

Е. И. Цюхай¹, Н. А. Царик²

УДК 159.9.072

¹ Кафедра социальной и организационной психологии, факультет философии и социальных наук, Белорусский государственный университет, Минск, Республика Беларусь

² Открытое акционерное общество «Беларуськалий», Солигорск, Республика Беларусь

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ, ПЕРФЕКЦИОНИЗМА И СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ У СПЕЦИАЛИСТОВ ФИНАНСОВОЙ СФЕРЫ

В статье приводятся результаты исследования взаимосвязи эмоционального выгорания, перфекционизма и социальной поддержки у специалистов финансовой сферы. Полученные данные подтвердили, что недостаток социальной поддержки сопровождается у них более высоким риском эмоционального выгорания и усилением патологического перфекционизма. Минимизировать негативные последствия может создание и развитие в сфере финансов профессиональных сообществ, которые смогут обеспечить бухгалтеров и экономистов не только своевременной консультативной помощью, но и необходимой психологической взаимоподдержкой.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание; нормальный перфекционизм; патологический перфекционизм; социальная поддержка; специалисты финансовой сферы.

Образец цитирования: Цюхай, Е. И. Взаимосвязь эмоционального выгорания, перфекционизма и социальной поддержки у специалистов финансовой сферы / Е. И. Цюхай, Н. А. Царик // София: электрон. науч.-просветит. журн. – 2025. – № 2. – С. 92–98.

K. Tsukhai¹, N. Tsaryk²

¹Department of Social and Organizational Psychology, Faculty of Philosophy and Social Sciences, Belarusian State University, Minsk, Republic of Belarus

²JSC Belaruskali, Soligorsk, Republic of Belarus

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL BURNOUT, PERFECTIONISM AND SOCIAL SUPPORT AMONG FINANCIERS

The article presents the results of a study of the relationship between emotional burnout, perfectionism and social support among financiers. The data obtained confirmed that the lack of social support is accompanied by a higher risk of emotional burnout and increased pathological perfectionism among specialists. The creation and development of professional communities in the field of finance can minimize negative consequences, as they can provide accountants and economists not only with timely advice, but also with the necessary psychological mutual support.

Keywords: emotional burnout; normal perfectionism; pathological perfectionism; social support; financiers.

For citation: Tsukhai K. & Tsaryk N. The Relationship Between Emotional Burnout, Perfectionism and Social Support Among Financiers. Sophia. 2025;2:92–98. Russian.

Авторы:**¹Екатерина Ильинична****Цюхай** – старший преподаватель кафедры социальной и организационной психологии факультета философии и социальных наук БГУ.<https://orcid.org/0000-0001-8634-3546>

catic@yandex.ru

Authors:**Katsiaryna Tsukhai –**

Senior Lecturer at the Department of Social and Organizational Psychology, Faculty of Philosophy and Social Sciences BSU.

**²Наталья Александровна****Царик** – бухгалтер открытого акционерного общества «Беларуськалий».

tsarik.nat@yandex.by

Natallia Tsaryk –

accountant of JSC Belaruskali.



Современное общество побуждает специалистов различных сфер соответствовать определённым, а порой труднодостижимым требованиям. Подобные ситуации могут нарушить эмоциональное равновесие. Стремление к достижению высоких стандартов в работе и личной жизни, часто сопровождаемое чрезмерной самокритикой и боязнью ошибок, в психологии принято соотносить с перфекционизмом.

Финансовая деятельность требует от специалистов исключительной точности, предельной внимательности и аккуратности, что усиливает их нереалистичные установки. Высокая ответственность за финансовые результаты является источником стресса и служит подспорьем для развития и усугубления перфекционизма [5]. При этом поддержание высокой концентрации внимания и пребывание в постоянном напряжении вызывают у специалистов чрезмерную усталость, снижение профессиональной мотивации и эффективности. Данные симптомы характерны для эмоционального выгорания, под которым понимается состояние эмоционального истощения, деперсонализации и снижения личной успешности, в том числе и в профессиональном плане [1]. Хотя деятельность в сфере финансов и не связана с интенсивным общением (что, по мнению ряда исследователей [4; 8], считается основной причиной эмоционального выгорания), но риск подобной деструкции является высоким для бухгалтеров и экономистов именно из-за чрезмерной напряжённости труда и значительной ответственности за выполняемые действия.

Ослабить негативные последствия чрезмерной нагрузки и эффективно справиться со стрессом специалист может при помощи сети социальной поддержки. Ощущение эмоционального участия окружения (особенно у женщин) способствует сохранению более высокого уровня стрессоустойчивости и профессиональной мотивации [6].

Цель проведённого исследования заключалась в выявлении взаимосвязи эмоционального выгорания, перфекционизма и социальной поддержки у специалистов финансовой сферы, недостаток социальной поддержки у которых сопряжён с более высоким риском эмоционального выгорания и усилением патологического перфекционизма.

Выборка исследования была представлена 78 женщинами, занятыми в сфере финансов (в бухгалтериях и экономических отделах). Возраст участниц варьировался от 18 до 59 лет. Средний возраст составил 38,5 года.

Сбор эмпирических данных осуществлялся с помощью:

- 1) опросника «Профессиональное выгорание» Н. Е. Водопьяновой и Е. С. Старченковой, созданного на основе опросника Maslach Burnout Inventory К. Маслач и С. Джексона (версия для менеджеров) [1];
- 2) трехфакторного опросника перфекционизма Н. Г. Гаранян и А. Б. Холмогоровой [2];
- 3) краткого дифференциального теста перфекционизма А. А. Золотаревой [3];
- 4) многомерной шкалы восприятия социальной поддержки Г. Зимета (MSPSS), адаптированной К. А. Чистопольской, С. Н. Ениколоповым и др. [6].

Полученные данные были подвергнуты обработке с использованием пакета SPSS Statistics v. 22.0 (критерии Колмогорова-Смирнова, Стьюдента (t-критерий), Н-Краскела-Уоллиса, коэффициент корреляции Спирмена).

Анализ результатов исследования позволил отметить, что лишь у 29,5 % участниц зафиксирована низкая и средняя степень эмоционального выгорания, у 37,2 % – высокая, а у 33,3 % – крайне высокая. При анализе компонентов эмоционального выгорания установлено, что для специалистов финансовой сферы характерна высокая степень деперсонализации, а редукция персональных достижений у них наименее выражена. Это свидетельствует о склонности бухгалтеров и экономистов к эмоциональному отстранению от окружающих, несмотря на имеющиеся профессиональные навыки.

При этом у 37,2 % респондентов отмечен низкий уровень перфекционизма, у 48,7% – средний, а у 14,1 % – высокий. Анализируя природу перфекционистских стремлений специалистов, у большинства респондентов установлен средний уровень нормального и патологического перфекционизма, однако у 22 респондентов (28,2 % выборки) превалирует патологическая форма и лишь у 14 респондентов (17,9 % выборки) преобладает нормальная форма перфекционизма. Это указывает не просто на наличие у бухгалтеров и экономистов подобной личностной черты, а подчёркивает их болезненное стремление к совершенству и безупречности, что может быть результатом высокой персональной ответственности за достоверность учёта денежных и материальных средств, а также предоставляемой отчётности.

Между группами специалистов с различной степенью эмоционального выгорания обнаружены различия в выраженности перфекционизма (рис. 1).

Статистически значимые различия на высоком уровне значимости ($p \leq 0,01$) выявлены в выраженности всех шкал, кроме «Высоких стандартов». Полагаем, это связано с высокими требованиями, предъявляемыми непосредственно к занятым в сфере финансов специалистам, от которых требуются наличие профильного образования, исключительная точность, педантичность и т. д.

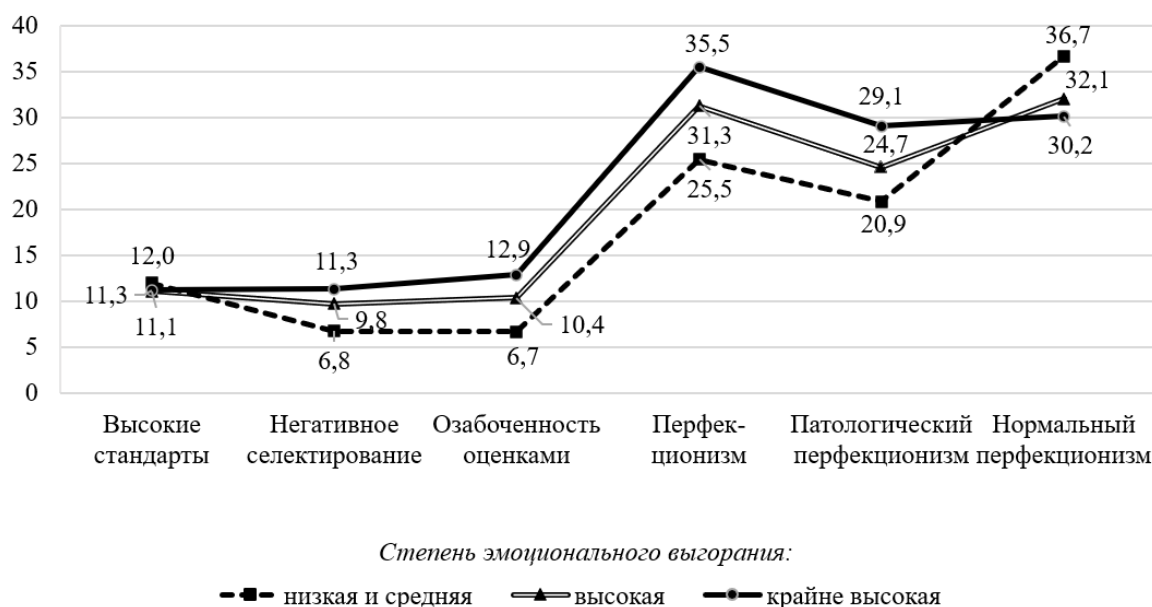


Рис. 1. Выраженность перфекционизма и его компонентов у специалистов финансовой сферы с различной степенью эмоционального выгорания.

Нормальный перфекционизм более характерен для специалистов с низкой и средней степенью эмоционального выгорания; по остальным шкалам перфекционизм сильнее выражен у респондентов с крайне высокой и высокой степенью выгорания. Это указывает на патологическое стремление «выгоревших» бухгалтеров и экономистов к безукоризненности и безупречности в работе; страх совершения ошибки и боязнь негативных последствий собственных недочётов; постоянное ожидание неудовлетворительной оценки результатов своей работы со стороны других (руководства, проверяющих, налоговых органов и т.д.).

Установлено, что большинство респондентов довольны имеющейся социальной поддержкой, лишь около 1/5 всех респондентов подчёркивают недостаток социальной поддержки. Наибольший дефицит отмечается в отношении социальной поддержки от друзей, который может способствовать усилению стресса и эмоционального выгорания. На рисунке 2 представлена выраженность воспринимаемой социальной поддержки у специалистов финансовой сферы с различной степенью эмоционального выгорания.

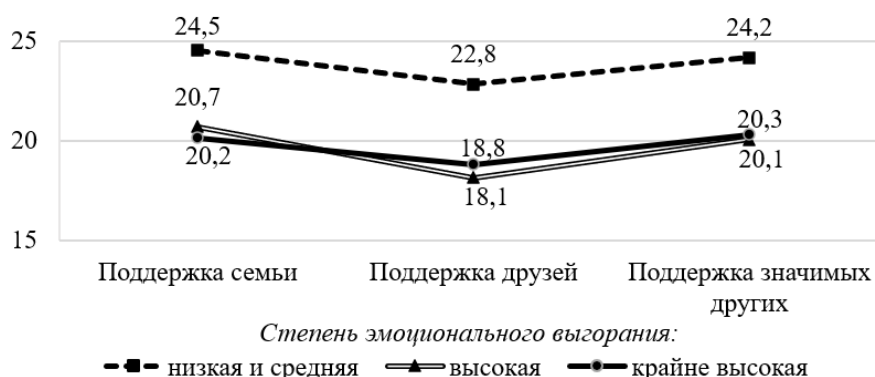


Рис. 2. Выраженность воспринимаемой социальной поддержки у специалистов финансовой сферы с различной степенью эмоционального выгорания.

Специалисты с низкой и средней степенью эмоционального выгорания статистически значимо выше оценивают имеющуюся социальную поддержку семьи ($p=0,003$), друзей ($p=0,006$) и значимых других ($p=0,005$) в сравнении с их коллегами с более высокой степенью выгорания. Достаточный уровень воспринимаемого позитивного отношения со стороны окружения способствует снижению эмоционального напряжения. Специалисты, обладающие высоким уровнем социальной поддержки, менее истощаются из-за внутренней работы [7], не отстраняются от других из-за страха негативной оценки и сохраняют уверенность в собственной успешности.

Кроме того, понимание возможности обратиться к кому-то за поддержкой может снижать уровень перфекционизма, трансформируя его из патологической формы в нормальную. Это объясняется тем, что ресурс слов поддержки и одобрения позволяет эффективнее справляться с патологическим перфекционизмом. Недостаток социальной поддержки выражается в неуверенности в себе, в сомнениях в собственных решениях и в постоянном стремлении к недостижимым стандартам. Также он приводит к усилению самокритики и тревожности, снижает профессиональную удовлетворённость.

Корреляционный анализ выявил ряд взаимосвязей между эмоциональным выгоранием, перфекционизмом и социальной поддержкой у специалистов финансовой сферы (рис. 3).

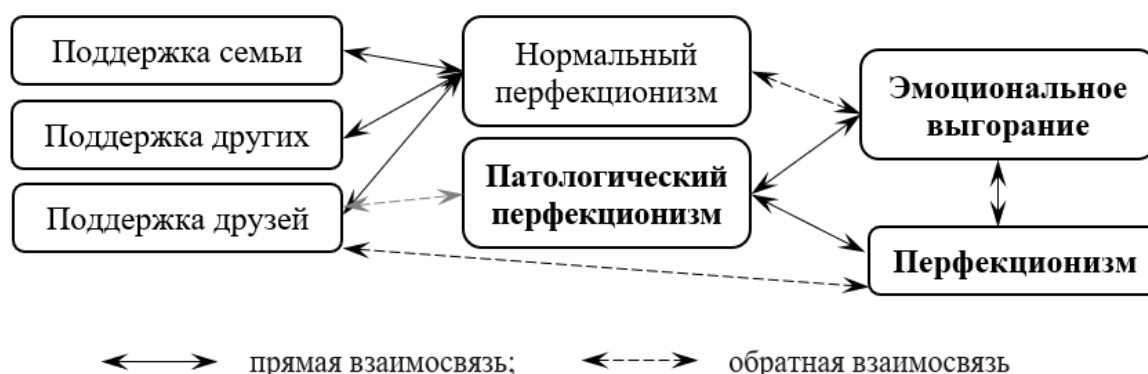


Рис. 3. Корреляционные связи между воспринимаемой социальной поддержкой, перфекционизмом и эмоциональным выгоранием у специалистов финансовой сферы.

Как видно, наличие достаточной социальной поддержки сопровождается здоровое стремление к соответствию высоким стандартам и требованиям, в том числе профессиональным. Нормальный перфекционизм прямо связан с поддержкой семьи ($p=0,448$ при $p\leq 0,001$), поддержкой значимых других ($p=0,308$ при $p\leq 0,01$) и поддержкой друзей ($p=0,423$ при $p\leq 0,01$). Тёплые и гармоничные отношения как с членами семьи, так и с друзьями, коллегами являются для специалиста ресурсом, который он может задействовать при постановке целей и собственной реализации в профессиональной сфере или творчестве.

Кроме того, отмечена тенденция, что именно поддержка друзей обратно связана с уровнем патологического перфекционизма ($p=-0,222$ при $p=0,051$). Как правило, друзья, в отличие от коллег или членов семьи, разделяют профессиональные интересы, имеют схожие взгляды на происходящие события, в курсе которых их держит сам индивид. Их поддержка обеспечивает специалисту реалистичную оценку не только

собственных возможностей, но и предъявляемых требований, снижая риск болезненного стремления к безупречности.

Природа обратной связи поддержки друзей и общего показателя перфекционизма ($r = -0,249$ при $p \leq 0,05$) неоднозначна: стремление перфекциониста к совершенству одновременно может быть как здоровым, так и патологическим. Следует отметить, что чрезмерная педантичность и безукоризненность не способствуют сохранению дружеских отношений на долгий период (из-за психологического превосходства перфекциониста его окружение начинает испытывать дискомфорт, а отношения прекращаются).

Заручившись поддержкой социального окружения, специалисты финансовой сферы с нормальным перфекционизмом менее подвержены истощению и эмоциональному выгоранию ($r = -0,401$ при $p \leq 0,001$) в процессе выполнения профессиональных задач. Недостаток поддержки чреват потерей веры в собственные достижения, что может привести к обесцениванию. Можно предположить, что общение с членами семьи и друзьями предоставляет возможность регулировать профессиональную нагрузку, даёт специалисту понимание, что работа хоть и является важной, но всё же не единственной составляющей его жизни.

Специалистам с низким уровнем социальной поддержки характерна более высокая степень эмоционального выгорания, которое напрямую связано с общим показателем перфекционизма ($r = 0,340$ при $p \leq 0,01$), в том числе патологического ($r = 0,524$ при $p \leq 0,001$). Состояние эмоционального выгорания у бухгалтеров и экономистов сопровождается усилением перфекционистских установок, что проявляется в склонности к повышенной самокритике и стремлению компенсировать недочёты чрезмерными усилиями. Однако такие стратегии лишь усугубляют выгорание, создавая хронический стресс.

Таким образом, полученные данные подтвердили наличие взаимосвязи между эмоциональным выгоранием, перфекционизмом и социальной поддержкой у специалистов финансовой сферы. Гипотеза исследования в целом подтвердилась: специалистам с низким уровнем социальной поддержки характерна более высокая степень эмоционального выгорания, что провоцирует трансформацию уже имеющегося перфекционизма (как личностной черты) в его патологическую форму. При этом специалист не только истощается эмоционально и физически, но и дистанцируется от окружения, теряя доступ к такому ценному ресурсу восстановления эмоционального равновесия, как социальная поддержка, тем самым усугубляя стресс и состояние выгорания.

Особого внимания заслуживает роль поддержки друзей в профилактике эмоционального выгорания и патологического перфекционизма. Ощукая дружескую поддержку, специалисты будут менее подвержены страху негативной оценки их результатов, а также будут придерживаться более реалистичных целей при выполнении профессиональных задач. Создание и развитие профессиональных сообществ в сфере финансов сможет обеспечить бухгалтеров и экономистов своевременной консультативной помощью и необходимой психологической взаимоподдержкой, положительно отражаясь на их самочувствии. Однако данное предположение требует дальнейших исследований.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Водопьянова, Н. Е.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб. : Питер, 2015. – 212 с.

2. *Гаранян, Н. Г.* Факторная структура и психометрические показатели опросника перфекционизма : разработка трехфакторной версии / Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Т. Ю. Юдеева // Консультативная психология и психотерапия. – 2018. – Т. 26, № 3. – С. 8–32.
3. *Золотарева, А. А.* Разработка и валидизация шкалы профессионального перфекционизма / А. А. Золотарева // Организационная психология. – 2020. – № 4. – С. 205–218.
4. *Лэнгле, А.* Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа / А. Лэнгле // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 3–16.
5. *Макклелланд, Д.* Мотивация человека / Д. Макклелланд. – СПб. : Питер, 2007. – 672 с.
6. Обновленная версия шкалы MSPSS как инструмент исследования субъективной оценки личностью воспринимаемой социальной поддержки / К. А. Чистопольская [и др.] // Высшее образование в условиях глобализации: тренды и перспективы развития : материалы XII Междунар. учеб.-метод. онлайн-конф. – Чебоксары : Изд-во Чувашского ун-та, 2020. – С. 323–326.
7. *Цюхай, Е. И.* Проблема эмоционального выгорания педагогов: методологические вопросы / Е. И. Цюхай // Сборник научных трудов Академии последиplomного образования. Вып. 16. – Минск : АПО, 2018. – С. 347–353.
8. *Maslach, C.* Understanding burnout : Definitional issues in analyzing a complex phenomenon / C. Maslach // Job Stress and Burnout: ed. by W. S. Paine. – Beverly Hills / London / New Delhi : Sage Publications, 1982. – P. 29–40.