

Отримано: 04 травня 2020 р.

Прорецензовано: 19 травня 2020 р.

Прийнято до друку: 19 травня 2020 р.

e-mail: medvediev.vitalii.ua@gmail.com

DOI: 10.25264/2415-7384-2020-11-72-76

Шугай М. А., Медведєв В. М. Психологічні ресурси реалізації професійного сценарію психолога Джордана Петерсона крізь призму психологічного вигорання. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*: науковий журнал. Острого: Вид-во НаУОА, червень 2020. № 11. С. 72–76.

УДК: 159.923.2–021.464–053.6.

**Шугай Марія Анатоліївна,***кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки  
Національного університету «Острозька академія»***Медведєв Віталій Миколайович,***здобувач ступеня магістра спеціальності «Психологія»  
Національного університету «Острозька академія»*

## ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО СЦЕНАРІЮ ПСИХОЛОГА ДЖОРДАНА ПЕТЕРСОНА КРІЗЬ ПРИЗМУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИГОРАННЯ

У статті актуалізовано і частково схарактеризовано основні змістові особливості й смислове наповнення понять «психологічне вигорання», «життєвий сценарій», «психологічні ресурси», «стресова реакція» в контексті професійного сценарію психолога Джордана Петерсона. З'ясовано, що дослідження психологічного вигорання практичного психолога в сучасній вітчизняній та закордонній психології відзначається різноманітністю підходів, аналізом інноваційних технологій, методів та засобів, спрямованих на розширення його професійної самосвідомості. Доведено на основі фактів професійної діяльності та життєвого досвіду Дж. Петерсона чинники, причини, етапи, показники розвитку психологічного вигорання особистості, які негативно впливають на її психофізіологічне здоров'я.

**Ключові слова:** психологічне вигорання, психологічне напруження, емоційне виснаження, професійний стрес.

**Maria A. Sugai,***PhD in Psychology, Associate Professor,  
Department of Psychology and Pedagogy, National University of Ostroh Academy***Vitalii M. Medvediev,***Master's Degree in Psychology, National University of Ostroh Academy*

## PSYCHOLOGICAL RESOURCES FOR IMPLEMENTING THE PROFESSIONAL SCENARIO OF PSYCHOLOGIST JORDAN PETERSON THROUGH THE LENS OF PSYCHOLOGICAL BURNOUT

The article updates and partly characterizes the main substantive features and semantic content of the concepts of «psychological burnout», «life scenario», «psychological resources», «stress response» in the context of the professional scenario of psychologist Jordan Peterson. It is found that the research of psychological burn-out of the practical psychologist in modern domestic and foreign psychology is marked by a variety of approaches, analysis of innovative technologies, methods, and tools aimed at expanding its professional consciousness. The factors, causes, stages, indicators of the development of psychological burnout of a person, which negatively affect its psycho-physiological health, are conducted on the basis of the facts of professional activity and the life scenario of J. Peterson.

**Key words:** psychological burnout, psychological stress, emotional exhaustion, occupational stress.

**Постановка проблеми.** Жодна людина – це не “чистий аркуш”. У науковому просторі фактом, що заслуговує уваги є те, що біологічні та соціокультурні сили задають параметри того, як індивід думає, відчуває та діє. У нашій роботі ми розглядаємо важливі наукові результати, практичні дослідження канадського клінічного психолога, професора Торонтського університету Дж. Б. Петерсона, який за твердженням “Нью-Йорк Таймс” – “найбільш впливовий мислитель сьогодення в усьому західному світі” [1]. Наш біографічний метод буде реалізовано у формі психологічного відтворення аспектів професійної царини професора щодо психологічного вигорання на основі фактів, які, безумовно, мають конкретні показники й особливості його життєвого сценарію, відповідно до традиційної процедури психолого-біографічної реконструкції, яка містить такі етапи:

- формулювання психологічної проблеми;
- обґрунтування теоретичної моделі, що відповідає завданням і предмету нашого дослідження;
- виділення й обґрунтування джерел відповідно до поставленої проблеми й заданої теоретичної моделі;
- аналіз і реконструкція дібраних джерел [2].

**Аналіз наукових досліджень і публікацій.** Теоретичні положення психологічного вигорання є науковою темою в працях багатьох учених, пов'язаних із вивченням індивідуально-типологічних характеристик особистості. Урахування індивідуальних особливостей людини та запобігання різновидам захворюваності знаходимо ще в Аристотеля, Демокрита, Еврипіда, Сократа, Платона та інших стародавніх філософів. У перших письмових пам'ятках давньоруської культури (Володимир Мономах, Ярослав Мудрий, Іларіон Київський, Данило Заточник) розглянуто способи саморозвитку та самореалізації особистості як шлях подолання психологічних обмежень, розвитку психологічних деструкцій. Обґрунтування боротьби з психологічним вигоранням описано в екзистенційних концепціях С. де Бовуар, А. Камю, Х. Ортеги-і-Гассета, М. Мерло-Понті, Ж.-П. Сартра, М. Хайдеггера, К. Ясперса та інших. Вони, зазвичай, дійшли висновку, що людина сама себе може вивчати, розвивати, удосконалювати. Зокрема, Ж.-П. Сартр підкреслював, що «...людина творить саму себе» і таке «творіння» має відбуватися в життєвих ситуаціях вибору, ухвалення рішень, керуючись такими загальнолюдськими категоріями – любов, довіра, взаємодопомога, милосердя і т. д. [15].

Закордонний психолог Карл Роджерс уважав, що основне завдання психолога – допомогти самому собі в розвитку, спрямованому на вирішення життєвих складних обставин.

Американські дослідники К. Маслач і М. Лейтер визначили, що синдром “психологічного вигорання” – це стресова реакція, яка виникає внаслідок довготривалих професійних стресів середньої інтенсивності. Психологічне вигорання – кінцевий результат сукупності чинників: оточення, у якому людина працює, здобутої освіти, характеристик установи, конкретних людей, особистісних моментів [9].

Г. С. Никифорова, М. А. Дмитрієва, В. М. Снеткова, Г. М. Мешко погоджуються з американськими вченими щодо підходу, який розглядають як трьохкомпонентну структуру. Схарактеризуємо її. “Напруження” – психічне явище, яке віддзеркалене в таких симптомах: переживання психотравматичних обставин; незадоволеність собою; “загнаність у кут”; тривога та депресія. “Резистенція” (*onip*), що виявляє себе так: неадекватне вибіркове емоційне реагування; емоційно-моральна дезорієнтація; розширення сфери економії емоцій; а також у редукції професійних обов'язків. “Виснаження”, яке має вияв у таких ознаках: емоційний дефіцит; емоційне відчуження; особистісне відчуження (деперсоналізація); психосоматичні та психовегетативні порушення [10, 13].

Синдром “професійного вигорання” та професійну кар'єру працівників освітніх організацій, гендерні аспекти розглядають С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова. Вони пропонують комплекс різноманітних методів та засобів роботи, спрямований на розвиток внутрішніх психічних сил майбутнього працівника, розширення його професійної самосвідомості, послаблення психічної напруги, формування саногенного мислення, гармонізацію внутрішнього світу [6, 3].

Особливості діяльності психолога з погляду психологічного вигорання характеризуються, як: соціальна незахищеність, необ'єктивна соціальна оцінка праці, дисбаланс між інтелектуально-енергетичними затратами і морально-матеріальною винагородою, рольова невизначеність тощо. На думку К. Маслач, психологічне вигорання – це “...синдром емоційного виснаження, деперсоналізації і зниження особистісних досягнень, який може виникати серед спеціалістів, що працюють у різних професіях, пов'язаних із наданням допомоги іншим” [9].

А. Ленгле вважає, що емоційне вигорання детерміновано комплексом чинників, які містять індивідуально психологічні особливості працівника і специфічні особливості професійної діяльності емоційного характеру. Значущими є показники за такими шкалами: невротичність, депресивність, спонтанна агресивність, сором'язливість, емоційна лабільність та ін. [7].

Аналіз наукової психологічної літератури засвідчує, що процес психологічного вигорання вивчено недостатньо. Зокрема, потребують додаткового обґрунтування професійні сценарії відомих вітчизняних та закордонних мислителів. Саме цьому питанню і присвячено означене дослідження.

**Мета статті** – теоретично обґрунтувати та проаналізувати психологічні ресурси утвердження професійного та життєвого сценарію відомого вченого Джордана Петерсона в ситуаціях психологічного вигорання, емпірично визначити їх вплив на розвиток особистості.

**Матеріали і методи дослідження:** *теоретичні* – аналіз, порівняння та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; *емпіричні* – біографічне спостереження, психолого-біографічний метод (авт. Є. Коржова).

**Виклад основного матеріалу.** Новітні тенденції досліджень проблеми, реалізацію власного професійного сценарію запобігання “психологічному вигоранню” ми розглядаємо в сучасного дослідника, канадського клінічного психолога, науковця, невролога, професора психології Торонтського університету, автора більше сотні рецензованих статей із соціальної та клінічної психології, а також теорії особистості Дж. Петерсона. Він мав змогу дискутувати на різноманітні філософсько-психологічні та релігійні теми з найбільш відомими мислителями ХХІ ст., зокрема: К. Паглія, С. Пінкер, Д. Хенд, С. Харріс, Б. Шапіро, Д. Роган, С. Мак-Крістал, І. Мак-Гілкріст та ін. Його творчі, науково-психологічні досягнення, а також особистісні кризові періоди дають нам змогу визначити психологічні ресурси реалізації його життєвого

сценарію кризь призму психологічного вигорання, при цьому використовуючи біографію, автобіографію, документальний фільм та відеоматеріали, листи, продукти діяльності.

Ми дослідили, що 27 вересня 2016 року в життєвому сценарії Дж. Петерсона визначну роль відіграло його відеозвернення на ютубі, у якому він критикує впровадження поправки С-16 (про гендерну ідентичність і гендерне вираження) до закону про права людини та кримінального кодексу, де окреслено дискримінацію та злочин щодо прав людини на ґрунті ненависті, які переживають трансгендери та гендерно різноманітні канадці [12].

Першочерговою причиною створення цього ролика стала обуреність професора щодо нового визначення поняття “дискримінація” на Комісії з прав людини, яке подано як характеристику, “...що відбувається, коли суб’єкт відчуває негативне звернення чи вплив, навмисний чи ні, через власну гендерну ідентичність чи гендерне самовираження”. У своєму зверненні психолог пояснив, що “...намір має значення і це складний урок, який люди засвоїли, і він перебуває в основі сучасної законодавчої системи Канади” [11].

У своєму інтерв’ю для документального фільму Дж. Петерсон розповідає про власний стан, який охопив його на початку події та який він досі переживає. Він підкреслив, що подія безумовно його змінила, хоча й не впевнений, як саме, і зазначає, що в нього немає часу про це думати. Психолог указує, що він не розуміє, що саме з ним відбувається і не може в це повірити, оскільки в його концептуальній структурі немає місця для цього явища, бо наявне відчуття, що це нереально (деперсоналізація), це не його життя і йому хочеться від нього відділитися, адже йому складно це зрозуміти. Дж. Петерсон пояснює свій стан простим прикладом: щоразу, коли прокидається, він «вражений», що це з ним відбувається [5].

Під час двогодинного виступу з промовою для студентів та викладачів Лінфілдського коледжу в Маквінвілі, (Орегон, 24 квітня 2017 року) Дж. Петерсон підкреслив: «...життя це страждання. Любов – це бажання прибрати надмірне страждання. Правда – це служитель любові. Діалог – це шлях до правди. Тому промову не можна обмежувати, щоб діалог міг тривати, щоб усі ми смиренно навчалися, щоб правда могла служити добру, щоб страждання було зменшено» [4].

Як бачимо, дослідження знаменитого науковця поведінкової активності особистості, що зумовлюють її спрямованість і зміст діяльності, надзвичайно актуальні сьогодні в професійному та життєвому сценаріях особистості психолога. Саме в таких морально-психологічних настановах характеризуються механізми та мотивація поведінки людини в суспільстві відповідно до моральних норм, відбувається пошук психологічних способів розвитку морально-етичної поведінки та відтворення в ній прийнятних норм для творчого їх перетворення. Його ситуації духовно-чуттєвого вибору актуалізують уявлення особистості про себе як про суб’єкта моральної поведінки та оцінних ставлень до оточення, що є змістом концепції іншої людини [8]. Отже, духовний складник Дж. Петерсона сприяє становленню врівноваженості практичного психолога та слугує одним із психологічних ресурсів супротиву до вигорання.

У документальному відеоматеріалі “Піднесення Джордана Петерсона” Теммі Петерсон (дружина) розповідає, що головним принципом їхніх сімейних стосунків є «правда». За її словами, Джордан щоразу безжально завжди розбирав складники будь-яких життєвих процесів. Для прикладу, якщо сім’я Петерсонів очікувала гостей на вечерю, а дружину це тривожило, у професора тоді виникало питання: чому в неї з цим проблеми? Він цього не уникав, аж доки вони не знаходили істинну причину її особистісних труднощів. Як доказ, Теммі виділяє, що на початку шлюбу їхні діалоги могли тривати до трьох днів, що передбачало розбір старих сімейних звичок, дивної поведінки окремих осіб, родинних вірувань, традицій тощо, для того щоб краще зрозуміти погляд кожного та бути єдиними [5].

На думку професора, надмірний рівень особистої відповідальності – це одна з причин негативного впливу на емоційний стан людини, що може спричинити психологічне вигорання. Напруженість у сфері професійної роботи психолога зумовлено наявністю значної кількості стресів. До цього сценарію можна зарахувати динамізм, дефіцит часу, робочі перевантаження, складність наявних психологічних ситуацій, постійна публічність, потреба частих та інтенсивних контактів, взаємодія з різними соціальними групами тощо [8].

Аналізуючи дослідження Дж. Петерсона, виокремимо психологічні ресурси, що сприяють реалізації професійного сценарію психолога щодо психологічного вигорання, зокрема: розвиток професійної самосвідомості; підвищення його психолого-педагогічної компетентності (зокрема аутопсихологічної, соціально-психологічної, здоров’язбережувальної та ін.); сформованість саногенного мислення; сформованість індивідуального стилю діяльності, продуктивного стилю спілкування; сформованість організаційної культури; соціальна підтримка і соціальна інтеграція; сформованість емоційної гнучкості, навичок психічної саморегуляції; творча самореалізація професії.

Аналіз авторської книги Дж. Петерсона «12 правил для життя» свідчить про невтішний стан молоді сьогодні. Головну увагу психолога спрямовано на особистість, яка відчуває себе бездушною, самотньою, “плавучою” в хаотичному моральному вакуумі, приниженою іншими, а тому переслідувана болем, саможалізмом, схильна до самовигорання. На певному рівні він пропонує набратися впевненості, яку

суспільство намагається перетворити на “відмашливу сніжинку”. Упродовж книги професор пропонує життєві поради через есе на абстрактні етичні принципи психології [14]. Його конструкт є гіпотетичним психологічним явищем або структурою, яка допомагає психологу дослідити та спрогнозувати власну поведінку в просторі професійного та життєвого сценарію, щоб запобігти психологічному вигоранню.

У конструюванні професійного сценарію психолога щодо запобігання психологічному вигоранню треба врахувати такі принципи, зосереджені в багатьох наукових дослідженнях Дж. Петерсона, а саме: *повторюваності* подій (фіксація реакцій і способів вирішення проблем); *вікової динаміки* сценарного розвитку (аналіз подій, учинків, рішень і почуттів особистості); *теологічності* (стратегічна мета); *урахування свідчень* сучасників; *автобіографічності* (ставлення особистості до себе); *імовірного виходу* зі шкідливих ситуацій; *інформаційної підтримки*.

Цей аналіз дає нам можливість інтегрувати два підходи, які ґрунтуються на уявленні про несвідомі моменти особистості психолога, характерні для ранніх стадій онтогенезу, і свідомий вибір, регуляцію процесу життя та професійної діяльності.

З досліджуваної проблеми найбільш цінні здобутки відомого психолога:

- 1) курс лекцій “Особистість та її трансформація”;
- 2) книга “Карти сенсів”;
- 3) книга “12 правил життя. Протистояння хаосу”;
- 4) авторські курси “Зрозуміти себе” (Understand Myself) та “Самоавторство” (Self Authoring).

Обґрунтовані й ілюстровані конкретними ситуаціями філософські та психологічні теми автора містять:

- зв’язок психологічного вигорання з мотивацією, емоціями та сприйняттям особистості;
- характеристику людської особистості крізь призму біологічного та соціокультурного бачення;
- значення фундаментальних прав у становленні та регулюванні професійної діяльності особистості.

Як бачимо, Дж. Петерсон зосереджується насамперед на ролі особистості й обов’язках, які супроводжують зрілу індивідуальність, припускаючи, що продуктивні, миротворчі та інші високофункційні соціальні системи, повинні будуватися на ґрунті ідеї *незалежної людини*, де головний фокус спрямований на гіпотези життєвого збереження, запобігання вигоранню та можливості, мотивації, що супроводжують цю ідею, які становлять основу ресурсів реалізації професійного сценарію.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Досліджуючи психологічні ресурси реалізації професійного сценарію науковців, зокрема психолога Дж. Петерсона, потрібно врахувати їх превентивні заходи, обґрунтовані в авторських наукових працях, що сприятиме зниженню ризиків психологічного вигорання практичного психолога, дозволить уникнути неврологічних захворювань, негативних психічних станів, синдрому «хронічної боязні», розумової та фізичної втомлюваності, тривожності, виснаженості.

Такими психологічними ресурсами можуть бути: уміння виділяти головні життєві цілі й зосереджувати зусилля на них; організація позитивного спілкування як кращий засіб від стресів; усунення джерел стресів; відсутність “самопоїдання”; обговорення проблем із компетентними особистостями; готовність до прощення; постійне спрямування на позитив; доцільне застосування гумору; готовність творити добро; саморозвиток творчості.

Означена стаття не вичерпує всіх питань, пов’язаних із досліджуваною проблемою, а тому низка розглянутих положень відкриває **перспективи для подальших пошуків і розвідок** у цьому напрямі.

#### Література:

1. Brooks D. The Jordan Peterson Moment. David Brooks. New York Times, 2018. URL: <https://www.nytimes.com/2018/01/25/opinion/jordan-peterson-moment.html>.
2. Дружинин В. Н. Психология : учебник для гуманитарных вузов. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 656 с.
3. Зайчикова Т. В. Диагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у вчителів: Методичні рекомендації. Київ. Рівне, 2003. 24 с.
4. Jordan Peterson – Banned at Linfield – JP starts at 6:05. 2017. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=X3gztiMdsGA>.
5. Jordan P. The Rise Of Jordan Peterson. *Films for action*. URL: <https://www.filmsforaction.org/watch/the-rise-of-jordan-peterson/>.
6. Канадсько-український гендерний фонд, Синдром “професійного вигорання та професійна кар’єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти”, навчальний посібник для студ вищ навч закл та слух після дипл освіти / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. Київ, 2004. С. 50–57.
7. Ленгле А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа. *Вопросы психологии*. 2008. № 2. С. 3–16.
8. Maps of Meaning: The Architecture of Belief 1st Edition by Jordan B. Peterson. *Routledge Canada* (English). 2018. P. 564
9. Maslach C., Leiter M. P The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it. San Francisco, CA: Jossey-Bass. 1997.

10. Мешко Г. М. Емоційне вигорання педагога як показник стану його професійного здоров'я. Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти [Текст] : зб. наук. праць : наук. записки РДГУ; [редкол.: С. С. Пальчевський, М. С. Янцур, І. Д. Бех та ін.]. Рівне : [РДГУ]. 2008. № 41. С. 121–125.

11. [Part 1: Fear and the Law. 2016. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=fvPgjg201w0&list=PL22J3VaeABQD8oW-mqWpKumeqglQCe6VZ&index=2&t=42s>.

12. Policy on preventing discrimination because of gender identity and gender expression. Ontario human rights commission. 2014. URL: <http://www.ohrc.on.ca/en/policy-preventing-discrimination-because-gender-identity-and-gender-expression>.

13. Практикум по психологии менеджмента і професійної діяльності / Под. ред. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. СПб.: Речь, 2001. С. 276.

14. Rules for Life by Jordan B. Peterson. *Penguin Random House Canada* (English). 2018. P. 448.

15. Сартр Ж. -П. Экзистенциализм – это гуманизм: Сумерки богов. Ж. -П. Сартр. Сост. и общ. ред. А. А. Яковлева. Москва: Политиздат. 1989. 398 с.