

Чултурова Диана Алимовна

студентка

Старикова Нина Базаровна

студентка

Лазаренко Лариса Анатольевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-167613

**СОЦИАЛЬНО ПРЕДПИСАННЫЙ ПЕРФЕКЦИОНИЗМ
И ИНТЕРНАЛИЗОВАННЫЕ ОЖИДАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ
КАК ФАКТОР РИСКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
У МОЛОДЫХ ПЕДАГОГОВ**

***Аннотация:** в статье анализируется связь социально предписанного перфекционизма, интернализированных родительских ожиданий и профессионального выгорания у молодых педагогов. Проблема актуальна из-за высокого уровня эмоционального истощения в профессии. Рассматривается трёхкомпонентная структура таких ожиданий (когнитивный, аффективный и поведенческий аспекты). Предлагается теоретическая модель, где интернализированные ожидания родителей – генерирующее звено, перфекционизм – опосредующее, выгорание – конечный результат. Семейные стандарты через механизм проекции превращаются в убеждённую уверенность в завышенных профессиональных требованиях, что вызывает хронический стресс и снижение эффективности. Модель помогает в профилактике и коррекции через осознание и пересмотр неадаптивных когнитивных схем.*

***Ключевые слова:** социально предписанный перфекционизм, интернализированные ожидания родителей, профессиональное выгорание, молодые педагоги, эмоциональное истощение, личностные факторы риска, интегративная модель.*

В России в последнее время наблюдается повышенный интерес к улучшению образования и главным ресурсом является, в первую очередь, сам педагог. Профессия «педагог» относится к «группе риска» с высоким уровнем физического, психического и эмоционального истощения. На фоне этого логично говорить о профессиональном выгорании, возникающем по разным причинам. Согласно исследованиям, педагоги подвержены симптомам постепенного эмоционального выгорания. В настоящее время четко прослеживается факт потери интереса к ребенку как к личности, упрощение эмоциональной стороны профессионального общения [14]. Сами педагоги отмечают у себя наличие состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность. В целях экономии своих ресурсов, многие педагоги прибегают к разным психологическим защитам, что отражается в виде выгорания не только у опытных, но и у молодых специалистов [5].

Понятие «эмоциональное выгорание» было введено в 1974 году американским психологом Г. Фрейденбергом, как обозначение «состояния физического или психического истощения, вызванного профессиональной жизнью» [18]. По данным исследований в рамках программы «Я Учитель» 2020 года выяснилось, что из 38 000 опрошенных, 75% ощущали симптомы выгорания, а у 38% оно проявлялось в острой фазе [15].

В аналитическом обзоре 2026 года, посвящённом профессиональному выгоранию преподавателей высшей школы, обобщаются современные эмпирические данные и теоретические подходы, позволяющие глубже понять природу данного феномена и его специфику в педагогической среде. Результаты исследования показывают, что профессиональное выгорание формируется как многофакторный процесс, в котором ключевую роль играют не только объективные организационные условия труда, но и субъективные психологические характеристики личности педагога. Наибольший вклад в развитие выгорания вносят хроническая перегрузка, высокая интенсивность межличностного взаимодействия, а также несоответствие между усилиями педагога и получаемым признанием.

Особое внимание уделяется уязвимости молодых педагогов. Отмечается, что на начальных этапах профессиональной деятельности специалисты сталкиваются с выраженным дисбалансом между требованиями профессии и доступными психологическими ресурсами. Недостаток опыта, неустойчивость профессиональной самооценки и отсутствие сформированных стратегий совладания со стрессом делают их более чувствительными к воздействию стрессоров образовательной среды. В результате у молодых специалистов быстрее формируется эмоциональное истощение, сопровождающееся тревожностью и ощущением несоответствия профессиональным стандартам [3].

Педагогическая деятельность характеризуется высоким уровнем хронического стресса, обусловленного необходимостью постоянного эмоционального включения, высокой социальной ответственностью и многозадачностью. При этом ключевыми стрессорами выступают нестабильность требований со стороны образовательной системы, интенсивное взаимодействие с учащимися и их родителями, а также дефицит организационной и эмоциональной поддержки [6]. Длительное воздействие указанных факторов приводит к формированию типичных проявлений профессионального выгорания, включая эмоциональное истощение, развитие циничного отношения к участникам образовательного процесса и снижение субъективной профессиональной эффективности. Не только интенсивность стрессоров, но и недостаточность ресурсов играет решающую роль в развитии выгорания. К числу ресурсов отнесены поддержка со стороны коллег и администрации, ощущение профессиональной значимости, а также наличие возможностей для восстановления психологического состояния [7].

Существенное значение в работе придаётся индивидуально-личностным особенностям педагогов, которые опосредуют влияние стрессоров. Отмечается, что педагоги с повышенной тревожностью, склонностью к самокритике и высокой зависимостью от внешней оценки демонстрируют более высокий уровень эмоционального истощения и быстрее переходят к фазе деперсонализации. Это позволяет рассматривать личностные установки как фактор, усиливающий воздействие профессиональной среды [12].

В этом контексте особый интерес представляет феномен перфекционизма как личностной характеристики, отражающей стремление к достижению высоких стандартов и чувствительность к оценке результатов деятельности. Учитывая, что педагогическая деятельность изначально предполагает высокую степень социальной оценки и нормативных ожиданий, можно предположить, что определённые формы перфекционизма, прежде всего социально предписанный перфекционизм, могут выступать значимыми психологическими факторами риска профессионального выгорания у молодых специалистов.

Эмпирические исследования подтверждают наличие данной взаимосвязи: коэффициенты корреляции между социально предписанным перфекционизмом и эмоциональным истощением варьируются в диапазоне $r = 0,30-0,45$ [2]. Более того, в выборках педагогов установлено, что учителя с высоким уровнем социально предписанного перфекционизма демонстрируют показатели эмоционального истощения на 20–35% выше, а также более низкую удовлетворённость профессиональной деятельностью. В исследовании Дж. Стойбера и Д. Реннета установлено, что учителя, ориентированные на соответствие внешним требованиям, демонстрируют более высокие показатели стресса и профессиональной неудовлетворённости. Это объясняется тем, что педагогическая деятельность по своей природе предполагает постоянную внешнюю оценку со стороны учеников, родителей и администрации, что усиливает давление социальных ожиданий [4].

Дополнительное значение в формировании данных установок имеют интернализированные родительские ожидания. Показано, что воспринимаемые высокие требования со стороны родителей статистически значимо связаны с формированием социально предписанного перфекционизма ($r \approx 0,40$), что свидетельствует о важной роли семейной социализации в развитии дезадаптивных личностных установок [1]. В профессиональной деятельности это может проявляться в стремлении соответствовать не только актуальным требованиям образовательной среды, но и внутренним, ранее усвоенным стандартам, что усиливает внутреннее напряжение и способствует развитию выгорания.

Систематизация существующих подходов к изучению перфекционизма позволяет выделить социально предписанный перфекционизм как самостоятельный и наиболее дезадаптивный компонент данной конструкции. Применительно к педагогической деятельности это проявляется в постоянном стремлении соответствовать идеализированному образу «успешного учителя», повышенной чувствительности к оценке и склонности к самокритике.

Феномен интернализации родительских ожиданий является значимым аспектом, способствующим к пониманию механизмов, посредством которых семейные требования и стандарты интегрируются в личностные установки индивида, включая его профессиональную деятельность. В широком смысле интернализация представляет собой процесс формирования внутренних психологических структур, который происходит через усвоение внешних социальных норм, впечатлений и стандартов поведения [10].

В контексте исследуемой проблемы интернализированные ожидания родителей рассматриваются как процесс, при котором человек усваивает требования, стандарты и критерии оценки, изначально установленные родителями. В ходе этого процесса внешние ожидания родителей становятся частью внутреннего мира личности, формируя устойчивые когнитивные структуры, которые влияют на самооценку, эмоциональное состояние и поведенческие стратегии человека. Специалисты подчеркивают, что родительские ожидания могут приводить к дисфункции в семейных отношениях: родительский перфекционизм можно рассматривать как одну из форм такой дисфункции, способствующую развитию эмоционального дискомфорта у ребёнка.

Структурно явление интернализированных ожиданий родителей можно описать через три взаимосвязанных компонента.

Когнитивный компонент представляет собой систему устойчивых убеждений и правил относительно того, каким «должен» быть человек и каких результатов он «обязан» достигать. Эти убеждения формируются в процессе семейного воспитания через прямое инструктирование, систему поощрений и наказаний, а

также через механизм идентификации с родительскими фигурами. Как отмечается в исследованиях, ребёнок с рождения встроен в систему родительских требований, ожиданий, запретов и предписаний, которые постепенно становятся его внутренним ориентиром. Данный процесс особенно выражен в ситуациях, когда родительская любовь и принятие носят условный характер, будучи напрямую связанными с достижениями и соответствием предъявляемым стандартам [13].

Аффективный компонент включает в себя спектр эмоциональных состояний, вызванных несоответствием внутренним стандартам. Ключевую роль среди них играет тревога, возникающая вследствие ожидания возможного неодобрения или разочарования от значимых лиц, чьи требования были усвоены. Также важно отметить чувство вины при нарушении внутренних запретов, стыд в случае публичного несоответствия стандартам, страх быть отвергнутым и глубокое недовольство собой при недостижении поставленных идеалов. Эти эмоциональные переживания в совокупности формируют устойчивый эмоциональный фон, который характеризуется повышенной чувствительностью и хроническим напряжением.

Поведенческий компонент представлен устойчивыми стратегиями поведения, направленными на соответствие интернализированным ожиданиям и избегание переживаний, связанных с их нарушением. К числу таких стратегий относятся: сверхусилие в выполнении задач, жёсткий самоконтроль, перфекционистское стремление к безупречности, а также избегание ситуаций, в которых несоответствие стандартам может быть обнаружено внешними лицами [8].

Важным аспектом является то, что интернализированные ожидания родителей не остаются исключительно в сфере семейных отношений. В процессе социализации и профессионального становления они транслируются на другие контексты: учителя, администраторы, коллеги и общество в целом начинают восприниматься как источники аналогичных высоких требований. Формируется механизм проекции, при котором интернализированные родительские ожидания как бы «накладываются» на фигуры из профессионального окружения. Именно в этой точке семейная история личности вплотную смыкается с её профессиональным

функционированием, определяя предрасположенность к формированию социально предписанного перфекционизма.

В эмпирических исследованиях прослеживается связь между ранним семейным опытом и последующим развитием перфекционистских установок. Как показывают данные Ф.Д. Семеновой и Ф.Э. Аппаковой, родительский перфекционизм провоцирует развитие эмоционального неблагополучия у ребёнка и в дальнейшем может проявляться в виде дезадаптивных перфекционистских установок уже во взрослом возрасте. Также установлено, что старшие дети, особенно мальчики, более склонны к формированию перфекционизма под влиянием высоких ожиданий родителей [17].

Обобщая результаты теоретического анализа, можно предложить интегративную модель, описывающую механизм взаимосвязи между интернализированными ожиданиями родителей, социально предписанным перфекционизмом и профессиональным выгоранием у молодых педагогов. Данная модель рассматривает три психологических конструкта не как изолированные переменные, а как звенья единого комплекса, в котором предшествующие образования закономерно порождают последующие, а разрыв или ослабление связей между звеньями открывает возможности для профилактики и психокоррекции.

Исходным, генерирующим звеном модели выступают интернализированные ожидания родителей. В процессе семейного воспитания у будущего педагога, часто задолго до начала его профессиональной деятельности, формируются устойчивые интериоризированные стандарты, касающиеся того, каким «должен» быть успешный человек и каких результатов он обязан достигать. Особенностью педагогической профессии является то, что её нормативное содержание – высокие стандарты ответственности за детей, требования к безупречному поведению и внешнему виду, ожидания тотальной компетентности – резонирует с этими ранними семейными установками. Происходит своеобразный «резонанс»: профессиональные требования накладываются на уже существующие интернализированные родительские стандарты, многократно усиливая их действие. В этот момент запускается механизм проекции, когда интернализированные ожидания родителей

как бы «накладываются» на профессиональное окружение, и педагог начинает воспринимать администрацию школы, коллег, учеников и общество в целом как носителей тех же самых высоких требований.

Центральным, опосредующим звеном модели выступает социально предписанный перфекционизм – убеждённость индивида в том, что окружающие люди ожидают от него безупречного поведения, максимально высоких результатов, а его личностная ценность напрямую зависит от соответствия этим ожиданиям. Данный конструкт непосредственно вырастает из интернализованных ожиданий родителей, но уже «привязан» к фигурам профессионального окружения. Эмпирические исследования подтверждают, что перфекционизм является одним из факторов развития эмоционального выгорания у преподавателей. Причём наибольший вклад в развитие выгорания у педагогов вносит именно социально предписанный перфекционизм, а не его другие формы. Более того, оценка внешних требований к педагогам как чрезмерных способна приводить к парадоксальному результату – снижению мотивации деятельности и саморазвития. Социально предписанный перфекционизм способствует развитию у педагогов симптомов фазы истощения – эмоционального дефицита и эмоциональной отстранённости.

Результаты эмпирических исследований, представленные в работах В.А. Капустиной и Д.В. Чернышевой, показывают, что в структуру личностных предикторов эмоционального выгорания у педагогов входят тревожность, ригидность, а также склонность к перфекционизму, который значимо влияет на снижение профессиональной эффективности. Важно отметить, что в исследованиях выявлена дифференциация между адаптивными и дезадаптивными формами перфекционизма: адекватный перфекционизм сопряжён с активностью, рациональным целеполаганием, инициативностью и стрессоустойчивостью, тогда как деструктивный перфекционизм влечёт за собой неуверенность, невротизацию, апатию и нежелание преодолевать трудности [11].

Конечным звеном модели выступает профессиональное выгорание как хроническое состояние физического, эмоционального и когнитивного истощения,

возникающее в результате длительного несоответствия между требованиями профессии и доступными личностными ресурсами. Особый интерес представляют данные о специфике выгорания именно у молодых педагогов. Как отмечают Н.А. Ржанова и Н.Н. Ершова, испытуемые с высоким перфекционизмом характеризуются большим уровнем эмоционального выгорания по сравнению с испытуемыми, имеющими умеренный перфекционизм. Исследование продемонстрировало тесную взаимосвязь между перфекционизмом как устойчивой личностной чертой педагогов и показателями их эмоционального выгорания.

Н.А. Ржанова и Н.Н. Ершова также выделяют перфекционизм в качестве одного из ключевых внутренних (личностных) факторов риска выгорания у начинающих педагогов, подчёркивая, что причиной выгорания в этом возрасте может стать несоответствие ожиданий, связанных с профессией, и реальной действительности. Молодые педагоги, уверенные в своей компетентности, чувствуют себя неадекватными, когда сталкиваются с ситуациями, к которым не были подготовлены. Как отмечается в исследовательских обзорах, дезадаптивный перфекционизм тесно связан с профессиональным выгоранием, трудоголизмом и снижением продуктивности, причём человек либо выгорает в погоне за недостижимым, либо не может начать работу из-за страха неудачи [15].

Механизм выгорания у молодых педагогов формируется следующим образом: интернализированные родительские ожидания создают когнитивную схему, где ценность личности зависит от соответствия высоким стандартам. В профессиональной среде это трансформируется в социально предписанный перфекционизм, требующий безупречности. Педагог начинает предъявлять к себе завышенные требования, работать на пределе, жёстко контролировать свои действия и сравнивать результаты с идеальными стандартами. Невозможность полного соответствия приводит к хроническому чувству несоответствия, страху оценки и разоблачения, что вызывает эмоциональное истощение. На фоне этого и профессиональной нагрузки развивается деперсонализация – циничное отношение к ученикам и работе как защитный механизм. Завершается процесс утратой эффективности и смысла в работе.

Исследователи подчёркивают, что перфекционизм, как характеристика личности, способствует развитию симптомов эмоционального выгорания, причём социально предписанный перфекционизм правомерно рассматривать как значимый предиктор увеличения выгорания. Уровень данного вида перфекционизма имеет прямое влияние на выраженность всех компонентов выгорания [9].

Модель не является жёстко детерминистской: интернализированные ожидания родителей и социально предписанный перфекционизм не определяют выгорание. Исследования показывают, что профилактика выгорания у педагогов возможна на этапе подготовки через дисциплины психолого-педагогического цикла. Формирование представлений о выгорании, профилактике и психологической помощи снижает влияние личностных факторов риска.

Таким образом, модель позволяет не только объяснить механизм влияния семейного контекста на профессиональное благополучие молодых педагогов, но и наметить практические стратегии профилактики: психокоррекционная работа должна быть направлена на осознание и пересмотр неадаптивных когнитивных схем, уходящих корнями в семейную историю, а также на формирование навыков совладания со стрессом и реалистичного целеполагания у молодых специалистов.

Список литературы

1. The dimensions of perfectionism / R.O. Frost, P. Marten, C. Lahart, R. Rosenblate // *Personality and Individual Differences*. – 1990. – Vol. 14. – P. 449–468.
2. Hill A.P. Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis / A.P. Hill, T. Curran // *Personality and Social Psychology Review*. – 2016. – Vol. 20. No. 3. – P. 269–288.
3. Professional burnout of higher education teachers: an analytical review // *ResearchGate*. – 2026. – URL: <https://www.researchgate.net/publication/403512944> (дата обращения: 26.04.2026).
4. Stoeber J. Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles, and burnout / J. Stoeber, D. Rennert // *Personality and Individual Differences*. – 2008. – Vol. 44. – P. 1500–1510.

5. Асмаковец Е.С. Научные ориентиры профилактики и коррекции профессиональной деформации личности специалистов в области социальной работы / Е.С. Асмаковец // Психология личностного и профессионального развития субъектов непрерывного образования: XI Междунар. науч.-практ. конф. (Москва, 7–10 июля 2015 г.). – СПб.: Нестор-История, 2015. – С. 497–502. EDN UHCSRF
6. Профессиональное выгорание: критерии оценки и способы своевременного предотвращения / Е.Ю. Астраханцева, А.В. Кучумов, Л.Т. Печеная, А.А. Цыганов // Социально-трудовые исследования. – 2023. – Т. 2(51). – С. 141–151. DOI 10.34022/2658-3712-2023-51-2-141-151. EDN DITUES
7. Баева И.А. Психологическая безопасность образовательной среды: становление направления и перспективы развития / И.А. Баева // Экстремальная психология и безопасность личности. – 2024. – Т. 1(3). – С. 5–19. DOI 10.17759/epps.2024010301. EDN JUXFAJ
8. Буланкина Н.Е. Взаимосвязь перфекционизма, самоэффективности и эмоционального выгорания педагогов / Н.Е. Буланкина, Е.А. Перова // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2024. – №1(53). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-perfektsionizma-samoeffektivnosti-i-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov> (дата обращения: 16.05.2026).
9. Еремкина О.В. Педагогическая профилактика эмоционального выгорания будущих педагогов / О.В. Еремкина // Концепт. – 2025. – №8. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskaya-profilaktika-emotsionalnogo-vygoraniya-buduschih-pedagogov> (дата обращения: 16.05.2026).
10. Карась Д.В. Категориальное пространство интернализации личностного выбора / Д.В. Карась // Вестник Томского государственного университета. – 2010. – №331. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kategorialnoe-prostranstvo-internalizatsii-lichnostnogo-vybora> (дата обращения: 27.05.2026). EDN NBILIN
11. Капустина В.А. Личностные предикторы эмоционального выгорания у педагогов средней школы / В.А. Капустина, Д.В. Чернышева // Проблемы науки и образования. – 2023. – №4(64). – URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-prediktory-emotsionalnogo-vygoraniya-u-pedagogov-sredney-shkoly> (дата обращения: 16.05.2026).

12. Жизнестойкость и психологическая безопасность педагога в образовательной среде / П.А. Кисляков, Е.А. Шмелева, Н.И. Кольчугина, Ч.К. Фан // Образование и наука. – 2022. – Т. 24(9). – С. 143–173. DOI 10.17853/1994-5639-2022-9-143-173. EDN ONFLKR

13. Ларских М.В. Исследование перфекционизма личности в профессиональной деятельности учителя / М.В. Ларских // Вестник Тамбовского государственного университета. – 2010. – №6. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-perfektsionizma-lichnosti-v-professionalnoy-deyatelnosti-uchitelya> (дата обращения: 16.05.2026).

14. Москвина Н.Б. Личностно-профессиональные деформации преподавателя вуза: попытка самодиагностики / Н.Б. Москвина // Педагогика. – 2014. – №10. – С. 64–70.

15. Профессиональное выгорание школьных учителей: результаты всероссийского исследования программы «Я Учитель». – 2020. – URL: https://yandex.ru/company/services_news/2020/22-12-2020 (дата обращения: 16.05.2026).

16. Ржанова Н.А. Факторы эмоционального выгорания молодых педагогов / Н.А. Ржанова, Н.Н. Ершова // Современные образовательные практики в студенческих исследованиях. – 2023. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-emotsionalnogo-vygoraniya-molodyh-pedagogov> (дата обращения: 16.05.2026). DOI 10.24412/cl-37132-2023-1-11-15. EDN MIPABQ

17. Семенова Ф.О. Родительский перфекционизм: понятие, феноменология, особенности / Ф.О. Семенова, Ф.Э. Аппакова // Проблемы современного педагогического образования. – 2025. – №88-1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/roditelskiy-perfektsionizm-ponyatie-fenomenologiya-osobennosti> (дата обращения: 16.05.2026). EDN QBOGOZ

18. Фрейденбергер Г. Выгорание: высокая цена высоких достижений / Г. Фрейденбергер. – М., 1980.