

Аннотация

Взаимосвязь профессиональной востребованности и эмоционального выгорания у педагогов с различным уровнем осознанности: аннотация к дипломной работе / Кристина Геннадьевна Цыдик ; БГУ, факультет философии и социальных наук, кафедра социальной и организационной психологии ; науч. рук. Екатерина Ильинична Цюхай.

Дипломная работа состоит из оглавления, перечня условных обозначений, реферата дипломной работы, введения, 2 глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

Общий объем работы составляет 95 страниц, в том числе 18 рисунков, 7 приложений, 72 источника.

Ключевые слова: ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ВОСТРЕБОВАННОСТЬ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ИСТОЩЕНИЕ, ДЕПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ, РЕДУКЦИЯ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ, ОСОЗНАННОСТЬ, ПЕДАГОГИ.

Объект исследования – эмоциональное выгорание.

Предмет исследования – взаимосвязь профессиональной востребованности и эмоционального выгорания у педагогов с различным уровнем осознанности.

Цель исследования – установить характер взаимосвязи профессиональной востребованности и эмоционального выгорания у педагогов с различным уровнем осознанности.

Методы проведения исследования: опросный метод, методы статистического анализа данных.

В дипломной работе выявлены различия в выраженности профессиональной востребованности и эмоционального выгорания у педагогов с различным уровнем осознанности. Снижение осознанности негативно отражается на переживании педагогами собственной профессиональной востребованности, повышая риск эмоционального выгорания. В ходе корреляционного анализа установлено, что у педагогов с низким уровнем осознанности профессиональная востребованность сильнее обратно связана с эмоциональным истощением и прямо связана с редукцией персональных достижений, тогда как у педагогов с высоким уровнем осознанности наиболее выраженными оказались обратные связи востребованности с деперсонализацией и интегральным показателем выгорания.

Научная новизна исследования заключается в рассмотрении взаимосвязи профессиональной востребованности, эмоционального выгорания и осознанности у педагогов, что обусловлено недостаточным вниманием научного сообщества к роли осознанности в развитии

эмоционального выгорания, а также к оценке педагогами собственной профессиональной востребованности.

Дипломная работа является самостоятельным научным исследованием автора, оригинальность составила 95,07%.

Результаты дипломной работы могут быть использованы психологами при сопровождении педагогов общеобразовательных учреждений, а также при разработке теоретических курсов по возрастной и педагогической психологии, а также по психологии труда.

Анотацыя

Узаемасувязь прафесійнай запатрабаванасці і эмацыйнага выгарання ў педагогаў з розным узроўнем усвядомленасці: анатацыя да дыпломнай працы / Крысціна Генадзьеўна Цыдзік ; БДУ, факультэт філасофіі і сацыяльных навук, кафедра сацыяльнай і арганізацыйнай псіхалогіі; навук. кір. Кацярына Ільінічна Цюхай.

Дыпломная работа складаецца са зместу, пераліку ўмоўных абазначэнняў, рэферата дыпломнай работы, уводзін, 2 главаў, заключэння, спісу выкарыстаных крыніц і дадаткаў.

Агульны аб'ём работы складае 95 старонак, у тым ліку 18 малюнкаў, 7 дадаткаў, 72 крыніцы.

Ключавыя словы: ПРАФЕСІЙНАЯ ЗАПАТРАБАВАНАСЦЬ, ЭМАЦЫЙНАЕ ВЫГАРАННЕ, ЭМАЦЫЙНАЕ ЗНЯСІЛЕННЕ, ДЭПЕРСАНАЛІЗАЦЫЯ, РЭДУКЦЫЯ АСАБІСТЫХ ДАСЯГНЕННЯЎ, УСВЯДОМЛЕНАСЦЬ, ПЕДАГОГІ.

Аб'ект даследавання – эмацыйнае выгаранне.

Прадмет даследавання – узаемасувязь прафесійнай запатрабаванасці і эмацыйнага выгарання ў педагогаў з розным узроўнем усвядомленасці.

Мэта даследавання – вызначыць характар узаемасувязі прафесійнай запатрабаванасці і эмацыйнага выгарання ў педагогаў з розным узроўнем усвядомленасці.

Метады даследавання: апытальны метады, метады статыстычнага аналізу дадзеных.

У дыпломнай працы знойдзены адрозненні ў выяўленасці прафесійнай запатрабаванасці і эмацыйнага выгарання ў педагогаў з розным узроўнем усвядомленасці. Паніжэнне ўсвядомленасці негатыўна адбіваецца на перажыванні педагогамі ўласнай прафесійнай запатрабаванасці, павышаючы рызыку эмацыйнага выгарання. У ходзе карэляцыйнага аналізу ўстаноўлена, што ў педагогаў з нізкім узроўнем усвядомленасці прафесійная запатрабаванасць мацней адмоўна звязана з эмацыйным знясіленнем і прама

звязана з рэдукцыяй асабістых дасягненняў, тады як у педагогаў з высокім узроўнем усвядомленасці найбольш выяўленымі апынуліся зваротныя сувязі прафесійнай запатрабаванасці з дэперсаналізацыяй і інтэгральным паказчыкам выгарання.

Навуковая навізна даследавання заключаецца ў разгляданні ўзаемасувязі паміж прафесійнай запатрабаванасцю, эмацыйным выгараннем і ўсвядомленасцю ў педагогаў, што абумоўлена недахопам увагі навуковай супольнасці да ролі ўсвядомленасці ў развіцці эмацыйнага выгарання, а таксама да ацэнкі педагогамі ўласнай прафесійнай запатрабаванасці.

Дыпломная работа з'яўляецца самастойным навуковым даследаваннем аўтара, узровень арыгінальнасці складае 95,07%.

Вынікі дыпломнай працы могуць быць выкарыстаны псіхолагамі пры суправаджэнні педагогаў агульнаадукацыйных устаноў, а таксама пры распрацоўцы тэарэтычных курсаў па ўзроставай і педагогічнай псіхалогіі, а таксама па псіхалогіі працы.

Annotation

The relationship between professional demand and emotional burnout in teachers with different levels of mindfulness: annotation to the thesis / Krystsina Tsydzik ; BSU, faculty of Philosophy and Social Sciences, department of Social and Organizational Psychology ; scientific supervisor Katsiaryna Tsukhai.

The thesis consists of a table of contents, a list of abbreviations, an abstract, an introduction, 2 chapters, a conclusion, a list of references, and appendices.

The total volume of the thesis is 95 pages, including 18 figures, 7 appendices, and 72 sources.

Keywords: PROFESSIONAL DEMAND, EMOTIONAL BURNOUT, EMOTIONAL EXHAUSTION, DEPERSONALIZATION, REDUCTION OF PERSONAL ACCOMPLISHMENTS, MINDFULNESS, TEACHERS.

The object of the research – emotional burnout.

The subject of the research – the relationship between professional demand and emotional burnout in teachers with different levels of mindfulness.

The purpose of the research – to establish the nature of the relationship between professional demand and emotional burnout in teachers with different levels of mindfulness.

Methods of research: survey method, methods of statistical data analysis.

The thesis revealed differences in the severity of professional demand and emotional burnout among teachers with different levels of mindfulness. A decrease in mindfulness negatively affects teachers' experience of their own professional relevance, increasing the risk of emotional burnout. During the correlation analysis,

it was found that among teachers with a low level of mindfulness, professional demand is more strongly inversely related to emotional exhaustion and is directly related to a reduction of personal accomplishments, whereas among teachers with a high level of mindfulness, the feedback of professional demand with depersonalization and an integral indicator of burnout were the most pronounced.

The scientific novelty of the study lies in the consideration of the relationship between professional demand, emotional burnout and mindfulness among teachers. This is due to the lack of attention of the scientific community to the role of mindfulness in the development of emotional burnout, as well as to teachers' assessment of their own professional demand.

The thesis is an independent scientific research of the author, the originality score is 95.07%.

The results of the thesis can be used by psychologists when accompanying teachers of educational institutions, as well as when creating theoretical courses in age and pedagogical psychology, and in occupational psychology.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бладыко, А.В. Особенности эмоционального выгорания у учителей и преподавателей / А.В. Бладыко // Психология: традиции и инновации: материалы I Междунар. науч. конф., Уфа, 20–23 окт. 2012 г. – Уфа, 2012. – С. 34–39.
2. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб. : Питер, 2009. – С. 99–105.
3. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М. : Наука, 2016. – 154 с.
4. Борисова, М.В. Психологические детерминанты психического выгорания у педагогов : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / М.В. Борисова; Яросл. гос. пед. ун-т им. К.Д. Ушинского. – Ярославль, 2003. – 18 с.
5. Бородаенко, Е.А. Роль эмоционального интеллекта в профилактике синдрома эмоционального выгорания в педагогической деятельности / Е.А. Бородаенко // Научный поиск. – 2012. – № 25. – С. 8–12.
6. Взаимосвязь профессионального выгорания с показателями возраста и характеристиками образовательной среды / Т.Н. Березина [и др.] // Психология и право. – 2023. – Т. 13, №. 3. – С. 193–210.
7. Взаимосвязь профессиональной востребованности педагогов и особенностей их жизненных сценариев в контексте профессиогенеза / Н.В. Маркина [и др.] // Вестник ЮУрГГПУ. – 2017. – № 3. – С. 147–155.

8. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб. : Питер, 2015. – 212 с.
9. Выгорание и профессионализация : сб. науч. трудов / В.В. Лукьянов [и др.]. – Курск : изд-во Курск. гос. ун-та, 2013. – 440 с.
10. Гнездилова, О.Н. Психологические аспекты инновационной деятельности педагога / О.Н. Гнездилова // Психологическая наука и образование. – 2006. – № 4. – С. 61–64.
11. Голубев, А.В. Изучение явления эмоционального выгорания в исследованиях отечественных и зарубежных авторов / А.В. Голубев // Теория и практика современной науки. – 2024. – № 3 (105). – С. 40–44.
12. Егорышев, С.А. Эмоциональное выгорание учителей как фактор снижения эффективности их профессиональной деятельности / С.А. Егорышев // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия : Социология. – 2023. – Т. 23, № 1. – С. 61–73.
13. Завалишина, Д.Н. Модели профессионального развития человека / Д.Н. Завалишина // Психологические основы профессиональной деятельности. – М. : ПЕР СЭ; Логос, 2007. – С. 508–516.
14. Зотова, Л.Э. Роль персональных ресурсов в формировании представления педагогов о ресурсообеспеченности / Л.Э. Зотова // Вестник гос. ун-та просвещения. Серия : Психологические науки. – 2018. – № 2. – С. 114–124.
15. Колесникова, А.Д. Осознанный педагог – основа образования / А.Д. Колесникова, М.И. Ефанова // Редакционная коллегия. – 2021. – С. 338–342.
16. Кустова, В.В. Феномен синдрома эмоционального выгорания у педагогов / В.В. Кустова. – Иркутск : Иркутский гос. ун-т путей сообщения, 2016. – 167 с.
17. Лихачев, А.Г. Проблема осознанности в управлении здоровьем / А.Г. Лихачев, Е.Н. Клименко, Ю.М. Бубенцов // Гуманитарные науки. – 2018. – № 1. – С. 52–58.
18. Мединцов, И.В. Актуальное определение феномена осознанности (mindfulness) / И.В. Мединцов, Л.Г. Терлецкая // «Young Scientist». – 2019. – № 3. – С. 271–274.
19. Милевич, К.С. Синдром эмоционального выгорания как факт деформации профессиональной деятельности педагогов / К.С. Милевич // Современная социология и образование. – 2007. – № 12. – С. 107–108.
20. Мунтян, И.П. Сравнение уровня осознанности и профессионального выгорания у учителей информатики / И.П. Мунтян, Ж.П. Раку // Научно-образовательное пространство : реалии и перспективы повышения качества

образования: мат-лы III Междунар. науч.-практич конф., Комрат, 30 нояб. 2023 г. / Комратский гос. ун-т. – Комрат, 2024. – С. 169–173.

21. Насырова, Н.Ю. Некоторые подходы к изучению профессиональной востребованности педагога / Н.Ю. Насырова // Международный научный журнал «ВЕСТНИК НАУКИ». – 2023. – № 5. – С. 532–536.

22. Нетребко, Е.Э. Профессиональное выгорание / Е.Э. Нетребко // Глобус : психология и педагогика. – 2019. – № 2 (30). – С. 12–17.

23. Никифоров, Г.С. Психология здоровья / Г.С. Никифоров. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.

24. Орел, В.Е. Синдром психического выгорания личности / В.Е. Орел. – М. : Институт психологии РАН, 2005. – 330 с.

25. Орел, В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования / В.Е. Орел // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. – № 3. – С. 1–11.

26. Орел, В.Е. Феномен «выгорания» как проявление воздействия профессиональной деятельности на личность / В.Е. Орел, А.А. Рукавишников // Психология субъекта профессиональной деятельности. – Ярославль, 2002. – С. 49–65.

27. Орлов, А.В. Значение профессиональной востребованности работников для их трудовой мотивации и восприятия привлекательности организации (на примере персонала офтальмологической клиники) / А.В. Орлов, Е.Н. Башук, О.М. Орлова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2021. – Т. 10, № 5А. – С. 241–252.

28. Особенности применения русскоязычной версии пятифакторного опросника осознанности / А.М. Голубев [и др.] // Сибирский психологический журнал. – 2018. – № 69. – С. 46–48.

29. Особенности профессионального выгорания педагогических работников и роль осознанности в его профилактике / А.А. Киселева [и др.] // Педагогический ИМИДЖ. – 2023. – № 2. – С. 238–260.

30. Осознанное обучение: принципы и возможности применения в высшем образовании / А.К. Бордунос [и др.] // Психологическая наука и образование. – 2024. – Т. 29, № 4. – С. 16–30.

31. Пилиповский, В.Я. Требования к личности учителя в условиях высокотехнологического общества / В.Я. Пилиповский // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2017. – № 5. – С. 114–133.

32. Полякова, О.Б. Категория и структура профессиональных деформаций / О.Б. Полякова // Национальный психологический журнал. – 2014. – № 1 – С. 57–64.

33. Попова, Н.С. Организация непрерывной подготовки учителя иностранного языка на основе формирования осознанности / Н.С. Попова // Иностранные языки в школе. – 2020. – № 1. – С. 17–23.

34. Профессиональная востребованность как фактор психологического благополучия профессионала / Д.Л. Петрович [и др.] // Институт психологии РАН. Организационная психология и психология труда. – 2018. – Т. 3, № 4. – С. 115–128.

35. Профессиональное эмоциональное выгорание в психологии / А.Г. Кочеткова [и др.] // Вестник науки. – 2024. – № 10 (79). – С. 692–700.

36. Пуговкина, О.Д. Концепция mindfulness (осознанность): неспецифический фактор психологического благополучия / О.Д. Пуговкина., З.Н. Шильникова // Современная зарубежная психология. – 2014. – Т. 3, № 2. – С. 18–28.

37. Ракицкая, А.В. Особенности семейного положения у педагогов с высоким уровнем синдрома эмоционального выгорания / А.В. Ракицкая // Психология и семья : мат-лы V науч.-практ. интернет-конф., 24–25 нояб. 2012 г. – Минск : БГПУ, 2012. – С. 91–94.

38. Ракицкая, А.В. Связь социодемографических характеристик и показателей синдрома эмоционального выгорания у педагогов / А.В. Ракицкая // Психология стресса и совладающего поведения : мат-лы III Междунар. науч.-практ. конф., Кострома, 26–28 сент. 2013 г.: в 2 т. – Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2013. – Т. 2, вып. 6. – С. 109–116.

39. Рикель, А.М. Профессиональная Я-концепция и профессиональная идентичность в структуре самосознания личности. Ч. 2 / А.М. Рикель // Психологические исследования. – 2011. – Т. 4, № 17. – С. 1–16.

40. Самоукина, Н.В. Синдром профессионального выгорания / Н.В. Самоукина // Медицинская газета. – 2005. – № 43. – С. 11–15.

41. Слободчиков, И.М. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности / И.М. Слободчиков, А.В. Молокоедов. – М. : Левъ, 2018. – 96 с.

42. Трухан, Е.А. Симптомы «эмоционального выгорания» у учителей общеобразовательных школ / Е.А. Трухан // Психологія. – 2001. – № 2. – С. 113–124.

43. Уильямс, М. Осознанность: как обрести гармонию в нашем безумном мире / М. Уильямс, Д. Пенман. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 288 с.

44. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М. : Эксмо, 2010. – 78 с.

45. Фридман, Л.Ф. Психологический справочник учителя / Л.Ф. Фридман, И.Ю. Кулагина. – М. : Просвещение, 1991. – С. 192–194.

46. Харитоновна, Е.В. Опросник «Профессиональная востребованность

личности» (ПВЛ) : методическое руководство / Е.В. Харитоновна, Б.А. Ясько. – Краснодар : ФГБОУ ВПО «Кубанский гос. ун-т», 2009. – 3 с.

47. Харитоновна, Е.В. Профессиональная востребованность личности: гендерно-возрастные аспекты / Е.В. Харитоновна // Вестник Адыгейского гос. ун-та. – 2011. – № 3. – С. 6–13.

48. Цыдик, К.Г. О взаимосвязи осознанности и эмоционального выгорания у педагогов / К.Г. Цыдик // 81-я науч. конф. студ. и асп. БГУ [Электронный ресурс] : мат-лы конф., г. Минск, 15–25 мая 2024 г. В 3 ч. Ч. 2. – Минск : БГУ, 2024. – С. 383–387. – Режим доступа : <https://elib.bsu.by/handle/123456789/323518>. – Дата доступа : 10.01.2025.

49. Цыдик, К.Г. Эмоциональное выгорание педагогов с различным уровнем осознанности / К.Г. Цыдик // Человек. Культура. Общество [Электронный ресурс] : сб. науч. статей 21-й ежегодн. науч. конф. студ. и асп. фак-та философии и соц. наук БГУ, г. Минск, 26 апр. 2024 г. – Минск : БГУ, 2024. – С. 433–436. – Режим доступа : <https://elib.bsu.by/handle/123456789/323219>. – Дата доступа : 10.01.2025.

50. Цыдик, К.Г. Особенности эмоционального выгорания педагогов с различным уровнем профессиональной востребованности / К.Г. Цыдик // Актуальные вопросы современных социально-гуманитарных исследований : сб. науч. статей участников XXX Респ. конкурса научных работ студентов. – Минск : БГУ, 2023. – С. 149–152.

51. Цюхай, Е.И. Об осознанности и профессиональной востребованности школьных учителей / Е.И. Цюхай, К.Г. Цыдик // Диалог. – 2025. – № 2 (91). – С. 54–62.

52. Цюхай, Е.И. Роль профессиональной востребованности в профилактике эмоционального выгорания педагогов / Е.И. Цюхай, К.Г. Цыдик // Информационное общество и духовная культура молодежи : мат-лы Междунар. науч.-практ. конф., Витебск, 1 дек. 2023 г. – Витебск : ВГУ им. П.М. Машерова, 2023. – С. 141–143.

53. Чикарева, Е.А. Синдром профессионального (эмоционального) выгорания в педагогической среде / Е.А. Чикарева. – Хабаровск, 2018. – 30 с.

54. Шиляева, И.Ф. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности / И.Ф. Шиляева, А.Р. Биктагирова // Педагогический журнал Башкортостана. – 2017. – № 1 (68). – С. 93–101.

55. Эбзеева, Е.Ю. Стресс и стресс-индуцированные расстройства / Е.Ю. Эбзеева, О.А. Полякова // Медицинский совет. – М., 2022. – С. 127–133.

56. Эмоциональное выгорание и методы его профилактики / О.П. Андрианова [и др.] // IN SITU. – 2024. – № 8. – С. 35–38.

57. Юмартова, Н.М. Осознанность (Mindfulness). Характеристики и инструменты измерения / Н.М. Юмартова, Н.В. Гришина // Научные

исследования выпускников факультета психологии СПбГУ. – СПб., 2013. – С. 267–273.

58. Burish, M. In search of theory: some ruminations on the nature and etiology of burn-out. Professional burnout: Recent developments in the theory and research / M. Burish. – Washington : Taylor & Francis, 2013. – P. 75–93.

59. Clinical handbook of mindfulness / F. Didonna [et al.] // New York : Springer, 2009. – P. 153–168.

60. Effects of mindfulness on psychological heal / S. Keng [et al.] // Clinical Psychology Review. – 2011. – Vol. 31 (6). – P. 1041–1056.

61. Exploring the relationship between mindfulness and burnout among preschool teachers: the role of dispositional equanimity and empathy / Y. He [et al.] // Frontiers in Psychology. – 2024. – Vol. 15. – P. 1–13. – Mode of access : <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1312463>. – Date of access : 14.02.2025.

62. Freudenberger, H.J. Staff burn-out / H.J. Freudenberger // Journal of Social Issues. – Vol. 30 (4560). – 2014. – P. 159–165.

63. Liu, D. Psychological capital, mindfulness, and teacher burnout: insights from Chinese EFL educators through structural equation modeling / D. Liu, R. Du // Frontiers in Psychology. – 2024. – Vol. 15. – P. 1–14. Mode of access : <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1351912>. – Date of access : 12.02.2025.

64. Maslach, C. Burnout: A multidimensional perspective / C. Maslach // Professional burnout: Recent developments in the theory and research. – Washington : Taylor & Francis, 1993. – P. 19–32.

65. Maslach, C. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it / C. Maslach. – San Francisco, CA : Jossey-Bass, 1997.

–
P. 38–61.

66. Maslach, C. Understanding burnout : Definitional issues in analyzing a complex phenomenon / C. Maslach // Job Stress and Burnout: ed. by W.S. Paine. – Beverly Hills / London / New Delhi : Sage Publications, 1982. – P. 29–40.

67. Mindfulness: A proposed operational definition. Clinical Psychology: Science and Practice / S. Bishop [et al.] // Clinical Psychology : Science and Practice, 2004. – Vol. 11. – P. 230–241.

68. Mousavy, S. Contribution of gender, marital status, and age to English language teachers' burnout / S. Mousavy, V. Nimehchisalem // Advances in language and literary studies. – 2014. – Vol. 5, № 6. – С. 39–47.

69. Segal, Z.V. Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse / Z.V. Segal, J.M.G. Williams, J.D. Teasdale // The Guildford Press : New York, 2002. – 451 p.

70. Teachers' emotional experiences and exhaustion as predictors of emotional labor in the classroom: An Experience Sampling / M.M. Keller [et al.] //

Frontiers in psychology. – 2014. – Vol. 5 (1442). – P. 1–10. – Mode of access : <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01442>. – Date of access : 14.02.2025.

71. The experience of work-related stress across occupations / S. Johnson [et al.] // Journal of Managerial Psychology. – 2005. – Vol. 20 (2599). – P. 178–187.

72. Work-Related Mental Health and Job Performance: Can Mindfulness Help? / W. Van Gordon [et al.] // International Journal of Mental Health and Addiction. – 2014. – Vol. 12. – P. 129–137.