

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ОСІБ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

GENDER FEATURES OF EMOTIONAL BURNOUT IN EARLY ADULTHOOD WITH DIFFERENT LEVELS OF PERFECTIONISM

У статті розглядаються проблеми емоційного вигорання та перфекціонізму, які притаманні як чоловікам, так і жінкам різних вікових категорій, зокрема й у ранній дорослості, особливо підкреслено важливість цього питання в умовах сучасного суспільства. Актуальність дослідження зумовлена тим, що такі особи перебувають на переломному етапі переходу в доросле життя: завершують професійне навчання, починають працювати у вибраній сфері, створюють власну сім'ю та виконують безліч справ, які потребують особливої відповідальності, розумових і фізичних зусиль, що зрештою може призвести до різних наслідків. У статті аналізуються теоретичні засади, які стосуються вивчення гендерних особливостей емоційного вигорання ранньої дорослості залежно від рівня перфекціонізму. Особливу увагу приділено вивченню причин виникнення емоційного вигорання. Виокремлено те, що емоційне вигорання може поширюватись миттєво серед осіб різних професій, які належать саме до групи ризику, як серед чоловіків, так і в жінок. А також залежить від рівня перфекціонізму, який є результатом завищених стандартів діяльності, які висуває до себе особистість, а також постійне її прагнення до досконалості. У статті проведено аналіз результатів дослідження, щоби зрозуміти базові характеристики досліджуваної вибірки та провести її аналіз, що дає можливість зробити висновки про об'єкт дослідження. Також підкреслюється практична значущість дослідження, яка полягає в можливості використання результатів із метою профілактики та подолання проблеми емоційного вигорання в осіб ранньої дорослості, як у чоловіків, так і в жінок.

Ключові слова: емоційне вигорання, перфекціонізм, рання дорослість, психічне здоров'я, гендерні особливості.

The article examines the problems of emotional burnout and perfectionism, which are inherent in both men and women of different age categories, including in early adulthood, especially emphasizing the importance of this issue in modern society. The relevance of the research is due to the fact that such individuals are at a tipping point of transition to adulthood: they complete their vocational training, begin their working in their chosen domain, create their own family, and perform many tasks that require special responsibility, mental and physical effort, that can ultimately lead to various consequences. The article analyzes theoretical foundations that relate to the study of gender-specific characteristics of emotional burnout in early adulthood depending on the level of perfectionism. Particular attention is given to studying the causes of emotional burnout. It is highlighted that emotional burnout can instantly spread among people of different professions that belong to the risk group, both among men and women. It also depends on the level of perfectionism, that is the result of the inflated standards of activity that a person puts forward to itself, likewise its constant desire for perfection. The article analyzes the results of the study in order to understand the basic characteristics of the studied sample and conduct its analysis, that makes it possible to draw conclusions about the object of the study. It is also emphasized the practical significance of the study that lies in the possibility of using the results to prevent and overcome the problem of emotional burnout in early adulthood, both men and women.

Key words: emotional burnout, perfectionism, early adulthood, gender features.

УДК 159.942.5:316.346.2

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.8>

Сахно П.І.

старший викладач кафедри психології, політології та соціокультурних технологій
Сумський державний університет

Суржик Р.О.

студентка
Сумський державний університет

Актуальність дослідження (Постановка проблеми). У транзитивному суспільстві, особливо в часи воєнного стану, коли активно культивується увага кожного до свого психічного здоров'я, однією із проблем людей різного віку, статі є емоційне вигорання, його залежність від рівня перфекціонізму.

Емоційне вигорання є поширеною проблемою серед чоловіків і жінок ранньої дорослості. Вони перебувають на переломному етапі переходу в доросле життя: завершують навчання, починають працювати, створюють сім'ю та виконують безліч справ, які потребують розумових і фізичних зусиль. Значні навантаження призводять до емоційного вигорання, що знижує їхню мотивацію до виконання діяльності, перетворює їх на апатичних, безініціативних, тривожних, агресивних осіб, які потребують допомоги. Причини емоційного вигорання в осіб ранньої дорослості можуть залежати

від сфери діяльності, особистого життя, індивідуальних чинників.

Одним із чинників, що деякою мірою може посилити прояви емоційного вигорання, є перфекціонізм. Такі особи можуть постійно прагнути до досягнення ідеалу й успіху в будь-якій діяльності й у будь-якій сфері, що може бути для них як корисним, так і шкідливим. З одного боку, прагнення до кращого є позитивною рисою особистості ранньої дорослості, яка має розвиватись та не залишатись на одному місці, удосконалювати себе та своє життя, з іншого – щоб досягти ідеальних результатів, особа змушена витрачати значні психологічні ресурси, тому надалі може зіткнутися із проблемою емоційного вигорання. Незважаючи на те, що перфекціонізм як особистісна риса може бути корисним для досягнення успіху, нерідко його сформованість може стати причиною виникнення або посилення проблеми емоційного

вигорання. Якщо особа не досягає поставленої мети, має складнощі на своєму шляху, вона може до останнього спрямовувати свої зусилля на те, щоб досягти ідеалу. Зрештою це стає причиною суттєвого емоційного виснаження, знесилання, апатії, зниження мотивації, оскільки неуспіх є дуже загрозливим для перфекціоністів. Тому особи ранньої дорослості, які мають розвинений перфекціонізм, перебувають у зоні ризику в контексті як виникнення, так і можливого посилення проявів і впливу синдрому емоційного вигорання.

У наукових колах нині бракує досліджень, присвячених вивченню даної проблеми. З огляду на особливості цієї вікової категорії, можна припустити існування залежності між проявами емоційного вигорання та рівнем перфекціонізму. Тому важливим є проведення власного дослідження, що дозволить заповнити прогалини у вивченні цього питання.

Мета дослідження – визначити ґендерні особливості емоційного вигорання в осіб ранньої дорослості залежно від рівня перфекціонізму.

Об'єкт дослідження – емоційне вигорання.

Предмет дослідження – ґендерні особливості емоційного вигорання в осіб ранньої дорослості з різним рівнем перфекціонізму.

Завдання статті:

1. З'ясувати теоретичні засади вивчення питань емоційного вигорання та перфекціонізму осіб ранньої дорослості.

2. Емпірично дослідити ґендерні особливості прояву емоційного вигорання та перфекціонізму в осіб ранньої дорослості.

3. Проаналізувати та виділити ґендерні особливості прояву емоційного вигорання та перфекціонізму в осіб ранньої дорослості.

Гіпотеза дослідження: високий рівень перфекціонізму сприяє підвищенню ризику емоційного вигорання в осіб ранньої дорослості.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз, синтез і узагальнення. Методики: 1. «Дослідження синдрому «вигорання»» (Дж. Грінберг); 2. Багатовимірний шкала перфекціонізму П. Х'юїтта і Г. Флетта.

Теоретична значущість дослідження полягає у визначенні ґендерних особливостей проявів емоційного вигорання та розвиненості перфекціонізму в осіб ранньої дорослості, встановлено взаємозв'язок між проявами емоційного вигорання та перфекціонізмом.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використати результати з метою профілактики та подолання проблеми емоційного вигорання в осіб раннього дорослого віку.

Аналіз досліджень і публікацій. Уперше термін «емоційне вигорання» увів учений Х.Дж. Фрейденберг у 1970-ті рр. [8]. Відповідно до визначення Всесвітньої організації здоров'я, вигорання – це стан фізичного й емоційного виснаження, причиною якого є стрес, який може виникнути внаслідок виконання різноманітних професійних завдань, а також під впливом чин-

ників, не пов'язаних із професійною діяльністю, і проявляється у вигляді зменшення продуктивності діяльності, втоми, безсоння, депресії, уживання алкоголю тощо, що надає можливість забезпечити тимчасове полегшення. Емоційне вигорання можна вважати складним психофізіологічним процесом, який характеризується емоційним, психологічним, розумовим і фізичним виснаженням, причиною виникнення чого є тривале емоційне навантаження [2].

Учена Л. П'янківська зазначає, що цей синдром властивий психічно здоровим людям, може виникнути непомітно внаслідок надмірних вимог до особистості під час тривалого емоційного навантаження в діяльності та в інтенсивній міжособистісній взаємодії, що стає причиною вияву виснаження емоційно-енергетичних і внутрішніх ресурсів, дезадаптації людини й інших негативних проявів [9].

Важливим також є розгляд поняття перфекціонізму. Згідно з О. Карпенко, перфекціонізм є результатом завищених стандартів діяльності, які висуває до себе особистість, а також постійне її прагнення до досконалості. Мають місце такі три вектори спрямованості перфекціонізму: орієнтований на себе та на інших; соціально приписаний перфекціонізм. Прагнення до досконалості може бути як здоровим, так і патологічним [3].

На думку Г. Чуйко та Я. Чаплака, ознаками перфекціонізму є [12]: постановка особою нереалістичної мети, прагнення до ідеалу; наявність страху невдачі, думки, що невдача може призвести до особистого краху; відсутність задоволення від досягнутої мети – людина вважає, що вдосконалення не має меж; особа потребує підтвердження успішності та визнання; вважає, що інші мають рівнятися на неї, що вона є зразком поведінки.

Згідно з К. Кленіною, перфекціонізм характеризує прагнення людини до досконалості; пред'явлення високих вимог і нереалістичних стандартів. Перфекціонізм може бути зорієнтованим на себе, на суспільство, що має соціокультурний характер. Якщо батьки були надмірно критичними, вимогливими, то дитина прагне стати досконалою, щоб уникнути критики та несхвалення. Перфекціонізм – це риса, яка характеризується наявністю високих стандартів і відсутністю задоволення від результатів діяльності. На прояв перфекціонізму не впливають стать людини, її вік і освіта [4].

В. Шевчук виділяє два підходи до розуміння поняття «емоційне вигорання» [13]: результативний підхід (структурно-симптоматичний), представники якого вважають, що емоційне вигорання є станом, який включає в себе конкретні та стабільні елементи (симптоми), що свідчать про його сформованість. Основними симптомами є: емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень; процесуальний підхід (процесуально-стадіальний), згідно з яким вигорання є процесом, що складається з послідовних стадій, як-от: напруження, опір, виснаження, попереджальна фаза, зниження рівня власної участі,

емоційних реакцій, деструктивна поведінка, психосоматичні реакції та розчарування.

Згідно з А. Бондар, емоційне вигорання можуть спричинити такі чинники, як особистісні детермінанти (переживання несправедливості, самотності, соціально-економічної нестабільності, низький соціальний інтелект особи); ситуативні чинники (несправедливість, нерівність взаємин, негативні стосунки, конфлікти); професійні чинники (складні комунікації, емоційно насичене ділове спілкування, необхідність постійного саморозвитку, адаптація до нових людей, нецікава робота тощо) [1].

На думку М. Міщенко, емоційне вигорання є характерним для осіб, які перебувають у постійному соціальному контакті, який має емоційний характер. Може поширюватись миттєво серед професій групи ризику; в осіб домінують негативне мислення, перевтома, напруга, тривога, знижена мотивація до виконання діяльності, негативні емоції та перевтому намагаються компенсувати переїданням, алкоголем, курінням [7].

Особи ранньої дорослості, як чоловіки, так і жінки, відчувають хронічну втому, знижену мотивацію до роботи чи навчання, втрачають концентрацію, стають більш конфліктними, дратівливими, перебувають у постійному стресовому стані [6].

Дослідження М. Чаплінської, І. Лисенкова свідчать про те, що жінки ранньої дорослості більш схильні до емоційного вигорання, ніж чоловіки. Їхні когнітивні здібності залишаються на такому ж рівні, як і у чоловіків, а основні прояви вигорання спостерігаються в емоційній сфері. Це можна пояснити тим, що жінки більш схильні до емоційних, ніж до когнітивних порушень. Ця характеристика свідчить про те, що жінки ранньої дорослості можуть відчувати емоційне виснаження за збереження високого рівня продуктивності [10].

У професіях, де домінують чоловіки, спостерігається ґендерна динаміка, яка впливає на емоційне вигорання. Дослідження показують, що жінки в таких колективах часто стикаються з дискримінацією та стереотипами, що підвищує стрес і емоційне виснаження. Чоловіки ж у сферах, де вони в меншості, відчувають тиск через необхідність підтримувати статус і досягати успіху, що може призводити до накопичення емоційних переживань і виснаження [15].

Дослідження Н. Cameron, L. Butcher-Powell виявили, що для чоловіків страх перед тим, що їх уважатимуть слабкими чи невдалими, може бути особливою проблемою, а для жінок – це тиск, пов'язаний зі стереотипами щодо їхньої професійної діяльності, здібності та ролі. Брак підтримки з боку колег чи керівництва, а також почуття відчуженості в середовищі, де домінують чоловіки, можуть призвести до почуття незахищеності та нікчемності, що є чинниками ризику емоційного вигорання [14].

У роботі П. Тарханова вперше досліджено сімейні чинники, що сприяють фізичному перфекціонізму. Установлено, що дисфункціональне емоційне спілкування в родині сприяє його форму-

ванню в молоді. Для дівчат важливими є батьківська критика, зовнішнє благополуччя та сімейний перфекціонізм, тоді як для хлопців значущі лише перші два чинники. Формування фізичного перфекціонізму пов'язане із частою критикою батьків і прагненням приховати проблеми за ідеальним «фасадом». У дівчат також впливає виховання в дусі надмірної вимогливості, тоді як для юнаків цей чинник не завжди є вирішальним [5].

Дослідження П. Циганкової підкреслює, що ключовим чинником комунікативного успіху молодих жінок із високим рівнем деструктивного перфекціонізму є враження, яке вони справляють на оточення. Згідно з дослідженнями Т. Бескової, соціально приписаний перфекціонізм має негативний вплив на суб'єктивне благополуччя жінок і конструктивний вплив на суб'єктивне благополуччя чоловіків. Окрім того, позитивний емоційний фон у чоловіків пов'язаний із високими особистими стандартами, тоді як у жінок – з надмірно критичним ставленням до інших [11].

Результати дослідження Б. Соененс зі співавторами також підтверджують ґендерні відмінності. Зв'язок соціально приписаного перфекціонізму з агресією й асоціальною поведінкою сильніший у хлопців. Також у юнаків дезадаптивні прояви перфекціонізму у спілкуванні сильніше корелюють з домінантним і ворожим стилями міжособистісного спілкування [16].

За дослідженнями Г. Чепурної, чоловіки більш упевнені в собі та конкурентоспроможні, прагнуть до домінування, а жінки більш прямі, чесні, частіше виявляють співчуття, готові до співпраці [11].

Виклад основного матеріалу. Емоційне вигорання осіб ранньої дорослості є феноменом особистісної та професійної деформації, це багатовимірний конструкт, сукупність негативних психологічних переживань, які виникають унаслідок щоденного напруження – у вигляді спілкування або надмірного навантаження у професійній діяльності, що призводить до хронічної втоми, негативізму, тривожності, зниження мотивації, виснаження. Емоційне вигорання може виникнути під впливом таких чинників, як особливості професійної діяльності та надмірне навантаження під час навчання. Перфекціонізм є рисою особистості, яка проявляється у прагненні до бездоганності, до ідеалу в усьому. Особи з високим рівнем перфекціонізму можуть відчувати зневіру у власних силах, зниження самооцінки, емоційне виснаження. А особи, які мають проблему емоційного вигорання, можуть посилити її наявним перфекціонізмом.

Однак у наукових колах бракує досліджень, присвячених вивченню ґендерних особливостей і зв'язку між емоційним вигоранням і рівнем перфекціонізму, тому є необхідність у проведенні власного дослідження.

У процесі емпіричного дослідження було проведено аналіз взаємозв'язку між рівнем емоційного вигорання та перфекціонізму серед осіб ранньої дорослості.

За результатами дослідження можна зробити такі висновки:

1. Для вимірювання емоційного вигорання була використана методика «Дослідження синдрому «вигорання»» Дж. Грінберг. Для вимірювання перфекціонізму була використана методика П. Х'юїтта та Г. Флетта (в адаптації І. Грачової) «Багатовимірний шкала перфекціонізму».

2. Більшість респондентів перебуває на низькому рівні вираженості емоційного вигорання (41,27%), другим найбільш високим показником є середній рівень (38,10%) емоційного вигорання. Високий рівень вигорання спостерігається лише у 20,63% респондентів. Це свідчить про відносно стабільний емоційний стан більшості учасників, хоча частина респондентів усе ж демонструє високий рівень стресу та виснаження.

3. Більшість людей раннього дорослого віку демонструють високий рівень загального перфекціонізму (63,49%), що вказує на їхню схильність до високих вимог до себе й інших. Перфекціонізм, орієнтований на себе, також поширений, із середнім рівнем у 49,21%, тоді як високий рівень трапляється рідше (30,16%). Перфекціонізм, орієнтований на інших, проявляється в середньому рівні перфекціонізму в 61,9% осіб, що свідчить про значну увагу до очікувань оточення. Соціально приписуваний перфекціонізм має більш рівномірний розподіл, але частка високого рівня (36,51%) також досить значна. Це вказує на важливість зовнішніх соціальних стандартів для цієї вікової групи.

4. Середній рівень емоційного вигорання серед жінок становить 9,56, що трохи вищий, ніж серед чоловіків (8,52). Це свідчить про середній рівень вираженості цього показника що серед жінок і чоловіків. Середній рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе, серед жінок становить 67,65, що трохи нижчий, ніж серед чоловіків (70,76). Це свідчить про те, що чоловіки загалом мають трохи вищий рівень перфекціонізму щодо себе, ніж жінки. Середній рівень перфекціонізму, орієнтованого на інших, серед жінок становить 47,56, що нижчий, ніж серед чоловіків (53,07). Соціально приписаний перфекціонізм серед жінок (56,26) і чоловіків (60,21) має трішки різні значення, можна сказати, що чоловіки більш схильні до соціально приписаного перфекціонізму. Загальний рівень також різниться в жінок (171,47) та чоловіків (184,03).

5. Існує статистично значущий взаємозв'язок між емоційним вигоранням і перфекціонізмом. Особи ранньої дорослості з вищим рівнем соціально приписаного перфекціонізму мають більшу ймовірність мати вищий рівень емоційного вигорання.

6. Дослідження показують, що стать впливає на рівень перфекціонізму, орієнтованого на інших, а також на загальний рівень перфекціонізму серед осіб ранньої дорослості. Водночас значущих відмінностей у перфекціонізмі, спрямованому на себе, соціально прописаному перфекціонізмі

й емоційному вигоранні залежно від статі не виявлено.

Висновки. Синдром емоційного вигорання в людей ранньої дорослості відображає особисту та професійну деформацію, діє як багатовимірний структура, охоплює низку негативних психологічних станів, які можуть мати важкі наслідки.

Перфекціонізм – це риса особистості, для якої характерно прагнення до досягнення ідеалів і досконалості в усіх сферах життя. Він може формуватися під впливом зовнішніх чинників. Люди з високим рівнем перфекціонізму мають розчарування у своїх здібностях, низьку самооцінку, емоційну втому.

Отримані під час емпіричного дослідження результати свідчать про те, що серед осіб ранньої дорослості переважає низький рівень (41,27%) емоційного вигорання, але показник середнього рівня (38,10%) не дуже відрізняється від низького. Це може означати, що емоційне вигорання в осіб ранньої дорослості не є поширеним, однак його середній рівень усе ж свідчить про наявність ризику розвитку цього явища. Така тенденція може вказувати на те, що частина людей зазнає впливу стресових чинників, які не призводять до критичного виснаження, але дають емоційне навантаження.

Емпіричні дослідження показали, що гіпотезу про те, що високий рівень перфекціонізму сприяє підвищенню ризику емоційного вигорання в осіб ранньої дорослості, підтверджено. Позитивна кореляція між соціально приписуваним перфекціонізмом і емоційним вигоранням пояснюється їх взаємозв'язком: підвищення на одному рівні засноване на бажанні виправдати очікування інших рівнів. Соціально приписуваний перфекціонізм базується на прагненні відповідати очікуванням суспільства, що спричиняє страх осуду та високий рівень стресу.

У підсумку, отримані дані підтверджують важливість комплексного підходу до дослідження перфекціонізму та його впливу на емоційний стан, що створює передумови для подальшої роботи в цьому напрямі. Загалом дослідження підкреслило важливість урахування ґендерних особливостей перфекціонізму в розробленні профілактичних заходів. Подальші дослідження можуть бути зосереджені на оцінюванні ефективності профілактичних програм у різних групах респондентів. Це сприятиме зниженню ризиків емоційного виснаження та покращенню психологічного благополуччя молодих людей.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бондар А. Емоційне вигорання як внутрішньо-особистісний конфлікт *Конфліктологічна експертиза: теорія та методика* : матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 2019. С. 8–12.
2. Боярська Л., Левчук-Воронцова Т. До питання формування особистості лікаря та профілактика

емоційного вигорання. *IV міжнародна науково-практична конференція*. ЗДМУ, 2023. С. 64–69.

3. Карпенко О. Перфекціонізм як проблема психології особистості. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2019. № 34. С. 144–150.

4. Кленіна К. Перфекціонізм як наслідок завищених соціальних очікувань в осіб юнацького віку. Херсонський державний університет, 2020. URL: https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/10582/Кленіна_стаття.pdf?sequence=2&isAllowed=y.

5. Кононенко О. Гендерні особливості проявів перфекціонізму особистості. *Вісник Одеського національного університету*. Серія «Психологія». 2015. № 20 (2 (36)). [https://doi.org/10.18524/2304-1609.2015.2\(36\).134871](https://doi.org/10.18524/2304-1609.2015.2(36).134871).

6. Корпань А., Самкова О. Проблема емоційного вигорання у студентів різних закладів освіти. *VI Міжнародна науково-практична конференція*. Херсон, 2021.

7. Міщенко М. Особливості емоційного вигорання педагогів в умовах війни. *Габітус*. 2023. № 51. С. 168–172.

8. Моїсеєнко І. Особливості професійного вигорання педагогів. 2018. URL: https://www.library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Osobistist_u_krizovich_2016.pdf#page=353.

9. П'янківська Л. Психологічна профілактика синдрому «емоційного вигорання» у курсантів вищих

навчальних закладів МВС України. 2019. URL: <https://nuou.org.ua/assets/dissertations/diser/diser-piankivska.pdf>.

10. Чаплінська М., Лисенкова І. Гендерні особливості емоційного вигорання серед студентів, що працюють. *UNIVERSUM*. 2024. № 14. С. 396–401.

11. Чепурна Г. Гендерні особливості взаємозв'язку перфекціонізму зі стилями спілкування. *Габітус*. 2021. № 31. С. 230–234.

12. Чуйко Г., Чаплак Я. Проблема перфекціонізму у психології. *Грааль науки : міжнародний науковий журнал*. 2023. № 24. С. 640–646.

13. Шевчук В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». *Габітус*. 2020. № 17. С. 141–145.

14. Cameron H., Butcher-Powell L. Gender Differences among IT Professionals in Dealing with Change and Skill Set Maintenance. *Interdisciplinary Journal of Information, Knowledge, and Management*. 2006. № 1. P. 151–157.

15. Raju A., Nithiya D., Tipandjan A. Relationship between burnout, effort-reward imbalance, and insomnia among Informational Technology professionals. *Journal of Education and Health Promotion*. 2022. № 11 (1). P. 296.

16. The intergenerational transmission of perfectionism: parents' psychological control as an intervening variable / B. Soenens et al. 2005. Vol. 19. № 3. P. 358–366.