

## ТЕОРИЯ, МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

---

### **Психоэмоциональное благополучие педагогов как фактор формирования ценностной сферы личности обучающихся<sup>1</sup>**

А. И. Подольский, О. А. Идобаева

*(факультет психологии МГУ имени М. В. Ломоносова, ФГБНУ “Центр исследования проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании, социально-педагогической поддержки детей и молодежи”; e-mail: apodolskij@mail.ru)*

В статье представлено исследование взаимосвязи смысложизненных ориентаций и психоэмоционального напряжения педагогических работников с ценностно-мотивационной сферой личности обучающихся и их психоэмоциональным благополучием. Всего в исследовании приняли участие 835 подростков и 125 учителей. Показано существование связи психоэмоционального напряжения и смысложизненных ориентаций учителей с тревожностью и ценностно-мотивационной сферой личности подростков.

*Ключевые слова:* психоэмоциональное благополучие, ценностно-мотивационная сфера личности подростков, смысложизненные ориентации.

Современный этап развития российского общества характеризуется сложной, неоднозначной ситуацией, сложившейся во всех сферах жизни, в том числе и в образовании, что не может не отразиться на личностном развитии человека, живущего в этом обществе, на его здоровье, моральных принципах, на психологическом благополучии. Жизнь требует от человека, а тем более молодого, входящего в жизнь, умений совладать с негативными жизненными обстоятельствами, находить конструктивное решение проблемных ситуаций.

Перед системой образования стоит актуальная проблема развития у школьников готовности и способности адаптироваться к новым социально-культурным требованиям; потребности самостоятельно находить ответы на вопросы, которые ставит жизнь; способности оценивать последствия своих поступков и быть готовыми нести за них ответственность.

В связи с этим для отечественной системы образования особую актуальность приобретает проблема создания условий для позитивного

---

<sup>1</sup> Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ в рамках научного проекта № 15-06-10106.

развития личности, способной к самоактуализации, творческому восприятию мира и социально значимой деятельности, направленной на развитие общества [1, 2].

Одной из задач Государственной программы РФ «Развитие образования» на 2013–2020 годы является модернизация образовательных программ в системах дошкольного, общего и дополнительного образования детей, направленная на достижение современного качества учебных результатов и результатов социализации. Она предусматривает стимулирование качественного труда педагогических работников, обновление содержания, технологий, создание развивающей, творческой, безопасной среды. Ключевой фигурой реализации этого процесса является психологически благополучный педагог, так как именно от учителя, его профессиональной компетентности и психологического благополучия в значительной степени зависит психологическое и физическое благополучие подрастающего поколения [3–6]. Не случайно в последние годы в исследованиях акцентируется внимание на взаимосвязях между психологическими характеристиками учителей и учащихся [3, 5, 8, 9].

В проведенном нами исследовании была поставлена **цель** — выявить связь смысложизненных ориентаций и психоэмоционального напряжения педагогических работников с ценностно-мотивационной сферой личности обучающихся и их психоэмоциональным благополучием.

### **Методики исследования**

1. Для учащихся: методика Ш. Шварца для исследования ценностей личности в адаптации В. Н. Карандашева [10]; Шкала личностной тревожности для учащихся 10–16 лет (А. М. Прихожан) [11].

2. Для учителей: Тест смысложизненных ориентаций — СЖО (Д. А. Леонтьев) [12]; Методика экспресс-диагностики уровня психоэмоционального напряжения (ПЭН) и его источников (О. С. Копина, Е. А. Суслова, Е. В. Заикин) [13]; Шкала самооценки уровня тревожности (Спилбергер Ч. Д., Ханин Ю. Л.) [14].

### **Характеристика выборки**

В исследовании приняли участие подростки 13–14 лет (учащиеся 8-х классов общеобразовательной школы) и 15–16 лет (учащиеся 10-х классов общеобразовательной школы); учителя школ, в которых проводилось исследование. Всего в исследовании приняли участие 835 подростков и 125 учителей, проживающих в шести небольших городах (население от 50 до 100 тыс. человек) Российской Федерации. Возраст учителей: от 21 до 73 лет (среднее — 44,7, станд. откл. — 10,6). Гендерное распределение: 11% мужчин, 89% женщин.

## Результаты исследования

В таблице 1 представлены средние значения и стандартные отклонения по шкалам методики СЖО, полученные на выборке учителей.

Таблица 1

### Средние значения по шкалам методики СЖО

Шкалы СЖО	Среднее	Ст. откл.
Цели в жизни	27,64	4,00
Процесс жизни	26,92	4,30
Результат жизни	19,91	2,71
Локус контроля-Я	16,21	2,15
Локус контроля-жизнь	16,60	5,69
Общий показатель ОЖ	76,43	9,34

Анализируя средние и стандартные отклонения шкал и общего показателя ОЖ, можно сделать вывод, что показатели методики СЖО исследуемых учителей снижены по шкалам “Локус контроля–Я”, “Локус контроля–жизнь” и общему показателю ОЖ. Это говорит о недостаточной уверенности в своих силах и возможностях управлять своей жизнью; убежденности в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, и, следовательно, бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

### *Связь смысложизненных ориентаций учителей с их психоэмоциональным благополучием*

Психоэмоциональное благополучие учителей характеризовалось показателями следующих шкал методики экспресс-диагностики уровня психоэмоционального напряжения (ПЭН) и его источников: психосоциального стресса; удовлетворенности жизнью в целом; удовлетворенности условиями жизни; удовлетворенности основных жизненных потребностей. Показатели психологического состояния, полученные с помощью данной методики, позволяют получить характеристику социальной ситуации (т.е., субъективное отношение человека к ситуации). Уровень тревожности (реактивной – РТ и личностной – ЛТ), измеряемый с помощью шкалы самооценки уровня тревожности, является субъективным проявлением благополучия / неблагополучия личности.

Для проверки связи смысложизненных ориентаций учителей с их психоэмоциональным благополучием мы применили коэффициент корреляции Спирмена. Полученные данные представлены в таблице 2. Как следует из таблицы 2, характеристики психоэмоционального благополучия учителей связаны положительно со шкалами методики СЖО и с общим показателем смысложизненных ориентаций учителей. Чем выше уровень психосоциального стресса и тревожности (как реактивной, так и личностной) учителей, тем ниже показатели смысложизненных ориентаций (и наоборот: чем ниже убежденность

и ощущение контролируемости жизни, стремление к свободе принятия решений и воплощению их в жизнь, чем менее результативной и управляемой учителя оценивают свою жизнь, тем выше уровень стресса и тревожности).

Таблица 2

**Связи характеристик ПЭН, личностной, реактивной тревожности и шкал методики СЖО учителей**

		Цели в жизни	Процесс жизни	Результативность жизни	Локус контроля-Я	Локус контроля-жизнь	Общий показатель СЖО
Удовлетворенность жизнью	S p	,490 ,000	,610 ,000	,662 ,000	,547 ,000	,647 ,000	,661 ,000
Удовлетворенность условиями жизни	S p	,279 ,005	,270 ,008	,411 ,000	,367 ,000	,290 ,003	,370 ,000
Сферы жизни	S p	,394 ,000	,500 ,000	,571 ,000	,493 ,000	,475 ,000	,548 ,000
Уровень психосоциального стресса	S p	-,367 ,000	-,417 ,000	-,516 ,000	-,438 ,000	-,465 ,000	-,480 ,000
Реактивная тревожность	S p	-,466 ,000	-,599 ,000	-,629 ,000	-,631 ,000	-,600 ,000	-,649 ,000
Личностная тревожность	S p	-,420 ,000	-,517 ,000	-,618 ,000	-,526 ,000	-,598 ,000	-,588 ,000

*Связь характеристик психоэмоционального напряжения учителей с показателями личностной и реактивной тревожности*

Для выявления связи различных источников психоэмоционального напряжения учителей с уровнем их тревожности, мы провели корреляционный анализ с помощью коэффициента Спирмена. Полученные данные представлены в таблице 3.

Полученные результаты однозначно свидетельствуют о том, что низкая удовлетворенность учителей различными аспектами своей жизни сопровождается повышением как реактивной, так и личностной тревожности, что, в свою очередь, приводит к повышению уровня психосоциального стресса. Исследования (Идобаева О. А. 2010, 2011, 2013) показывают, что повышение уровня тревожности и стресса приводит к снижению процесса самоактуализации личности, что крайне негативно сказывается на продуктивности профессиональной деятельности педагога.

Таблица 3

**Связь характеристик ПЭН, ЛТ и РТ учителей**

		Удовлетворенность жизнью	Удовлетворенность условиями жизни	Сферы жизни	Уровень пс/соц стресса
Реактивная тревожность	S p	-,641 ,000	-,399 ,000	-,455 ,000	,482 ,000
Личностная тревожность	S p	-,624 ,000	-,305 ,000	-,525 ,000	,737 ,000

*Связь показателей тревожности и психоэмоционального напряжения учителей с тревожностью учеников*

Для проверки гипотезы о наличии связи между психоэмоциональным благополучием учителей и учеников, мы провели корреляционный анализ указанных психологических характеристик учителей и учащихся. Полученные результаты представлены в таблице 4.

Таблица 4

**Связи показателей ПЭН, ЛТ и РТ учителей со шкалами личностной тревожности учащихся\***

		Общая тревожность учащихся	Школьная тревожность учащихся	Самооценочная тревожность учащихся	Межличностная тревожность учащихся	Магическая тревожность учащихся
Удовлетворенность жизнью учителей	S P		-,695 ,038	-,700 ,036	-,700 ,036	
Сферы жизни	S P	-,633 ,067			-,700 ,036	
Реактивная тревожность	S P	,817 ,007		,883 ,002	,867 ,002	,736 ,024

\*курсивом отмечены связи на уровне тенденции

Как следует из таблицы 4, чем меньше удовлетворены педагоги различными сферами жизни и жизнью в целом, тем выше показатели общей, школьной, самооценочной и межличностной тревожности учащихся. Неудовлетворенность учителей жизнью приводит к повышению уровня реактивной (ситуативной) тревожности, что способствует

повышению общей, школьной, самооценочной и межличностной тревожности учеников.

*Связь психоэмоционального благополучия учителей (тревожность и ПЭН) с ценностями подростков*

Как уже было сказано выше, личность педагога имеет большое значение в вопросах воспитания полноценной, гармоничной личности учащихся. В связи с этим мы проверили наличие связи между ценностями подростков и психоэмоциональным благополучием учителей (ПЭН, ЛТ, РТ). Полученные данные представлены в таблице 5.

Таблица 5

**Связи показателей ПЭН, ЛТ и РТ учителей и оценок ценностей подростками\***

		Ценность Конформность	Ценность Традиции	Ценность Доброга	Ценность Самостоятельность
Удовлетворенность жизнью учителей	S p		-,667 ,050	,650 ,058	
Удовлетворенность учителей сферами жизни	S p				,762 ,017
Реактивная тревожность	S p	,600 ,088		-,617 ,077	

\*курсивом отмечены связи на уровне тенденции

Согласно концепции Ш. Шварца, ценности личности можно сгруппировать в десять мотивационно отличающихся типов [10]:

- *власть* — социальный статус и престиж, контроль или доминирование над людьми и ресурсами;
- *достижение* — личный успех, проявление компетентности, соответствующей социальным стандартам;
- *гедонизм* — удовольствие и чувственное наслаждение;
- *возбуждение (стимуляция)* — волнение, новизна и смелость в жизни;
- *самостоятельность* — самостоятельность в мыслях и действиях, творческий подход;
- *универсализм* — понимание, терпимость и защита благополучия всех людей и природы;

- *доброта* — сохранение и улучшение благополучия людей, с которыми часто контактируешь;
- *традиция* — уважение, ответственное отношение и признание обычаев и идей традиционной культуры или религии;
- *конформность* — соблюдение социальных норм и ожиданий, воздержание от действий и желаний, которые могут расстроить других или нанести им вред;
- *безопасность* — безопасность, гармония и стабильность общества, социальных отношений и самого себя.

Как показывают данные, представленные в таблице 5, удовлетворенность учителей жизнью отрицательно связана с ценностью “Традиции” учеников и положительно — с ценностью “Доброта” (связь на уровне тенденции, но при увеличении выборки учителей связь имела бы достоверность). Кратко прокомментируем отрицательную корреляцию удовлетворенности учителей жизнью и ценности “Традиции” у учащихся: удовлетворенность жизнью у учителей, как правило, создает предпосылки для спокойного, уважительного отношения к учащимся, что, в свою очередь, формирует ощущение безопасной среды, создает возможности для более широкого выхода в социальный мир. В свою очередь, ощущение учениками психологического благополучия учителей способствует формированию в иерархии ценностей подростков доброты, сочувствия, заботы о ближних. В свою очередь, чем ниже удовлетворенность учителей различными сферами своей жизни, тем ниже оценка учащимися ценности “Самостоятельность”. И напротив, чем выше реактивная тревожность учителей, тем ниже ценность “Доброта” (связь на уровне тенденции). Таким образом, полученные результаты наглядно показывают, что для благоприятного формирования ценностно-мотивационной сферы личности подростка необходимо наличие у учителей психологических характеристик, соответствующих их психоэмоциональному благополучию, а это возможно при удовлетворении основных потребностей, имеющих личностно значимый смысл.

#### *Связь смысложизненных ориентаций (СЖО) учителей с ценностями подростков*

Как уже отмечалось нами ранее, психологическое благополучие учителя имеет крайне важное значение для развития личности подростка. В нашем исследовании показано, что смысложизненные ориентации учителей имеют как прямые, так и обратные связи с оценками ценностей подростками. Данные наглядно представлены в таблице 6.

Чем выше показатели СЖО учителей (кроме шкалы “Цели в жизни”), тем выше оценки ценности “Доброта” и ниже — ценности “Традиции”. Чем выше учителя оценивают результативность своей жизни, тем выше подростки ценят понимание, терпимость и благополучие всех людей

и природы. Самостоятельность в мыслях и действиях, творческий подход подростки оценивают выше при повышении ощущения учителями контролируемости и управляемости собственной жизни (связь прямая). И в то же время ощущение эмоциональной насыщенности и наполненности смыслом своей жизни учителями сопровождается стремлением к новизне, получению новых ощущений и впечатлений, смелости и активности со стороны подростков (и наоборот: связь прямая).

Таблица 6

**Связи шкал методики СЖО учителей с оценками ценностей подростками\***

Шкалы СЖО		Ценность Традиции	Ценность Доброта	Ценность Универсализм	Ценность Самостоятельность	Ценность Возбуждение	Ценность Власть
Цели в жизни	S p						-,635 ,091
Процесс жизни	S p	-,714 ,047	,905 ,002			,667 ,071	
Результат жизни	S p		,810 ,015	,690 ,058			
Локус контроля – Я	S p	-,762 ,028	,714 ,047				
Локус контроля – жизнь	S p	-,667 ,071	,905 ,002		,766 ,027	,857 ,007	
Общий показатель СЖО	S p	-,786 ,021	,833 ,010				

\*курсивом отмечены связи на уровне тенденции

Таким образом, показано, что смысложизненные ориентации учителей связаны с ценностно-мотивационной сферой личности подростков; наиболее подвержены связям ценностно мотивационные типы “Традиции” и “Доброта”.

Учитывая связи психологических переменных педагогов и учащихся, полученных в нашем исследовании, необходимо акцентировать внимание на оказании психологической помощи педагогам в виде индивидуального психологического консультирования, групповых занятий



по обучению навыкам саморегуляции и преодоления стресса. В структуре психологической работы должна присутствовать коррекция смысложизненных ориентаций педагогов, особенно формирование умения управлять своей жизнью с помощью поиска новых возможностей самореализации, креативного подхода к решению нестандартных ситуаций и их сознательному контролю. Учитывая двусторонний характер полученных в исследовании связей, формирование ценностно-мотивационной сферы учащихся, соответствующих нормативно развивающейся личности подростка и запросам общества, будет способствовать психоэмоциональному благополучию педагогов и повышению удовлетворенности жизнью.

### Список литературы

1. *Пирумова К. В.* Смысложизненные ориентации как фактор профессионального развития педагога: Дисс. ... канд. психол. наук. М., 2005. 155 с.
2. *Ульянова И. В.* Воспитательная система формирования смысложизненных ориентаций учащихся средней школы: Дисс. ... доктора пед. наук. Владимир, 2012. 401 с.
3. *Бардахчян А. В.* Гигиеническая оценка состояния здоровья учителей и его влияние на здоровье учащихся средних общеобразовательных учреждений: Дисс. ... канд. мед. наук. Ростов-на-Дону, 2007. 174 с.
4. *Вишневский В. А.* Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2002. 270 с.
5. *Гончарова Н. В.* Формирование культуры профессионального здоровья будущего учителя: Дисс. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2005. 202 с.
6. *Митина Л. М.* Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция / Л. М. Митина, Е. А. Асмаковец. М.: Флинта, 2001. 192 с.
7. *Митина Л. М.* Психология труда и профессионального развития учителя: Учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 320 с.
8. *Максимов О. Л., Бардахчян А. В.* Взаимосвязь показателей здоровья школьных учителей и учащихся 5–6 классов // Состояние биосферы и здоровья людей: сборник статей VII Международной научно-практической конференции. Пенза, РИОПСГХ, 2007. С. 132–134.
9. *Родионов В. А.* Учителеский стресс // Школьный психолог. 2006. № 4. С. 24.
10. *Карандашев В. Н.* Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. СПб.: Речь, 2004. 70 с.

11. *Прихожан А. М.* Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика. М.: МПСИ; Воронеж: Изд-во НПО «МОД-ЭК», 2000. 304 с.

12. *Леонтьев Д. А.* Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 2000. 18 с.

13. *Копина О. С., Сулова. Е.А., Заикин Е. В.* Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников // Вопросы психологии. 1995. № 3. С. 119–132.

14. Практикум по инженерной психологии и эргономике / Под ред. Ю. К. Стрелкова. М., 2003. С. 148–153, 153–156.

## **TEACHER PSYCHOEMOTIONAL WELLBEING AS A FACTOR OF FORMATION OF STUDENT VALUE AREA OF PERSONALITY**

A. I. PODOLSKIY, O. A. IDOVAEVA

The paper presents a study on the interrelationship noetic orientations and psychoemotional tension of teachers with value-motivational sphere of personality of students and their psychological well-being. Totally the study involved 835 adolescents and 125 teachers. The existence of a relationship of emotional stress and noetic orientations with student anxiety and several indicators of value-motivational sphere has been shown.

*Key words:* psychoemotional well being, value-motivational sphere of adolescent personality, noetic orientations.

### **СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ**

*Подольский Андрей Ильич* — доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии образования и педагогики факультета психологии МГУ имени М. В. Ломоносова. Тел. +7903 215–59–95. E-mail: apodolskij@mail.ru

*Идоваева Ольга Афанасьевна* — доктор психологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник ФГБНУ "Центр исследования проблем воспитания, формирования здорового образа жизни, профилактики наркомании, социально-педагогической поддержки детей и молодежи". Тел. +7903 155–86–25. E-mail: oai@list.ru