

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БЕРДЯНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра психології

Допущено до захисту

Завідувач кафедру

«_____» _____ 202__

ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ
ОСОБИСТОСТІ

Виконавець: здобувач другого рівня
вищої освіти, групи М207П-з

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові
науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма:
Психологія тренінгової роботи

Домашич Елеонора Олександрівна

Керівник: Сердюк Н.І.

Рецензент: Співак Л.М.

Запоріжжя – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЯК ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	6
1.1. Поняття професійного вигорання особистості в психологічній літературі.....	6
1.2. Перфекціонізм як психологічний феномен.....	12
1.3. Вплив перфекціонізму на виникнення професійного вигорання.....	21
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЯК ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ...28	
2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження.....	28
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження перфекціонізму як чинника професійного вигорання особистості.....	37
Висновки до розділу 2.....	48
РОЗДІЛ III. ТРЕНІГ З ПОДОЛАННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЯК ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ.....49	
3.1. Обґрунтування необхідності і доцільності використання тренінгової програми з подолання перфекціонізму як чинника професійного вигорання особистості.....	49
3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми з подолання перфекціонізму як чинника професійного вигорання особистості.....	52
Висновки до розділу 3.....	65
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Актуальність дослідження. В наш час, держава кожного дня стикається із новими викликами, які безпосередньо пов'язані із запровадженням воєнного стану та бойовими діями. При даних умовах, населення України частково є деморалізованим. Знищення буденних нормальних моделей існування, порушення існуючих соціальних відносин та зв'язків потребує від переважної більшості людей чималого напруження, опірності до стресових ситуацій та пристосування до інших нових і непростих умов життя. Так, наразі, нагальною та важливою проблемою являється емоційне вигорання людей різних професій, рівні перфекціонізму під час виконання завдань на роботі в нових, досі невідомих складних умовах із великим психологічними навантаженнями, страхом постійних тривог через обстріли та за життя своїх рідних та близьких. Такі негативні події вимагають від людей значних зусиль саме на відновлення їх розумових, психічних та фізичних сил.

Властивості емоційної сфери кожного окремо взятого індивіда визначають основний характер безпосереднього протікання у нього емоційних станів та процесів, їх особливості функціональні. Отже, велика кількість громадян України можуть деякою мірою стикаються із проблемою саме емоційного вигорання на роботі чи в дома. Актуальність даного дослідження є обумовлена саме тим, що знаходження у межах непрогнозованих та швидкоплинних змін, постійного стану стресу викликає значне зниження життєстійкості людини та заважає ефективному виконанню нею професійної діяльності. Саме тому, досить нагальною проблемою являється здійснення діагностики рівнів та оцінки відповідного впливу негативних чинників, на психологічний стан особистості, виявлення у них симптомів емоційного вигорання, визначення потрібної психологічної допомоги, а також заходів проведення профілактики.

Проблемні питання відносно емоційного вигорання були основним

предметом дослідження великої кількості сучасних науковців, а саме таких вітчизняних дослідників, як В. Бойко, В. Орел, Л. Юр'єва Н. Водоп'янова, Т.Ронгінська, Т. Форманюк, а також закордонних вчених – С. Maslach, Н.J.Freudenberger, А. Pines, W. Schaufeli та інших. Однак, незважаючи на чималу кількість проведених досліджень, в наш час, актуальними залишаються питання відносно досліджень проблеми впливу перфекціонізму особистості на появу та розвиток емоційного вигорання.

Об'єкт дослідження: професійне вигорання особистості.

Предмет дослідження: вплив перфекціонізму на процес вигорання особистості.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити перфекціонізм як чинник професійного вигорання особистості.

У відповідності до мети було визначено наступні завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми перфекціонізму як чинника професійного вигорання особистості.
2. Теоретично обґрунтувати методичну процедуру дослідження перфекціонізму як чинника професійного вигорання особистості.
3. За допомогою емпіричного дослідження виявити вплив перфекціонізму на професійне вигорання особистості.
4. Розробити тренінгову програму із подолання перфекціонізму як чинника професійного вигорання особистості

У проведеному емпіричному дослідженні щодо виявлення впливу перфекціонізму на професійне вигорання особистості використовували наступні методики: тест «Чи схильні ви до перфекціонізму», методику «Багатовимірна шкала перфекціонізму Р. Фроста» (адаптація В. Ясної та С.Снікополова) та методику «Діагностики рівня емоційного вигорання» (В.В.Бойка).

Емпірична база дослідження. Дослідження було проведено на базі Запорізького машинобудівного конструкторського бюро «Прогрес» ім. академіка О. Г. Івченка. В ньому взяло участь 40 працівників підприємства.

Теоретичне значення роботи ґрунтується у поглибленні розуміння поняття професійного вигорання особистості та перфекціонізму як психологічного феномену.

Практичне значення роботи визначається встановленням особливостей впливу перфекціонізму на професійне вигорання особистості, розробкою спеціальної програми тренінгу, що може бути застосована для подолання перфекціонізму як чинника професійного вигорання особистості.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел (35 найменувань, з них 3 іноземною мовою) і 7 додатків (на 24 сторінках). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 97 сторінок, з них основного тексту – 65 сторінок. Робота містить 4 таблиці і 9 рисунків.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження були встановлені наступні важливі висновки:

1. Проаналізовано теоретичні підходи до проблеми перфекціонізму як чинника професійного вигорання особистості. Встановлено, що синдром «професійного вигорання» – це один із виявів стресу, із котрим стикається індивід у своїй професійній діяльності. Даний термін – це досить загальна назва відповідних наслідків доволі довготривалого стресу під час виконання робочих завдань і деяких видів кризи професійної. Деякий ряд факторів і чинників можуть спричинити появу у фахівця деякого тривожного та неприємного стану саме емоційного напруження, психічного та фізичного виснаження, професійних стресових розладів тощо. Встановлено, що перфекціонізм – це віра людини а те, що ідеал мусить та може бути досягнутим. У формі патологічній є неприйняттям усього неідеального та в загальному схильністю вважати його нездоровим. Виявляється бажання все робити тільки найкращим чином. Визначено, що перфекціонізм може стати одним із основних чинників професійного вигорання, тому що постійне прагнення до уникнення помилок та ідеалу провокують виникнення тривалого стресу і послаблюють емоційну стійкість. Варто пам'ятати, що ідеальності не існує, також не забувати про знаходження балансу між роботою і відпочинком, щоб зберегти своє здоров'я і благополуччя. Зрештою, важливо пам'ятати, що всі люди неідеальні і кожен може робити помилки – це нормально, і це робить індивідів унікальними.

2. Теоретично обґрунтовано методичну процедуру дослідження перфекціонізму як чинника професійного вигорання особистості. З метою дослідження розвитку перфекціонізму в особистості було проведено емпіричне дослідження на базі Запорізького машинобудівного конструкторського бюро «Прогрес» ім. академіка О. Г. Івченка. В дослідженні взяло безпосередню участь 40 працівників підприємства. Для

проведення дослідження перфекціонізму як чинника професійного вигорання особистості було використано наступні методики дослідження: тест «Чи схильні ви до перфекціонізму»; методику «Багатовимірна шкала перфекціонізму Р. Фроста» (адаптація В. Ясної та С. Єнікополова); методику «Діагностики рівня емоційного вигорання» (В.В. Бойка).

3. За допомогою емпіричного дослідження виявлено вплив перфекціонізму на професійне вигорання особистості. Одержані результати опитування свідчать про існування різних рівнів перфекціонізму з поміж працівників: 35% мають високу схильність, 40% – помірну, а в 25% – перфекціонізм відсутній. Працівники із високим рівнем перфекціонізму досить часто стикаються із ризиками емоційного виснаження, оскільки їхня цілеспрямованість може призводити до перевантаження та стресу. Дослідження показало, що у досліджуваних поліпшення потребують такі фази розвитку емоційного вигорання як виснаження та резистенція. Так у 22 (55%) опитаних фаза резистенції не сформована. Такі працівники мають погано розвинений механізм психологічного захисту від стресів на роботі. У 22 (55 %) опитаних фаза сформована виснаження. Дані працівники досягли критичної точки власного фізичного та емоційного виснаження, що впливає значною мірою на їх працездатність, загальний психологічний стан та мотивацію.

4. Розроблено тренінгову програму із подолання перфекціонізму як чинника професійного вигорання особистості. З метою подолання та профілактики перфекціонізму та професійного вигорання працівників Запорізького машинобудівного конструкторського бюро «Прогрес» ім. академіка О. Г. Івченка було проведено тренінгове заняття. Завдання тренінгової програми полягали у формуванні вміння адекватно оцінювати проблемні ситуації, що склалися, і вирішувати життєві проблеми, керувати собою і змінювати себе для зменшення рівня перфекціонізму; сприяти усвідомленню можливості саморегуляції емоційного стану для зниження рівня стресу; забезпеченні сприятливого психологічного клімату у колективі;

сприяння зниженню рівня вигорання з поміж працівників. Тренінгова програма була розрахована на одне заняття тривалістю 8 годин. За своєю структурою тренінг складався із вступної частини, основної частини та заключної підсумкової частини. Було проведено психологічний аналіз певних вправ тренінгу. Після проведення тренінгу було проведено повторне анкетування учасників з метою визначення ефективності проведеного тренінгу. Відповідно до результатів проведеного анкетування після тренінгу, переважна більшість учасників високо оцінили програму, підтверджуючи її ефективність. На переконання тренера всі поставлені цілі тренінгу були досягнуті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасенко Л., Мартинюк І., Омельченко Л., Шамне А. Психологія стресостійкості студентської молоді: монографія. Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
2. Вавринів О.С., Яремко Р.Я. Особливості професійного вигорання фахівців ризиконебезпечних професій. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2022. №. 2. С. 10-16.
3. Грубі Т. Взаємозв'язок між особистісними чинниками та складовими професійного вигорання працівників державної фіскальної служби України. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. Вип. 2, 2016. С. 46-52.
4. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів : автореферат дис. на здобуття наук. Ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 “Загальна психологія, історія психології” / Л. А. Данилевич. Київ, 2010. 20 с.
5. Дудяк В. Емоційне вигорання. Київ: Главник, 2007. 26с.
6. Дьоміна Г. Психологічні особливості професійного вигорання психологів-психосоматологів. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: *Психологія*. 2021. Т. 32(71), № 4. С. 28-34.
7. Завада Т.Ю. Особливості мотиваційної сфери студентів з різним рівнем перфекціонізму. *Психологічний журнал*. 2019. №11. С.283-296.
8. Завада Т.Ю. Перфекціонізм як соціально-психологічна властивість особистості: позитивний і негативний аспекти. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2016. №38(41). С.54-68.
9. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП «Аксіома», 2019. 80 с.

10. Карпенко Є. В. Перфекціонізм як джерело невротизації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 1(1). С. 30-37.

11. Карпенко Є. В. Перфекціонізм як проблема психології особистості. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2019. №34. С.144-150.

12. Коваленко М. В. Дослідження вікових особливостей феномену перфекціонізму у студентів ВНМЗ. *Вісник МОРФОЛОГІЇ*. 2014. №2. Т.20. С.435-439.

13. Колтунович Т. А. Перфекціонізм як чинник професійного вигорання вихователів дошкільних навчальних закладів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія і педагогіка*. 2012. Вип. 19. С. 112-119.

14. Кононенко О. І. Вплив перфекціонізму особистості на виникнення емоційного вигорання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип. 2(1). С. 81-85.

15. Кононенко О.І. Диференціація видів перфекціонізму особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 3 (38). С.199-207.

16. Костючик В.П. Особливості перфекціонізму у юнацькому віці. *Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції: Перспективи розвитку сучасної науки та освіти (м. Львів, 15-16 червня 2020 року)*. Львів, 2020. С.41-43.

17. Лаврова М. Г. Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття «емоційне вигорання». *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2014. Т. 19, Вип. 2. С. 194-202.

18. Лазько А. Феномен перфекціонізму: теоретичний аналіз проблем і тенденцій дослідження. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, Вип. 16. 2019. С. 665 – 675.

19. Лукіна Н.Б. Дослідження психологічних особливостей особистісних типологій перфекціоністів у структурі цільової спрямованості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. №6. Т.1. С. 56–61.

20. Лукіна Н.Б. Психологічні особливості цільової спрямованості перфекційної особистості: дис. канд. психол. наук за спеціальністю 19.00.01. «Загальна психологія, історія психології». Миколаїв, 2020. 218 с.

21. Марчук С. Теоретичний аналіз психологічних особливостей перфекціонізму у юнацькому віці. *Психологічні перспективи*. 2021. №37. С.141–154.

22. Мащак С. О. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2012. Вип. 2(1). С. 444-452.

23. Микита Б. Перфекціонізм як психологічний феномен. Перспективи та інновації науки. *Журнал «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. № 10(15) 2022. С. 369 – 377.

24. Назаровець Т. І. Теоретичний аналіз проблеми професійного вигорання особистості. *Психологія. Наукові записки ЛДУБЖД. Педагогіка і психологія*, № 2, 2023. С. 46 – 50.

25. Олійник І. В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія : Педагогіка і психологія*. 2017. № 1. С. 118–125. -

26. Олійник М. Дослідження синдрому вигорання. КПТ-орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Львів. 2021. 51 с.

27. Павлова В. С. Перфекціонізм як психологічний феномен. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2013. Т. 2, Вип. 10. С. 242-246.

28. Петрунько О.В. Амбівалентний дискурс перфекціонізму. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2020. №4(60). С.233-247.

29. Проскурня А.С. Диференціально-типологічна структура перфекціонізму як детермінанта виникнення депресивних і тривожних розладів. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 33. С. 33–38.

30. Романовська О. В. Причини та особливості прояву синдрому «професійного вигорання» в соціальних працівників. *Вісник НТУУ "КПІ". Політологія. Соціологія. Право: збірник наукових праць*. 2011. № 3 (11). С. 103–107.

31. Скрипаченко Т.В. Аналіз основних психологічних підходів до вивчення тперфекціонізму. *Проблеми сучасної психології*. 2019. №1(15). С.122-127.

32. Урбанович В. А. Психологічне обґрунтування синдрому професійного вигорання. *Молодий вчений*. 2018. № 5(1). С. 27-30.

33. Юрченко І., Савченко І., Буряк О. Професійне вигорання медичних працівників за сучасних умов. *Медсестринство*. 2020. № 4. С. 11–15.

34. Schaufeli W.B. Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 2009.Vol. 14. № 3, pp. 204–220.

35. Schwab R.L. Perceived role conflict, role ambiguity, and teacher burnout. *Educational Administration Quarterly*, 1982. Vol. 18 (1). P. 60 – 74.