

Mokytojų perdegimas darbe ir perfekcionizmas

Julita Navaitienė¹, Viktorija Danilovienė²

- ¹ Lietuvos edukologijos universitetas, Ugdymo mokslų fakultetas, Raidos ir ugdymo psichologijos katedra, Studentų g. 39, 08106 Vilnius, julita.navaitiene@leu.lt
- ² Lietuvos edukologijos universitetas, Ugdymo mokslų fakultetas, Raidos ir ugdymo psichologijos katedra, Studentų g. 39, 08106 Vilnius, viktorija.lekaviciute@gmail.com

Anotacija. Kai kurie mokytojai patiria perdegimą darbe. Straipsnyje keliamas perdegimo darbe ir asmenybės bruožo perfekcionizmo ryšio problema. Mokytojų perdegimo darbe ir perfekcionizmo sąsajų tyrime dalyvavo 136 bendrojo ugdymo mokyklų ir specialiojo ugdymo įstaigų mokytojai. Perdegimo darbe tyrimui naudotas Maslach perdegimo klausimynas mokytojams (angl. *Maslach Burnout Inventory-Educators Survey*), perfekcionizmui vertinti – Daugiadimensio perfekcionizmo skalė (angl. *Multidimensional Perfectionism Scale*). Į save nukreiptas perfekcionizmas koreliavo su emociniu išsekimu, depersonalizacija ir asmeniniais laimėjimais. Į save nukreiptas perfekcionizmas ir tiriamųjų amžius prognozavo 60,3 proc. emocinio išsekimo variacijos. Gautais rezultatais galima remtis rengiant mokytojų perdegimo darbe prevencijos priemones.

Esminiai žodžiai: *perdegimas darbe, emocinis išsekimas darbe, perfekcionizmas, į save nukreiptas perfekcionizmas, mokytojai.*

Įvadas

Šiandien mūsų visuomenė ir mokykla ieško kuo efektyvesnių priemonių įgyvendinti vis spartėjančius švietimo sistemos pokyčius. Švietimo sistemai reikia savarankiškų, edukacinėje veikloje save kūrybiškai atskleidžiančių asmenybių. Mokytojo profesijai bei asmenybei skiriamas ypatingas dėmesys, mokytojui keliami specifiniai reikalavimai (Kim, Youngs ir Frenk, 2017; Nasvytienė ir Balčaitytė, 2009; Stočkus, 2014). Norėdami atlikti šiuos reikalavimus, mokytojai privalo keistis taip, kaip keičiasi švietimo aplinka.

XXI a. pradžioje pasikeitė švietimo tikslas: juo tapo ne žinių perteikimas ar įgijimas, o kompetencijų ugdymas ar ugdymasis. Visuomenė mokytoją suvokia kaip savo ateities vedlį, nuo jo priklauso augančios kartos ugdymo kokybė. Mokytojo darbas reikalauja itin daug intelektualinių ir fizinių išteklių, yra dažnai analizuojamas, vertinami jo rezultatai. Tai kelia nuolatinę emocinę įtampą, kuri gali baigtis mokytojų perdegimu darbe.

Perdegimo darbe sindromu pradėta domėtis seniai, tačiau tik pastarąjį dešimtmetį mokslininkai pradėjo aktyviau tyrinėti šį reiškinį. Dažniausiai perdegimo darbe sąvoka vartojama kalbant apie socialinės srities profesionalų (mokytojų, psichologų, socialinių darbuotojų ir pan.) veiklą. Neretai perdegimas darbe dar vadinamas psichiniu išsekimu, emociniu perdegimu, psichiniu perdegimu, profesiniu nuovargiu. Iš esmės visos šios sąvokos gali būti laikomos sinonimais (Pacevičius, 2006).

Perdegimas darbe – tai ilgai trunkanti asmens reakcija į nuolatinius emocinius ir tarpasmeninius stresorius darbinėje veikloje (Leiter, Bakker ir Maslach, 2014). Yra sukurta keletas perdegimo darbe modelių, tačiau dažniausiai mokslinėje literatūroje remiamasi C. Maslach, S. E. Jackson ir M. P. Leiterio (1996) pasiūlytu daugiamačiu perdegimo darbe modeliu. Perdegimas darbe šiame modelyje apima tris dimensijas: emocinį išsekimą (angl. *Emotional Exhaustion*), depersonalizaciją (angl. *Depersonalization*) ir žemų asmeninių pasiekimų jausmą (angl. *Feeling of Low Personal Accomplishment*). C. Maslach, W. B. Schaufelis ir M. P. Leiteris (2001) emocinį išsekimą sieja su emociniu persidirbimu, emocinių išteklių išekvojimu ir apibūdina kaip jausmą, kai asmuo, bendraudamas su kitais asmenimis, nebepajėgia vykdyti jam keliamų reikalavimų. Depersonalizacija susijusi su neigiamu, cinišku elgesiu, emociniu atsitraukimu, kelia nusivylimo, nepasitikėjimo jausmą bendraujant su kitais žmonėmis, perdėtą šaltumą (Maslach et al., 2001). Žemų asmeninių pasiekimų jausmas siejamas su savo kompetencijos ir produktyvumo, efektyvumo jausmo sumažėjimu darbe, kai asmuo darbe jaučiasi neefektyvus ir nenaudingas, o jo asmeninis įnašas į organizacijos veiklą tampa nebesvarbus (Maslach et al., 2001). Perdegimas darbe pasireiškia dideliu emociniu išsekimu, stipria depersonalizacija ir žemų asmeninių pasiekimų jausmu (Nagar, 2012).

Buvo sukurta perdegimo darbe vertinimo priemonė – Maslach perdegimo klausimynas (angl. *Maslach Burnout Inventory*) – ir organizacinės psichologijos atstovai juo pradėjo kiekybiškai tyrinėti perdegimo darbe reiškinį. Perdegimas darbe analizuojamas įvairiuose kontekstuose. K. Gluschkoff ir kiti (2016) tyrė Suomijos pradinųjų klasių mokytojų perdegimo darbe ir streso sąsajas ir nustatė vidutinio stiprumo teigiamą ryšį. Mokytojo profesijos sąsajos su didesniu stresu buvo atpažintos ir Lietuvoje (Merkys ir Bubelienė, 2013). Ankstyvieji profesinio perdegimo darbe tyrimai esmine mokytojo profesinio perdegimo priežastimi laikė didelį mokytojų darbo krūvį (Chang, 2009; Cheek, Bradley, Parr ir Lan, 2003). Laikui bėgant, buvo pastebėta, kad toks požiūris yra per siauras, ir pradėti platesni tyrimai, apimantys įvairesnius mokytojo ir jo darbo aplinkos aspektus. Perdegimas darbe, siejamas su įvairiomis psichologinėmis bei fizinėmis problemomis (Kavaliauskienė ir Balčiūnaitė, 2014), gali sukelti psichinio funkcionavimo pablogėjimą,

gali būti susijęs su rimtomis psichinės sveikatos problemomis (Aloe, Amo ir Shanagan, 2014). Mokslininkai siekia įvardyti šio reiškinių požymius, priežastis, išskirti rizikos ir apsauginius veiksmus (Bakker ir Costa, 2014; Brunsting, Sreckovis ir Lane, 2014; Chang, 2009; Emery ir Vandenberg, 2010; Gluschkoff et al., 2016; Kavaliauskienė ir Balčiūnaitė, 2014; Kim et al., 2007; Maslach, 2003; Maslach et al., 2001; Mazidi et al., 2017; McLaine, 2005; Merkys ir Bubelienė, 2013; Pacevičius, 2006; Stočkus, 2014). C. G. Brown (2012) apžvelgė atliktus mokytojų perdegimo darbe ir saviveiksmingumo sąsajų tyrimus ir priėjo prie išvados, kad ši sąsaja daugelyje tyrimų yra neigiama. A. Stočkus (2014) analizavo, kokie mokytojo aplinkos aspektai buvo tiriama, ir išskyrė dvi jų kategorijas. Pirmoji – individualūs kintamieji (įvairūs sociodemografiniai duomenys, mokytojo asmenybės savybės ir pan.), antroji – organizaciniai kintamieji (darbo sąlygos, krūvis, ryšys su bendradarbiais, santykiai su vadovais ir pan.). Šiuolaikiniai tyrimai stengiasi sujungti šias dvi kategorijas ir yra orientuoti į kintamųjų sąveiką perdegimo darbe kontekste. Perdegimas darbe vienaip ar kitaip yra susijęs su mokytojo asmenybe ir jos raiška profesiniame gyvenime.

Vienas iš asmenybės bruožų yra perfekcionizmas. Tai nevienalytis, daugiamatis bruožas, susidedantis iš trijų dimensijų (Flett ir Hewitt, 2002; Stoeber ir Rennert, 2008):

1. Į save orientuoto perfekcionizmo.
2. Į kitus orientuoto perfekcionizmo.
3. Socialiai priskirto perfekcionizmo.

Skirtumas tarp šių perfekcionizmo dimensijų yra objektas, į kurį savo perfekcionistinę elgesį asmuo nukreipia (į save, į kitus ar socialiai priskiria).

Perfekcionizmo kaip mokytojo asmenybės bruožo ir perdegimo darbe sąsajų buvimas pripažįstamas teoriniu lygmeniu (Flett, Hewitt ir Hallett, 1995; Friedman, 2000), tačiau empirinių tyrimų atlikta nepakankamai. Buvo tirtas mokytojų perfekcionizmo ir patiriamo streso darbe ryšys (Flett et al., 1995), sąsajos tarp mokytojų perfekcionizmo ir perdegimo darbe (Kim et al., 2007; Stoeber ir Rennert, 2008), nustatyta, kad perfekcionizmas teigiamai koreliuoja su perdegimu darbe (Madigan, Stoeber ir Passfield, 2016), tačiau Lietuvoje mažai tyrinėtas mokytojo perdegimo darbe ryšys su perfekcionizmu raiška. Neatsakyta į klausimus, ar mokytojai, turintys išreikštą perfekcionizmo bruožą, dažniau patiria perdegimą darbe, ar skiriasi skirtingo tipo ugdymo įstaigose dirbančių mokytojų perdegimo darbe dažnis.

Tyrimo tikslas buvo ištirti mokytojų perdegimo darbe sąsajas su perfekcionizmu. Numatyti šie tyrimo uždaviniai:

1. Įvertinti mokytojų perdegimą darbe ir perfekcionizmą.
2. Išanalizuoti mokytojų perdegimo darbe ir perfekcionizmo sąsajas.
3. Išanalizuoti mokytojų, dirbančių bendrojo ugdymo mokyklose ir specialiojo ugdymo įstaigose, perdegimo darbe skirtumus.
4. Prognozuoti mokytojų perdegimą darbe pagal perfekcionizmą, amžių ir pedagoginio darbo stažą.

Keltos dvi tyrimo hipotezės: 1) mokytojų emocinis išsekimas darbe teigiamai koreliuoja su perfekcionizmu; 2) mokytojų, dirbančių specialiojo ugdymo įstaigose, emocinis išsekimas darbe didesnis nei mokytojų, dirbančių bendrojo ugdymo mokyklose.

Metodika

Tiriamieji. Buvo pasirinktas paprastas atsitiktinis imties sudarymo būdas. Tyrime dalyvavo 67 mokytojai iš penkių bendrojo ugdymo mokyklų ir 69 mokytojai iš keturių specialiojo ugdymo įstaigų (iš viso 136 mokytojai). 80,9 proc. tiriamųjų buvo moterys, 19,1 proc. – vyrų. Tiriamųjų amžiaus vidurkis buvo 38,4 metų, pedagoginio stažo vidurkis – 10,9 metų.

Įvertinimo priemonės. Buvo pasirinktos šios įvertinimo priemonės: 1) Maslach perdegimo klausimynas mokytojams (angl. *Maslach Burnout Inventory-Educators Survey, MBI-ES*) (Maslach, Jackson ir Leiter, 1996). 2) Daugiadimensio perfekcionizmo skalė (angl. *Multidimensional Perfectionism Scale, MPS*) (Hewitt ir Flett, 1991).

Maslach perdegimo klausimyną, skirtą mokytojams, sudaro 22 teiginiai. Klausimynas turi tris skales: Emocinio išsekimo skalę (angl. *Emotional Exhaustion Scale*), kuri matuoja emocinį mokytojų nuovargį ir nusialinimą (skalę sudaro devyni teiginiai, pvz., „Jaučiu, kad darbas mane išsekina“), Depersonalizacijos skalę (angl. *Depersonalization Scale*), atskleidžiančią nejautrų ir beasmenį mokytojo atsaką į mokinius (skalę sudaro penki teiginiai, pvz., „Iš tikrųjų man nerūpi, kas vyksta su kai kuriais mano mokiniais“) bei Asmeninių pasiekimų skalę (angl. *Personal Accomplishment Scale*), susijusią su kompetentingumo jausmu (skalę sudaro aštuoni teiginiai, pvz., „Jaučiu, kad savo darbu darau teigiamą įtaką kitų žmonių gyvenimams“). Kiekvienas teiginys vertinamas pagal dažnumo skalę (nuo 1 (keletą kartų per metus) iki 6 (kiekvieną dieną)). Emocinio išsekimo ir depersonalizacijos skalių didesni įverčiai reiškia didesnę perdegimą darbe. Asmeninių pasiekimų skalės mažesni įverčiai reiškia didesnę perdegimą darbe. Buvo gautas dr. Christinos Maslach atstovės leidimas įsigyti klausimyną ir naudoti moksliniais tikslais, apie tai informuoti klausimyno autoriai. Atliktas dvigubas klausimyno vertimas.

Daugiadimensio perfekcionizmo skalę sudaro 45 teiginiai. Skalė matuoja bendrąjį perfekcionizmą ir atskiras perfekcionizmo dimensijas. Į save orientuoto perfekcionizmo poskalė (angl. *Self-oriented Perfectionism Subscale*) parodo stiprų asmens savikritiškumą (pvz., „Vienas iš mano tikslų yra būti tobulam (-ai) visame tame, ką aš darau“). Į kitus orientuoto perfekcionizmo poskalė (angl. *Other-oriented Perfectionism Subscale*) atskleidžia asmens kritiškumą, nukreiptą į kitus asmenis (pvz., „Viskas, ką atlieka kiti asmenys, turi būti geriausios kokybės“). Socialiai priskirto perfekcionizmo poskalė (angl. *Socially Prescribed Perfectionism Subscale*) matuoja asmens suvoktą kitų asmenų kritiškumą jo atžvilgiu (pvz., „Kuo geriau aš pasirodau, tuo labiau tikimasi, kad aš pasirodysiu dar geriau“). Kiekvieną teiginį reikia įvertinti pagal 7 balų Likerto skalę, kurioje 1 – „visiškai

nesutinku“, 4 – „neturiu nuomonės“, o 7 – „visiškai sutinku“. Buvo gautas dr. Paulo L. Hewitto leidimas naudoti klausimyną moksliniais tikslais. Atliktas dvigubas klausimyno vertimas, kuris parodė, kad klausimynas išverstas į lietuvių kalbą kokybiškai.

Taikytų metodikų patikimumo analizė atskleidė, kad Maslach perdegimo klausimyno mokytojams skalių patikimumas yra pakankamas ($0,762 < \alpha > 0,792$). Mažiausia buvo Emocinio išsekimo skalės Kronbacho alfa (angl. *Cronbach alpha*) reikšmė – 0,762, didžiausia – Asmeninių pasiekimų skalės – 0,792. Daugiadimensio perfekcionizmo skalės patikimumo analizė parodė, kad skalių patikimumas yra gana mažas ($0,613 < \alpha > 0,661$). Mažiausia buvo Į save orientuoto perfekcionizmo skalės Kronbacho alfa reikšmė – 0,613, didžiausia – Socialiai priskirto perfekcionizmo skalės – 0,661.

Tyrimo eiga

Leidimų atlikti tyrimą buvo prašoma bendrojo ugdymo mokyklų ir specialiojo ugdymo įstaigų vadovų. Gavus leidimus, buvo prašoma žodinio mokytojų sutikimo dalyvauti tyrime ir tariamasi dėl patogių jiems tyrimo atlikimo datų ir laiko. Atvykus atlikti tyrimo, mokytojams trumpai buvo pristatomas tyrimo tikslas, taip pat supažindinama su anketos pildymo instrukcija. Tyrimas buvo atliekamas laikantis etinių principų: mokytojams buvo užtikrinamas tyrimo rezultatų konfidencialumas, galimybė laisvai apsispręsti dėl dalyvavimo tyrime ir galimybė bet kada tyrimą nutraukti. Taip pat buvo suteikti tyrėjų kontaktiniai duomenys, jei tirti mokytojai pageidautų susipažinti su apibendrintais tyrimo rezultatais.

Pirminė tyrimo duomenų analizė atlikta naudojant Šapiro ir Vilko kriterijų (angl. *Shapiro-Wilk test*). Paaiškėjo, kad tyrimo kintamųjų reikšmių skirstinių nuokrypiai nuo normaliojo yra esminiai, todėl toliau tyrimo rezultatai buvo tvarkomi pasirinkus Mano ir Vitnio U kriterijų (angl. *Mann-Whitney U test*) skirtumams tarp grupių įvertinti ir Spirmeno koreliacijos koeficientą (angl. *Spearman Correlation Coefficient*) sąsajoms tarp kintamųjų įvertinti. Koreliacijos koeficiento skaičiavimas atsako į klausimą, ar tarp kintamųjų yra ryšys, bet nepaaiškina, kodėl tas ryšys atsirado, todėl buvo atlikta tiesinė regresinė analizė (angl. *Linear Regression Analysis*). Šioje analizėje perdegimas darbe buvo pasirinktas priklausomuoju kintamuoju, o perfekcionizmas, amžius ir pedagoginis darbo stažas – aiškinamaisiais kintamaisiais.

Rezultatai

Tyrimo duomenų analizė parodė, kad tirti mokytojai išgyvena perdegimą darbe. Atskirų perdegimo darbe dimensijų analizė atskleidė stipriai išreikštą perdegimą darbe (1 lentelė): mokytojų Emocinio išsekimo skalės įverčių vidurkis buvo 22,9, Asmeninių pasiekimų skalės įverčių vidurkis – 14,5 ir Depersonalizacijos skalės įverčių vidurkis – 21,9.

1 lentelė

Mokytojų perdegimo darbe duomenų charakteristika (n = 136)

Charakteristika	Emocinis išsekimas	Depersonalizacija	Asmeniniai pasiekimai
Vidurkis	22,9	21,9	14,5
Mediana	20,0	18,0	12,0
Moda	17,0	34,0	11,0
Standartinis nuokrypis	8,2	9,2	11,5
Minimali reikšmė	8,0	7,0	8,0
Maksimali reikšmė	36,0	38,0	21,0

Išanalizavus tirtų mokytojų perfekcionizmo duomenis, paaiškėjo, kad į save nukreipto perfekcionizmo skalės įverčių vidurkis – 62,5, į kitus nukreipto perfekcionizmo skalės įverčių – 60,8 ir Socialiai priskiro perfekcionizmo skalės įverčių – 60,0 (2 lentelė). Galima teigti, kad tirtiems mokytojams labiau nei vidutiniškai būdingas perfekcionizmas. Būdingiausias mokytojams į save nukreiptas perfekcionizmas, mažiau būdingas – į kitus nukreiptas ir socialiai priskirtas perfekcionizmas.

2 lentelė

Mokytojų perfekcionizmo duomenų charakteristika (n = 136)

Charakteristika	Į save nukreiptas perfekcionizmas	Į kitus nukreiptas perfekcionizmas	Socialiai priskirtas perfekcionizmas
Vidurkis	62,5	60,8	60,0
Mediana	64,0	62,0	60,5
Moda	69,0	62,0	62,0
Standartinis nuokrypis	8,8	7,3	6,6
Minimali reikšmė	39,0	23,0	42,0
Maksimali reikšmė	82,0	76,0	76,0

Palyginus mokytojų perdegimą darbe pagal tai, kokio tipo ugdymo įstaigoje jie dirba, paaiškėjo, kad tirtų mokytojų, dirbančių bendrojo ugdymo mokyklose, ir tirtų mokytojų, dirbančių specialiojo ugdymo įstaigose, perdegimas darbe skiriasi (3 lentelė). Specialiojo ugdymo įstaigose dirbančių mokytojų Emocinio išsekimo skalių įverčiai yra aukštesni nei mokytojų, dirbančių bendrojo ugdymo mokyklose ($p < 0,05$). O bendrojo ugdymo mokyklose dirbančių mokytojų Asmeninių laimėjimų skalių įverčiai yra žemesni nei

mokytojų, dirbančių specialiojo ugdymo įstaigose ($p < 0,05$). O bendrojo ugdymo mokyklų mokytojų ir specialiojo ugdymo įstaigų mokytojų Depersonalizacijos skalės įverčiai nesiskiria ($p > 0,05$).

3 lentelė

Mokytojų, dirbančių bendrojo ugdymo mokyklose, ir mokytojų, dirbančių specialiojo ugdymo įstaigose, perdegimo darbe skirtumai (n = 136)

Kintamieji	Ugdymo įstaigos tipas		U	Z
	Bendrojo (n = 67)	Specialiojo (n = 69)		
Asmeniniai pasiekimai	60,2	76,5	1757,5	-2,4*
Depersonalizacija	62,3	74,5	1896,0	-1,8
Emocinis išsekimas	59,5	77,2	1709,5	-2,6*

* $p < 0,05$.

Galima prielaida, kad specialiojo ugdymo įstaigose dirbantiems mokytojams labiau būdingas emocinio išsekimo išgyvenimas, o bendrojo ugdymo mokyklų mokytojams – asmeninių pasiekimų menkumo jausmas. Specialiojo ugdymo įstaigų mokytojai turi stipriau išreikštą emocinį išsekimą, o būtent emocinis išsekimas yra laikomas pagrindiniu perdegimo darbe komponentu (Maslach et al., 2001). Bendrojo ugdymo mokyklų mokytojai turi stipriau išreikštą menkų asmeninių pasiekimų jausmą, kuris irgi sietinas su perdegimu darbe.

Buvo atlikta mokytojų, dirbančių bendrojo ugdymo mokyklose, ir mokytojų, dirbančių specialiojo ugdymo įstaigose, perfekcionizmo skirtumų analizė (4 lentelė).

4 lentelė

Mokytojų, dirbančių bendrojo ugdymo mokyklose, ir mokytojų, dirbančių specialiojo ugdymo įstaigose, perdegimo darbe skirtumai (n = 136)

Kintamieji	Ugdymo įstaigos tipas		U	Z
	Bendrojo (n = 67)	Specialiojo (n = 69)		
Į save nukreiptas perfekcionizmas	62,5	74,3	1911,5	-1,7
Į kitus nukreiptas perfekcionizmas	70,6	66,4	4586,0	-0,6
Socialiai priskirtas perfekcionizmas	71,3	65,7	4533,0	-0,8

Galima teigti, kad perfekcionizmo raiška tarp mokytojų, dirbančių bendrojo ugdymo mokyklose, ir mokytojų, dirbančių specialiojo ugdymo įstaigose, nesiskiria ($p > 0,05$).

Atlikus tirtų mokytojų perdegimo darbe ir perfekcionizmo duomenų koreliacinę analizę, rasta statistiškai reikšmingų sąsajų (5 lentelė).

5 lentelė

Mokytojų perdegimo darbe ir perfekcionizmo sąsajos (n = 136)

Kintamieji	Emocinis išsekimas	Depersonalizacija	Asmeniniai pasiekimai
Į save nukreiptas perfekcionizmas	0,59**	0,58**	0,59**
Į kitus nukreiptas perfekcionizmas	0,13	-0,12	0,01
Socialiai priskirtas perfekcionizmas	0,15	0,21*	0,19*

* $p < 0,05$. ** $p < 0,01$.

Tirtų mokytojų perdegimas darbe statistiškai reikšmingais ($p < 0,05$) teigiamais vidutinio stiprumo ryšiais susijęs su į save nukreiptu perfekcionizmu (emocinio išsekimo $rho = 0,594$; depersonalizacijos $rho = 0,580$ ir asmeninių laimėjimų $rho = 0,597$). Apibendrinant galima teigti, kad kuo mokytojams labiau būdingas į save nukreiptas perfekcionizmas, tuo labiau tikėtina, kad mokytojai išgyvens perdegimą darbe. Stipri mokytojo motyvacija būti tobulam, nerealistinių standartų sau išsikėlimas ir jų siekimas, koncentracija į savo trūkumus, stiprus noras išvengti nesėkmės, savęs kaltinimas, ryškaus neatitikimo tarp tikrojo ir idealiojo Aš jautimas kloja pagrindą perdegimui darbe.

Rasta statistiškai reikšmingų ($p < 0,05$) teigiamų, tačiau silpnų sąsajų tarp tirtų mokytojų socialiai priskirto perfekcionizmo ir dviejų perdegimo darbe dimensijų: depersonalizacijos ($rho = 0,218$) ir asmeninių laimėjimų ($rho = 0,189$). Apibendrinant galima teigti, kad kuo labiau mokytojams būdingas socialiai priskirtas perfekcionizmas, tuo labiau tikėtina, kad mokytojai išgyvens depersonalizacijos bei mažų asmeninių laimėjimų jausmą.

Buvo atliktas mokytojų perdegimo darbe prognozavimo pagal perfekcionizmo, amžiaus ir pedagoginio darbo stažo rodiklius, naudojant tiesinę regresinę analizę (6 lentelė). Tiesinės regresinės analizės rezultatai parodė, kad į kitus nukreiptas perfekcionizmas, socialiai priskirtas perfekcionizmas ir pedagoginio darbo stažas nėra svarbūs ir reikalingi šiame regresijos modelyje.

6 lentelė

Emocinio išsekimo determinavimas

Nepriklausomieji kintamieji	<i>B</i>	<i>SD</i>	β	<i>t</i>
Į save nukreiptas perfekcionizmas	0,51	8,52	0,51**	7,71
Į kitus nukreiptas perfekcionizmas	0,03	0,08	0,03	0,42
Socialiai priskirtas perfekcionizmas	0,14	0,08	0,11	1,60
Amžius	0,22	0,09	0,30*	2,41
Pedagoginio darbo stažas	-0,11	0,10	-0,13	-1,08
<i>R</i> ²		0,53		
Durbino ir Vatsono		1,75		

* $p < 0,05$. ** $p < 0,01$.

Į save nukreiptas perfekcionizmas ir amžius yra svarbūs ir reikalingi regresijos modelyje, todėl regresijos modelis buvo toliau tikslinamas ir atliekama analizė tik su į save nukreiptu perfekcionizmu ir amžiumi. Atsisakius nereikšmingų kintamųjų, pagerėjo ir kiti regresijos modelio parametrai (7 lentelė). Vienas esminių skirtumų buvo determinacijos koeficiento R^2 padidėjimas. Tai leidžia teigti, kad tiesinės regresijos modelis duomenims tinka. Determinacijos koeficientas buvo 0,603, o tai reiškia, kad šis regresijos modelis paaiškina 60,3 proc. visos variacijos.

7 lentelė

Emocinio išsekimo determinavimas pagal į save nukreiptą perfekcionizmą ir amžių

Nepriklausomieji kintamieji	<i>B</i>	<i>SD</i>	β	<i>t</i>
Į save nukreiptas perfekcionizmas	0,51	0,06	0,55*	8,02
Amžius	0,15	0,05	0,20*	2,94
<i>R</i> ²		0,603		
Durbino ir Vatsono		1,87		

* $p < 0,01$.

Apibendrinus gautus rezultatus, galima teigti, kad tirtų mokytojų į save nukreiptas perfekcionizmas ir amžius prognozuoja 60,3 proc. emocinio išsekimo variacijos. Didėjant mokytojų į save nukreiptam perfekcionizmui ir amžiui, didėja jų emocinis išsekimas.

Diskusija

Sudėtinga, sunki ir emociškai alinanti mokytojo profesinė veikla padidina profesinio perdegimo tikimybę (Caruso et al., 2014). Išanalizavus atlikto tyrimo rezultatus, paaiškėjo, kad tirti mokytojai išgyvena perdegimą darbe. Tai patvirtina kitų mokslininkų gautus duomenis (Abromaitienė ir Stanišauskienė, 2014; Caruso, Giammanco ir Gitto, 2014; Curtis, 2012; Flook et al., 2013; Gluschkoff et al., 2016; Ho, 2017; Stoeber ir Rennert, 2008; Malinauskas, 2008; Stočkus, 2014). Atskirų perdegimo darbe dimensijų analizė atskleidė vidutinį ir aukštą tirtų mokytojų perdegimo darbe lygį tiek emocinio išsekimo, tiek depersonalizacijos ir asmeninių pasiekimų menkumo jausmo skalėse. L. Bernotaitės ir V. Malinauskienės (2017) Lietuvos mokytojų tyrimo rezultatai taip pat parodė stipriai išreikštą Lietuvos mokytojų perdegimą darbe. A. Brouwersas ir W. Tomicas (2014) atliko tęstinį perdegimo darbe tyrimą ir rekomendavo mokyklų vadovams bei psychologams ankstyvą perdegimo darbe prevenciją, ypatingą dėmesį kreipiant į vidurinių mokyklų mokytojų emocinį išsekimą. A. McLaine (2005) nurodė, kad perdegimą darbe patiriančio sporto pedagogo profesinė veikla tampa paviršutiniška. Tyrime buvo atskleisti ir pagrindiniai perdegimo darbe šaltiniai: per didelis darbo krūvis; per daug darbo reikalavimų, įskaitant rūpinimąsi sveikata, mokymą ir administravimą; riboti personalo ir finansiniai ištekliai tinkamai priežiūrai suteikti; emocinis kitų asmenų (trenerių, sportininkų šeimų atstovų) spaudimas; konfliktai su kolegomis ar administracija. Perdegimas darbe gali pagilėti, jei sporto treneris neįsijaučia, kad jo darbo pastangos yra pripažintos, įvertintos ar nesulaukia tinkamo atlygio už jas (Cheek et al., 2003; Malinauskas, 2008). Patyrę perdegimą darbe sporto pedagogai pradeda klysti, užmiršti pačių sutartus susitikimus, jiems sunku atsipalaiduoti, todėl tam, kad išsivaduotų iš streso, gali pradėti vartoti alkoholį ar narkotikus (Cheek et al., 2003).

Asmenybės bruožas perfekcionizmas mokytojo profesinėje veikloje turi teigiamą ir neigiamą aspektus: teigiamą, kai mokytojas tobulėja adekvačiai keisdamas tikslus, ir neigiamą, kai tobulumo siekis pasireiškia daugumoje situacijų (Stoeber ir Rennert, 2008). Atlikus tyrimo duomenų analizę, paaiškėjo, kad tirtiems mokytojams labiau nei vidutiniškai būdingas perfekcionizmas. Būdingiausias tirtiems mokytojams buvo į save nukreiptas perfekcionizmas, mažiau būdingas į kitus nukreiptas ir socialiai priskirtas perfekcionizmas. Tai nepatvirtino kitų mokslininkų gautų duomenų: J. H. Childso ir J. Stoeberio (2012) bei H. Farjami ir S. Rahmani (2016) tyrimai atskleidė stipriai išreikštą socialiai priskirtą perfekcionizmą. Socialiai priskirtas perfekcionizmas pasireiškia kaip primesta reikiamybė siekti aukštų standartų ir pateisinti kitų lūkesčius, todėl didėja tikimybė, kad mokytojai perdegs darbe, nes negebės atitikti tokių aukštų lūkesčių, jaus nuolatinį neatitikimą tarp tikrojo savęs ir tokio, kokio tikisi kiti (Brown, 2012). Mokslinėje literatūroje pabrėžiama, kad mokytojams labiausiai būdingas socialiai priskirto perfekcionizmo išgyvenimas (Stoeber ir Rennert, 2008). Tai aiškinama visuomenės ir mokinių tėvų spaudimu mokytojo atžvilgiu.

Ištirus mokytojų perdegimo darbe sąsajas su perfekcionizmu, paaiškėjo, kad perdegimas darbe (emocinis išsekimas, depersonalizacija ir asmeninių pasiekimų menkumo jausmas) teigiamu vidutinio stiprumo ryšiu susijęs su į save nukreiptu perfekcionizmu. Tokie rezultatai patvirtino pirmąją hipotezę, kad tirtų mokytojų emocinis išsekimas darbe teigiamai koreliuoja su perfekcionizmu. Panašūs rezultatai buvo gauti H. Farjami ir S. Rahmani (2016) anglų kalbos mokytojų tyrime: sąsaja tarp perdegimo darbe ir perfekcionizmo buvo irgi teigiama, tačiau stipresnė su socialiai priskirtu perfekcionizmu. J. H. Childso ir J. Stoeberio (2012) tyrimas taip pat patvirtino stipresnę perdegimo darbe sąsają su socialiai priskirtu perfekcionizmu. M. Sadoughi (2017) tyrimas patvirtino perfekcionizmo ir perdegimo darbe ryšį. Atlikus tyrimo duomenų koreliacinę analizę, paaiškėjo, kad kuo labiau tirtiems mokytojams būdingas į save nukreiptas perfekcionizmas, tuo daugiau tikėtina, kad mokytojai išgyvens perdegimą darbe. Rasta statistiškai reikšmingų sąsajų tarp socialiai priskirto perfekcionizmo ir dviejų perdegimo darbe dimensijų: depersonalizacijos ir asmeninių pasiekimų menkumo jausmo, tačiau jos buvo silpnos arba labai silpnos. Vis dėlto kuo labiau tirtiems mokytojams būdingas socialiai priskirtas perfekcionizmas, tuo daugiau tikėtina, kad mokytojai išgyvens depersonalizaciją bei asmeninių laimėjimų menkumo jausmą. Panašius rezultatus gavo F. D'Souza, S. J. Egan ir C. S. Rees (2011) savo tyrime, tačiau šios mokslininkės tyrė klinikinius psichologus, o ne mokytojus. Buvo atlikta perfekcionizmo ir perdegimo darbe 43 tyrimų rezultatų apžvalga ir nustatyta, kad daugelio tyrimų sąsaja tarp šių kintamųjų yra nestipri (Hill ir Curran, 2015).

Buvo analizuojami mokytojų, dirbančių bendrojo ugdymo mokyklose, ir mokytojų, dirbančių specialiojo ugdymo įstaigose, perdegimo darbe ir perfekcionizmo skirtumai. Gauti rezultatai atskleidė, kad mokytojų, dirbančių bendrojo ugdymo mokyklose, ir mokytojų, dirbančių specialiojo ugdymo įstaigose, perdegimas darbe skiriasi. Tokie rezultatai siejasi su D. Nasvytienės ir I. Balčaitytės (2009) atlikta mokytojų patirties analize, kuri parodė, kad mokytojai, kurie ugdo emocijų ir elgesio sutrikimų turinčius vaikus, jaučia sudėtingus ir sekinančius vidinius išgyvenimus. Paaiškėjo, kad specialiojo ugdymo įstaigose dirbantiems mokytojams labiau būdingas emocinio išsekimo išgyvenimas. Gauti rezultatai patvirtino antrąją tyrimo hipotezę, kad mokytojų, dirbančių specialiojo ugdymo įstaigose, emocinis išsekimas darbe didesnis už mokytojų, dirbančių bendrojo ugdymo mokyklose, emocinį išsekimą. Galima prielaida, kad specialiojo ugdymo įstaigų mokytojai dirba emociškai sudėtingesnėje aplinkoje ir eikvoja daugiau savo emocinių išteklių negu bendrojo ugdymo mokyklų mokytojai. Buvo nustatyta, kad tarp bendrojo ugdymo mokyklų mokytojų stipriau išreikštas asmeninių pasiekimų menkumo jausmas. Galima prielaida, kad jie nuvertina savo asmeninius pasiekimus dėl nepasitikėjimo savo darbo svarba, tačiau šiai prielaidai patvirtinti reikėtų papildomo tyrimo. Analizuojant mokytojų, dirbančių bendrojo ugdymo mokyklose, ir mokytojų, dirbančių specialiojo ugdymo įstaigose, perfekcionizmo raiškos skirtumus, statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo rasta. Panašius rezultatus savo tyrimuose pateikia ir kiti

mokslininkai (Brunsting et al., 2014; Emery ir Vandenberg, 2010). K. S. Sutherlando, T. Palmer-Lewisio, J. Stichterio ir P. L. Morgano (2008) tyrimas atskleidė, kad mokytojus, kurie dirba su vaikais, turinčiais elgesio ir emocijų problemų, dažniau lydi neigiami jausmai. J. T. Thijs, H. M. Y. Koomen ir A. Van Der Leij (2008) tyrimo išvados liudijo, kad mokytojai dažniau konfliktuoja, jaučia didesnę psichologinį atstumą, bendraudami su socialiai uždariais ir hiperaktyviais vaikais, tačiau kartu jie bando megzti teigiamus santykius, ieško veiksnių, padedančių juos išlaikyti. Patvirtinta, kad emocinis išsekimas yra viena iš priežasčių, dėl kurių mokytojai išeina iš darbo (Stoeber ir Rennert, 2008).

Tyrimo rezultatų tiesinė regresinė analizė parodė, kad perfekcionizmas yra svarbus veiksnys, galintis padėti identifikuoti mokytojų perdegimą darbe. Paaiškėjo, kad į save nukreiptas perfekcionizmas ir tiriamųjų amžius prognozuoja 60,3 proc. emocinio išsekimo variacijos. Buvo prieita prie išvados, kad didėjant mokytojų į save nukreiptam perfekcionizmui ir amžiui, didėja jų emocinis išsekimas. Pedagoginio darbo stažas neprognozavo perdegimo darbe. J. Pacevičius (2008) teigė, kad perdegimas darbe dažnesnis tarp tų darbuotojų, kurie turi 3–10 metų darbo stažą, palyginti su tais, kurie turi mažesnę ar didesnę darbo stažą. J. Williamsas ir C. Dikesas (2015) tyrė demografinių veiksnių sąsajas su specialiojo ugdymo mokytojų perdegimu darbe ir nustatė, kad vyrų ir moterų bei skirtingo šeiminių statuso grupėse skirtumų nerasta, tačiau paaiškėjo, kad 21–31 metų amžiaus grupėje buvo mažiausiai patiriančių perdegimą darbe, o 52–61 metų amžiaus grupėje buvo didžiausi depersonalizacijos įverčiai. M. ad Mazidi, F. Khoshbakht ir M. Alborzio (2017) tyrimas parodė mokytojų perdegimo darbe sąsajas su lytimi ir šeiminiu statusu.

Perdegimo darbe paplitimu neabejoja nei užsienio, nei lietuvių mokslininkai. Jis laikomas aktuali, plačiai tyrinėjamu psichologiniu konstruktu. Perdegimo ir perfekcionizmo sąsajų tyrimas mokytojų imtyje parodė, kad mokytojai, pasižymintys į save nukreiptu perfekcionizmu ir esantys vyresnio amžiaus, gali patirti emocinį išsekimą. Šiame kontekste ypatingą reikšmę įgyja perdegimo darbe prevencijos ir mažinimo priemonės. L. Flook, S. B. Goldberg, L. Pinger, K. Bonus ir R. J. Davidsonas (2013) adaptavo mokytojams Sąmoningumu pagrįstą streso mažinimo kursą (angl. *Mindfulness-Based Stress Reduction Course*) ir priėjo prie išvados, kad kurso dalyvių perdegimo darbe simptomai sumažėjo, palyginti su kontroline mokytojų grupe. J. Skoryk (2013) pasiūlė perdegimo darbe psichofiziologines prevencijos individualias ir grupines priemones. S. Johnson ir A. Naidoo (2017) perdegimui darbe sumažinti taikė atsipalaidavimo pratimus ir transakcinę analizę. S. K. Ho (2017) pabrėžia neigiamą stiprią pozityvaus humoro ir emocinio išsekimo sąsają. L. Bernotaitė ir V. Malinauskienė (2017) pripažįsta, kad būtina gerinti Lietuvos mokytojų psichosocialines darbo sąlygas, mažinant patyčias darbe.

Tyrimo ribotumai ir gairės tolesniems tyrimams

Kaip vieną iš tyrimo ribotumų galima įvardyti nedidelę imtį ($n = 136$) ir netikimybinį imties sudarymo būdą. Būtina atkreipti dėmesį, kad tyrimo rezultatų negalima taiky-

ti visai Lietuvos mokytojų populiacijai. Atsižvelgiant į tai, kad konkretūs situaciniai veiksniai gali turėti įtakos tirtiems konstruktais (perdegimui darbe, perfekcionizmui), reikėtų ištirti aplinkos veiksnius. Mokytojo darbas vyksta cikliška, todėl mokslo metų pradžioje mokytojas gali jaustis daug energingesnis, o mokslo metų pabaigoje perdegimo darbe raiška gali sustiprėti. Atliekant tolesnius tyrimus, reikėtų apimti kuo daugiau situacinių ar aplinkos veiksnių, galinčių turėti įtakos perdegimo darbe ir perfekcionizmo tyrimo rezultatams. Taip pat reikėtų giliau patyrinėti į save nukreipto perfekcionizmo sąsajas su kitais asmenybės bruožais, pvz., intravertiškumu, tikintis, kad tai paaiškins tirtų mokytojų perdegimo darbe stiprų ryšį būtent su į save nukreiptu perfekcionizmu. Kadangi perdegimas darbe yra svarbus iššūkis šiuolaikinėje profesionalioje mokytojo darbo aplinkoje, mokytojų perdegimo darbe tyrimai tampa vis aktualesni.

Literatūra

- Abromaitienė, L. ir Stanišauskienė, V. (2014). Profesinis perdegimas karjeros raidos kontekste: ikimokyklinio ugdymo pedagogų atvejis. *Andragogika*, 1(5), 10–26.
- Aloe, A., Amo, L. ir Shanahan, M. (2014). Classroom management self-efficacy and burnout: A multivariate meta-analysis [Klasės valdymo saviveiksmingumas ir perdegimas: metaanalizė su keliais kintamaisiais]. *Educational Psychology Review*, 26(1), 101–126. <https://doi.org/10.1007/s10648-013-9244-0>
- Bakker, A. B. ir Costa, P. L. (2014). Chronic job burnout and daily functioning: A theoretical analysis [Lėtinis profesinis perdegimas ir kasdienė veikla: teorinė analizė]. *Burnout Research*, 1(3), 112–119. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2014.04.003>
- Bernotaite, L. ir Malinauskiene, V. (2017). Workplace bullying and mental health among teachers in relation to psychosocial job characteristics and burnout [Priekabiavimas darbe ir psichinė mokytojų sveikata, atsižvelgiant į psichosocialines darbo charakteristikas ir perdegimą]. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 30(4), 629–640. <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.00943>
- Brouwers, A. ir Tomic, W. (2014). A longitudinal study of relationships between three burnout dimensions among secondary school teacher [Ilgalaikis vidurinių mokyklų mokytojų trijų perdegimo matmenų ryšio tyrimas]. *Sensoria: A Journal of Mind, Brain and Culture*, 10(2), 23–33. <https://doi.org/10.7790/sa.v10i2.409>
- Brown, C. G. (2012). A systematic review of the relationship between self-efficacy and burnout in teachers [Sisteminė ryšio tarp mokytojų saviveiksmingumo ir perdegimo apžvalga]. *Educational & Child Psychology*, 29(4), 47–63.
- Brunsting, N. C., Sreckovic, M. A. ir Lane, K. L. (2014). Special education teacher burnout: A synthesis of research from 1979 to 2013 [Specialiojo ugdymo pedagogų perdegimas: 1979–2013 metų tyrimų sintezė]. *Education and Treatment of Children*, 37(4), 681–711. <https://doi.org/10.1353/etc.2014.0032>

- Buyukbayraktar, C. G. ir Gulay Temiz, G. (2015). The relationship between perfectionism and burn-out in pre-school teachers [Ryšys tarp ikimokyklinio ugdymo pedagogų perfekcionizmo ir perdegimo]. *The Online Journal of New Horizons in Education*, 5(1), 131–147.
- Caruso, A., Giammanco, M. ir Gitto, L. (2014). Burnout experience among teachers: A case study [Mokytojų perdegimo patirtis: atvejo tyrimas]. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 2(3), 1–20.
- Chang, M. L. (2009). An appraisal perspective of teacher burnout: Examining the emotional work of teachers [Mokytojų perdegimo įvertinimo perspektyva: mokytojų emocinio darbo tyrimas]. *Educational Psychology Review*, 21, 193–218. <https://doi.org/10.1007/s10648-009-9106-y>
- Cheek, J., Bradley, L., Parr, G. ir Lan, W. (2003). Using music therapy to treat teacher burnout [Muzikos terapijos panaudojimas mokytojų perdegimui gydyti]. *Journal of Mental Health and Counselling*, 25(3), 204–217. <https://doi.org/10.17744/mehc.25.3.ghneva55qw5xa3wm>
- Childs, J. ir Stoeber, J. (2012). Do you want me to be perfect? Two longitudinal studies on socially prescribed perfectionism, stress and burnout in the workplace [Ar nori, kad aš būčiau tobulas? Du ilgalaikiai tyrimai dėl socialiai priskirto perfekcionizmo, streso ir perdegimo darbe]. *Work and Stress*, 26(4), 347–364. <https://doi.org/10.1080/02678373.2012.737547>
- Curtis, C. (2012). Why do they choose to teach – and why do they leave? A study of middle school and high school mathematics teachers [Kodėl jie renkasi mokyti ir kodėl jie išeina? Pagrindinių ir vidurinių mokyklų matematikos mokytojų tyrimas]. *Education*, 132(4), 779–788.
- D'Souza, F., Egan, S. ir Rees, C. (2011). The relationship between perfectionism, stress and burnout in clinical psychologists [Ryšys tarp klinikinių psichologų perfekcionizmo, streso ir perdegimo]. *Behavior Change*, 28(1), 17–28. <https://doi.org/10.1375/bech.28.1.17>
- Emery, D. W. ir Vandenberg, B. (2010). Special education teacher burnout and ACT [Specialiojo ugdymo pedagogų perdegimas ir priėmimo bei pasiryžimo terapija]. *International Journal of Special Education*, 25(3), 119–131.
- Farjami, H. ir Rahmani, S. (2016). Self-oriented, other-oriented, and socially prescribed perfectionism in Iranian EFL Teachers: Relationship with burnout and engagement [Irano anglų kalbos kaip užsienio kalbos mokytojų perfekcionizmas, nukreiptas į save, į kitus ir socialiai priskirtas perfekcionizmas: ryšys tarp perdegimo ir įsipareigojimo]. *Teaching English Language*, 10(1), 165–187.
- Flett, G. L. ir Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism. Theory, research and treatment* [Perfekcionizmas. Teorija, tyrimas ir gydymas]. Washington: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10458-000>
- Flook, L., Goldberg, S., Pinger, L., Bonus, K. ir Davidson, R. (2013). Mindfulness for teachers: A Pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy [Mokytojų sąmoningumas: bandomasis tyrimas norint įvertinti jo poveikį stresui, perdegimui ir mokymo veiksmingumui]. *Mind, Brain, and Education*, 7(3), 182–195. <https://doi.org/10.1111/mbe.12026>
- Gluschkoff, K., Elovainio, M., Kinnunen, U., Mulla, S., Hintsanen, M., Keltikangas-Järvinen, L. ir Hints, T. (2016). Work stress, poor recovery and burnout in teachers [Mokytojų stresas darbe,

- nepakankamas atsigavimas ir perdegimas]. *Occupational Medicine*, 66(7), 564–570. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqw086>
- Hewitt, P. L. ir Flett, G. L. (1991). Perfection in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology [Savęs tobulinimas ir socialiniai kontekstai: konceptualizacija, vertinimas ir ryšys su psichopatologija]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hill, A. ir Curran, T. (2015). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis [Daugiadimensis perfekcionizmas ir perdegimas: metaanalizė]. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269–288. <https://doi.org/10.1177/1088868315596286>
- Ho, S. K. (2017). The relationship between teacher stress and burnout in Hong Kong: Positive humour and gender as moderators [Ryšys tarp Honkongo mokytojų patiriamo streso ir perdegimo: pozityvus humoras ir lytis kaip tarpininkai]. *Educational Psychology*, 37(3), 272–286. <https://doi.org/10.1080/01443410.2015.1120859>
- Johnson, S. ir Naidoo, A. (2017). Can evolutionary insights into the brain's response to threat suggest different group interventions for perceived stress and burnout of teachers in high-risk schools? [Ar evoliucinės įžvalgos apie smegenų reakciją į grėsmę gali pasiūlyti skirtingas grupines intervencijas dėl mokytojų, dirbančių padidintos rizikos mokyklose, suvokto streso ir perdegimo?] *South African Journal of Psychology*, 47(3), 401–415. <https://doi.org/10.1177/0081246316675588>
- Kavaliauskienė, V. ir Balčiūnaitė, R. (2014). Profesinis perdegimas ir jo raiška socialinio darbo profesionalizacijos kontekste. *Tiltai*, 4, 17–35.
- Kim, J., Youngs, P. ir Frank, K. (2017). Burnout contagion: Is it due to early career teachers' social networks or organizational exposure? [Perdegimo išplitimas: ar tai dėl pradedančių dirbti mokytojų socialinių tinklų ar dėl padėties organizacijoje?] *Teaching and Teacher Education*, 66, 250–260. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.04.017>
- Leiter, M., Bakker, A. ir Maslach, C. (2014). The contemporary context of job burnout [Šiuolaikinis profesinio perdegimo kontekstas]. Iš M. Leiter, A. Bakker ir C. Maslach, (Red.), *Burnout at work: A psychological perspective* (p. 1–10). New York: Taylor and Francis.
- Madigan, D., Stoeber, J. ir Passfield, L. (2016). Motivation mediates the perfectionism–burnout relationship: A three-wave longitudinal study with junior athletes [Motyvacija kaip tarpinė grandis tarp perfekcionizmo ir perdegimo ryšio: tribangis ilgalaikis jaunų atletų tyrimas]. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(4), 341–354. <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0238>
- Mahmoodi-Shahreabaki, M. (2017). The effect of perfectionism on burnout among English language teachers: The mediating role of anxiety [Anglų kalbos mokytojų perfekcionizmo poveikis jų perdegimui: nerimas kaip tarpinė grandis]. *Teachers & Teaching*, 23(1), 91–105. <https://doi.org/10.1080/13540602.2016.1203776>
- Malinauskas, R. (2008). Sporto pedagogų perdegimo ypatumai. *Ugdymo psichologija*, 19, 68–73.
- Maslach, C., Jackson, S. E. ir Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory manual* [Maslach perdegimo klausimyno naudojimo vadovas]. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.

- Maslach, C. (2003). Job burnout: New directions in research and intervention [Profesinis perdegimas: naujos tyrimų ir intervencijos kryptys]. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), 189–192. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01258>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. ir Leiter, M. P. (2001). Job burnout [Profesinis perdegimas]. *Annual Review Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Mazidi, M., Khoshbakht, F. ir Alborzi, M. (2017). A study of the relationship between demographic factors and elementary school teacher burnout: The Iranian case [Ryšio tarp demografinių veiksnių ir pradinės mokyklos mokytojų perdegimo tyrimas: Irano atvejis]. *Educational Research Quarterly*, 41(1), 3–14.
- McLaine, J. (2005). An overview of burnout in athletic trainers [Atletų trenerių perdegimo apžvalga]. *Athletic Therapy Today*, 10, 11–13. <https://doi.org/10.1123/att.10.6.11>
- Merkys, G. ir Bubelienė, D. (2013). Profesinio perdegimo įveika ir hobis. *Acta Paedagogica Vilnensia*, 31, 110–125. <https://doi.org/10.15388/ActPaed.2013.31.2511>
- Nagar, K (2012). Organizational commitment and job satisfaction among teachers during times of burnout [Mokytojų, išgyvenančių perdegimą, organizaciniai išpareigojimai ir pasitenkinimas darbu]. *Vikalpa*, 37(2), 43–60.
- Nasvytienė, D. ir Balčaitytė, I. (2009). Mokytojų, ugdančių elgesio ir emocinių problemų turinčius vaikus, patyrimo analizė. *Pedagogika*, 96, 22–27.
- Pacevičius, J. (2006). Profesinis perdegimas kaip organizacinės elgsenos problema. *Ekonomika ir vadyba, aktualijos ir perspektyvos*, 2(7), 125–129.
- Sadoughi, M. (2017). The relationship between personality traits, perfectionism and job burnout: The case of Iranian high-school teachers [Ryšys tarp asmenybės bruožų, perfekcionizmo ir profesinio perdegimo: Irano vidurinių mokyklų mokytojų atvejis]. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 16(1), 1–10.
- Skoryk, Y. (2013). Prevention of teachers' professional burnout as a way to improve the quality of higher education [Mokytojų profesinio perdegimo prevencija kaip būdas pagerinti aukštojo mokslo kokybę]. *American Journal of Educational Research*, 1(11), 496–504. <https://doi.org/10.12691/education-1-11-7>
- Stočkus, A. (2014). Kūno kultūros mokytojų profesinio perdegimo prevencija ir redukavimas: ugdomojo projekto rezultatai. *Tiltai*, 1, 151–168. <https://doi.org/10.15181/tbb.v66i1.784>
- Stoeber, J. ir Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisal, coping styles, and burnout [Mokyklose dirbančių mokytojų perfekcionizmas: ryšys tarp streso vertinimo, įveikos būdų ir perdegimo]. *Anxiety, Stress & Coping*, 21(1), 37–53. <https://doi.org/10.1080/10615800701742461>
- Sutherland, K., Palmer-Lewis, T., Stichter, J. ir Morgan, L. P. (2008). Examining the influence of teacher behavior and classroom context on the behavioral and academic outcomes for students with emotional or behavioral disorders [Mokytojų elgesio ir klasės konteksto įtakos moksleivių, turinčių emocinių ar elgsenos sutrikimų, elgesio ir mokymosi rezultatams tyrimas]. *The Journal of Special Education*, 41(4), 223–233. <https://doi.org/10.1177/0022466907310372>

- Thijs, J., Koomen, H. ir Van Der Leij, A. (2006). Teachers' self-reported pedagogical practices toward socially inhibited, hyperactive, and average children [Pačių mokytojų pateikiama pedagoginė veikla su socialiai uždarais, hiperaktyviais ir vidutinių gabumų vaikais]. *Psychology in Schools*, 43(5), 635–651. <https://doi.org/10.1002/pits.20171>
- Williams, J. ir Dikes, C. (2015). The implications of demographic variables as related to burnout among a sample of special education teachers [Demografinių kintamųjų, susijusių su specialiojo ugdymo pedagogų perdegimu, reikšmė]. *Education*, 135(3), 337–345.

The Relationship Between Teachers' Job Burnout and Perfectionism

Julita Navaitienė¹, Viktorija Danilovienė²

¹ Lithuanian University of Educational Sciences, Faculty of Education, Department of Developmental and Educational Psychology, 39 Studentų St., LT-08106 Vilnius, Lithuania, julita.navaitiene@leu.lt

² Lithuanian University of Educational Sciences, Faculty of Education, Department of Developmental and Educational Psychology, 39 Studentų St., LT-08106 Vilnius, Lithuania, viktorija.lekaviciute@gmail.com

Summary

Today, our society and school are looking for the most effective means of implementing the ever-increasing changes in the education system. Special attention is paid to teacher's profession and personality and specific requirements for the teacher (Nasvytienė & Balčaitytė, 2009; Stočkus, 2014; Kim, Youngs, & Frenk, 2017). This causes permanent emotional tension that can lead to teachers' burnout at work. The article deals with the problem of job burnout and its relationship with perfectionism as a personality trait. The presence of perfectionism as a teacher's personality trait and job burnout is acknowledged on a theoretical level (Flett, Hewitt, & Hallett, 1995; Friedman, 2000), however, the number of empirical studies on the issue is not sufficient.

The aim of this study was to investigate the relationship between teachers' burnout at work and perfectionism. The study involved 136 informants – teachers from general education schools and special education institutions. The Maslach Burnout Inventory – Educators Survey was used to analyze job burnout, while the Multidimensional Perfectionism Scale was applied to study perfectionism.

Analysis of the survey data showed that the researched teachers experience burnout at work and that self-oriented perfectionism is most common to teachers, – while other-oriented perfectionism and socially prescribed perfectionism are less common.

Analysis of general education school teachers' and special education teachers' burnout at work and perfectionism revealed that there are certain differences in general education school teachers' and special education teachers' job burnout. These results support Nasvytienė and

Balčaityte's (2009) conducted review of teachers' experience which showed that teachers who work with children having emotional and behavioral disorders feel complex internal experiences that fray them. The research disclosed that special education teachers more frequently experience emotional exhaustion.

The research also demonstrated that self-oriented perfectionism correlates with all the scales of job burnout (emotional exhaustion, depersonalization, and personal accomplishment). A multivariate regression analysis showed that such variables as self-oriented perfectionism and age predict 60.3 percent of emotional exhaustion variation.

Keywords: *job burnout, emotional exhaustion, perfectionism, self-oriented perfectionism, teachers.*

Gauta 2017 09 04 / Received 04 09 2017
Priimta 2017 11 06 / Accepted 06 11 2017