

<https://doi.org/10.52387/1811-5470.2024.3.08>
CZU: 316.6:37.0:004(478)=161.1

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНО ПРЕДПИСАННОГО ПЕРФЕКЦИОНИЗМА НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ С УЧЕТОМ ГЕНДЕРНЫХ РАЗЛИЧИЙ: ИССЛЕДОВАНИЕ СРЕДИ ИТ-СПЕЦИАЛИСТОВ МОЛДОВЫ

Ирина МУНТЯН,

докторант, Докторальная школа Социальные Науки,
Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, RM
ORCID: 0000-0002-4378-4488

Аннотация. В данной статье рассматривается связь между социально предписанным перфекционизмом и профессиональным выгоранием среди ИТ-специалистов в Молдове, с акцентом на анализ гендерных различий в этой взаимосвязи. Исследование основано на данных, собранных с помощью стандартизированных опросников, включая Многомерную шкалу перфекционизма Хьюитта и Флетта и шкалу профессионального выгорания BAT. Результаты подтверждают гипотезу о том, что социально предписанный перфекционизм значительно коррелирует с уровнем профессионального выгорания. Кроме того, выявлено, что гендерные различия оказывают влияние на эту связь, при этом мужчины демонстрируют более высокие показатели корреляции между перфекционизмом и выгоранием. Статья обсуждает теоретические и практические аспекты результатов, указывая на необходимость учета гендерных различий при разработке корпоративных программ по снижению стресса и профилактике профессионального выгорания. Рекомендации представлены для HR-отделов ИТ-компаний, подчеркивая значимость создания адаптированных поддерживающих программ и тренингов для снижения перфекционистских ожиданий и улучшения психологического благополучия сотрудников.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, социально предписанный перфекционизм, ИТ-специалисты, гендерные различия, психологическое благополучие, стресс на работе, Молдова.

IMPACTUL PERFECȚIONISMULUI SOCIAL PRESCRIS ASUPRA ARDERII PROFESIONALE ȚINÂND CONT DE DIFERENȚELE DE GEN: STUDIU ÎN RÂNDUL SPECIALIȘTILOR IT DIN MOLDOVA

Rezumat. În acest articol se analizează relația dintre perfecționismul social prescris și arderea profesională în rândul specialiștilor IT din Moldova, cu un accent pe analiza diferențelor de gen în această relație. Studiul se bazează pe date colectate prin intermediul chestionarelor standardizate, incluzând Scala Multidimensională a Perfecționismului de Hewitt și Flett și scala de ardere profesională BAT. Rezultatele confirmă ipoteza că perfecționismul social corelează semnificativ cu nivelul arderii profesionale. De asemenea, s-a constatat că diferențele de gen influențează această legătură, bărbații demonstrând niveluri mai înalte de corelație între perfecționism și ardere. Articolul discută aspectele teoretice și practice ale rezultatelor, subliniind necesitatea de a lua în considerare diferențele de gen la dezvoltarea programelor corporative pentru reducerea stresului și prevenirea arderii profesionale. Recomandările sunt adresate departamentelor de resurse umane ale companiilor IT, accentuând importanța creării programelor de suport adaptate și antrenamentelor pentru reducerea așteptărilor perfecționiste și îmbunătățirea bunăstării psihologice a angajaților.

Cuvinte-cheie: ardere profesională, perfecționism social prescris, specialiști IT, diferențe de gen, bunăstare psihologică, stres la locul de muncă, Moldova.

THE IMPACT OF SOCIALLY PRESCRIBED PERFECTIONISM ON PROFESSIONAL BURNOUT WITH CONSIDERATION OF GENDER DIFFERENCES: A STUDY AMONG IT SPECIALISTS IN MOLDOVA

Abstract. This article examines the relationship between socially prescribed perfectionism and professional burnout among IT specialists in Moldova, with a focus on analyzing gender differences in this correlation. The study is based on data collected using standardized surveys, including the Multidimensional Perfectionism Scale by Hewitt and Flett and the Burnout Assessment Tool (BAT). The results confirm the hypothesis that socially prescribed perfectionism significantly correlates with the level of professional burnout. Furthermore, it was found that gender differences influence this relationship, with men showing higher correlation rates between perfectionism and burnout. The article discusses both theoretical and practical aspects of the results, highlighting the need to consider gender

differences when developing corporate programs aimed at reducing stress and preventing professional burnout. Recommendations are provided for HR departments of IT companies, emphasizing the importance of creating tailored support programs to reduce perfectionistic expectations and enhance employees' psychological well-being.

Keywords: *professional burnout, socially prescribed perfectionism, IT specialists, gender differences, psychological well-being, work-related stress, Moldova.*

Введение

Профессиональное выгорание — явление, активно исследуемое во множестве профессиональных областей, в том числе в высокотехнологичной отрасли информационных технологий. Исследования, проведенные Flett и Hewitt, показывают, что перфекционизм может значительно способствовать развитию стресса и выгорания, особенно когда люди ставят перед собой неоправданно высокие требования [2]. В Республике Молдова, где IT-сектор находится на стадии интенсивного развития, особое значение приобретает изучение факторов, таких как социально предписанный перфекционизм, которые могут усугублять этот процесс.

Перфекционизм, как определено в Международной классификации болезней (МКБ-11), представляет собой склонность устанавливать чрезмерно высокие стандарты для себя и окружающих, стремясь к безупречности [7]. Человек, испытывающий перфекционизм, часто чувствует необходимость представлять себя как совершенного или, по крайней мере, идеального, веря в свою способность достичь этого стандарта. Это стремление к идеалу может выступать в качестве психологической защиты, помогая избежать боли, чувства вины, стыда и суждений. Перфекционизм, в частности социально предписанный, описывается как восприятие человеком внешних ожиданий к его профессиональному выполнению [3]. Stoeber и коллеги утверждают, что такой вид перфекционизма коррелирует с высокими уровнями стресса и психологического дискомфорта. Исследования подтверждают, что в среде, где постоянно увеличиваются требования, как в IT-отрасли, давление на сотрудников значительно возрастает [5].

В дополнение к перфекционизму, гендерные различия также оказывают влияние на уровень профессионального выгорания. Исследование Purvanova и Muros показало, что женщины в доминируемых мужчинами сферах, таких как IT, часто испытывают более высокие уровни стресса и выгорания [4]. Эти различия могут быть связаны с дополнительными социальными ожиданиями, которые предъявляются к женщи-

нам, и необходимостью совмещения профессиональной и личной жизни.

В рамках нашего исследования был проведен анализ данных, собранных среди IT-специалистов в Молдове, что позволило выявить связь между различными формами перфекционизма и профессиональным выгоранием. Результаты исследования показали, что из всех форм перфекционизма именно социально предписанный перфекционизм оказывает наиболее заметное влияние на уровень профессионального выгорания. Это подчеркивает важность учета социальных ожиданий и давления, которое может быть наложено на сотрудников, в стратегиях по предотвращению и уменьшению выгорания.

Осознание того, что внешние требования и ожидания могут существенно повлиять на психологическое состояние сотрудников, требует дальнейшего изучения и разработки целенаправленных программ, способствующих снижению стресса и улучшению общего благополучия в профессиональной среде. Кроме того, предполагается, что гендерные различия могут влиять на уровень переживаемого выгорания и на то, как перфекционизм воспринимается и влияет на личность. Понимание этих различий в контексте молдавского IT-сектора может обогатить академическую базу знаний по данной проблеме и предоставить практические рекомендации для местных компаний и HR-специалистов.

Цель данного исследования заключается в анализе взаимосвязи между социально предписанным перфекционизмом и профессиональным выгоранием среди IT-специалистов в Молдове, с особым акцентом на изучение гендерных различий. Мы стремимся выявить, как различные аспекты перфекционизма коррелируют с выгоранием и определить, существуют ли значимые различия между мужчинами и женщинами в этом аспекте.

В рамках поставленных целей, нами были сформулированы следующие гипотезы:

1. Социально предписанный перфекционизм положительно коррелирует с уровнем профессионального выгорания среди IT-специалистов в Молдове.

2. Гендерные различия влияют на связь между социально предписанным перфекционизмом и уровнем профессионального выгорания.

Методология и стратегия исследования

Подготовительный этап исследования заключался в формулировке подробного плана, включающего выбор методов для диагностики изучаемых явлений и критериев для отбора участников. Участие в исследовании было ограничено сотрудниками ИТ-сферы, что обеспечивало релевантность полученных данных для поставленных исследовательских задач.

Процедуры сбора данных. Все процедуры исследования проводились анонимно. Участники заполняли онлайн-опросники, размещенные на платформе Google Формы, что позволяло собирать данные без раскрытия личной информации респондентов. Участие в исследовании было полностью добровольным, с гарантией анонимности и конфиденциальности всех полученных ответов.

Описание выборки:

Исследование включало 120 участников из ИТ-сектора Республики Молдова. Состав участников был следующим:

Пол: 58% мужчин, 42% женщин.

Возрастные группы:

18-24 года — 13%

25-34 года — 39%

35-44 года — 38%

45-54 года — 7%

55 лет и старше — 3%

Тип должности:

Специалисты — 78%

Руководители — 22%

В рамках нашего исследования особое внимание уделялось двум основным переменным: **социально предписанный перфекционизм и уровню профессионального выгорания.**

- **Общий уровень профессионального выгорания** измерялся шкалой ВАН, разработанной Schaufeli и коллегами. Эта шкала оценивает выгорание через несколько переменных, включая эмоциональное истощение, внутреннее дистанцирование, когнитивные и эмоциональные затруднения, а также вторичные симптомы на шкале от 1 (никогда) до 5 (постоянно), включая 33 пункта.
- **Социально предписанный перфекционизм** относится к восприятию индивидами ожиданий от других, что они должны соответство-

вать высоким стандартам выполнения и достижения безупречных результатов. Эта переменная измеряется через оценку степени, в которой человек чувствует внешнее давление быть идеальным, и реагирует на это давление стремлением к недостижимым стандартам. Оценка производилась с помощью шкалы перфекционизма Хьюитта и Флетта, которая измеряет перфекционизм, ориентированный на себя, перфекционизм, ориентированный на других, и социально предписанный перфекционизм через 45 пунктов. Ответы участников регистрировались прямыми утверждениями по шкале от 1 (совершенно не согласен) до 7 (совершенно согласен) и обратными по шкале от 1 (совершенно согласен) до 7 (совершенно не согласен).

Сбор и анализ данных.

Опросники были распространены среди ИТ-специалистов через электронную почту и социальные сети, что обеспечило удобный и быстрый сбор данных. Для анализа данных использовались статистические методы, включая корреляционный и регрессионный анализы, выполненные с помощью статистического пакета SPSS. Эти методы позволили оценить взаимосвязи между перфекционизмом и выгоранием и проверить гипотезы исследования.

Обеспечение надежности исследования.

Для обеспечения надежности результатов применялись процедуры проверки полноты и последовательности заполнения опросников. Результаты были анализированы на предмет внутренней согласованности шкал, что подтвердило их пригодность для анализа взаимосвязей изучаемых явлений.

Результаты

Исследование выявило значимую положительную корреляцию между социально предписанным перфекционизмом и уровнем профессионального выгорания среди ИТ-специалистов в Молдове. На основе статистического анализа было установлено, что с ростом показателей социально предписанного перфекционизма усиливается и уровень профессионального выгорания. Для мужчин коэффициент корреляции составил 0.42 ($p < 0.01$), свидетельствуя о умеренной положительной связи. Для женщин коэффициент корреляции оказался немного ниже — 0.37 ($p < 0.05$), что также указывает на положительную корреляцию, но менее выраженную по сравнению с мужчинами. Диаграмма рассе-

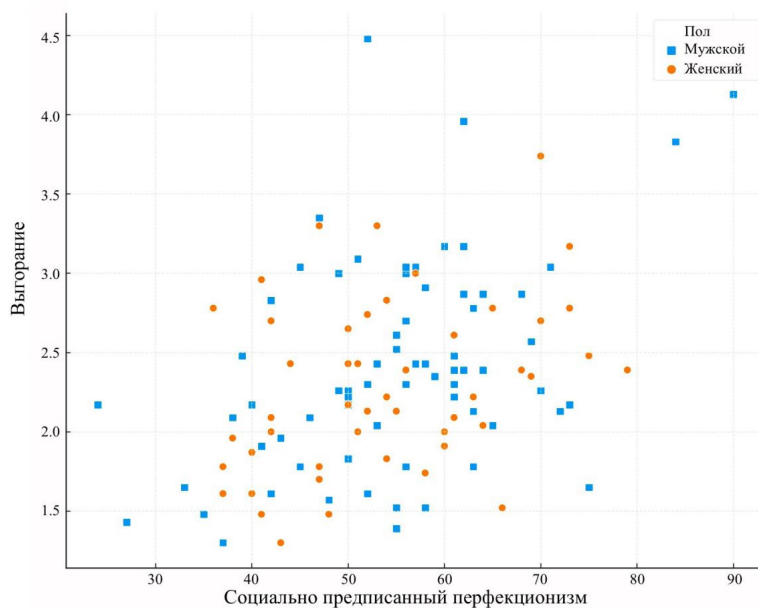


Рисунок 1. Взаимосвязь выгорания и социально предписанного перфекционизма по полу

яния (Рисунок 1) наглядно показывает распределение уровней выгорания в зависимости от степени социально предписанного перфекционизма среди мужчин и женщин, демонстрируя более высокие значения у мужчин.

Проведенный регрессионный анализ подтвердил, что социально предписанный перфекционизм объясняет 18% варибельности уровня профессионального выгорания у мужчин и 14% — у женщин. Гистограмма с накоплением (Рисунок 2) иллюстрирует распределение уровней выгорания в зависимости от степени социально предписанного перфекционизма для обеих гендерных групп.

Эти результаты демонстрируют, что социально предписанный перфекционизм влияет на профессиональное выгорание, причем у мужчин это влияние выражено сильнее.

Обсуждение

Анализ данных нашего исследования подтвердил первую гипотезу, указывая на значительную положительную корреляцию между социально предписанным перфекционизмом и уровнем профессионального выгорания среди IT-специалистов в Молдове. Это открытие согласуется с теорией, которая предполагает, что стремление соответствовать высоким социаль-

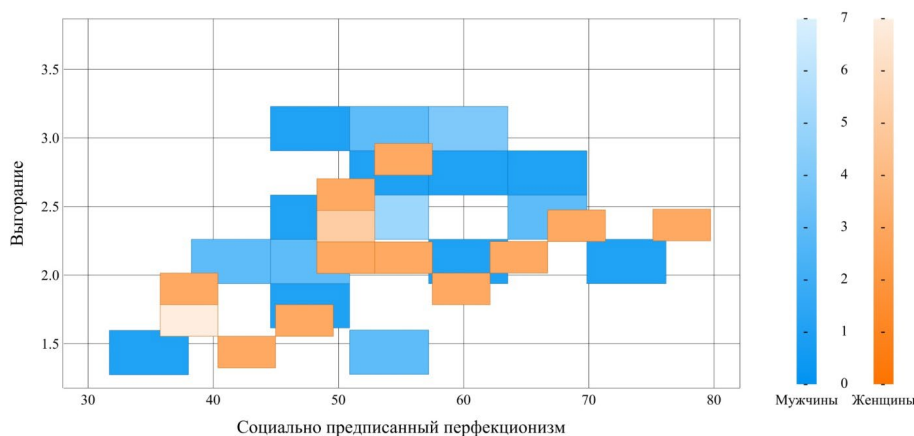


Рисунок 2. Распределение уровней выгорания в зависимости от степени социально предписанного перфекционизма у мужчин и женщин

ным ожиданиям может усиливать стресс и способствовать выгоранию, подчеркивая потребность в стратегиях для управления перфекционистскими тенденциями на рабочем месте [1, 6].

Вторая гипотеза также получила подтверждение через выявление гендерных различий в степени влияния социально предписанного перфекционизма на профессиональное выгорание. Мужчины показали более высокие коэффициенты корреляции, что может отражать гендерно-специфичные ожидания в профессиональной среде и различия в стратегиях справления со стрессом. Такие данные могут стать основой для разработки целевых программ по предотвращению выгорания, учитывающих гендерные особенности.

Возможные объяснения найденных взаимосвязей и различий.

Гендерные различия могут быть обусловлены культурными и социальными факторами, которые формируют разные ожидания от мужчин и женщин в профессиональной среде. Возможно, мужчины испытывают усиленное давление, связанное с достижением успеха и демонстрацией компетентности, что требует дополнительных исследований для понимания динамики перфекционизма в различных гендерных и культурных контекстах.

Обсуждение ограничений и предложения по дальнейшим исследованиям.

Наши выводы ограничены конкретным контекстом IT-индустрии Молдовы, что может снизить обобщаемость результатов на другие профессии или культурные контексты. Рекомендуется провести аналогичные исследования в других странах и в других секторах, чтобы сравнить уровни выгорания и перфекционизма в различных культурных и профессиональных контекстах. Также полезно будет изучить другие факторы, влияющие на профессиональное выгорание, включая поддержку со стороны коллег и организационную культуру.

Заключение

Данное исследование не только подтвердило существование значимой связи между социально предписанным перфекционизмом и профессиональным выгоранием у IT-специалистов в Молдове, но и выявило значительные гендер-

ные различия в этой взаимосвязи. Полученные данные указывают на то, что гендер играет важную роль в переживании социального давления и стремлении к перфекционизму, что должно быть учтено при разработке мер по снижению стресса и предотвращению профессионального выгорания.

В свете обнаруженных данных, HR-отделам IT-компаний в Молдове предлагается разрабатывать специализированные программы по управлению стрессом, которые учитывают гендерные особенности восприятия и реагирования на социальное давление. Следует рассмотреть внедрение целенаправленных тренингов по управлению ожиданиями и стрессом, а также проведение регулярных опросов среди сотрудников для мониторинга уровня выгорания. Важно также адаптировать программы поддержки на рабочем месте, исходя из выявленных гендерных различий, чтобы обеспечить максимальную эффективность предпринимаемых мер.

Проведение аналогичных исследований в других странах и секторах поможет лучше понять универсальность и специфику выявленных закономерностей. Также ценным будет дальнейшее изучение влияния корпоративной культуры, организационной поддержки и других социально-психологических факторов на профессиональное выгорание. Это расширит понимание механизмов выгорания и способствовать разработке более эффективных стратегий профилактики и вмешательства.

Исследование подчеркивает необходимость более глубокого анализа индивидуальных стратегий справления с перфекционизмом. Понимание того, как различные стратегии справления могут снижать риск профессионального выгорания, будет способствовать созданию более целостных программ по улучшению психологического благополучия сотрудников.

В целом, результаты этого исследования представляют собой ценный вклад в литературу о профессиональном выгорании и могут служить основой для разработки целенаправленных стратегий, направленных на улучшение качества рабочей жизни в IT-сфере.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ:

1. CHILDS, J. H., STOEBER, J. Do you want me to be perfect? Two longitudinal studies on socially prescribed perfectionism, stress and burnout in the workplace. *Work & Stress*, 2012, vol. 26, no. 4, p. 347-364. DOI:10.1080/02678373.2012.737547.
2. FLETT, G., HEWITT, P. The Perfectionism Pandemic Meets COVID-19: Understanding the Stress, Distress, and Problems in Living For Perfectionists During the Global Health Crisis. *Journal of Concurrent Disorders*, 2020, vol. 2, p. 80-105. DOI:10.54127/AXGJ8297.
3. FLETT, G., HEWITT, P., NEPON, T., SHERRY, S., SMITH, M. The destructiveness and public health significance of socially prescribed perfectionism: A review, analysis, and conceptual extension. *Clinical Psychology Review*, 2022, vol. 93. ISSN 0272-7358. DOI:10.1016/j.cpr.2022.102130.
4. PURVANOVA, R., MUROS, J. Gender differences in burnout: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 2010, vol. 77, p. 168-185. DOI:10.1016/j.jvb.2010.04.006.
5. STOEBER, J., DAMIAN, L. Perfectionism in Employees: Work Engagement, Workaholism, and Burnout. In: SIROIS, F.; MOLNAR, D. (eds) *Perfectionism, Health, and Well-Being*. Cham: Springer, 2016. DOI:10.1007/978-3-319-18582-8_12.
6. РАСТЕГНЯЕВА, О.А., ТЕРЕЛЕЦКОВА, Е.В. Профессиональный стресс и рекомендации по борьбе с ним. *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*, 2021, № 6-2, с. 48-50. DOI: 10.24412/2500-1000-2021-6-2-48-50.
7. МКБ-11 для ведения статистики смертности и заболеваемости. [Электронный ресурс]. Доступно: <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/ru#1084958604>. Дата обращения: 15.04.2024.