

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

**РОЛЬ ВОВЛЕЧЁННОСТИ В РАБОТУ И ПЕРФЕКЦИОНИЗМА В
ВЫРАЖЕННОСТИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
УЧИТЕЛЕЙ**

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

ЖУЛИДОВОЙ ВАЛЕРИИ ВЯЧЕСЛАВОВНЫ

Научный руководитель
доктор психол. наук, профессор _____ Р.М. Шамионов

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

Саратов,
2025

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования обусловлена растущим вниманием к проблеме эмоционального выгорания в профессиональной среде, особенно в сфере образования, где учителя сталкиваются с высокими уровнями стресса, интенсивной эмоциональной нагрузкой и постоянным давлением со стороны различных участников образовательного процесса. Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) негативно сказывается не только на психическом и физическом здоровье педагогов, но и на качестве их работы, взаимоотношениях с учениками и коллегами, а также на общей эффективности образовательной системы.

В современных условиях реформирования образования, повышения требований к учителям и увеличения нагрузки на них, проблема эмоционального выгорания становится особенно острой. Недостаточная поддержка, низкая заработная плата, бюрократические проволочки и отсутствие признания со стороны общества усугубляют ситуацию, приводя к снижению мотивации, профессиональной неудовлетворенности и, в конечном итоге, к эмоциональному истощению.

Вовлеченность в работу, напротив, рассматривается как позитивный фактор, способствующий снижению риска развития СЭВ. Увлеченный своей работой учитель проявляет инициативу, испытывает чувство удовлетворения от своей деятельности, готов вкладывать больше усилий и энергии в выполнение профессиональных задач. Однако, взаимосвязь между вовлеченностью и эмоциональным выгоранием не является однозначной и требует более глубокого изучения.

Перфекционизм, характеризующийся стремлением к безупречности и завышенными требованиями к себе и окружающим, может как способствовать достижению высоких результатов, так и приводить к чрезмерному стрессу и истощению. В контексте педагогической деятельности, перфекционизм может проявляться в стремлении к идеальной подготовке к урокам, безукоризненному ведению документации и постоянному

совершенствованию профессиональных навыков. Однако, если эти стремления становятся чрезмерными и нереалистичными, они могут приводить к эмоциональному выгоранию.

В отечественной психологии проблема эмоционального выгорания и факторов, влияющих на его развитие, активно изучается рядом исследователей. Так, В.В. Бойко внес значительный вклад в разработку концепции СЭВ и методов его диагностики. Его работы позволили выделить основные фазы развития выгорания и определить факторы, способствующие его возникновению. Н.Е. Водопьянова и Е.С. Старченкова исследовали взаимосвязь между профессиональным стрессом и эмоциональным выгоранием, а также предложили методы профилактики и коррекции СЭВ. Г.Б. Моница изучала влияние личностных особенностей на развитие эмоционального выгорания у педагогов, в частности, рассматривала роль тревожности и самооценки. Исследования Т.В. Форманюк посвящены изучению синдрома эмоционального выгорания в различных профессиональных группах, включая учителей, и выявлению факторов, способствующих его развитию. Работы О.В. Лавровой исследуют влияние организационных факторов на развитие эмоционального выгорания у педагогов, а также предлагают стратегии улучшения рабочей среды с целью профилактики СЭВ.

Таким образом, актуальность исследования роли вовлеченности в работу и перфекционизма в выраженности синдрома эмоционального выгорания учителей обусловлена необходимостью более глубокого понимания механизмов формирования СЭВ и разработки эффективных стратегий его профилактики и коррекции, учитывающих индивидуальные особенности педагогов и специфику их профессиональной деятельности.

Цель исследования: изучение роли вовлечённости в работу и перфекционизма в выраженности синдрома эмоционального выгорания учителей

Объект исследования: синдром эмоционального выгорания учителей

Гипотеза исследования: уровень эмоционального выгорания у учителей, особенно у женщин, связан с высоким уровнем перфекционизма и, несмотря на позитивную роль, с чрезмерной вовлеченностью в работу; при этом у женщин-учителей социально предписанный перфекционизм и самокритика сильнее влияют на выгорание, проявляясь в большей тревожности, депрессии и психосоматических симптомах, в то время как у мужчин перфекционизм может оказывать разнонаправленное влияние на различные фазы и проявления выгорания, а вовлеченность в работу снижает неудовлетворенность собой.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ проблемы вовлечённости в работу, перфекционизма и синдрома эмоционального выгорания учителей
2. Подготовить и провести эмпирическое исследование роли вовлечённости в работу и перфекционизма в выраженности синдрома эмоционального выгорания учителей, проанализировать его результаты.
3. Составить комплекс рекомендаций по результатам исследования

Методы исследования:

Теоретические (анализ и обобщение психолого-педагогической и методической литературы).

Эмпирические

1. Анкета для оценки вовлечённости в работу, перфекционизма и эмоционального выгорания у учителей.
2. Опросник Gallup Q12 J. Harter
3. Многомерная шкала перфекционизма Хьюитта-Флетта (MPS)
4. Методика В.В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания»

Статистические: Критерий Колмогорова - Смирнова для проверки выборки на нормальность распределения, t – критерий Стьюдента, корреляционный анализ Пирсона, регрессионный анализ.

База и выборка эмпирического исследования: исследование было проведено на базе двух образовательных учреждений: МАОУ «Лицей «Солярис» и «МОУ «Гимназия №7» г. Саратов. В исследовании приняли участие учителя: 50 женщин и 30 мужчин в возрасте от 26 до 57 лет.

Практическая значимость исследования состоит в предоставлении рекомендаций для повышения вовлеченности, снижения перфекционизма и профилактики эмоционального выгорания у учителей, что улучшит их психологическое благополучие, повысит эффективность работы, оптимизирует организационную среду в школах, снизит текучесть кадров и, в конечном итоге, повысит качество образования.

Структура работы. Выпускная квалификационная магистерская работа состоит из введения, двух разделов, списка использованных источников и приложений. . Список источников состоит из 43 публикаций. В приложении представлены использованные методики.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

В первой главе «Теоретическое обоснование роли вовлечённости в работу и перфекционизма в выраженности синдрома эмоционального выгорания учителей» проводится анализ проблемы, определяются основополагающие понятия, рассматриваются основные теоретико-методологические подходы к ее изучению.

Выгорание можно рассматривать как явление на границе «нормы» и «патологии», что является экстремальным вариантом «нормы», но с другой стороны, его можно рассматривать и как «до- нозологию». Синдром эмоционального выгорания даже сравнивают с проявлением психологической эпидемии, при которой истощенный психологически человек начинает олицетворять облик не только мегаполисов, но и современных городов, где «индустриальная» инфраструктура приводит не к повышению качества жизни, а, наоборот, его снижению.

Вовлеченность персонала - это неотъемлемое условие успешной работы коллектива. Необходимо поддерживать дружественную и мотивирующую

атмосферу в команде, обеспечивая комфортные условия для работы и развития каждого члена коллектива

Многие исследователи признают, что перфекционизм является стойкой личностной чертой, связанной с определенными качествами личности и их проявлениями. Эта черта оказывает влияние на все аспекты жизни человека и может привести к различным девиациям при излишнем проявлении. Даже у адаптированных и успешных перфекционистов могут возникать проблемы, негативные эмоции и сложности. Изучение корней этих проблем и понимание сути перфекционизма считаются важными шагами для преодоления трудностей.

Обзор современных психолого-педагогических исследований показал, что синдром эмоционального выгорания у учителей является сложной и многогранной проблемой, обусловленной взаимодействием организационных, личностных и социально-демографических факторов. Для эффективной профилактики и коррекции СЭВ необходимо комплексный подход, включающий как организационные изменения, направленные на улучшение условий труда и создание поддерживающей среды, так и личностные стратегии, направленные на развитие навыков совладания со стрессом, повышение самооценки и уверенности в себе, а также развитие эмоционального интеллекта.

Вторая глава «Эмпирическое исследование роли вовлечённости в работу и перфекционизма в выраженности синдрома эмоционального выгорания учителей» В ней проводится анализ результатов эмпирического исследования.

В исследовании приняли участие 80 учителей (50 женщин, 30 мужчин) в возрасте 26-57 лет с высшим образованием.

Вовлеченность: Большинство учителей демонстрируют высокий уровень вовлеченности, испытывая гордость за профессию (70% оценили на 5 баллов и выше) и получая удовольствие от работы с учениками (80% оценили на 5 баллов и выше).

Перфекционизм: Выражена тенденция к перфекционизму (55% оценили на 5 баллов и выше согласие с критичным отношением к работе), что сопровождается высоким уровнем стресса из-за необходимости соответствовать высоким требованиям (65% оценили на 5 баллов и выше).

Эмоциональное выгорание: Значительная часть учителей испытывает признаки эмоционального выгорания: усталость (40% оценили на 5 баллов и выше), перегруженность (50% оценили на 5 баллов и выше) и, в некоторой степени, циничное отношение к ученикам (25% оценили на 5 баллов и выше).

Женщины-учителя чаще подвержены перфекционизму из-за гендерных стереотипов и социального давления, требующих от них безупречности. Вовлеченность в работу у учителей обоих полов одинакова, так как определяется общими факторами. Социально предписанный перфекционизм более выражен у женщин-учителей из-за гендерных ожиданий. Симптом «неудовлетворенности собой» при выгорании сильнее у женщин-учителей из-за самокритики, эмоциональной нагрузки и конфликта между работой и семьей. Симптом «загнанности в клетку» чаще встречается у женщин-учителей из-за гендерных стереотипов, домашней нагрузки и возможной дискриминации.

У женщин-учителей эмоциональное выгорание сопровождается тревогой, депрессией и психосоматическими нарушениями из-за гормональных колебаний, социальных и психологических факторов: высокой эмоциональной нагрузки, гендерных стереотипов, совмещения работы и семьи, создающих хронический стресс. Фаза напряжения формируется из-за эмпатии к ученикам, гендерной ответственности и нехватки времени. Редукция профессиональных обязанностей менее выражена из-за высокой ответственности и социальной значимости работы, а также активного поиска поддержки. Эмоциональный дефицит снижен благодаря социальной направленности и эмпатии. Психосоматические нарушения обусловлены эмоциональной нагрузкой, гендерными различиями в реагировании на стресс и хроническим стрессом.

Результаты корреляционного анализа характеристиками перфекционизма и вовлеченности в работу и составляющими эмоционального:

Женщины-учителя: Повышенный перфекционизм (в целом, ориентированный на себя и социально предписанный) может снижать эмоциональный дефицит при эмоциональном выгорании.

Мужчины-учителя:

Повышенный перфекционизм может снижать формирование фазы напряжения и неудовлетворенность собой при эмоциональном выгорании.

Ориентированный на других перфекционизм может повышать психосоматические нарушения при эмоциональном выгорании.

Вовлеченность в работу может снижать неудовлетворенность собой при эмоциональном выгорании.

Регрессионный анализ показал выявления роли вовлечённости в работу и перфекционизма в выраженности синдрома эмоционального выгорания учителей:

Эмоциональный дефицит у женщин-учителей вызван перфекционизмом (ориентированным на себя и других) и вовлеченностью в работу. Неадекватное реагирование при выгорании обусловлено перфекционизмом (ориентированным на себя и других). Редукция обязанностей обусловлена перфекционизмом (ориентированным на себя) и вовлеченностью. У мужчин-учителей эмоциональная отстраненность вызвана перфекционизмом (ориентированным на других) и вовлеченностью, а эмоциональная дезориентация – перфекционизмом (ориентированным на себя и других).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аджиева, Ф. М. Особенности профессионального выгорания педагогов, находящихся на разных этапах профессионального становления / Ф. М. Аджиева, И. П. Грехова // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – № 64-3. – С. 162-165.

2. Актуальные зарубежные исследования профессионального выгорания у учителей / Н. В. Кочетков, Т. Ю. Маринова, В. А. Орлов [и др.] // Современная зарубежная психология. – 2023. – Т. 12, № 2. – С. 43-52.
3. Аппакова, Ф. Э. Перфекционизм в современном обществе / Ф. Э. Аппакова // Карачаево-Черкесия: создавая будущее: Материалы научной сессии фестиваля науки, технологий и искусств, посвященного 100-летию образования КЧР, Карачаевск, 28 октября – 03 2022 года. – Карачаевск: Карачаево-Черкесский государственный университет им. У.Д. Алиева, 2022. – С. 74-76.
4. Арефьева, В.Е. Особенности профилактики эмоционального выгорания педагогов общеобразовательной организации: Выпускная квалификационная работа / В.Е. Арефьева. – 2024. – 72 с.
5. Асмолов, А.Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека / А.Г. Асмолов – М.: Смысл, 2019. – 448 с.
6. Бутова, Л.А. Исследование психоэмоциональных и поведенческих компонентов эмоционального выгорания у педагогов с различным стажем работы /Л.А. Бутова, Е.С. Бычкова, А.В. Лыткина//Известия Волгоградского государственного педагогического университета. – 2019. – №. 3 (136). – С. 15-21.
7. Вачков, И.В. Особенности эмоционального выгорания педагогов с разными видами копинг-стратегий / И.Г. Вачков, М.А. Савенкова // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Педагогика и психология. – 2019. – №3 (49). – С. 84-95.
8. Вохрина, А.В. Феномен эмоционального выгорания в психологических исследованиях/ А.В. Вохрина//Вестник науки. – 2022. – №. 3 (48). – С. 222- 230.
9. Гайрбекова, Р. С. Вовлечённость персонала в современных условиях / Р. С. Гайрбекова, Р. С. Э. Юшаева // ФГУ Science. – 2024. – № 1(33). – С. 30-34.
10. Гасанова, А. И. Особенности профессионального выгорания

современного педагога / А. И. Гасанова // Психологическая, правовая и социальная безопасность личности: проблемы и пути их решения, Махачкала, 23 февраля 2023 года. – Москва: ООО «Директ-Медиа», 2023. – С. 24-26.

11. Гришакова, А. А. Перфекционизм как социально-психологический аспект личности / А. А. Гришакова // Актуальные проблемы региональной социологии: сборник статей II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Курск, 16 декабря 2022 года / Юго-Западный государственный университет. Том Выпуск 5. – Курск: Закрытое акционерное общество "Университетская книга", 2022. – С. 51-54.

12. Дерюженко, Е. С. Перфекционизм как психологическая проблема / Е. С. Дерюженко, В. А. Давыденко // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации: Материалы IX Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием в 2-х частях, Новосибирск, 02–04 декабря 2020 года. Том Часть 1. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2020. – С. 14-15.

13. Домырева, Е. А. Проблема перфекционизма в развитии личности студентов / Е. А. Домырева // Проблемы развития личности в условиях глобализации: психолого-педагогические аспекты: II Международная научно-практическая конференция, Ереван, 25–26 октября 2019 года. – Ереван: Российско-Армянский университет, 2020. – С. 228-233.

14. Евсина, А. Е. Особенности проявления перфекционизма в студенческом возрасте / А. Е. Евсина // Современные стратегии в образовании: анализ международных практик, национальных традиций и направлений изменений: Сборник научных материалов международного форума, Ярославль, 02–03 марта 2023 года. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2023. – С. 88-93.

15. Евтеева, А. Ю. Влияние перфекционизма на психологическое благополучие студентов / А. Ю. Евтеева // Актуальные проблемы теории и

практики психологических, психолого-педагогических и лингводидактических исследований: Сборник материалов Международной научно-практической конференции. В 2-х томах, Москва, 17–18 апреля 2019 года / Ответственный редактор О.И. Кабалина. Том 1. – Москва: Московский государственный областной университет, 2019. – С. 316-318.

16. Ершов, П. А. Профессиональное выгорание в работе педагогов / П. А. Ершов, Е. А. Бухарова // Социальные процессы в современном российском обществе: проблемы и перспективы : материалы V Всерос. науч. конф. с междунар. участием, Иркутск, 23 апреля 2021 года. – Иркутск: Иркутский государственный университет, 2021. – С. 431-433.

17. Иванова, Е. С. Вовлеченность как фактор долгосрочных трудовых отношений / Е. С. Иванова, В. Ю. Фролова // Инновации и инвестиции. – 2021. – № 3. – С. 149-152.

18. Иконников, С. В. Исследование вовлеченности работников в трудовую деятельность / С. В. Иконников // Russian Economic Bulletin. – 2020. – Т. 3, № 2. – С. 136-140.

19. Кабалина, В. И. Вовлечённость работников: систематизация подходов к определению и измерению / В. И. Кабалина, А. В. Макарова // Организационная психология. – 2022. – Т. 12, № 3. – С. 110-137.

20. Каменюкин, А. Г. Перфекционизм как трансдиагностическая мишень / А. Г. Каменюкин // Вестник Московской международной академии. – 2021. – № 1. – С. 92-103.

21. Ким, К. В. Особенности проявления перфекционизма как деструктивной формы поведения / К. В. Ким, В. В. Алексеева // Вестник Северо-восточного федерального университета им. М.К. Аммосова. Серия: Педагогика. Психология. Философия. – 2020. – № 4(20). – С. 100-106.

22. Клепач, Ю. В. Изучение феномена профессионального выгорания у педагогов в образовательном учреждении / Ю. В. Клепач, А. А. Курбатова // Актуальные проблемы современной психологии образования : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию

со дня рождения И. Ф. Мягкова, Воронеж, 18–19 сентября 2023 года. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2023. – С. 126-129.

23. Компанцева, М. Д. Психологические факторы профессионального выгорания педагогов / М. Д. Компанцева, Е. А. Эннс // Актуальные проблемы развития личности в условиях современных реалий : Сборник материалов III Международной научно-практической конференции, Ереван, 08–09 апреля 2022 года. – Ереван: Российско-Армянский (Славянский) университет, 2022. – С. 319-324.

24. Кононов, А. Н. Исследование феномена перфекционизма в отечественной и зарубежной психологии / А. Н. Кононов, К. Э. Дунькина // Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических и педагогических исследований: Сборник трудов Международной научно-практической конференции "XV Левитовские чтения". В 3-х томах, Москва, 15–16 апреля 2020 года / Министерство образования Московской области, Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области Московский государственный областной университет, Факультет психологии. Том 2. – Москва: Московский государственный областной университет, 2020. – С. 231-235.

25. Кулакова, Е.А. Психологическое состояние сотрудников на рабочем месте/ Е.А. Кулакова // Телескоп: журнал социологических и маркетинговых исследований. – 2022. – №. 2. – С. 139-143.

26. Курленя, В.А. Синдром эмоционального выгорания и деструктивные изменения личности педагога / В.А. Курленя // Образование. Карьера. Общество. – 2021. – №. 1 (68). – С. 55-56.

27. Лобза, О. В. Профессиональный стресс и выгорание педагогов: причины, последствия и способы психологической коррекции / О. В. Лобза, А. И. Семина // Современные психотехнологии в управлении, политике, бизнесе, образовании и искусстве : Материалы Четвертой Международной научно-

практической конференции, Москва, 01–02 июня 2023 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Русайнс", 2024. – С. 312-318.

28. Москалёва, Т.В. Синдром эмоционального выгорания / Т.В. Москалёва // Вестник Московского информационно-технологического университета – Московского архитектурно-строительного института. – 2018. – №.4. – С. 63-68.

29. Назарова, Л. А. Вовлеченность персонала: основные подходы и принципы / Л. А. Назарова, Е. С. Тарханова // Социокультурные факторы консолидации современного общества : Сборник статей по материалам Международной научно-практической конференции, Пенза, 05 декабря 2023 года. – Пенза: Пензенский государственный университет, 2024. – С. 264-270.

30. Неретина, Т. Г. Профессиональная этика педагога: учебное пособие / Т. Г. Неретина. – Москва :Директ-Медиа. – 2020. – 118 с.

31. Николаева, Е.К. Проблема эмоционального выгорания в современном мире/ Е.К. Николаева // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2021. – №. 2 (54). – С. 18- 22.

32. Пазухина, С. В. Психолого-социальные причины профессионально-личностного выгорания современного школьного педагога / С. В. Пазухина // Научно-методический электронный журнал "Концепт". – 2022. – № 12. – С. 47-61.

33. Ребрикова, Н. В. Вовлеченность персонала как инструмент повышения эффективности организации / Н. В. Ребрикова // Экономика труда. – 2024. – Т. 11, № 6. – С. 951-968.

34. Симонова, Е. А. Проблемы профессионального выгорания у педагогов: симптомы и пути решения / Е. А. Симонова, А. А. Педанов // Актуальные проблемы личностно-профессионального становления педагога: вызовы, тенденции и перспективы : Сборник научных статей II Международного форума, посвященного Году семьи, Воронеж, 16–18 мая 2024 года. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2024. – С. 290-292.

35. Словцова, М.М. Распространённость синдрома эмоционального выгорания среди представителей профессий «человек – человек» / М.М. Словцова // Вестник магистратуры. – 2022. – №12–6 (135). – С 163–167.
36. Солдатова, Е.Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез: учебник для вузов / Е.Л. Солдатова, Г.Н. Лаврова, – М.: Издательство Юрайт. – 2021. – 384 с.
37. Травина, К. В. Роль вовлечённости персонала в управлении современными организациями / К. В. Травина, М. А. Хутова // Актуальные проблемы социальной и экономической психологии: методология, теория, практика : Сборник научных статей. Том Выпуск 7, Том 9. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью СВИВТ, 2021. – С. 24-31.
38. Фомина, Н. А. Особенности личности педагогов с различной степенью сформированности эмоционального выгорания / Н. А. Фомина, В. А. Кудрявцев // Психолого-педагогический поиск. – 2023. – № 1(65). – С. 115-127.
39. Шкунова, А. А. Виды профессиональной деятельности учителя, способствующие эмоциональному выгоранию / А. А. Шкунова, Т. В. Крылова, П. М. Чернявская // Проблемы современного педагогического образования. – 2021. – № 70-2. – С. 331-336.
40. Шкунова, А. А. Обзор современных подходов к оценке уровня вовлеченности сотрудников / А. А. Шкунова, Л. А. Кабанова, К. С. Сафатова // Наука Красноярья. – 2023. – Т. 12, № 3-2. – С. 82-88.
41. Щербакова, А.Э. Функциональное состояние центральной нервной системы и физиологические реакции на стресс у педагогов с признаками эмоционального выгорания (на примере преподавателей педагогического вуза) / А.Э. Щербакова, М.А. Попова, В.В. Чистова // Журнал медико-биологических исследований. – 2020. – № 4. – С. 419-426.