

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

© 2018

О.И. Каяшева, кандидат психологических наук,
доцент кафедры нейро- и патопсихологии Института психологии им. Л.С. Выготского
Российский государственный гуманитарный университет, Москва (Россия)

Ключевые слова: перфекционизм; эмоциональное выгорание; психическое выгорание; преподаватели вуза; высшая школа.

Аннотация: Перфекционизм, как одна из характеристик личности, выражающаяся в стремлении к достижению совершенства, является дополнительным фактором риска в развитии эмоционального выгорания у преподавателей высшей школы. Согласно проведенному опросу, у большинства преподавателей вузов отношение к перфекционизму нейтральное либо положительное, несмотря на многозначную природу данного психологического феномена, при этом перфекционизм характерен для 30,61 % опрошиваемых. Среди видов перфекционизма у преподавателей высшей школы отмечаются перфекционизм, ориентированный на себя, перфекционизм, ориентированный на других, и социально предписанный перфекционизм. В статье проанализированы характеристики эмоционального выгорания преподавателей вузов по шкалам эмоционального истощения, деперсонализации и редукции профессиональных достижений; определены сложившиеся фазы тревожного напряжения, резистентности и истощения. С целью выявления взаимосвязи перфекционизма с эмоциональным выгоранием применялся метод математической статистики коэффициент ранговой корреляции Спирмена r_s , позволивший установить значимые корреляции между перфекционизмом, ориентированным на себя, и симптомом фазы тревожного напряжения – переживанием психотравмирующих обстоятельств; между перфекционизмом, ориентированным на других, и симптомами фазы резистентности – неадекватным избирательным эмоциональным реагированием, расширением сферы экономии эмоций; между перфекционизмом, ориентированным на себя, и редукцией профессиональных обязанностей; между социально предписанным перфекционизмом и симптомами фазы истощения – эмоциональным дефицитом, эмоциональной отстраненностью; между перфекционизмом, ориентированным на себя, и симптомом фазы истощения – личностной отстраненностью. Полученные результаты свидетельствуют о том, что перфекционизм является одним из факторов развития эмоционального выгорания у преподавателей высшей школы и требует дальнейшего изучения.

ВВЕДЕНИЕ

Профессиональная деятельность преподавателей вузов характеризуется высокой интенсивностью коммуникативной и эмоциональной нагрузки, потенциальными рисками возникновения конфликтных ситуаций со студентами, коллегами и администрацией вуза, большим объемом работы, связанной с оформлением документации, необходимостью выполнения учебно-методической нагрузки. В качестве внешних факторов, обуславливающих развитие психического выгорания у преподавателей высшей школы, выступает профессиональная среда, в качестве внутренних – личностные особенности [1], среди которых отмечается перфекционизм (от лат. *perfectio* – «совершенство»). Перфекционизм, как сложный психологический феномен, характеризуется стремлением человека быть совершенным, безупречным во всем [2; 3] и может приводить к различным последствиям в профессиональной деятельности: от стремления к улучшению результатов в своей работе, способствующего самосовершенствованию, саморазвитию, профессиональному росту, до навязчивого желания человека достичь завышенных стандартов, сопровождающегося чрезмерно критической оценкой своих ошибок [3].

Проблема перфекционизма изучалась зарубежными учеными с 30-х гг. XX в. Одни из первых работ, затрагивающих проблему перфекционизма, появились в психоанализе в контексте исследований невротической личности. К. Хорни полагала, что перфекционизм является межличностным защитным механизмом и неотъемлемой частью «идеализированного образа» личности,

при этом компенсация чувства собственной неполноценности подменяет реальное представление о себе на «идеальное», выступает средством самообмана и выдвигает повышенные требования к другим людям [4]. В 60–70-х гг. XX в. акцент делался на уточнении характеристик перфекционизма и его видов. Д. Хамачек в данный период предлагает различать невротический и здоровый перфекционизм [5]. Последствиями формирования невротического перфекционизма становятся депрессии [6–8], риск суицидального поведения [9], высокий уровень тревожности, страх неудачи, стыд и вина, аддиктивное поведение, психосоматические заболевания, снижение продуктивности в профессиональной деятельности и доминирование стратегии избегания [9–11]. В 80–90-х гг. XX в. было обращено внимание на особенности мышления перфекционистов («все или ничего», «генерализация стандартов» и др.). В отечественной психологии проблема стала разрабатываться с 90-х гг. XX в. и в настоящее время является недостаточно изученной. Перфекционизм исследуется и как вполне самостоятельный психологический феномен, и в контексте различных психических расстройств личности (в том числе депрессивных и тревожных [6]).

В результате обобщения зарубежных и отечественных исследований по проблеме перфекционизма нами были отмечены следующие показатели перфекционизма личности:

- высокие личные стандарты (завышенный уровень притязаний и требований человека к самому себе);
- высокие стандарты по отношению к другим людям, приводящие к конфликтам, конкуренции, нетерпимости,

враждебности и сложностям в установлении доверительных отношений;

– высокие стандарты по отношению к миру (мир должен соответствовать системе идеализированных представлений о нем перфекциониста);

– необоснованно высокое внимание к своим ошибкам и обесценивание успеха, «поляризация» оценки результата («черное – белое»);

– постоянные сомнения в правильности своих действий, что проявляется в неуверенности и возможном откладывании принятия важных решений и выполнения необходимых профессиональных задач (прокрастинация);

– подверженность влиянию родительских ожиданий, желание соответствовать ожиданиям других и повышенная чувствительность к критике, потребность в постоянных одобрении и поддержке в профессиональной деятельности;

– «организованность» (высокие требования к соблюдению формального порядка, к различным аспектам организации профессиональной деятельности и др.).

В профессиональной деятельности преподавателей вузов перфекционизм может становиться одним из факторов развития эмоционального выгорания при отсутствии необходимой рефлексии, наличия предела своего личностного или ситуативного совершенства и в сложных условиях хронического переутомления. Эмоциональное выгорание стало изучаться с 70-х гг. XX в. в профессиональной деятельности специалистов, интенсивно взаимодействующих с клиентами и пациентами в эмоционально напряженных условиях. Профессии субъект-субъектного типа составляют основную группу риска по развитию эмоционального выгорания [12; 13].

Под синдромом «эмоционального выгорания», как правило, понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения человека в профессиональной деятельности [12; 14], что рассматривается как основополагающий аспект при проведении исследований в данном направлении. В.Е. Орел уточняет представления о психическом выгорании и раскрывает его как общепрофессиональный дезадаптационный феномен, представляющий собой сложное целостное, динамическое психическое образование в единстве мотивационных, эмоциональных, когнитивных, поведенческих и соматических симптомов, формирующихся в профессиональной деятельности и отрицательно влияющих на ее результативность [15].

Несмотря на необходимость изучения эмоционального выгорания в профессиональной деятельности преподавателей высшей школы, основная часть исследований посвящена проблеме выгорания школьных учителей [16–18], что обуславливает необходимость продолжения исследований выгорания преподавателей вузов. У преподавателей с высоким уровнем перфекционизма бесплодные сверхусилия, завышенные требования к себе, к студентам, к коллегам, к выполняемой работе и к миру в целом обостряют чувство неполноценности и уязвимости. Преподаватель становится чрезвычайно внимательным к незначительным деталям, при этом упускаются наиболее важные аспекты профессиональной деятельности; специалист сомневается в эффективности своей деятельности, становится сенситивен к любой критике, «избегает неудачи», начинает терять связь со

своим «реальным Я». Наблюдаются неадекватность самооценки, оценки студентов, других преподавателей и руководства, что становится благоприятной основой для развития эмоционального выгорания. Дополнительно осложняют процесс психологической адаптации к умственной профессиональной деятельности общие условия длительного нервно-эмоционального напряжения в течение всего учебного года [19].

Цель исследования – выявление взаимосвязи перфекционизма, как характеристики личности, с эмоциональным выгоранием преподавателей высшей школы.

ВЫБОРКА И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие 49 преподавателей вузов г. Москвы (РГГУ, МГОУ и УРАО) – женщины в возрасте от 29 до 50 лет, ведущие психолого-педагогические и социологические дисциплины (кандидаты психологических, педагогических и социологических наук, старшие преподаватели). Работа проводилась с 2016 по 2017 г. и включала в себя метод анкетирования, психодиагностические методики: методику диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко [20], опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» К. Маслач и С. Джексона (в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой для учителей и преподавателей высшей школы) [21] и многомерную шкалу перфекционизма П. Хьюитта и Г. Флетта в адаптации И.И. Грачевой (предназначенную для измерения степени общего перфекционизма (интегральный показатель) и его компонентов – перфекционизма, ориентированного на себя, перфекционизма, ориентированного на других, и социально предписанного перфекционизма) [22]. Для обработки данных применялся метод математической статистики – коэффициент ранговой корреляции Спирмена r_s .

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Согласно анкетированию преподавателей были получены следующие результаты (см. рис. 1):

– 98 % преподавателей считают свою профессию сложной и сопряженной с психическим выгоранием; испытывают высокий уровень напряжения в течение учебного года в связи с необходимостью соответствовать предъявляемым требованиям 83,67 % преподавателей;

– основными факторами выгорания в своей профессиональной деятельности преподаватели вузов считают: высокий уровень учебной и методической нагрузки (97,96 %), недостаточную заработную плату с учетом высоких требований к деятельности профессорско-преподавательского состава (63,27 %), неудобный график работы – составление расписания без учета возможностей преподавателей, наличие «окон» в расписании, изменения в расписании учебных занятий без своевременного уведомления и др. (51,02 %), высокие требования по научной работе – публикации в рецензируемых отечественных и зарубежных журналах и др. (40,82 %), плохую организацию рабочего места (30,61 %), конфликты с руководством (20,41 %), излишний контроль преподавательской деятельности в вузе (18,37 %), конфликты со студентами (16,33 %), отсутствие признания достижений и поощрения преподавателя со стороны администрации (10,2 %), противоречивость требований со стороны руководства

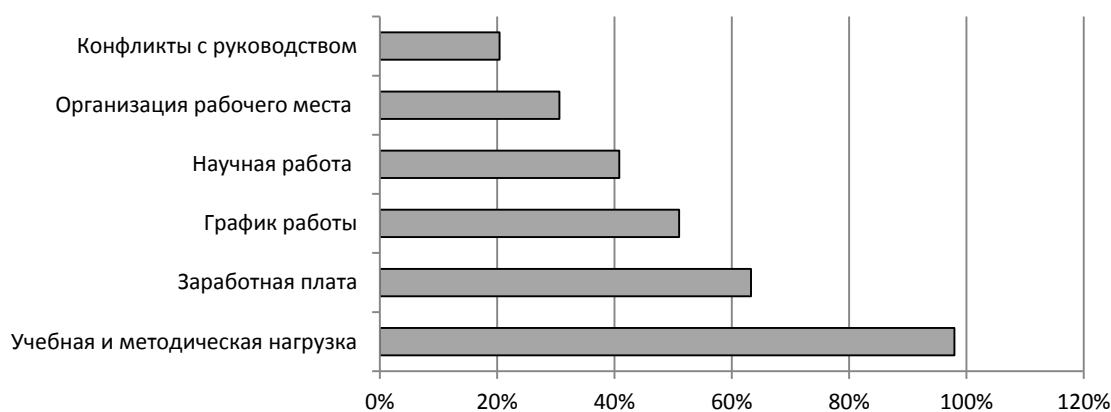


Рис. 1. Основные факторы эмоционального выгорания преподавателей высшей школы

(8,16 %), нестабильность и тяжелую психологическую атмосферу в коллективе (8,16 %), конфликты с коллегами на работе (6,12 %), проблемы с организацией места для отдыха (4,08 %), низкий уровень базовой подготовки студентов (4,08 %) и др.;

– 30,61 % преподавателей считают себя перфекционистами и отметили перфекционизм как положительное явление, 67,34 % продемонстрировали нейтральное отношение к перфекционизму, у 20,41 % отношение к перфекционизму негативное;

– считают, что выполняют свою работу на высоком уровне в течение всего учебного года 22,45 % опрошиваемых; 61,23 % отмечают, что прикладывают усилия для качественного выполнения работы, но не всегда справляются с нагрузкой; 16,33 % преподавателей полагают, что недостаточно некачественное выполнение профессиональной деятельности является для них частым явлением по различным причинам – плохого самочувствия, болезни ребенка или других близких членов семьи, плотного графика и др.

С помощью многомерной шкалы перфекционизма П. Хьюитта и Г. Флетта было определено, что высокие степени перфекционизма, ориентированного на себя, отмечаются у 20,4 % преподавателей вузов, перфекционизма, ориентированного на других, – у 36,7 %, социально предписанного перфекционизма – у 22,45 % и интегрального показателя перфекционизма – у 22,45 % (см. таблицу 1).

Исследование эмоционального выгорания (методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко) преподавателей вузов позволило установить, что фаза «тревожное напряжение» сформировалась у 32,65 % всех преподавателей, в стадии формирования – у 38,78 %, не сформировалась – у 28,57 % испытуемых (см. рис. 2). Фаза «тревожное напряжение» является

предвестником развития эмоционального выгорания личности и активизирует его механизм, появлению данной фазы способствуют длительное напряжение, негативные факторы профессиональной деятельности преподавателей вузов.

Фаза резистенции у 44,9 % преподавателей вузов сложившаяся, у 34,69 % в стадии формирования, у 20,41 % не сформировалась (см. рис. 2). Фаза резистенции характеризуется снижением энергетического тонуса организма, ослаблением нервной системы в виде эмоциональной и личностной отстраненности и проявления вегетативных и психосоматических заболеваний у преподавателей.

Фаза истощения у 40,81 % испытуемых сложившаяся, у 28,58 % в стадии формирования, у 30,61 % не сформирована (см. рис. 2). Фаза истощения свидетельствует о неблагополучии испытуемых, ослаблении их нервной системы и снижении общего тонуса. Действие защитных механизмов негативно отражается на профессиональной деятельности преподавателей высшей школы. Симптомами становятся эмоциональные дефицит и отстраненность, деперсонализация и психосоматические и психовегетативные нарушения.

Аналогичные результаты были получены по методике К. Маслач и С. Джексон (см. рис. 3). Данные по методикам, направленным на выявление эмоционального выгорания, свидетельствуют о подверженности синдрому преподавателей высшей школы и необходимости осуществления своевременных профилактических и психокоррекционных мероприятий.

Для реализации цели исследования применялся метод математической статистики – коэффициент ранговой корреляции Спирмена r_s . Между фазами эмоционального выгорания и интегральным показателем перфекционизма, перфекционизмом, ориентированным на

Таблица 1. Перфекционизм преподавателей вузов, %

Виды перфекционизма	Степень перфекционизма		
	Высокая	Средняя	Низкая
Перфекционизм, ориентированный на себя	20,40	61,23	18,37
Перфекционизм, ориентированный на других	36,70	53,10	10,20
Социально предписанный перфекционизм	22,45	63,27	14,28
Интегральный показатель перфекционизма	22,45	57,14	20,41

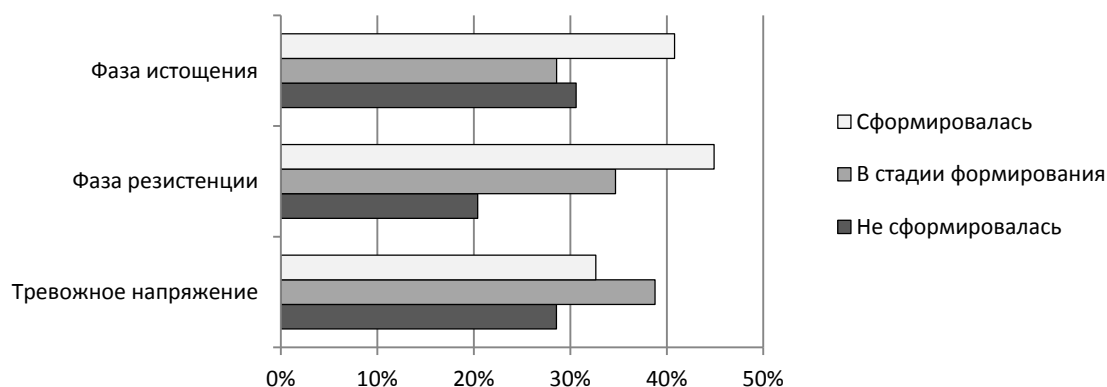


Рис. 2. Фазы эмоционального выгорания у преподавателей вузов (методика В.В. Бойко)

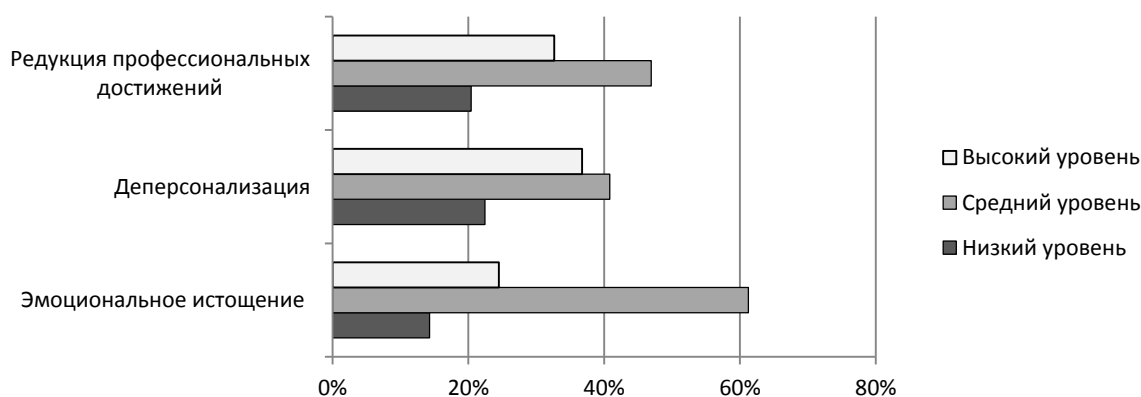


Рис. 3. Эмоциональное выгорание преподавателей вузов (методика К. Маслач и С. Джексона)

себя, перфекционизмом, ориентированным на других, и социально предписанным перфекционизмом значимые корреляции не выявлены. Значимые корреляции были определены:

– между перфекционизмом, ориентированным на себя, и симптомом фазы тревожного напряжения – переживанием психотравмирующих обстоятельств ($r_s=0,299$);

– между перфекционизмом, ориентированным на других, и симптомами фазы резистенции – неадекватным избирательным эмоциональным реагированием ($r_s=0,478$) и расширением сферы экономии эмоций ($r_s=0,309$), между перфекционизмом, ориентированным на себя, и симптомом фазы резистенции – редукцией профессиональных обязанностей ($r_s=0,291$);

– между социально предписанным перфекционизмом и симптомами фазы истощения – эмоциональным дефицитом ($r_s=0,317$), эмоциональной отстраненностью ($r_s=0,304$);

– между перфекционизмом, ориентированным на себя, и симптомом фазы истощения – личностной отстраненностью ($r_s=0,315$).

По шкалам опросника «Профессиональное (эмоциональное) выгорание» К. Маслач и С. Джексона (в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой для педагогов и преподавателей высшей школы) «эмоциональное истощение», «деперсонализация», «редукция про-

фессиональных достижений» с перфекционизмом значимых корреляций не выявлено.

Итак, преподаватели высшей школы наиболее подвержены эмоциональному выгоранию, как специалисты группы профессий «человек – человек», ориентированных на субъект-субъектные отношения. Преподаватели высшей школы считают свою профессию сложной и сопряженной с психическим выгоранием. У преподавателей вузов перфекционизм, как характеристика личности, способствует развитию симптомов эмоционального выгорания.

При перфекционизме, ориентированном на себя, выражен симптом фазы тревожного напряжения – переживание психотравмирующих обстоятельств, симптом фазы резистенции – редукция профессиональных обязанностей и симптом фазы истощения – личностная отстраненность. Симптом переживания психотравмирующих обстоятельств связан с усиливающимся осознанием у преподавателей вузов психотравмирующих факторов в их профессиональной деятельности, которые являются трудно устранимыми, что проявляется в раздражительности и неудовлетворенности своей деятельностью. Неразрешимость ситуации приводит к редукции профессиональных обязанностей у преподавателей, способствующей упрощению профессиональных обязанностей, попыткам облегчить и сократить обязанности, которые не требуют эмоциональных затрат

и соответствия высоким требованиям к самому себе. Симптом личностной отстраненности (или деперсонализации) не позволяет преподавателям качественно выполнять свои профессиональные обязанности в связи с утратой интереса к субъектам профессиональной деятельности и снижением значимости социальной ценности своей деятельности.

При перфекционизме, ориентированном на других (высокие стандарты по отношению к другим людям), проявляются симптомы фазы резистенции – неадекватное избирательное эмоциональное реагирование и расширение сферы экономии эмоций. Симптомы приводят к снижению качества межличностного взаимодействия преподавателей вузов в связи с использованием ими ряда защитных механизмов и пресыщением общением в профессиональной деятельности.

Социально предписанный перфекционизм способствует развитию симптомов фазы истощения – эмоционального дефицита и эмоциональной отстраненности, которые позволяют преподавателям вузов эмоционально исключаться из профессиональной деятельности, проявлять равнодушие и безразличие к субъектам образовательного процесса. Данные аспекты в первую очередь негативно сказываются на взаимодействии между преподавателями и студентами и ведут к снижению качества обучения.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ВЫВОДЫ

1. Эмоциональное выгорание преподавателей высшей школы представляет собой сложную проблему, требующую своевременной профилактики и осуществления психокоррекционных мероприятий. Основными факторами эмоционального выгорания преподаватели считают высокую учебную и методическую нагрузку, недостаточную заработную плату, график работы, не учитывающий возможности работника, высокие требования по научной работе, сложности с организацией рабочего места и конфликты с руководством. Неблагоприятная ситуация отмечается у преподавателей вузов по фазам и симптомам эмоционального выгорания, по шкалам «эмоциональное истощение», «деперсонализация» и «редукция профессиональных обязанностей».

2. Перфекционизм является одним из факторов эмоционального выгорания преподавателей вузов. При перфекционизме, ориентированном на себя, выражен симптом фазы тревожного напряжения – переживание психотравмирующих обстоятельств, симптом фазы резистенции – редукция профессиональных обязанностей и симптом фазы истощения – личностная отстраненность. При перфекционизме, ориентированном на других, проявляются симптомы фазы резистенции – неадекватное избирательное эмоциональное реагирование и расширение сферы экономии эмоций. Социально предписанный перфекционизм способствует развитию у преподавателей высшей школы симптомов фазы истощения – эмоционального дефицита и эмоциональной отстраненности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Каяшева О.И., Виноградова Г.А. Факторы психического выгорания преподавателей высшей школы // Практическая психология в России и за рубежом:

- сборник научных трудов Российского университета транспорта. СПб.: НИЦ АРТ, 2018. С. 43–49.
2. Flett G., Blankstein K., Hewitt P., Koledin S. Components of perfectionism and procrastination in college students // *Social Behavior and Personality*. 1992. № 20. P. 85–94.
 3. Гараян Н.Г. Психологические модели перфекционизма // *Вопросы психологии*. 2009. № 5. С. 74–83.
 4. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию. М.: Академический проект, 2008. 400 с.
 5. Hamachek D.E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism // *Psychology*. 1978. № 15. P. 27–33.
 6. Гараян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекционизм, депрессия, тревога // *Московский психотерапевтический журнал*. 2001. № 4. С. 18–48.
 7. Cheng P., Dolsen M., Girz L., Rudowski M., Chang E., Deldin P. Understanding Perfectionism and Depression in an Adult Clinical Population: Is Outcome Expectancy Relevant to Psychological Functioning? // *Personality and Individual Differences*. 2015. Vol. 75. P. 64–67.
 8. Sherry S.B., Richards J.E., Sherry D.L., Stewart S.H. Self-Critical Perfectionism Is a Vulnerability Factor for Depression but Not Anxiety: A 12-month, 3-wave longitudinal study // *Journal of Research in Personality*. 2014. Vol. 52. P. 1–5.
 9. Adkins K., Parker W. Perfectionism and suicidal preoccupation // *Journal of personality*. 1996. № 3. P. 536–546.
 10. Luo J., Forbush K.T., Williamson J.A., Markon K.E., Pollack L.O. How Specific Are the Relationships between Eating Disorder Behaviors and Perfectionism? // *Eating Behaviors*. 2013. Vol. 14. P. 291–294.
 11. Mendi E., Eldeleklioglu J. Parental Conditional Regard, Subjective Well-Being and Self-Esteem: The Mediating Role of Perfectionism // *Psychology*. 2016. Vol. 7. № 10. P. 1276–1295.
 12. Maslach C. Understanding burnout: Definitional issues in analyzing a complex phenomenon // *Job stress and burnout*. Beverly Hills: Sage, 1982. P. 29–40.
 13. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // *Вопросы психологии*. 1994. № 6. С. 57–64.
 14. Залевский Г.В., Галажинский Э.В., Умняшкина С.В. Синдром эмоционального выгорания как проблема самоактуализации личности (в сфере помогающих профессий) // *Сибирский психологический журнал*. 2001. № 14-15. С. 68–71.
 15. Орел В.Е. Особенности проявления психологического выгорания в мотивационной сфере личности // *Вестник Томского государственного педагогического университета*. 2005. № 1. С. 55–62.
 16. Merida-Lopez S., Extremera N. Emotional intelligence and teacher burnout: A systematic review // *International Journal of Educational Research*. 2017. Vol. 85. P. 121–130.
 17. Pietarinen J., Pyhältö K., Soinic T., Salmela-Aro K. Reducing teacher burnout: a socio-contextual approach // *Teaching and teacher education*. 2013. Vol. 35. P. 62–72.
 18. Lauerma F., König J. Teachers' professional competence and wellbeing: Understanding the links between

- general pedagogical knowledge, self-efficacy and burnout // *Learning and Instruction*. 2016. Vol. 45. P. 9–19.
19. Черкашина Е.Ю., Высоцкая Н.В. Предварительные итоги исследования эмоционального выгорания педагогов высшей школы // *Теория и практика общественного развития*. 2015. № 18. С. 24–26.
 20. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
 21. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
 22. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта» // *Психологический журнал*. 2006. № 6. С. 73–81.
- REFERENCES**
1. Kayasheva O.I., Vinogradova G.A. Factors of mental burnout of the higher school teachers. *Prakticheskaya psikhologiya v Rossii i za rubezhom: sbornik nauchnykh trudov Rossiyskogo universiteta transporta*. Sankt Petersburg, NITs ART Publ., 2018, pp. 43–49.
 2. Flett G., Blankstein K., Hewitt P., Koledin S. Components of perfectionism and procrastination in college students. *Social Behavior and Personality*, 1992, no. 20, pp. 85–94.
 3. Garanyan N.G. Psychological models of perfectionism. *Voprosy psikhologii*, 2009, no. 5, pp. 74–83.
 4. Khorni K. *Nevroz i lichnostnyy rost. Borba za samorealizatsiyu* [Neurosis and human growth: the struggle toward self-realization]. Moscow, Akademicheskii proekt Publ., 2008. 400 p.
 5. Hamachek D.E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 1978, no. 15, pp. 27–33.
 6. Garanyan N.G., Kholmogorova A.B., Yudeeva T.Yu. Perfectionism, depression, anxiety. *Moskovskiy psikhoterapevticheskii zhurnal*, 2001, no. 4, pp. 18–48.
 7. Cheng P., Dolsen M., Girz L., Rudowski M., Chang E., Deldin P. Understanding Perfectionism and Depression in an Adult Clinical Population: Is Outcome Expectancy Relevant to Psychological Functioning? *Personality and Individual Differences*, 2015, vol. 75, pp. 64–67.
 8. Sherry S.B., Richards J.E., Sherry D.L., Stewart S.H. Self-Critical Perfectionism Is a Vulnerability Factor for Depression but Not Anxiety: A 12-month, 3-wave longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 2014, vol. 52, pp. 1–5.
 9. Adkins K., Parker W. Perfectionism and suicidal preoccupation. *Journal of personality*, 1996, no. 3, pp. 536–546.
 10. Luo J., Forbush K.T., Williamson J.A., Markon K.E., Pollack L.O. How Specific Are the Relationships between Eating Disorder Behaviors and Perfectionism? *Eating Behaviors*, 2013, vol. 14, pp. 291–294.
 11. Mendi E., Eldeleklioglu J. Parental Conditional Regard, Subjective Well-Being and Self-Esteem: The Mediating Role of Perfectionism. *Psychology*, 2016, vol. 7, no. 10, pp. 1276–1295.
 12. Maslach C. Understanding burnout: Definitional issues in analyzing a complex phenomenon. *Job stress and burnout*. Beverly Hills, Sage Publ., 1982, pp. 29–40.
 13. Formanyuk T.V. “Emotional burnout” syndrome as an indicator of professional maladaptation of a teacher. *Voprosy psikhologii*, 1994, no. 6, pp. 57–64.
 14. Zalevskiy G.V., Galazhinskiy E.V., Umnyashkina S.V. Emotional burnout syndrome as a problem self-actualization of the personality (in the area of caring professions). *Sibirskiy psikhologicheskii zhurnal*, 2001, no. 14–15, pp. 68–71.
 15. Orel V.E. Special aspects of psychological burnout manifestation in the motivational sphere of a person. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*, 2005, no. 1, pp. 55–62.
 16. Merida-Lopez S., Extremera N. Emotional intelligence and teacher burnout: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 2017, vol. 85, pp. 121–130.
 17. Pietarinena J., Pyhältö K., Soinic T., Salmela-Aro K. Reducing teacher burnout: a socio-contextual approach. *Teaching and teacher education*, 2013, vol. 35, pp. 62–72.
 18. Lauerma F., König J. Teachers’ professional competence and wellbeing: Understanding the links between general pedagogical knowledge, self-efficacy and burnout. *Learning and Instruction*, 2016, vol. 45, pp. 9–19.
 19. Cherkashina E.Yu., Vysotskaya N.V. The interim results of the research of university professors’ burnout. *Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya*, 2015, no. 18, pp. 24–26.
 20. Vodopyanova N.E., Starchenkova E.S. *Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika* [Burnout syndrome: assessment and prevention]. 2nd ed. Sankt Petersburg, Piter Publ., 2009. 336 p.
 21. Vodopyanova N.E. *Psikhodiagnostika stressa* [Psychodiagnostics of stress]. Sankt Petersburg, Piter Publ., 2009. 336 p.
 22. Gracheva I.I. Customization of the technique “Multidimensional scale of perfectionism” of P. Hewitt and G. Flett. *Psikhologicheskii zhurnal*, 2006, no. 6, pp. 73–81.

**PERFECTIONISM AS A FACTOR OF DEVELOPMENT
OF THE SYNDROME OF EMOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS OF A HIGHER SCHOOL**

© 2018

O.I. Kayasheva, PhD (Psychology),
assistant professor of Chair of Neuro- and Pathopsychology of L.S. Vygotsky Institute of Psychology
Russian State University for the Humanities, Moscow (Russia)

Keywords: perfectionism; emotional burnout; mental burnout; university teachers; higher school.

Abstract: Perfectionism, as one of the characteristics of an individual, expressed in the pursuit of perfection, is an additional risk factor in the development of emotional burnout of the higher school teachers. According to the survey, the majority of university teachers have a neutral or positive attitude to perfectionism, despite the ambiguous nature of this psychological phenomenon, while perfectionism is a characteristic of 30.61 % of respondents. Among the types of perfectionism of the higher school teachers, self-oriented perfectionism, other-oriented perfectionism, and socially prescribed perfectionism are noted. The paper analyzes the characteristics of emotional burnout of the university teachers according to the scales of emotional exhaustion, depersonalization, and reduction of professional achievements; identifies the current phases of anxiety, resistance, and exhaustion. To identify the relationships of perfectionism with the emotional burnout, the method of mathematical statistics – Spearman rank correlation coefficient r_s was used, which allowed establishing the significant correlations between the self-oriented perfectionism and the symptom of the anxiety stress phase – the experience of psycho-traumatic circumstances; between the other-oriented perfectionism and the symptoms of the resistance phase – inadequate selective emotional response, the expansion of the emotional thriftiness sphere; between the self-oriented perfectionism and the reduction of professional duties; between the socially prescribed perfectionism and the symptoms of the exhaustion phase – the emotional deficiency, emotional detachment; between the self-oriented perfectionism and the symptom of the exhaustion phase – personal detachment. The results show that perfectionism is one of the factors of the emotional burnout development among the higher school teachers and requires further study.