

**Смирнова Елена Сергеевна,**  
магистрант ФГБОУ «Вятский государственный университет», г. Киров  
[stud129851@vyatsu.ru](mailto:stud129851@vyatsu.ru)



**Ивутина Елена Петровна,**  
кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ «Вятский государственный университет», г. Киров  
[usr07916@vyatsu.ru](mailto:usr07916@vyatsu.ru)

### Ценностные ориентации как фактор эмоционального выгорания (на примере педагогических работников)

**Аннотация.** Актуальность исследования заключается в том, что, несмотря на известность и изученность синдрома выгорания, всё также остается большое количество зафиксированных случаев выгорания у педагогических работников. Также недостаточно определено воздействие ценностной сферы личности на проявление синдрома, и в связи с этим меры профилактики и способы его устранения остаются направленными лишь на внешние факторы. Целью нашего исследования было изучение взаимосвязи ценностных ориентаций с эмоциональным выгоранием у педагогических работников. Мы считаем, что наиболее важным с точки зрения профилактики синдрома выгорания выступает блок индивидуальных факторов.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, факторы синдрома выгорания, ценностные ориентации.

**Раздел:** 19.00.00 Психологические науки.

### Введение

Всемирная организация здравоохранения в 2018 году опубликовала Международную классификацию болезней 11-го пересмотра (МКБ-11), в которой синдрому эмоционального выгорания присвоен код QD85. На сегодняшний день эмоциональное выгорание определяют как «синдром, возникший в результате хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось успешно справиться. Он характеризуется тремя измерениями: 1) чувство истощения или истощения энергии; 2) увеличенная ментальная дистанцированность от работы или чувство негативизма или цинизма в отношении работы; 3) чувство неэффективности и недостатка достижений. Выгорание относится конкретно к явлениям в профессиональном контексте и не должно применяться для описания опыта в других сферах жизни» [1].

Мы можем с уверенностью сказать, что синдром эмоционального выгорания развивается как следствие совокупности организационных (внешних) и индивидуальных (внутренних) факторов [2].

На группе организационных факторов заострять внимание не актуально, так как было немало научных работ по этой теме. Нас интересуют индивидуальные (внутренние) факторы. Мы согласны с рядом ученых, которые считают, что «именно личностные качества профессионала оказывают выраженное влияние на его деятельность и участвуют в формировании стрессоустойчивых навыков, и влияние личностных особенностей на проявления синдрома выгорания сильнее по сравнению с демографи-

ческими характеристиками и факторами профессиональной среды» [3]. Именно личностные характеристики профессионала могут являться условием, препятствующим или, наоборот, способствующим формированию синдрома выгорания.

Приступая к теоретическому анализу взаимосвязи ценностных ориентаций и эмоционального выгорания, сделаем краткий обзор понятий.

В данной работе мы отталкиваемся от определения, что «ценностные ориентации представляют собой универсальные личностные категории. Также они задают направление в поведении человека, в том числе и в профессиональной деятельности. Соответственно, выявление детерминант, способствующих образованию синдрома профессионального выгорания, а особенно личностных (внутренних) факторов, является актуальным» [4].

В нашей работе предпринята попытка рассмотреть взаимосвязь ценностных ориентаций и профессионального выгорания специалистов, работающих в педагогической сфере.

Мы придерживаемся мнения, что ценности – это значимый компонент, который играет регулирующую роль в поведении и мотивационной деятельности личности. Особенностью ценностных ориентаций является их способность к специфической мотивации. Е. П. Белинская и О. А. Тихомандрицкая считают, что ценностные ориентации, в отличие от личностных ценностей, являются результатом отнесения ценностей не к смысловой, а к мотивационной сфере [5]. В зарубежной литературе мы также можем найти точки зрения, согласно которым «ценностные ориентации как личностные принципы обладают огромным мотивационным влиянием на поведение человека, придают направленность мотивам» (Ф. Клакхон, Р. Стротбек). А также: «Если сама ценность характеризует полюс объекта отношений, то ценностная ориентация – позицию субъекта» (Д. И. Фельдштейн) [6, 7].

В то же время исследователями выявлены корреляционные связи между эмоциональным выгоранием и характеристиками личности в контексте того, что в основе лежат смыслообразующие мотивы и ценностная направленность деятельности профессионалов [8–10]. Это привело к тому, что при наборе сотрудников социомических (помогающих) профессий, в том числе педагогов, акцентируют внимание на ценностных ориентациях и мотивах работника [11].

На данный момент исследований по узконаправленным критериям ценностной сферы недостаточно.

Исходя из этого, мы провели исследование в рамках диссертационной работы, тема которой – «Взаимосвязь ценностных ориентаций и эмоционального выгорания у педагогических работников». Нами была определена гипотеза исследования: ценностные ориентации взаимосвязаны с проявлением эмоционального выгорания у педагогических работников, а именно:

- при преобладании ценностей «воспитанность», «исполнительность», «материально обеспеченная жизнь» и «высокие запросы» уровень выгорания высокий;
- при низком уровне важности ценностей «терпимость» и «чуткость» показатели факторов выгорания высокие;
- при преобладании ценностей «развитие» и «независимость» уровень выгорания низкий.

### **Методология и результаты исследования**

В исследовании нами были использованы психодиагностические методики:

- опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» Н. Водопьяновой, Е. Старченковой;

- опросник «Оценка эмоционального выгорания» В. В. Бойко;
- методика М. Рокича «Ценностные ориентации»;

– «Морфологический тест жизненных ценностей» В. Ф. Сопова, Л. В. Карпушиной, а также авторская анкета, состоящая из шести пунктов. Анкета была создана с целью изучения профессиональных и социально-демографических характеристик респондентов, а также определения их отношения к рабочей деятельности.

В качестве участников исследования (n = 108) выступили педагогические работники МОАУ СОШ с УИОП № 10 г. Кирова, КОГПОАУ Вятский электромашиностроительный техникум, Педагогического института ФБГОУ ВО «Вятский государственный университет», студии репетиторов «Ньюскул» и других образовательных учреждений. Из них 9 мужчин и 99 женщин. Стаж работы респондентов в педагогической сфере от 3 до 33 лет.

Сравнительный анализ значений трех показателей опросника «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» Н. Е. Водопьяновой, Е. С. Старченковой показал следующие результаты.

По показателю «Эмоциональное истощение»:

- очень высокий уровень – 30% респондентов;
- высокий уровень – 16%;
- средний уровень – 41%;
- низкий уровень – 13%.

По показателю «Деперсонализация»:

- очень высокий уровень – 31% респондентов;
- высокий уровень – 29%;
- средний уровень – 23%;
- низкий уровень – 17%.

По показателю «Профессиональная успешность»:

- высокий уровень – 18% респондентов;
- средний уровень – 48%;
- низкий уровень – 34%.

С помощью сравнительного анализа значений показателей опросника «Оценка эмоционального выгорания» В.В. Бойко мы выявили:

- Показатель «напряжение» у 58% респондентов в несформировавшейся фазе, у 37% – в фазе формирования, у 5% – в сформировавшейся фазе.
- Показатель «резистенция» у 44% респондентов в сформировавшейся фазе, 28% – в фазе формирования, 28% – в несформировавшейся фазе.
- Показатель «истощение» у 53% респондентов в несформировавшейся фазе, у 31% – в сформировавшейся фазе, у 16% – в фазе формирования.

Сравнительный анализ уровней ценностей по методике М. Рокича «Ценностные ориентации» у педагогических работников показал:

- из терминальных ценностей на первом месте такие ценности, как «активная деятельная жизнь», «здоровье», «любовь», «материально обеспеченная жизнь»;
- из инструментальных ценностей в приоритете такие ценности, как «воспитанность», «жизнерадостность», «ответственность», «исполнительность»;
- из терминальных ценностей не являются значимыми такие ценности, как «удовольствия», «красота природы и искусство», «общественное признание»;
- из инструментальных ценностей не являются значимыми такие ценности, как «непримиримость к недостаткам в себе и других», «терпимость».

Далее мы провели корреляционный анализ с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

Расчеты проводились по формуле:  $\rho = 1 - \frac{6 \sum(d^2)}{n(n^2-1)}$ ,

где  $\rho$  – коэффициент ранговой корреляции;

$d$  – разница между двумя рангами каждого наблюдения;  $n$  – количество наблюдений.

Были выявлены следующие взаимосвязи показателей методик В. В. Бойко и М. Рокича (см. табл. 1).

Н-И13 (-,456\*\*). Чем больше показатель «Напряжение», тем менее значима ценность «Чуткость».

Р-Т7 (,652\*\*). Чем больше показатель «Резистенция», тем приоритетнее ценность «Материально обеспеченная жизнь».

Р-Т14 (-,481\*\*). Чем больше показатель «Резистенция», тем менее значима ценность «Счастливая семейная жизнь».

Р-Т15 (-,566\*\*). Чем больше показатель «Резистенция», тем менее значима ценность «Счастье других».

Р-И1 (,404\*\*). Чем больше показатель «Резистенция», тем приоритетнее ценность «Аккуратность».

Р-И6 (-,464\*\*). Чем больше показатель «Резистенция», тем менее значима ценность «Независимость».

Р-И9 (,553\*\*). Чем больше показатель «Резистенция», тем приоритетнее ценность «Ответственность».

Р-И10 (,483\*\*). Чем больше показатель «Резистенция», тем приоритетнее ценность «Рационализм».

Р-И11 (,582\*\*). Чем больше показатель «Резистенция», тем приоритетнее ценность «Самоконтроль».

Р-И13 (-,683\*\*). Чем больше показатель «Резистенция», тем менее значима ценность «Чуткость».

Р-И14 (-,658\*\*). Чем больше показатель «Резистенция», тем менее значима ценность «Терпимость».

И-Т1 (-,522\*\*). Чем больше показатель «Истощение», тем менее значима ценность «Активная деятельная жизнь».

И-Т4 (-,514\*\*). Чем больше показатель «Истощение», тем менее значима ценность «Интересная работа».

Также мы определили взаимосвязи у показателей методик Н. Е. Водопьяновой по интегральному показателю и М. Рокича (см. табл. 2).

ИПВ-Т7 (,701\*\*). Чем выше интегральный показатель выгорания, тем приоритетнее ценность «Материально обеспеченная жизнь».

ИПВ-Т15 (-,447\*\*). Чем выше интегральный показатель выгорания, тем менее значима ценность «Счастье других».

ИПВ-И5 (,472\*\*). Чем выше интегральный показатель выгорания, тем приоритетнее ценность «Исполнительность».

ИПВ-И13 (-,670\*\*). Чем выше интегральный показатель выгорания, тем менее значима ценность «Чуткость».

ИПВ-И14 (-,593\*\*). Чем выше интегральный показатель выгорания, тем менее значима ценность «Терпимость».

Таблица 1

**Взаимосвязь терминальных, инструментальных ценностей и симптомов выгорания (по опроснику В. В. Бойко)**

Ценности	Напряжение	Резистенция	Истощение
<b>Терминальные</b>			
Активная деятельная жизнь	(-,412**)	(-,533**)	(-,522**)
Здоровье	(-,305**)	(-,292**)	(-,288**)
Интересная работа	(-,281**)	(-,431**)	(-,514**)
Красота природы и искусства		(,226*)	(,203*)
Материально обеспеченная жизнь	(,415**)	(,652**)	(,586**)
Общественное признание		(,444**)	(,422**)
Продуктивная жизнь			(-,220*)
Развитие	(,293**)	(,444**)	(,376**)
Счастливая семейная жизнь	(-,298**)	(-,481**)	(-,466**)
Счастье других	(-,270**)	(-,566**)	(-,443**)
Удовольствия		(,375**)	(,337**)
<b>Инструментальные</b>			
Аккуратность		(,404**)	(,463**)
Воспитанность		(,290**)	(,332**)
Высокие запросы		(,281**)	(,229*)
Жизнерадостность			(-,317**)
Исполнительность	(,445**)	(,593**)	(,648**)
Независимость	(-,335**)	(-,464**)	(-,466**)
Образованность	(-,224*)	(-,198*)	
Ответственность	(,340**)	(,553**)	(,512**)
Рационализм	(,269**)	(,483**)	(,342**)
Самоконтроль	(,332**)	(,582**)	(,608**)
Чуткость	(-,456**)	(-,683**)	(-,637**)
Терпимость	(-,325**)	(-,658**)	(-,568**)
Широта взглядов		(-,211*)	
Твердая воля		(-,301**)	(-,340**)
Честность	(-,218**)	(-,296**)	(-,343**)
Эффективность в делах		(-,261**)	(-,386**)

Таблица 2

**Взаимосвязь интегрального показателя выгорания (по опроснику Н. Е. Водопьяновой) и терминальных, инструментальных ценностей (М. Рокич)**

Ценности	Интегральный показатель выгорания
<b>Терминальные</b>	
Активная деятельная жизнь	(-,535**)
Здоровье	(-,246*)
Интересная работа	(-,268**)
Материально обеспеченная жизнь	(,701**)
Наличие хороших и верных друзей	(,301**)
Общественное признание	(,223*)
Развитие	(,285**)
Счастье других	(-,447**)
Удовольствия	(,232*)
<b>Инструментальные</b>	
Аккуратность	(,194*)
Воспитанность	(,214*)
Высокие запросы	(,279**)



Исполнительность	(,472**)
Независимость	(-,375**)
Непримиримость к недостаткам в себе и других	(,252**)
Образованность	(-,281**)
Ответственность	(,293**)
Рационализм	(,429**)
Самоконтроль	(,367**)
Чуткость	(-,670**)
Терпимость	(-,593**)
Широта взглядов	(-,285**)
Честность	(-,286**)

Таким образом, мы можем сделать вывод, что наша гипотеза частично подтвердилась, а именно:

- при преобладании ценностей «воспитанность», «исполнительность», «материально обеспеченная жизнь» и «высокие запросы» уровень выгорания высокий;
- при низком уровне важности ценностей «терпимость» и «чуткость» показатели факторов выгорания высокие;
- при преобладании ценности «независимость» уровень выгорания низкий.

Однако в ходе исследования выяснилось, что при преобладании ценности «развитие» уровень выгорания высокий.

В дальнейшем исследовании могут быть продолжены после проведения мероприятий по развитию таких ценностей, как чуткость, терпимость, активная жизненная позиция и независимость. Таким образом, мы сможем удостовериться в данных, полученных эмпирическим путем. Также недостаточно проведено исследований по изучению взаимосвязи синдрома выгорания с такими характеристиками, как интроверсия, агрессивность, мобильность. Следовательно, по данной проблематике имеются широкие возможности для исследовательской работы.

## Заключение

Мы можем с уверенностью сказать, что некоторые ценностные ориентации личности могут стать источником образования симптомов синдрома выгорания, таких как напряжение, резистенция и эмоциональное истощение.

Благодаря исследованию мы имеем ряд ценностей, являющихся факторами, которые предупреждают об эмоциональном выгорании и помогают ему сопротивляться.

Мы выявили, что развитие у личности активной деятельности, независимости в принятии решений, заботы о здоровье и таких ценностей, как семья, дисциплина, образованность, чуткость, терпимость, честность, продуктивная жизнь, жизнерадостность, способствует меньшему проявлению факторов выгорания.

На внешнюю группу факторов профессионал не всегда может повлиять, но реакция на внешние факторы полностью под его контролем. А главное, субъект может взять ответственность за свои ценностно-смысловые ориентиры, и, таким образом, он в силах повлиять на появление у него симптомов эмоционального выгорания и профилактику синдрома.

Кроме того, полученные в ходе исследования данные могут быть использованы психологами, работающими в педагогической сфере, для составления профилактических мер по предотвращению эмоционального выгорания.

## Ссылки на источники

1. [icd11.ru](https://icd11.ru/): Международная статистическая классификация болезней и проблем. – URL: <https://icd11.ru/>
2. Агафонова С. В., Брюхова Н. Г. Внутренние факторы развития синдрома психического выгорания // Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – Т. 9. – № 6. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/19PSMN621.pdf>
3. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика: монография. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 258 с.
4. Ценности современной науки и образования: материалы междунар. науч.-теоретической конф. (г. Киров, ВятГГУ, 3–4 апреля 2008 г.): в 2 т. – Т. 2. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2008. – 306 с.
5. Курапова И. А. Духовно-нравственные детерминанты эмоционального выгорания у педагогов // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2009. – № 2. – С. 209–214.
6. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психологический журнал. – 2011. – № 1. – С. 90–101.
7. Oktay J. S. Burnout in hospital social workers who work with AIDS patients // Social-Work. – 1992. – Vol. 37 (5). – P. 432–439.
8. Красноярцева О. М. Ценностная детерминация профессионального поведения педагогов // Сибирский психологический журнал. – 1998. – № 7. – С. 25–29.
9. Журавлев А. Л., Сергиенко Е. А. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 512 с.
10. Князев В. Н. Современное состояние проблемы эмоционального выгорания в психологической науке // Социальная психология. – 2017. – № 5. – С. 181–189.
11. Липатова Е. А., Гончарова Е. В. Социально-психологические детерминанты эмоционального выгорания педагогов дошкольного образовательного учреждения // Ученые заметки ТОГУ. – 2019. – Т. 10. – № 2. – С. 117–120.

**Elena S. Smirnova,**

Graduate Student, Vyatka State University, Kirov, Russia

[stud129851@vyatsu.ru](mailto:stud129851@vyatsu.ru)

**Elena P. Ivutina,**

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Psychology, Vyatka State University, Kirov, Russia

[usr07916@vyatsu.ru](mailto:usr07916@vyatsu.ru)

## Value orientations as a factor of professional burnout on the example of teaching staff

**Abstract.** The relevance of the study lies in the fact that, despite the recognition and study of the burnout syndrome, there is still a large number of recorded cases of burnout among teachers. In addition, the impact of the value sphere of the individual on the manifestation of the syndrome is not sufficiently defined, and in this regard, preventive measures and methods for its elimination remain focused only on external factors. The purpose of our work was to study the relationship between value orientations and emotional burnout among teachers. We believe that the sum of individual factors is the most important and significant in terms of preventing burnout syndrome.

**Key words:** emotional burnout, factors of burnout syndrome, value orientations.

## References

1. [icd11.ru](https://icd11.ru/): *Mezhdunarodnaya statisticheskaya klassifikatsiya boleznej i problem*. Available at: <https://icd11.ru/> (in Russian).
2. Agafonova, S. V., & Bryuhova, N. G. (2021). "Vnutrennie faktory razvitiya sindroma psicheskogo vygoraniya", *Mir nauki. Pedagogika i psihologiya*, t. 9, № 6. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/19PSMN621.pdf> (in Russian).
3. Vodop'yanova, N. E., & Starchenkova, E. S. (2008). *Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika: monografiya*, 2-e izd., Piter, St. Petersburg, 258 p. (in Russian).
4. (2008). *Cennosti sovremennoj nauki i obrazovaniya: materialy mezhdunar. nauch.-teoreticheskoy konf. (g. Kirov, VyatGGU, 3–4 aprelya 2008 g.): v 2 t., t. 2*, Izd-vo VyatGGU, Kirov, 306 p. (in Russian).
5. Kurapova, I. A. (2009). "Duhovno-nravstvennye determinanty emocional'nogo vygoraniya u pedagogov", *Vestnik Adygejskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya 3: Pedagogika i psihologiya*, № 2, pp. 209–214 (in Russian).
6. Orel, V. E. (2011). "Fenomen "vygoraniya" v zarubezhnoj psihologii: empiricheskie issledovaniya", *Psichologicheskij zhurnal*, № 1, pp. 90–101 (in Russian).

7. Oktay, J. S. (1992). "Burnout in hospital social workers who work with AIDS patients", *Social-Work*, vol. 37 (5), pp. 432–439 (in English).
8. Krasnoryadceva, O. M. (1998). "Cennostnaya determinaciya professional'nogo povedeniya pedagogov", *Sibirskij psihologicheskij zhurnal*, № 7, pp. 25–29 (in Russian).
9. Zhuravlev, A. L., & Sergienko, E. A. (2011). *Stress, vygoranie, sovladanie v sovremennoy kontekste*, Izd-vo "Institut psikhologii RAN", Moscow, 512 p. (in Russian).
10. Knyazev, V. N. (2017). "Sovremennoe sostoyanie problemy emocional'nogo vygoraniya v psihologicheskoy nauke", *Social'naya psikhologiya*, № 5, pp. 181–189 (in Russian).
11. Lipatova, E. A., & Goncharova, E. V. (2019). "Social'no-psihologicheskie determinanty emocional'nogo vygoraniya pedagogov doskol'nogo obrazovatel'nogo uchrezhdeniya", *Uchenye zametki TOGU*, t. 10, № 2, pp. 117–120 (in Russian).

**Рекомендовано к публикации:**

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,  
 главным редактором журнала «Концепт»

Поступила в редакцию <i>Received</i>	29.09.22	Получена положительная рецензия <i>Received a positive review</i>	31.10.22
Принята к публикации <i>Accepted for publication</i>	31.10.22	Опубликована <i>Published</i>	30.11.22



Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

© Концепт, научно-методический электронный журнал, 2022

© Смирнова Е. С., Ивутина Е. П., 2022