



УДК 159.923

ВПЛИВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ОСОБИСТОСТІ НА ВИНИКНЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Кононенко О.І., к. психол. н., доцент кафедри диференціальної і спеціальної психології Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

У статті проаналізовано наукові підходи до дослідження синдрому емоційного вигорання. Розглянуто особливості прояву перфекціонізму в емоційній сфері особистості. Виявлено вплив перфекціонізму особистості на виникнення емоційного вигорання.

Ключові слова: особистість, перфекціонізм, емоційне вигорання, емоційний стан, досконалість.

В статье проанализированы научные подходы к исследованию синдрома эмоционального выгорания. Рассмотрены особенности проявления перфекционизма в эмоциональной сфере личности. Выявлено влияние перфекционизма личности на возникновение эмоционального выгорания.

Ключевые слова: личность, перфекционизм, эмоциональное выгорание, эмоциональное состояние, совершенство.

Kononenko O.I. THE INFLUENCE OF PERFECTIONISM PERSONALITY ON THE ORIGIN OF EMOTIONAL BURNOUT

The article analyses the scientific approaches to the study of emotional burnout syndrome. We consider features of perfectionism in emotional personality. The influence of perfectionism personality to the occurrence of emotional burnout.

Key -words: personality, perfectionism, emotional burnout, emotional state, perfection.

Постановка проблеми. Аналіз наукової літератури з досліджуваної проблематики свідчить про те, що в більшості джерел професійний розвиток, що є найважливішим аспектом особистісного розвитку, розглядається як сфера життя, в якій найбільш великий ризик виникнення синдрому емоційного вигорання. Синдром емоційного вигорання - складний психофізіологічний феномен, який визначається як емоційне, розумове і фізичне виснаження і за тривалого емоційного навантаження, виражається в депресивному стані, відчутті втоми, спустошеності, недоліку енергії і ентузіазму, втраті здібностей бачити позитивні результати своєї праці, негативній установці відносно роботи і життя взагалі.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема емоційного вигорання постає предметом дослідження багатьох сучасних дослідників, а саме вітчизняних дослідників емоційного вигорання (В. Бойко, Н. Водоп'янова, В. Орел, Т. Ронгінська, Т. Форманюк, Л. Юр'єва), також зарубіжних авторів (Н. J. Freudenberg, С. Maslach, W. Schaufeli, A. Pines) [3]. Актуальним є питання факторів, які впливають на виникнення синдрому емоційного вигорання. Ключовим компонентом розвитку синдрому вигорання є стрес на робочому місці від невідповідності між особистістю і вимогами, що висуваються до неї. Однак, незважаючи на велику кількість

відкритим питанням залишається вивчення впливу перфекціонізму особистості на виникнення емоційного вигорання.

Постановка завдання. Мета дослідження - виділити специфіку впливу перфекціонізму особистості на виникнення емоційного вигорання.

Виклад основного матеріалу. Термін «синдром емоційного вигорання» (СЕВ) (burnout - згорання, вигорання) вперше був введений в 1974 р. американським психіатром Х. Дж. Фрейденбергером. В опублікованих у пресі дослідженнях найчастіше дається таке визначення СЕВ: це стан фізичного, емоційного і розумового виснаження, що виявляється в професійній сфері. Характеризується фізичним стомленням, почуттям емоційної втоми і спустошеності, в окремих випадках - нечутливістю і негуманними відносинами до клієнтів і підлеглих, відчуттям некомпетентності в професійній сфері, неуспіху в ній і в особистому житті, песимізмом, зниженням задоволеності від повсякденної роботи.

«Синдром емоційного вигорання» характерний тільки для представників комунікативних професій, або, як ще прийнято їх називати, професій типу «людина-людина». За даними вітчизняних і зарубіжних дослідників, цей синдром зустрічається в 30-90% випадків всіх категорій керівників, суддів, вчителів, продавців, медичних працівників

у залежності від конкретної професійної діяльності, типу особистості, об'єктивних можливостей психологічної адаптації до реальних ситуацій.

Найбільш яскраво вигорання проявляється у випадках, коли комунікації обтяжені емоційною насиченістю, як правило, на основі стресу.

Причини СЕВ можуть бути класифіковані на дві групи:

1) суб'єктивні (індивідуальні) пов'язані: з особливостями особистості, віком (молоді співробітники більше схильні до ризику «вигорання»), системою життєвих цінностей, переконаннями, способами і механізмами індивідуального психологічного захисту, з особистим ставленням до виконуваних видів діяльності, взаємовідносинами з колегами по роботі, учасниками судового процесу, членами своєї сім'ї. Сюди можна віднести і високий рівень очікування результатів своєї професійної діяльності, високий рівень відданості моральним принципам, проблему відповіді на прохання відмовою і сказати «ні», схильність до самопожертви. Найбільше піддані «згорянню», що першими виходять з ладу, як правило, найкращі працівники - ті, хто найбільш відповідально ставиться до своєї роботи, переживає за свою справу, вкладає в неї душу.

2) об'єктивні (ситуаційні) безпосередньо пов'язані зі службовими обов'язками, наприклад: зі збільшенням професійного навантаження, недостатнім розумінням посадових обов'язків, неадекватною соціальною та психологічною підтримкою і так далі.

В зарубіжних дослідженнях основні підходи щодо вивчення означеного наукового феномену спираються на акцентування глобальної невідповідності - між вимогами, що пред'являються до працівника, і його ресурсами; невідповідністю роботи і особистості (яка може виникнути за відсутності уявлення про справедливість на роботі); невідповідності між етичними принципами і принципами особистості й вимогами роботи тощо. Але, не дивлячись на актуальність та практичне значення подібного підходу, у ньому відсутня глибока психологічна інтерпретація та системність подання інформації. У вітчизняній психології традиційно вигорання розглядається як особливий стан людини, який є наслідком професійних стресів та професійної адаптації, але останнім часом проблемне поле вивчення емоційного вигорання суттєво розширюється через екзистенційний підхід, дослідження феномену психологічного здоров'я тощо. Тобто психологічні наслідки емоційного вигорання можуть відчутно проявлятися в особистому

житті людини, взагалі в різних аспектах її буття, а не тільки в професійному спілкуванні [3]. Не дивлячись на широку представленість досліджуваної проблематики у вітчизняній та зарубіжній психології, вивчення впливу перфекціонізму особистості на виникнення емоційного вигорання є недостатнім.

Термін «перфекціонізм» використовується в багатьох значеннях. У самому грубому визначенні перфекціонізм - це прагнення до бездоганності, до досконалості, а перфекціоніст - людина, яка прагне бути кращою у всіх аспектах свого життя.

У зарубіжній та вітчизняній психології представлені різноманітні аспекти дослідження феномену перфекціонізму. У вітчизняній психології перфекціонізм досліджують як чинник професійної готовності (І. Гуляс, О. Лоза), фактор академічної обдарованості (Л. Данилевич), складову гурбристичної мотивації студентської молоді (К. Фоменко).

На основі клінічного досвіду Д. Хамачек описав відмінності між невротичним і нормальним перфекціонізмом. Нормальні перфекціоністи - це ті, хто встановлює для себе високі стандарти, але менш педантичні й гнучкіші, можуть пристосовувати свої стандарти до існуючої ситуації. Тобто вони більш адаптивні. З іншого боку, невротичні перфекціоністи встановлюють завищені стандарти, але не залишають собі можливість допускати помилки. Отже, у них ніколи не буває відчуття, що щось зроблено досить добре. Таким чином, психологічні проблеми, пов'язані з перфекціонізмом, скоріше пов'язані з цими тенденціями до критичного оцінювання, ніж з встановленням завищених стандартів [8]. Нормальний перфекціоніст прагне до розумних і реалістичних стандартів, що веде до почуття самозадоволення і підвищення самооцінки. Невротичні перфекціоністи так сильно стурбовані вадами своєї діяльності, що навіть несуттєві з них з великою ймовірністю призведуть у перфекціоніста до відчуття, що він не відповідає своїм вимогам.

У концепції П. Хьюїтта і Г. Флетт перфекціонізм включає в себе три складових: суб'єктно або особисто-орієнтований перфекціонізм (завищені і нереалістичні вимоги, що висуваються до себе, посилене самодослідження, самокопання і самокритика, які роблять неможливим прийняття власних вад, недоликів і невдач), об'єктно-орієнтований перфекціонізм (пред'явлення перебільшених і нереалістичних вимог до інших) і соціально приписаний перфекціонізм (генералізоване переконання або відчуття, що інші пред'являють до суб'єкта нереалістичні вимоги, яким важко,



але необхідно відповідати, щоб заслужити схвалення і прийняття) [9].

У концепції Р. Фроста перфекціонізм має шість складових: особисті стандарти виконання діяльності (пред'явлення до себе дуже високих вимог і надання цим вимогам надмірного значення для самооцінки), занепокоєння з приводу помилок у здійснюваних діях (негативні реакції на помилки в діяльності, тенденція інтерпретувати їх як аналог неуспіху і вважати, що за невдачею буде втрата поваги інших людей), батьківські очікування і критика (тенденція індивіда вважати, що його батьки ставлять перед ним занадто складні цілі і занадто критичні по відношенню до нього), сумнів у скоєних діях (схильність відчувати, що задумане зроблене досить задовільно) і організованість, що розуміється як зосередженість на важливості та необхідності порядку і організованості. Автор виділив батьківські очікування і батьківську критику як окремі, незалежні, хоча і часто пов'язані між собою складові перфекціонізму [7].

Дослідники виділяють кілька сфер, на які робить негативний вплив перфекціонізм: емоційний стан, де в якості наслідків спостерігаються часті, навіть хронічні, переживання невдоволення собою, туги, тривоги, сорому і провини; друга сфера - продуктивність діяльності, де найчастіше спостерігається поведінка уникнення, неможливість почати діяти, зниження продуктивності та хронічна перевтома в силу генералізації високих стандартів на всі види діяльності, у міжособистісних стосунках можливі конфлікти і розриви через надмірність вимог і очікувань від оточуючих, порівнянь себе з ними, заздрості, ревнощів. Сучасні дослідження показують, що перфекціонізм є одним з найважливіших особистісних факторів розладів афективного спектру [5].

Порівняльне дослідження А. Золотарьової позитивного і негативного типів перфекціонізму за Р. Фростом показало, що позитивний перфекціонізм характеризується конструктивним прагненням до досягнень, позитивним афектом, позитивною самооцінкою, самоефективністю, самоактуалізацією, ефективними стратегіями навчання, хорошою академічною успішністю, позитивними інтерперсональними якостями, упевненістю в собі, альтруїстичними соціальними установками, адаптивними копінг-стратегіями [2]. Негативний перфекціонізм характеризується ірраціональним мисленням, схильністю до самокритики, самозвинуваченням і

звинуваченням інших, прокрастинацією, низькою ефективністю в професійній кар'єрі, неадаптивною навчальною мотивацією, зниженою здатністю до пошуку допомоги, наявністю інтерперсональних проблем, неадаптивними копінг-стратегіями, емоційною дезадаптацією, які можуть служити, на нашу думку, причиною виникнення синдрому емоційного вигорання.

М. Ларських вважає, що такі якості педагога, як відповідальність по відношенню до своєї роботи і своїх обов'язків, тенденція виконувати свою роботу максимально добре і прагнути зробити її ще краще, схильність орієнтуватися на найуспішніших колег і порівнювати свої досягнення тільки з найвищими досягненнями самі по собі не є факторами, що впливають на емоційне вигорання і виснаження педагога [4].

Згідно з Т. Юдеевою, перфекціонізм як дисфункціональна особистісна риса має складну психологічну структуру, що містить у собі поряд з високими стандартами діяльності і домаганнями параметри когнітивних спотворень: сприйняття інших людей, які делегують високі очікування, постійне порівняння себе з оточуючими (персоналізація), дихотомічну оцінку результату діяльності та її планування за принципом «все або нічого» (поляризоване мислення), селектування інформації про власні невдачі і помилки (негативне селектування). Таким чином, наслідки перфекціонізму для емоційного стану, як правило, зводяться до частих переживань незадоволеності собою, туги, тривоги, сорому і провини [6].

Як вважають П. Гаранян, А. Холмогорова і Т. Юдеева, «перфекціонізм являє собою складне психологічне утворення, що включає наступні параметри:

1) завищення порівняно з індивідуальними можливостями складності цілей (завищений рівень домагань) - надмірні вимоги до себе в плані кількості роботи та якості її виконання, бездоганної поведінки, володіння собою в тій чи іншій ситуації, наявності різноманітних умінь і душевних якостей. Завищення складності цілей виявляється в багатьох переконаннях депресивних і тривожних пацієнтів: «Я завжди повинна добре виглядати», «За що б не взявся, я повинен домагатися блискучих результатів», «Помилки і невдачі - ознака некомпетентності» і так далі;

2) поляризована, «чорно-біла» оцінка результату власної діяльності - недиференційовані судження про результати власної діяльності: «Якщо не впорався блискуче - не впорався взагалі», «Якщо в ході виконання роботи я відчував труднощі - це був неуспіх». Поєднання завищених домагань і поляризованого мислення може бути причиною серйозних життєвих проблем;

3) переважна зосередженість на невдачах і помилках при ігноруванні реаль-

них успіхів і досягнень. Значення невдачі сильно перебільшується, при цьому успіх - знецінюється або приписується зовнішнім (що не залежать від пацієнта) обставинам. Негативне селектування такого роду може впливати як на поточну діяльність, так і поширюватися на все життя;

4) перманентне порівняння себе з іншими людьми при орієнтації на полюс «найуспішніших і досконалих». Багато пацієнтів проживають життя в режимі порівняння себе з іншими людьми, відчуваючи при цьому болісне відчуття власної «меншовартості і неспроможності» (за принципом «Чужі досягнення - свідчення моєї неспроможності»). Для порівняння, як правило, вибираються найбільш гідні, успішні, найталановитіші, а на інших навіть дивитися?» Наслідки таких порівнянь - перманентне почуття заздрості, невдоволення собою, хибні життєві вибори, конкурентні установки в спілкуванні, уникання контактів, у підсумку - самотність;

5) відчуття власної невідповідності позитивним уявленням інших людей про себе, постійне передчуття публічного викриття. Ситуації успіху можуть обернутися для таких пацієнтів переживаннями тривоги і відчаю: «Знову обдурила. Тепер доведеться постійно підтверджувати цей результат, інакше розчарую людей»;

6) оцінка багатьох нейтральних ситуацій з позиції рівня своїх досягнень. Відчуття невдоволення собою в зовсім несподіваних, нейтральних для самооцінки ситуаціях. Книги, фільми, твори мистецтва наносять «нарцисичні травми», бо нагадують про власну недосконалість;

7) надмірні вимоги до інших і завищені від них очікування, наприклад: «Друг повинен приходити до мене всякий раз, коли мені погано, без мого поклику», «Справжній друг повинен проводити зі мною абсолютно весь вільний час дня і ночі», «Якщо мій друг розмовляє з ким-небудь, і взагалі спілкується з будь-якою третьою особою, я йому не потрібна», «Мій друг не повинен хворіти або проявляти якісь ще слабкості, тому що він мені опора» [1].

За даними П. Гаранян, А. Холмогорової і Т. Юдєєвої, «наслідки перфекціонізму для емоційного стану, як правило, зводяться до частих (часом хронічних) переживань незадоволеності собою, туги (через неможливість втілити в життя нездійснено важкі цілі), тривоги (пов'язаної з очікуванням помилки, невдачі, «публічного викриття»), сорому і

провини. Наслідки перфекціонізму для продуктивності діяльності також можуть бути різноманітними: а) поведінка уникнення; б) стан «паралічу» - блокада активності внаслідок заборони на будь-який результат, відмінний від чудового; в) зниження продуктивності і хронічна перевага чинності генералізації високих стандартів у всіх сферах діяльності (наприклад, у навчанні, домашніх справах і так далі) і неможливості виділити пріоритетні завдання. Наслідки перфекціонізму для міжособистісних контактів: а) конфлікти і розриви з-за надмірних вимог і очікувань від інших людей;

б) конкурентні відносини з людьми через часті

порівняння з ними і заздрість; в) дефіцит близьких і довірчих відносин» [1].

Таким чином, наслідки перфекціонізму для емоційного стану зводяться до частих переживань незадоволеності собою, туги, тривоги, сорому і провини. А емоційне вигорання виступає різновидом виробленого особистістю механізму психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на певні психотравмуючі дії. Головним джерелом виникнення вигорання та його основних симптомів виступає взаємодія з людьми, яка не відповідає тим вимогам і стандартам, які собі ставить перфекціоніст.

Висновки з проведеного дослідження. Синдром емоційного вигорання - складний психофізіологічний феномен, який визначається як емоційне, розумове і фізичне виснаження із-за тривалого емоційного навантаження, виражається в депресивному стані, відчутті втоми і спустошеності, нестачі енергії і ентузіазму, втраті здатності бачити позитивні результати своєї праці, негативній установці відносно роботи і життя взагалі. Індивідуальні чинники виникнення емоційного вигорання виділені в роботах вітчизняних та зарубіжних психологів, представлені широким колом, отже, на нашу думку, провідну роль серед них відіграє перфекціонізм особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гаранян Н.Г. Перфекционизм, депрессия и тревога / Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Т.Ю. Юдеева // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 4. – С. 18–48.
2. Золотарева А.А. Диагностика индивидуальных различий перфекционизма личности : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, история психологии» / А.А. Золотарева. – М., 2012. – 115 с.
3. Костюк А.В. Превентивні заходи в профілактиці професійного вигорання співробітників органів внутрішніх справ / А.В. Костюк // Вісник Одеського національного університету. – Том 14., Випуск 5 Психологія. – 2009. – С. 56–63.
4. Ларских М.В. Формирование конструктивного перфекционизма педагога : дисс. ... канд. психол. наук :



спец 19.00.07 «Педагогическая психология» / М.В. Ларских. – Воронеж, 2011. – 162 с.

5. Маркова С.В. Исследование уровня выраженности перфекционизма у подростков с девиантным поведением / С.В. Маркова // Психология и право. – 2012. – № 3. – С. 1–10.

6. Юдеева Т.Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т.Ю. Юдеева. – М, 2007. – 275 с.

7. Frost R. The dimensions of perfectionism / R. Frost, P. Marten, C. Lahart // Cogn. Ther. Res. – 1990. – V. 14. – P. 449–468.

8. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism / D. Hamachek // Psychology. – 1978. – V. 15. – P. 27–33.

9. Hewitt P. Perfectionism in the Self and Social context: conceptualization, assesment and association with psychopathology / P. Hewitt, G. Flett // J-I of Personality and Social Psychology. – 1991. – V. 60. – № 3. – P. 456–470.