

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ТРУДОГОЛІЗМУ НА ВИНИКНЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

О.М. Більська

Херсонський державний університет, bilskaya10@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Н.І. Тавровецька

Постановка проблеми. Сучасному людству необхідно відповідати вимогам, що постійно змінюються під впливом незмінно розвиваючого світу. Кожній людині необхідно володіти високим інтелектом, широким колом компетенцій, професіоналізмом, уміти ставити собі більш складні нові цілі, реалізовувати себе в різних областях, відповідати зразкам поведінки (як власним, так і суспільним) та постійно самовдосконалюватися.

І. Козлова пропонує розглядати трудоголізм як деструктивну залежність. О. Єгоров та О. Половенко розглядають причини емоційного вигорання. Окремі вияви синдрому емоційного вигорання досліджували О. Баранов та Т. Котлунович. Особливості вияву перфекціонізму вивчають Н. Гаранян, А. Холмогорова та Л. Данилевич.

Отже, **метою** статті є висвітлення сучасних досліджень ролі перфекціонізму та трудоголізму на виникнення синдрому емоційного вигорання.

Виклад основного матеріалу. Термін «синдром емоційного вигорання» (burnout – згорання, вигоряння) вперше ввів у 1974 р. американський психіатр Х. Дж. Фрейденбергер.

За визначенням Н. Кошечко, синдром вигорання це стан фізичного, емоційного і розумового виснаження, що виявляється в професійному житті [5, с. 21–28]. Для нього характерні фізичне стомлення, емоційна втома та спустошеність, у деяких особистостей – нечутливість і негуманне ставлення до клієнтів і підлеглих, відчуття некомпетентності, неуспіху в професійній сфері

та в особистому житті, песимізм, зниження задоволеності від повсякденної роботи.

О. Полковенко ділить причини емоційного вигорання на дві групи:

1) суб'єктивні (індивідуальні) пов'язані: з особливостями особистості, віком (молоді працівники 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. Найбільше піддані вигоранню, як правило, кращі працівники – ті, хто найвідповідальніше ставляться до своєї роботи, переживають за результат власної справи, вкладають в неї усі зусилля.

2) об'єктивні (ситуаційні) прямо пропорційно пов'язані зі службовими обов'язками, до прикладу: зі збільшенням професійного навантаження, при недостатньому розумінні посадових обов'язків, неадекватній соціальній та психологічній підтримці тощо [6, с. 47–48].



Рис. 1. Чинники емоційного вигорання

На рис. 1 ми можемо побачити як поділяються чинники емоційного вигорання. Серед них є такі, що є спільними для трудоголізму та перфекціонізму:

- Підвищена відповідальність;

- Схильність до емоційної ригідності;
- Хронічна напружена психоемоційна діяльність.

Американець О. Уейн запропонував термін «трудоголізм» на початку 1970-х років. Як і всяка адикція, трудоголізм – втеча від реальності шляхом зміни свого психічного стану, у цьому випадку такого, що досягається фіксацією на роботі. Для раціоналізації трудоголізму використовують такі виправдання, як матеріальна або робоча необхідність, вимоги кар'єри тощо. Хоббі трудоголіків зазвичай пов'язані з роллю добувача, годувальника [3, с. 220–224]. У зв'язку з тим, що трудоголік страждає від хронічної втоми, яка супроводжується різними психосоматичними відхиленнями, депресією, загрозливими його життя, «трудоголізм» – є хворобою, яка негативно впливає і на сім'ю трудоголіка, і на оточуючих.

В останні роки в Україні проводяться різні дослідження синдрому психічного вигорання серед державних службовців, менеджерів. О. Полковенко зазначає, що знання керівника про існування і виявленні синдрому професійного вигорання персоналу дозволяє йому застосувати заходи для попередження і пом'якшення несприятливих змін в організації, пов'язаних з цим синдромом, а також самому захиститися від професійного вигорання [6, с. 47–48].

Однією з поширених причин професійного вигорання є «трудоголізм», тобто надмірне захоплення роботою. У міжнародній класифікації хвороб немає поняття «трудоголізму», і часто доводиться чути помилкову думку, що «трудоголізм», в цілому, хороша риса характеру. Однак, згідно з дослідженнями І. Козлової, в зв'язку з тим, що трудоголік страждає від хронічної втоми, що супроводжується різними психосоматичними відхиленнями і депресією, які безпосередньо загрожують його життю, «трудоголізм» – це хвороба, яка впливає на сім'ю трудоголіка, і на оточуючих [4, с. 95–96].

Спираючись на дослідження О. Сипченко та С. Банченко, можна стверджувати, що оскільки трудоголіки не мають достатньо часу і можливостей

для відпочинку і відновлення витрачених на роботу ресурсів, це призводить до емоційного і когнітивного виснаження. Вони переживають більше негативних емоцій, ніж позитивних. Крім того, довгі години, проведені на роботі, можуть посилити вплив робочого стресу, особливо якщо трудовоголік має високі стандарти ефективності. Недолік відпочинку і фізичних вправ негативно позначається на здоров'я, в результаті чого трудовоголіки частіше скаржаться на здоров'я і знаходяться в стані тривожності і депресії [7, с. 106–110].

М. Круглова ще однією негативною стороною трудовоголізму вважає бідні соціальні відносини поза роботою. Надмірна робота вимагає великих тимчасових і енергетичних витрат, що в свою чергу, скорочує час і енергію для розвитку і підтримки соціальних зв'язків за межами роботи. Трудовоголікам просто не вистачає часу і сил на те, щоб вести активне особисте життя. Прагнення до досконалості – узуальний мотиваційний процес, природна потреба людини, одна з рушійних сил її розвитку [1, с. 206–208]. Проте доволі часто у своєму прагненні бути бездоганим у всьому, все встигнути, зробити якнайкраще людина потрапляє у простір «нездорового» перфекціонізму, а її шляхетні наміри перетворюються в нав'язливу, безупинну гонитву за абсолютними ідеалами, обертаючись шкодою для неї самої, навколишніх людей та для справи, якою вона займається.

В. Урбанович стверджує, що особистість продовжує рухатися вперед, але мотивація цього руху вже інша: людина діє не задля досягнення досконалості, а через страх не діяти, через страх відхилитися від створеного нею чи ким-небудь іншим ідеалом [8, с. 27–28]. У такому випадку перфекціонізм переміщується з позитивної площини в протилежну, яка є не шляхом додосконалості, а швидше втечею від недосконалості, оскільки, навіть досягнувши мети, перфекціоніст одразу знецінює її чи розцінює як невдачу.

Після проведеного теоретичного дослідження ми можемо стверджувати, що синдром емоційного вигорання, трудовоголізм та перфекціонізм пов'язані між собою. Перфекціонізм та трудовоголізм можуть впливати на виникнення синдрому емоційного вигорання. Проте не можна зробити висновок про те, що

синдром емоційного вигорання впливає на розвиток перфекціонізму чи трудоголізму, адже синдром емоційного вигорання є результатом впливу цих двох факторів [3, с. 220–224].

Є. Ільїн стверджував, що перфекціонізм, попри пов'язану з ним благородну ідею досягнення досконалості, за своєю суттю характеристика механістичного мислення, якому властиво уникати незрозумілих ситуацій, не визнавати помилок, невизначеності та невпевненості, що неминуче призводить до помилок [2, с. 108–111]. Встановлення нереально високих стандартів, прагнення до неможливих цілей, висування надзвичайно високих вимог до себе та прагнення досягти максимальної власної досконалості безпосередньо впливають на розвиток вигорання, проявляючись, насамперед, у повній чи частковій втраті інтересу до трудового процесу, усвідомленні психотравмуючих чинників професійної діяльності, спробах полегшити чи скоротити обов'язки, що вимагають емоційної віддачі, появі тривожно-депресивної симптоматики та відхилень у соматичних і психічних станах, скорочені контактів, навіть з близькими людьми; втрати інтересу до суб'єктів професійної діяльності тощо. Таким чином, наслідки перфекціонізму для емоційного стану зводяться до частих переживань незадоволеності собою, сорому, тривоги, туги, 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.

Н. Водопьянова та М. Круглова вважають, що головним джерелом виникнення вигорання та його основних симптомів виступає взаємодія з людьми, яка не відповідає тим вимогам і стандартам, які собі ставить перфекціоніст [1, с. 206–208].

Висновок. Синдром емоційного вигорання – емоційне, розумове і фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження; виражений в депресивному настрої, втомі та спустошеності, нестачі енергії і ентузіазму, втраті здатності бачити позитивні результати своєї праці, негативній установці відносно роботи

і життя взагалі. Індивідуальні чинники виникнення емоційного вигорання представлені широким колом, і провідну роль відіграє перфекціонізм та трудоголізм.

Література:

1. Водопьянова Н.Е., Круглова М.А. Перфекционизм и трудоголизм как предикторы возникновения синдрома выгорания. *Психология стресса и совладающего поведения: вызовы, ресурсы, благополучие*. Кострома. 2019. С. 206–208.
2. Ильин Е.П. Трудоголизм, перфекционизм, лень. Работа и личность. СПб.: Издат. Дом Питер. 2016. С. 108–111.
3. Ильин Е.П. Работа и личность, трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб: Питер, 2011. С. 220–224.
4. Козлова И.Н. Трудоголизм как форма зависимого поведения: проблематика исследований. *Известия высших учебных заведений. Серия: Общественные науки*. 2006. № 26. С. 95–96.
5. Кошечко Н. Профілактика синдрому «емоційного професійного вигорання» викладача ВНЗ. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогіка*. Київ. 2016. Вип. 1. С. 21–28.
6. Полковенко О. Проблема синдрому емоційного вигорання в сучасному суспільстві. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Валеологія: сучасність і майбутнє*. Харків. 2015. С. 47–48.
7. Сипченко О.М., Банченко С.С. Професійне вигорання викладачів ЗВО як психологічна проблема. *«Молодий вчений»*. 2018. № 10.1 (62.1). С. 106–110.
8. Урбанович В.А., Штифурак В.Є. Психологічне обґрунтування синдрому професійного вигорання. *Молодий вчений*. 2018. № 5 (57) С. 27–28.