

<https://doi.org/10.52387/1811-5470.2023.4.05>  
CZU: 159.942:37.011.31:004

## ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И ОСОЗНАННОСТИ У УЧИТЕЛЕЙ ИНФОРМАТИКИ

**Жанна РАКУ**

доктор хабилитат, профессор,  
Молдавский Государственный Университет, г. Кишинев  
ORCID: 0000-0002-1775-6344

**Ирина МУНТЯН**

аспирант,  
Докторальная Школа Социальных Наук,  
Молдавский Государственный Университет, г. Кишинев  
ORCID: 0000-0002-4378-4488

**Резюме:** Результаты исследования в данной статье подтвердили обратную зависимость между уровнем осознанности и профессиональным выгоранием у учителей информатики. Однако, гипотеза о различиях в уровнях выгорания в зависимости от степени перфекционизма не нашла подтверждения. Выявлено значение активного развития осознанность учителей для снижения риска и профилактики профессионального выгорания.

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание, осознанность, перфекционизм, сравнительный анализ, учителя информатики

### FEATURES OF PROFESSIONAL BURNOUT, PERFECTIONISM, AND MINDFULNESS AMONG COMPUTER SCIENCE TEACHERS

**Abstract:** The findings in this study confirm an inverse relationship between mindfulness levels and professional burnout among computer science teachers. However, the hypothesis regarding differences in burnout levels based on the degree of perfectionism was not supported. It is crucial to actively foster mindfulness among teachers to mitigate the risk of professional burnout.

**Keywords:** professional burnout, mindfulness, perfectionism, comparative analysis, computer science teachers

**Введение.** В современных психологических исследованиях профессиональное выгорание учителей интенсивно изучается и является актуальной как в теоретическом, так и прикладном планах. Отметим, что повышенное внимание к указанному феномену проявляется из-за его негативного влияния на качество осуществления профессиональной деятельности педагогов и других аспектах образовательного пространства. В научной литературе профессиональное выгорание определяется как состояние психологического и эмоционального истощения индивида, связанное с работой, характеризующееся ощущением бесполезности, отчуждения от профессиональной деятельности и уменьшением личной реализации. Недавние

исследования свидетельствуют о том, что высокий уровень профессионального выгорания учителей негативно влияет на их способность эффективно взаимодействовать с учениками, подавляет необходимую эмоциональную связь в школьном коллективе и создает препятствия для организации учебного процесса [7].

Особо подчеркнем, что в образовательной среде акцентируется значимость высоких стандартов в учебных достижениях [2], что также способствует формированию перфекционистских тенденций, как среди учеников, так и у учителей. Учителя отвечают за создание познавательной мотивации и постановку целей для обучения учеников и их последующий контроль. В научном плане, перфекционизм определяется

как стремление к строгим стандартам собственной производительности, сопровождается чрезмерной самокритичностью и недовольством собой в случае несоответствия этим стандартам [3]. Однако исследования, касающиеся особенностей перфекционизма у учителей, остаются недостаточными, несмотря на их значимость для образовательного процесса.

В продолжение выделим факторы, которые влияют на способность эффективно взаимодействовать с учениками и формировать у них положительный опыт взаимодействия. Исследования показывают, что высокий уровень эвдемонического благополучия, которое включает в себя осознание смысла жизни, самореализацию и внутреннее удовлетворение учителей ассоциируется с более глубокими связями между учителем и учеником, повышением благополучия учеников и их более активным участием в учебном процессе [5]. Осознанность, как часть эвдемонического благополучия, может играть важную роль в обучении, поскольку она способствует более продуктивному и глубокому взаимодействию между учителем и учеником, что, в свою очередь, способствует формированию полноценного образовательного опыта и лучшему психологическому климату в классе.

Наше исследование направлено на изучение особенностей и взаимосвязей между профессиональным выгоранием, перфекционизмом и уровнем осознанности у учителей информатики. В рамках пилотажного исследования были проанализированы данные, полученные в ходе опроса 30 учителей, преподающих информатику в гимназиях и лицеях Молдовы.

Главная цель исследования заключается в установлении теоретических обоснований и в уточнении психологических закономерностей, которые могут стать основой для разработки стратегий и приемов улучшения условий труда и поддержки учителей информатики. Полученные результаты могут быть полезны в контексте создания программ, направленных на улучшение психологического благополучия учителей информатики, а также повышение качества школьного образования в сфере информационных технологий в Молдове.

В рамках реализации цели были сформулированы следующие предположения:

1. Уровень осознанности оказывает влияние на профессиональное выгорание у учителей информатики.

2. Существуют различия в уровнях профессионального выгорания у учителей информатики в зависимости от степени перфекционизма.

**Методология исследования.** В ходе пилотажного исследования были использованы следующие методики для достижения цели и проверки гипотез:

1. Тест оценки выгорания BAT: версия для работающих, разработанный Schaufeli W.B., Desart S. и De Witte H. в 2020 году, представляет собой инструмент, используемый как дедуктивные, так и индуктивные подходы в изучении профессионального выгорания. Он включает пять шкал, измеряющих основные симптомы выгорания: истощение, внутреннее дистанцирование, когнитивные и эмоциональные затруднения, а также вторичные симптомы, оценивающие психологические и психосоматические аспекты. Пороговые значения опросника определены на основе данных о людях, переживающих профессиональное выгорание. Отметим, что эти значения помогают оценить вероятность возникновения риска у тестируемых [6].

2. Методика перфекционизма была разработана учеными Hewitt P.L. и Flett G.L. и включает три шкалы:

- Перфекционизм, ориентированный на себя, оценивает степень стремления к безупречности и высоким стандартам в своей работе.
- Перфекционизм, ориентированный на других, измеряет тенденцию человека требовать от других окружающих такого же высокого уровня совершенства, как и от себя.
- Социально предписанный перфекционизм, характеризует степень влияния общественных ожиданий и социальных норм на стремление к совершенству.

Методика состоит из 45 утверждений, которые равномерно распределены между указанными выше шкалами перфекционизма и отражают степень выраженности каждого из указанных выше аспектов [4].

3. Шкала внимательности и осознанности, MAAS, созданная учеными Brown K. и Ryan R. для измерения осознанности в повседневной жизни. Этот тест содержит 15 утверждений, каждое из которых респондент оценивает по шкале от 1 (почти всегда) до 6 (почти никогда) [1].

Таблица 1. Проявления профессионального выгорания у учителей информатики

Истощение	Внутреннее дистанцирование	Когнитивные затруднения	Эмоциональные затруднения	Вторичные симптомы
33,34%	3,32%	0%	43,34%	20%

*Анализ результатов исследования профессионального выгорания*

у учителей информатики. В ходе анализа данных о профессиональном выгорании среди учителей информатики было выявлено, что 10% опрошенных проявили признаки риска или высокого риска профессионального выгорания. Однако, более детальный анализ результатов, основанный на шкалах оценки выгорания, позволил сделать более существенные выводы о состоянии этого явления в их профессиональной среде (Таблица 1).

На основе результатов таблицы проявлений профессионального выгорания у учителей информатики можно сделать следующие выводы.

*Эмоциональная нагрузка:* Эмоциональные затруднения характерны для 43,34% респондентов, что свидетельствует о значительном воздействии эмоциональных аспектов на профессиональную жизнь учителей информатики. Подчеркнем, что это может быть связано с интенсивными эмоциональными переживаниями в профессиональной деятельности и образовательном процессе, конфликтами или недостаточной поддержкой в семье или школьном коллективе.

*Истощение:* В исследуемой выборке более трети учителей (33,34%) имеют истощение. Данные показатели истощения указывают на физическую усталость и перегрузку, которые связаны с интенсивной работой, нехваткой времени для отдыха или неэффективной организацией рабочего процесса.

*Наличие вторичных симптомов:* Пятая часть учителей изучаемой выборки (20%) испытывают вторичные симптомы. Указанные данные свидетельствуют о том, что выгорание может проявляться не только на эмоциональном, но и физическом уровне. Это требует внимания к здоровью и физическому благополучию учителей.

*Внутреннее дистанцирование и когнитивные затруднения:* Опрошенные учителя информатики продемонстрировали низкий уровень внутреннего дистанцирования (3,32%) и отсутствие когнитивных затруднений. Эти данные указывают на то, что среди респондентов преобла-

дает сохранность эмоционального отношения к работе, а также отсутствие выявленных проблем в когнитивных функциях в рамках их профессиональной деятельности.

При анализе выборки с учетом возрастного критерия было выявлено, что учителя в возрасте до 34 лет не проявляли явных признаков профессионального выгорания, в отличие от представителей других возрастных групп.

Такие результаты открывают возможности для более глубокого понимания того, как возраст влияет на возникновение и развитие профессионального выгорания у учителей информатики. Это также подчеркивает необходимость дальнейшего исследования сферы возрастных особенностей в процессе профессиональной деятельности педагогов и их влияния на психологическое благополучие.

*Анализ результатов исследования перфекционизма у учителей информатики.* Проведенный анализ уровня перфекционизма у учителей показал, что 10% опрошенных демонстрировали высокий уровень этой черты, в то время как остальные 90% распределились на уровне средней выраженности перфекционизма. Однако детальный анализ шкал перфекционизма позволяет выявить более выраженные отличия.

Анализ полученных данных выявил следующие закономерности. Так, перфекционизм, ориентированный на себя (Шкала 1), у учителей распределен довольно равномерно между средним и высоким уровнями. Однако низкий уровень этого аспекта перфекционизма характерен лишь для 27% респондентов. То есть большинство учителей обладает средним и высоким уровнем этого перфекционизма, что может указывать на стремление к совершенству в своей работе и в жизни, в целом.

Относительно перфекционизма, ориентированного на других (Шкала 2) было выявлено более равномерное распределение испытуемых с показателями низкого и высокого уровней. Данный факт указывает на то, что учителя, возможно, менее строги к окружающим по сравнению с теми же стандартами, которые они устанавливают для себя.

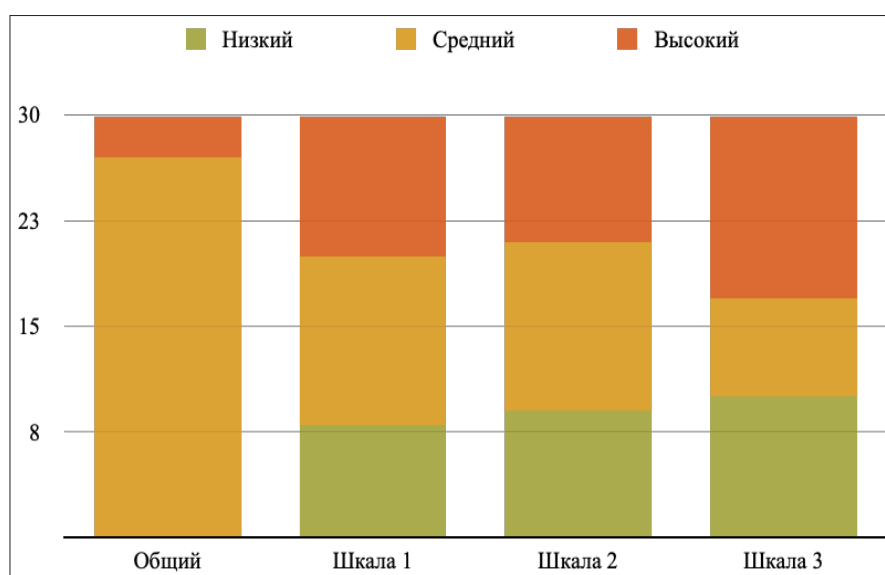
**Таблица 2.** *Описательная статистика переменных перфекционизма*

	Среднее значение	Стандартная ошибка	Мода	Стандартное отклонение	Асимметрия	Доверительный интервал
Общий уровень перфекционизма	189	1,76	186	9,64	0,32	3,60
Перфекционизм, ориентированный на себя	62	0,85	63	4,67	0,17	1,75
Перфекционизм, ориентированный на других	64	1,01	62	5,53	0,43	2,07
Социально предписанный перфекционизм	63	1,24	62	6,80	-0,81	2,54

Социально предписанный перфекционизм (Шкала 3) является наиболее выраженным у респондентов, так 43% испытуемых выборки показали высокий уровень данного параметра. Это может указывать на влияние общественных норм и ожиданий, предъявляемых к дидактическим кадрам, а также и на стремление самих учителей к совершенству.

Рассмотренные выше различия в распределении учителей по уровням перфекционизма могут быть ключевым фактором для понимания индивидуальных предпочтений, установок и стремлений в профессиональной деятельности. Это важно учитывать менеджерам и психологам при формулировании стратегий развития и поддержки педагогов в работе.

*Сравнительный анализ исследования взаимосвязи профессионального выгорания и перфекционизма.* Результаты представленного выше анализа указывают на слабую взаимосвязь между выгоранием и уровнем перфекционизма. Так, низкие значения коэффициентов регрессии (0,03 и менее) свидетельствуют о минимальной связи между изменениями в уровне профессионального выгорания и перфекционизма. Высокие значения стандартной ошибки указывают на нестабильность и изменчивость в оценках коэффициентов. Также стоит отметить высокие значения р-уровня, что свидетельствует о недостаточной статистической значимости влияния изучаемых переменных на профессиональное выгорание. Коэффициент  $R^2$ , приближающийся к нулю, свидетельствует о невысокой способно-



**Рисунок 1.** *Проявления перфекционизма у учителей информатики*

Таблица 3. Профессиональное выгорание и перфекционизм: регрессионный анализ

	Коэффициент регрессии	Стандартная ошибка	p-уровень значимости	R <sup>2</sup>	Коэффициент Спирмена
Выгорание и общий уровень Перфекционизма	0,03	14,91	0,19	0	0,03
Выгорание и Перфекционизм, ориентированный на себя	0,03	14,08	0,2	0	0,02
Выгорание и Перфекционизм, ориентированный на других	-0,1	16,23	0,19	0,01	-0,1
Выгорание и Социально предписанный перфекционизм	-0,01	14,98	0,19	0	-0,01

сти модели объяснить изменчивость в выгорании. Кроме того, низкие значения коэффициента Спирмена (0,1 и менее) также указывают на отсутствие сильной корреляции между переменными.

Полученные результаты не указывают на наличие сильной взаимосвязи между профессиональным выгоранием и уровнем перфекционизма у учителей информатики в данной выборке. Тем не менее, для более точного определения связи между этими переменными, необходимо провести дополнительные исследования в данном направлении.

*Анализ результатов исследования осознанности у учителей информатики.* В ходе анализа уровня осознанности были выявлены следующие важные аспекты: у 53% респондентов наблюдался уровень осознанности, оцененный как низкий или средний.

Интересным является факт, что это явление преимущественно наблюдается среди лиц в возрастной категории от 35 до 64 лет. Вместе с этим отмечается повышение уровня осознанности у учителей, относящихся к возрастным категориям до 34 лет или старше 65 лет.

*Сравнительный анализ исследования взаимосвязи профессионального выгорания и осознанности.* Результаты регрессионного анализа указывают на взаимосвязь между профессиональным выгоранием и уровнем осознанности у учителей информатики. Негативные коэффициенты регрессии и коэффициенты Спирмена говорят о том, что существует обратная связь между уровнем осознанности и проявлениями профессионального выгорания: чем ниже уро-

вень осознанности, тем выше уровень выгорания и связанных с ним аспектов, таких как истощение, эмоциональные и когнитивные трудности, внутреннее дистанцирование и вторичные симптомы.

Стандартная ошибка коэффициентов и значения р-уровня значимости позволяют утверждать, что эти связи статистически значимы и достоверны. Они указывают на солидность результатов, подчеркивая, что связи между осознанностью и феноменом профессионального выгорания в данной выборке не случайны. Коэффициент R<sup>2</sup>, близкий к нулю, говорит о том, что переменные, связанные с профессиональным выгоранием, не исчерпываются только уровнем осознанности. Возможно, существуют другие факторы, которые также влияют на уровень выгорания у учителей, но не были учтены в данном исследовании. Это может быть предметом дальнейших исследований для более





Таблица 4. Осознанность и профессиональное выгорание: регрессионный анализ.

	Коэффициент регрессии	Стандартная ошибка	р-уровень значимости	R <sup>2</sup>	Коэффициент Спирмена
Профессиональное выгорание и Осознанность	-0,88	6,33	0,19	0,43	-0,74
Истощение и Осознанность	-0,57	6,03	0,14	0,37	
Внутреннее дистанцирование и Осознанность	-0,53	5,44	0,17	0,27	
Когнитивные затруднения и Осознанность	-0,55	5,41	0,2	0,21	
Эмоциональные затруднения и Осознанность	-0,53	5,48	0,21	0,19	
Вторичные симптомы и Осознанность	-0,68	6,11	0,2	0,3	

полного понимания и влияния этих факторов на профессиональное состояние учителей.

**Заключение.** Подводя итоги пилотажного исследования, сформулируем следующие выводы:

В ходе эмпирического исследования была установлена важная связь между уровнем осознанности и профессиональным выгоранием у учителей информатики. Результаты подтвердили первую гипотезу о том, что существует обратная зависимость между уровнем осознанности и проявлениями профессионального выгорания у респондентов, такими как истощение, эмоциональные и когнитивные трудности, внутреннее дистанцирование и вторичные симптомы. Данный факт подчеркивает значимость развития осознанности в работе учителей информатики для снижения риска профессионального выгорания и профилактики последнего.

Вторая гипотеза о различиях в уровнях профессионального выгорания в зависимости от степени перфекционизма не получила подтверждения. Однако полученные данные по распределению учителей по шкалам перфекци-

онизма представляют интерес. Так, несмотря на то, что большинство участников опроса демонстрировали средний уровень перфекционизма по всем трем шкалам, все же выявлено значительное количество респондентов с высоким уровнем перфекционизма, особенно в аспектах, связанных с ориентацией на себя и социально предписанным перфекционизмом.

В заключении подчеркнем, что полученные выводы указывают на важность роли осознанности для снижения риска профессионального выгорания. Поддержка развития и повышение уровня осознанности среди учителей информатики может оказать значимое воздействие на их эмоциональное благополучие и эффективность профессиональной деятельности. Различия в уровнях перфекционизма также подчеркивают необходимость дальнейших исследований для более глубокого понимания его влияния на работу и жизнь, а также разработки стратегий для улучшения психологического благополучия учителей.

#### БИБЛИОГРАФИЯ:

1. BROWN, K.W., RYAN, R.M. *The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being.* J Pers Soc Psychol. 2003. 84(4). p. 822-848. DOI:10.1037/0022-3514.84.4.822.

2. FLETT, G. L., HEWITT, P. L. Still measuring perfectionism after all these years: Reflections and an introduction to the special issue on advances in the assessment of perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 2016. Т. 34. №. 7. С. 615-619.
3. HEWITT, P. L., FLETT, G. L., MIKAIL, S. F. *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*. Guilford Publications, 2017. ISBN 9781462528721.
4. HEWITT, P. L., FLETT, G. L., TURNBULL-DONOVAN, W., MIKAIL, S. F. The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. In: *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1991. 3(3). p. 464-468. DOI: 10.1037/1040-3590.3.3.464.
5. MARICUȚOIU, L.P., PAP, Z., ȘTEFANCU, E. et al. Is Teachers' Well-Being Associated with Students' School Experience? A Meta-analysis of Cross-Sectional Evidence. *Educ Psychol Rev* 35, 1 (2023). DOI: 10.1007/s10648-023-09721-9.
6. SCHAUFELI, W.B., DESART, S., DE WITTE, H. Burnout Assessment Tool (BAT) Development, Validity, and Reliability. In: *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. 17(24). 9495. DOI: 10.3390/ijerph17249495.
7. SMETACKOVA IRENA, VIKTOROVA IDA, PAVLAS, MARTANOVA VERONIKA, PACHOVA ANNA, FRANCOVA VERONIKA, STECH STANISLAV. *Teachers Between Job Satisfaction and Burnout Syndrome: What Makes Difference in Czech Elementary Schools*. 2019. *Frontiers in Psychology*. V. 10. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.02287. ISSN=1664-1078.