлетворен собой, тем сильнее он испытывает эго-благополучие, которое напрямую влияет на удовлетворенность и наоборот, чем меньше педагог удовлетворен собой, тем в меньшей степени он ориентирован на трудовой аспект деятельности.

Ощущение загнанности в клетку формирует у педагога ощущение отсутствие насыщенности жизни и также негативно складывается на преподавании.

Редукция профессиональных обязанностей влечет за собой снижение нравственных ценностей, также при редукции профессиональных обязанностей педагог в меньшей мере склонен к организаторским способностям. Эмоциональная отстраненность отрицательно сказывается на социально-нормативном благополучии.

По результатам обработки результатов субъективного благополучия и ценностных ориентаций опишем корреляционные связи. Высокий уровень профессионализма проявляется в соответствии качества знаний. Чем больше педагог стремится к самосовершенствованию, тем сильнее ощущается благополучие. Между стремлением к профессиональному становлению и

развитию педагога важна материальная составляющая. Чем больше педагоги проявляют упорства, тем выше их целеустремленность.

Исходя из исследования сделаем вывод, что параметры взаимосвязаны и оказывают влияние на субъективное благополучие. Проведенное исследование подтверждает выдвинутую гипотезу.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абрамова, Г.С. Введение в практическую психологию / Абрамова. - М.: Издательский центр «Академия», 1996. - 163 с.
2. Алексеев, В.Г. Ценностные ориентации личности и проблема их формирования / В.Г. Алексеев. - М.: Академия, - 2009. - 409 с.
3. Алексеев, В.Г. Ценностные ориентации как фактор жизнедеятельности и развития личности / В.Г. Алексеев // Психологический журнал. - 1984. Т.5. № 5. - с.63-70.
4. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т.15. №1. С. 3 – 19.
5. Артюхова, И.Ю., Бойко, Е.В., Румянцева, А.В. Методические материалы по психологической профилактике и коррекции синдрома эмоционального выгорания у специалистов медицинских организаций / И.Ю. Артюхова, Е.В. Бойко, А.В. Румянцева //- Методическое пособие - 2019.- 47с.
6. Благополучие в образовании: современные исследования: сб. научных ст. / науч. ред. Т.Н. Канонир, А.И. Савенков; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Институт образования. - М.: НИУ ВШЭ, 2024. - 240 с.
7. Вишникина, Е.С. «Эмоциональное выгорание, что делать?» / Е.С. Вишникина // Студенческий медицинский научный журнал «Синописис». 2024. № 2. - С. 10-13.
8. Богданович, Н.М. Особенности ценностно-смысловой сферы у студентов в период обучения в ВУЗе /Н.В. Богданович, Е.И. Щеткина, А.А. Борисова, Н.А. Шевцова и Л.П. Моисеева // Психология и право. - 2019. - Т. 9. № 2. - С. 232-249.
9. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. - СПб.: Питер, 2024. - 350 с.

10. Бокуть, Е.Л., Губина, Е.В., Комарова, О.Н., Рассказова, А.Л. Общая психология и психология личности: учебное пособие Московский информационно-технологический университет. – М.: МИТУ–МАСИ, 2020. – 760.
11. Будинайте, Г.Л., Корнилова, Т.В. Личностные ценности и личностные предпосылки субъекта / Г.Л. Будинайте, Т.В. Корнилова // Вопросы психол. - 1993. № 5. - с.99-105.
12. Веселова, Е.К. Учение Спинозы как методологическая основа психология духовно-нравственного развития личности / Е.К. Веселова // Вестник Ленинградского государственного университета А.С. Пушкина. - 2020. - Т. 5. № 3. - С. 17-28.
13. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. - 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. - 336 с.
14. Водяха, С.А., Водяха Ю.Е. Психологическое благополучие в образовательном пространстве / С.А. Водяха, Ю.Е. Водяха // Уральский государственный педагогический университет. - 2014. № 13. - С. 47-52.
15. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию / Ю.Б. Гиппенрейтер. - М.: АСТ, 2017. - 352 с.
16. Гоббс, Т. Сочинения в двух томах / Перев. с англ. В.В. Соколов. - М.: Мысль, 1989. - 622 с.
17. Егорышев, С.А. Эмоциональное выгорание учителей как фактор снижения эффективности их профессиональной деятельности / С.А. Егорышева // Вестник Российского университета дружбы народов. - 2023. № 23. - С. 61-73.
18. Ефремкина, И.Н. Субъективное благополучие педагога как условие качества образования в контексте проблемы устойчивого развития / И.Н. Ефремкина // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. № 12-3(114). – С. 148-150.

19. Денисова, Е.Г., Ермаков, П.Н., Абакумова, И.В., Сылка, Н.В. Субъективное благополучие преподавателей в современных условиях: эмоционально-личностные и метакогнитивные предикторы / Е.Г. Денисова, П.Н. Ермаков, И.В. Абакумова, Н.В. Сылка // Психологическая наука и образование. - 2024. - Т. 29. № 1. - С. 16-30.].
20. Донская, О. А. Особенности субъективного благополучия у подростков / О. А. Донская, Е. Б. Перелыгина, О. Ю. Зотова, А. В. Дроздова, Л. В. Тарасова. // Сборник науч. тр. X Международного симпозиума «Благополучие и безопасность в условиях социальных трансформаций». - Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2019. – С.152–161.
21. Дюркгейм, Э. Ценностные и «реальные» суждения [Текст] / Э. Дюркгейм // Соц. исследования. - 1991. № 2. - С. 106-114.
22. Зауторова, Э.В. Искусство и формирование нравственно-ценностных ориентаций личности//Искусство и образование. -2008. №2. -С. 68-73.
23. Зенина, С.Р. Особенности субъективного благополучия педагогических работников в профессиональной сфере / С.Р. Зенина // Теория и практика общественного развития. – 2012. № 5. – С. 127-129.
24. Кедярова, Е.А., Чернецкая, Н.И., Щукина, Е.Г. Субъективное благополучие воспитателей в детских садах с разными типами образовательной среды / Е.А. Кедярова, Н.И. Чернецкая, Е.Г. Щукина // Педагогический ИМИДЖ. - 2021. № 3 (52). - С. 345-355.
25. Куликов, Л.В. Психология настроения / Л. В. Куликов. – СПб., 1997. – 228 с.
26. Колузаева, Т.В. Эмоциональное выгорание: причины, последствия, способы профилактики / Т.В. Колузаева // Вестник Хакасского государственного университета им. Н. Ф. Катанова. - 2020. № 1. - С. 122-130.

27. Комолова, Л.А. Ценностно-смысловая сфера личности в исследованиях отечественных и зарубежных психологов / Л.А. Комолова // Вестник Московской международной академии. - 2022. № 1. - С. 91-94.
28. Крылов, А.А. Психология: учебное пособие / А.А. Крылов. - М.: Проспект, 2019. - 475 с.
29. Ломов, Б.Ф. Вопросы общей, педагогической и инженерной психологии / Б. Ф. Ломов. - М.: Педагогика, 1991. – 296 с.
30. Ломов, Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. - М.: Наука, 1984, 167 с.
31. Лукьянов, В.В. Выгорание и профессионализация: сб. науч. Трудов / В.В.Лукьянова, А.Б. Леонова, А.А. Обозов, А.С.Водопьянова. - Курск: Изд-во Курск. гос. ун-та. Курск, 2013. - 440 с.
32. Лукьянов, В.В. Социально-психологические факторы формирования и профилактики выгорания в профессиональной деятельности работников образовательных организаций / В.В. Лукьянов // Экопсихологические исследования – 6: экология детства и психология устойчивого развития. - 2020. № 6. - С. 236-240.
33. Мамедова, Ж.С. Ценностные ориентации личности в контексте временной перспективы / Ж.С. Мамедова // Гуманитарные и социально-экономические науки. - 2020. № 6. - С. 121-132.
34. Мишина, М.М. Эмоциональное выгорание пелагогов в условиях модернизации образовательной среды / М.М. Мишина, К.А. Воробьева // Научное обеспечение системы повышение квалификации кадров. - 2020. № 3 (4). - С. 42-54.
35. Мухина, М.А. Эмпирическое исследование субъективного благополучия как фактора самореализации студентов / М.А. Мухина // Вестник науки. - 2025. № 1 (82). - С. 742-752.
36. Немов, Р.С. Психология. Учебник для студентов педагогических учебных заведений / Р.С. Немов. - М.: Владос, 2004. - 278 с.

37. Орлова, Д. Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) / Д. Г. Орлова. // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2015. №1(1) – с.28-36.

38. Пазухина, С.В. Психолого-социальные причины профессионального-личностного выгорания современного школьного педагога / С.В. Пазухина // Концепт. - 2022. № 13. - С. 47-61.

39. Парыгин, Б.Д. Изучение ценностных ориентаций личности / Б.Д. Парыгин. - М.: Юрайт, 2023. - 230 с.

40. Погорская, В.А. Субъективное благополучие педагога в учебном году / В.А. Погорская // Международный журнал медицины и психологии. - 2020. № 1. - С. 74-77.

41. Поджио, В.А. Риски профессионального выгорания у практикующих специалистов-психологов / В.А. Поджио, М.В. Зверева // Медицинская психология в России. - 2020. Т. 12. - № 3(62). - С.1-12.

42. Почтарева, Е.Ю. Ценностно-смысловая сфера личности: сущность, детерминанты, механизмы развития / Е.Ю. Почтарева // Вестник Пермского университета. - 2025. № 13. - С. 213-218.

43. Поштарева, Т.В. Эмоциональное выгорание как вид профессиональной деформации психологов / Т.В. Поштарева // Императивы экологической культуры в современном цивилизационном развитии. - 2021. - С. 328-333.

44. Ракицкая, А.В. Синдром эмоционального выгорания как предмет социально-психологических исследований / А.В.Ракицкая // Технологии информатизации и управления: сб. науч. статей. - Вып. 2. Минск, 2011. - С. 430–434.

45. Рубинштейн, С.Л. Основы общей психологии / Р.С. Рубинштейн. – СПб: Питер, 2016 – 712 с.

46. Серый, А.В., Яницкий, М.С. Ценностно-смысловая сфера личности: учеб. пособие / А.В. Серый, М.С. Яницкий. - Кемерово: КГУ, 1999. - 92 с.

47. Солоденникова, К.М. Влияние психологического здоровья на адаптацию в общеобразовательном процессе / К.М. Солоденникова // Научно-методологические основы формирования физического и психического здоровья детей и молодежи. - 2015. – С. 90-94.

48. Солощенко, И.М. Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов / И.М. Солощенко // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. - 2023. № 5-4 (80). - С. 178-181.

49. Суржик, А.С. Профессиональное выгорание преподавателей / А.С. Суржик // Наука и образование сегодня. 2022. №1 70). С. 100-101.

50. Филоненко, Ю.В., Яковлева, Е.А. Субъективное благополучие научно-педагогических работников современных университетов в рамках концепции баланса жизни и труда / Ю.В. Филоненко, Е.А. Яковлева // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. - 2019. - № 3 (51). - С. 68-85.

51. Форманюк, Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. - 1994. № 6. - С. 57-64.

52. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности: Пер. С англ. / Э. Фромм. - М.: Просвещение, 1994. - 447 с.

53. Хакимова, Н.Р., Матлаш, В.Д., Григорьева, Е.В. Профессиональное выгорание педагогов в условиях цифровизации образования / Н.Р. Хакимова, В.Д. Матлаш, Е.В. Григорьева // Профессиональное образование в России и за рубежом. - 2022. № 1 (45). - С. 169-174.

54. Шамионов, Р.М., Бескова, Т.В. Методика диагностики субъективного благополучия личности / Р.М. Шамионов, Т.В. Бескова // Психологические исследования, 2018. - Т. 11(60). - № 8. - С. 1-12.

55. Шамионов, Р.М. Субъективное благополучие личности в профессиональной сфере. // Р.М. Шамионов. // Проблемы социальной психологии личности. – 2008. - С. 266.

56. Шамионов, Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р. М. Шамионов. – Саратов: Изд-во «Научная книга», 2008. – 296 с.

57. Шамионов, Р.М. Психология субъективного благополучия личности / Р.М. Шамионов. - Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2004. - 179 с.

58. Шамионов, Р.М. Этнокультурные факторы субъективного благополучия личности / Р.М. Шамионов. // Психологический журнал. – 2014. - №35 (4). – с.68–81.

59. Щигарцова, А.А. Психологическое благополучие и удовлетворенность профессией современного учителя / А.А. Щигарцова // Молодежь и системная модернизация страны. - 2021. – С. 284-290.

60. Ярушкин, Н.Н. Психологические факторы профессионального выгорания сотрудников социальной службы / Н.Н. Ярушкин, Н.Н. Сатонина // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. - 2019. № 4(49). - С. 58-61.].

61. Brickman, P. Hedonic relativism and planning the good society / P. Brickman, D. T. Campbell, M. H. Appley. // Adaptation level theory: A symposium. – London, England: Academic Press, 1971. – p. 287–302.

62. Burns, R.A. Identifying gender differences in the independent effects of personality and psychological well-being on two broad affect components of subjective well-being / R. A. Burns, M. A. Machin. //Personality and Individual Differences. – 2010. (№ 48) – p. 22–27.

63. Bradburn, N. The Structure of Psychological well-being. / N. Bradburn. – Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. – 320 p.

64. Diener, E. Subjective well-being // E. Diener. // Psychological Bulletin. – 1984. – № 95. – p. 34.

65. Ryff, C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing / C. D. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. (№57) –p.1069–1081.