Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка
ННІ психології та соціальної роботи
кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М.А.Скока

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітнього ступеня «бакалавр»
на тему

ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ЯК ЧИННИК ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ

Виконала:
студентка 4-го курсу, 41 групи
спеціальність 053 Психологія
Черевко Дарина Володимирівна

Науковий керівник:
Ющенко Ірина Миколаївна
доцент, канд.психол.наук

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів 2025

Студент(ка) _____ _____
Підпис П.І.Б.

Наук. керівник _____ _____
Підпис П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № _____ від «____» _____ 20**25**року.

Студент(ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

ВСТУП 4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ 7

1.1. Перфекціонізм як психологічний феномен: сутність, структура, види 7

1.2. Специфіка емоційного вигорання в студентському середовищі 11

1.3. Теоретичні моделі взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання..... 15

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЯК ЧИННИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ 21

2.1. Методика та процедура дослідження 21

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження перфекціонізму у студентів 24

2.3. Висновки емпіричного дослідження перфекціонізму у студентів 35

2.4. Програма психологічної профілактики емоційного вигорання у студентів з високим рівнем перфекціонізму..... 41

ВИСНОВКИ..... 47

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 51

ДОДАТКИ 57

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство з його високими стандартами, орієнтацією на досягнення та конкурентністю створює особливе психологічне навантаження на молодь, зокрема на студентів. Перфекціонізм як психологічний феномен, що характеризується прагненням до бездоганності та встановленням надмірно високих стандартів якості діяльності, стає все більш поширеним серед студентської молоді. Згідно з дослідженнями українських і зарубіжних вчених (О.І. Кононенко, Т. В. Грубі, В. С. Павлова, П. Г'юїтт, Г.Флетт), саме в студентському віці формується схильність до перфекціоністських установок, які можуть призводити до надмірного психоемоційного напруження.

Паралельно з цим, феномен емоційного вигорання, який спочатку розглядався виключно в контексті професійної діяльності, все частіше спостерігається серед студентів, які перебувають у процесі інтенсивного навчання, соціальної адаптації та особистісного становлення. Перфекціоністські тенденції, помножені на високі освітні вимоги та психологічний тиск, створюють підвищений ризик розвитку емоційного вигорання у молоді.

Актуальність дослідження обумовлена необхідністю глибшого розуміння механізмів взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання у студентському середовищі для розробки ефективних профілактичних і корекційних програм. Недостатня вивченість саме цієї проблеми в українському контексті, а також потреба в практичних рекомендаціях для психологічних служб закладів вищої освіти зумовлюють необхідність комплексного дослідження перфекціонізму як чинника емоційного вигорання студентів.

Стан наукової розробленості проблеми. Проблема перфекціонізму досліджувалася в працях зарубіжних (Р. Фрост, П. Г'юїтт, Г. Флетт, Д. Бернс, А. Пахт) та українських (О. І. Кононенко, Т. В. Грубі, Н. Г. Гаранян, Т. Ю. Завада,

В. С. Павлова, Л. А. Данилевич) учених. Феномен емоційного вигорання ґрунтовно вивчався К. Маслач, А. Широном, Н. М. Булатевич, С. Д. Максименком, М.С. Корольчуком та ін. Проблема взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання досліджувалася у працях В.А. Колтунович, Г.В. Чуйко, О.І. Кононенко, Т.В. Грубі, проте ці дослідження орієнтувалися переважно на професійну діяльність, тоді як специфіка цієї проблеми у студентському середовищі залишається недостатньо вивченою.

Об'єкт дослідження: перфекціонізм особистості.

Предмет дослідження: перфекціонізм як чинник емоційного вигорання студентів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив перфекціонізму на виникнення емоційного вигорання у студентів.

Дослідження ґрунтується на загальному припущенні про те, що існує взаємозв'язок між рівнем і видами перфекціонізму та показниками емоційного вигорання у студентів; деструктивні форми перфекціонізму (соціально приписаний перфекціонізм та перфекціонізм, орієнтований на інших) підвищують ризик виникнення емоційного вигорання у студентів.

Відповідно до мети і гіпотези дослідження були поставлені такі **завдання.**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз феномену перфекціонізму в психологічній науці.
2. Розкрити психологічні особливості емоційного вигорання в студентському середовищі.
3. Визначити теоретичні моделі взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання.
4. Емпірично дослідити рівень і види перфекціонізму та показники емоційного вигорання у студентів.
5. Встановити взаємозв'язок між перфекціонізмом та емоційним вигоранням студентів.

6. Розробити програму психологічної профілактики емоційного вигорання у студентів з високим рівнем перфекціонізму.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс теоретичних, емпіричних методів і методів статистичної обробки даних.

Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація наукових джерел для вивчення проблематики перфекціонізму та емоційного вигорання.

Емпіричні методи: психодіагностичні методики – багатовимірна шкала перфекціонізму Хьюїтта-Флетта (Hewitt & Flett Multidimensional Perfectionism Scale, HMPS), опитувальник емоційного вигорання В. В. Бойка, авторська анкета для дослідження зв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання у студентів.

Методи статистичної обробки даних: кількісний і якісний аналіз, кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона), t-критерій Стьюдента для порівняння залежних вибірок.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (55 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 60 сторінок, з яких 50 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ

1.1. Перфекціонізм як психологічний феномен: сутність, структура, види

Перфекціонізм як психологічний феномен привертає все більше уваги дослідників у галузі психології особистості, клінічної психології та психології розвитку протягом останніх десятиліть. Аналіз наукових джерел засвідчує, що розуміння сутності перфекціонізму має складну еволюцію та характеризується множинністю підходів до його концептуалізації. Традиційно перфекціонізм розглядається як прагнення суб'єкта до досконалості, схильність встановлювати надмірно високі стандарти, поєднане з тенденцією до надкритичних оцінок своєї поведінки та орієнтацією на полюс найвищих досягнень. Теоретичний аналіз проблеми перфекціонізму як психологічного феномену дозволяє окреслити основні підходи до його розуміння, структурні компоненти та типологічні різновиди.

Історично першими були одновимірні моделі перфекціонізму, де це явище розглядалося переважно як деструктивна особистісна риса. Серед ранніх дослідників цього феномену варто відзначити Булатевич Н. М., який, не використовуючи безпосередньо термін «перфекціонізм», описував прагнення до досконалості як компенсаторний механізм подолання почуття неповноцінності [2]. У подальшому К. Хорні розглядала перфекціонізм як компонент невротичної особистості, який виявляється у встановленні грандіозних цілей та високих стандартів. Д. Бернс (1980) розширив розуміння перфекціонізму, охарактеризувавши його як «мережу когніцій», що включає очікування, інтерпретації подій, оцінку себе та інших, і характеризується мисленням у термінах «все або нічого». Він вказував на обов'язково деструктивну природу

перфекціонізму, що пов'язано з патологічним прагненням до недосяжних цілей та самооцінкою винятково через призму продуктивності та досягнень [12].

Як зазначає Т. Ю. Завада, тривалий час перфекціонізм сприймався дослідниками як виключно негативний феномен, пов'язаний із психопатологічними проявами на кшталт депресії, тривожних розладів, розладів харчової поведінки [18]. Водночас, О. О. Лоза підкреслює, що на сучасному етапі відбувається переосмислення перфекціонізму як багатовимірного конструкту, який може мати як конструктивні, так і деструктивні прояви.

Суттєвим кроком уперед у розумінні перфекціонізму стала поява багатовимірних моделей. Найбільш відомими з них є шестикомпонентна модель перфекціонізму П. Хьюітта і Г. Флетта та модель Р. Фроста та співавторів. Павлова В. С. зазначає, що модель перфекціонізму, розроблена канадськими дослідниками П. Хьюіттом і Г. Флеттом, розрізняє три основні типи перфекціонізму: Я-орієнтований перфекціонізм, перфекціонізм, орієнтований на інших, та соціально приписаний перфекціонізм. Перший тип характеризується встановленням надмірно високих стандартів для себе, прагненням до досконалості та всеосяжної самокритики. Другий тип полягає у встановленні нереалістично високих стандартів для значущих інших та суворій оцінці їхньої продуктивності. Третій тип відображає сприйняття тиску з боку значущих інших, які нібито встановлюють нереалістичні стандарти та очікують досконалості [54].

Паралельно з цією моделлю, Р. Фрост зі співавторами (1990) запропонували шестивимірну модель перфекціонізму, яка включає: особисті стандарти, організованість, стурбованість помилками, сумніви у власних діях, батьківські очікування та батьківську критику. Ця модель акцентує увагу на когнітивних та соціальних факторах формування перфекціонізму, надаючи особливого значення впливу батьківського виховання [40].

Аналізуючи структурні компоненти перфекціонізму, О. І. Кононенко виділяє когнітивний, емоційно-оцінний та поведінковий компоненти.

Когнітивний компонент включає уявлення про власну досконаліcть, ідеальний образ, на який орієнтується особистість, та когнітивні схеми, які визначають сприйняття та інтерпретацію інформації [29]. Емоційно-оцінний компонент включає емоційну реакцію на невідповідність між реальним та ідеальним образом себе. Поведінковий компонент виражається у прагненні до досконалості через конкретні дії, стратегії подолання невдач та корекцію недоліків.

Т.В. Грубі у своїх дослідженнях виділяє функціональний та дисфункціональний перфекціонізм. Функціональний перфекціонізм характеризується встановленням високих, але досяжних цілей, задоволенням від процесу та результату діяльності, гнучкістю та адаптивністю. Дисфункціональний перфекціонізм, навпаки, пов'язаний з нереалістичними стандартами, хронічною невдоволеністю результатами, страхом помилок та невдач, ригідністю мислення [9 – 11].

В українській психології А. С. Вавілова досліджувала структуру перфекціонізму у дітей та підлітків, виявивши, що вже в ранньому віці можна спостерігати формування перфекціоністських тенденцій, особливо під впливом сімейного виховання [3]. Дзвінчук Д. І. розглядає генезис перфекціонізму, підкреслюючи роль соціокультурних факторів та механізмів соціального научіння у його формуванні [13].

Сучасні дослідження, як зазначає С. Марчук, розглядають перфекціонізм як багатовимірний психологічний конструкт, який має складну структуру та може проявлятися в різних сферах діяльності людини. Вітчизняна дослідниця Г. Л. Чепурна у своїх роботах вказує на соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді, підкреслюючи значущість цього феномену для формування різних аспектів особистості в юнацькому віці. Автор виділяє такі фактори формування перфекціонізму молоді, як соціокультурні стандарти, установки сімейного виховання, особливості шкільного та університетського середовища, а також індивідуально-психологічні особливості особистості [42].

Окрему увагу варто приділити дослідженням перфекціонізму в освітньому середовищі. Л.А. Данилевич вивчала перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів, виявивши, що помірний рівень перфекціонізму може сприяти академічним досягненням та творчій продуктивності. Водночас, надмірний перфекціонізм часто призводить до прокрастинації, тривожності та емоційного виснаження [12]. О. О. Лоза дослідила особливості перфекціонізму студентської молоді, зазначивши, що рівень його вираженості може варіювати залежно від спеціальності, курсу навчання та індивідуальних особливостей студентів [37 – 38].

Багато дослідників, зокрема О. Петрунько, відзначають амбівалентний характер перфекціонізму, який може бути як ресурсом розвитку особистості, так і фактором ризику психологічного неблагополуччя [51]. А. Вознюк досліджував особливості прояву перфекціонізму у педагогічних працівників, виявивши, що рівень перфекціонізму часто пов'язаний з професійним стресом та емоційним вигоранням [6].

Узагальнюючи сучасні погляди на типологію перфекціонізму, можна представити їх у вигляді таблиці (Таблиця 1.1).

Таблиця 1.1.

Типологія перфекціонізму в сучасних психологічних дослідженнях

Автор(и)	Типи перфекціонізму	Характеристика
П. Хьюітт та Г. Флетт	Я-орієнтований перфекціонізм	Встановлення високих стандартів для себе, прагнення до досконалості, самокритика
	Перфекціонізм, орієнтований на інших	Встановлення високих стандартів для інших, критична оцінка їхньої діяльності
	Соціально приписаний перфекціонізм	Сприйняття тиску з боку інших, які нібито вимагають досконалості
Р. Фрост та співавтори	Шестивимірна модель: особисті стандарти, організованість, стурбованість помилками, сумніви у власних діях, батьківські очікування, батьківська критика	Багатокомпонентна структура, що враховує особистісні та соціальні аспекти перфекціонізму
О. І. Кононенко	Адаптивний перфекціонізм	Прагнення до досягнень, що супроводжується позитивними емоціями, гнучкістю, адекватною самооцінкою

	Дезадаптивний перфекціонізм	Нав'язливе прагнення до досконалості, що супроводжується негативними емоціями, ригідністю, заниженою самооцінкою
Т. В. Грубі	Функціональний перфекціонізм	Встановлення високих, але досяжних цілей, задоволення від діяльності
	Дисфункціональний перфекціонізм	Нереалістичні стандарти, страх помилок, хронічна невдоволеність
Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук	Перфекціонізм діяльнісний	Прагнення до досконалості в діяльності, невдоволеність результатами
	Перфекціонізм когнітивний	Особливості мисленнєвих процесів, пов'язані з дихотомічністю, катастрофізацією
	Перфекціонізм соціальний	Орієнтація на зовнішні стандарти, очікування інших

Таким чином, аналіз наукових джерел дозволяє зробити висновок, що перфекціонізм є складним, багатовимірним психологічним конструктом, який може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер залежно від його змісту, спрямованості та рівня вираженості. В контексті студентського середовища особливого значення набуває дослідження взаємозв'язку перфекціонізму з академічними досягненнями, емоційним благополуччям та ризиком емоційного вигорання. Подальше вивчення цього феномену має враховувати не лише його структурні компоненти та різновиди, але й особливості його формування та прояву в різних сферах життєдіяльності особистості, зокрема в освітньому просторі.

1.2. Специфіка емоційного вигорання в студентському середовищі

Феномен емоційного вигорання, який традиційно розглядався в контексті професійної діяльності, останнім часом все більше досліджується в освітньому середовищі, зокрема серед студентів. Якщо спершу синдром емоційного вигорання визначався як характерний для представників комунікативних професій (лікарів, вчителів, соціальних працівників), то сучасні дослідження демонструють його поширеність і в студентському середовищі, де інтенсивне

навчальне навантаження, високі вимоги та психоемоційне напруження створюють підґрунтя для розвитку цього синдрому.

Вперше термін «вигорання» (burnout) був введений американським психіатром Г. Фрейденбергером у 1974 році для опису деморалізації, розчарування і крайньої втоми, які він спостерігав у працівників психіатричних закладів. Значний внесок у дослідження цього феномену зробила К. Маслач, яка розглядала емоційне вигорання як синдром, що складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень. У сучасній психології, як зазначає Н.М. Булатевич, синдром емоційного вигорання розглядається як стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, що розвивається як результат хронічного стресу, пов'язаного з емоційно напруженою діяльністю [1]. С. Д. Максименко розглядає емоційне вигорання як динамічний процес, що розвивається поетапно та характеризується наростанням емоційного виснаження, внаслідок чого виникають негативні установки щодо себе, своєї роботи та оточуючих [40].

Специфіка емоційного вигорання в студентському середовищі має свої особливості, зумовлені характером навчальної діяльності та віковими особливостями студентів. О. П. Проскурняк, Я. В. Чаплак та Г. В. Чуйко у своїх дослідженнях виявили, що переживання емоційного вигорання у студентському віці часто пов'язане з високим рівнем академічного навантаження, необхідністю постійної адаптації до нових умов навчання, міжособистісними конфліктами, фінансовими труднощами та невизначеністю майбутньої професійної перспективи [52, 55].

Мілорадова Н. Е., досліджуючи стресові стани у студентів, зазначає, що тривале перебування в стресовій ситуації під час навчання може призвести до виснаження адаптаційних ресурсів організму та, як наслідок, до розвитку симптомів емоційного вигорання. Дослідниця виділяє такі особливості стресових переживань студентів: циклічність (пов'язана з періодичністю навчального процесу), кумулятивний характер (накопичення стресу),

компенсаторний характер (спроби впоратися зі стресом через різні, часто неадаптивні стратегії) [46].

В. М. Корольчук вказує на важливість стресостійкості як особистісного ресурсу, що може захистити від розвитку емоційного вигорання. Дослідження стресостійкості особистості показують, що студенти з високим рівнем цієї характеристики менш схильні до емоційного вигорання навіть за умов інтенсивного навчального навантаження [32].

Симптоматика емоційного вигорання у студентів, як зазначає Л.І. Магдисюк, проявляється на різних рівнях: когнітивному (труднощі концентрації уваги, погіршення пам'яті, негативні установки щодо навчання), емоційному (дратівливість, тривожність, емоційне виснаження), поведінковому (уникнення навчальних обов'язків, прокрастинація, зниження академічної успішності), соматичному (порушення сну, головні болі, зниження імунітету) [39].

Павлова В. С., досліджуючи тривожність студентів, виявила її тісний зв'язок з емоційним вигоранням. Високий рівень тривожності, особливо в ситуаціях оцінювання, може бути як причиною, так і наслідком емоційного виснаження [50]. Стрілецька І. І. підкреслює, що тривожність як індивідуальна властивість особистості значно підвищує ризик розвитку синдрому емоційного вигорання у студентів [54].

Важливим аспектом дослідження емоційного вигорання є виділення його стадій. Булатевич Н. М. виділяє три фази розвитку синдрому: напруження, резистенція та виснаження. Фаза напруження характеризується відчуттям психоемоційного напруження, незадоволеністю собою, тривожністю. Фаза резистенції проявляється через спроби відгородитися від стресових впливів, розширення сфери економії емоцій, редукцію професійних обов'язків. Фаза виснаження характеризується дефіцитом емоційних ресурсів, емоційною відстороненістю, психосоматичними порушеннями [2].

На основі аналізу наукових джерел можна виділити основні чинники емоційного вигорання у студентському середовищі, які представлені в таблиці1.2.

Таблиця 1.2.

Чинники емоційного вигорання у студентському середовищі

Група чинників	Специфічні чинники	Автори, які досліджували
Організаційні чинники	Високе навчальне навантаження	Н. М. Булатевич, Т. В. Циганчук
	Нерівномірність навантаження (сесії)	Т. В. Циганчук, О. П. Проскурняк
	Недостатність ресурсів для виконання завдань	Н. М. Мирончук
	Неоптимальні умови навчання	Л. М. Юр'єва
Соціально-психологічні чинники	Конфліктні відносини в академічній групі	О. Л. Главацька
	Конкуренція між студентами	О. П. Проскурняк, Я. В. Чаплак
	Відсутність соціальної підтримки	В. М. Корольчук
	Труднощі в комунікації з викладачами	Н. М. Булатевич
Особистісні чинники	Високий рівень тривожності	І. І. Стрілецька, Е. О. Неведомська
	Низька стресостійкість	В. М. Корольчук, М. С. Корольчук
	Невротизм	Л. І. Магдисюк
	Перфекціонізм	О. І. Кононенко, Г. В. Чуйко
	Неадаптивні копінг-стратегії	Я. Є. Ляшин
Соціально-економічні чинники	Фінансові труднощі	Л. І. Магдисюк
	Необхідність поєднувати навчання з роботою	Н. М. Мирончук
	Невизначеність майбутнього працевлаштування	О. П. Проскурняк

Додатковим аспектом, який варто враховувати при дослідженні емоційного вигорання студентів, є його вплив на різні сфери життєдіяльності. Як зазначає Т. М. Дзюба, професійне здоров'я, частиною якого є емоційне благополуччя, формується вже на етапі професійної підготовки. Відповідно, емоційне вигорання у студентів може мати довготривалі наслідки для їхньої майбутньої професійної діяльності та загального психологічного благополуччя [14].

Одним із аспектів емоційного вигорання, який набуває особливої актуальності в контексті студентського середовища, є зв'язок між емоційним вигоранням та академічною успішністю. Дослідження Кузіна В. Д., показують, що емоційне виснаження негативно впливає на когнітивні процеси, зокрема на увагу, пам'ять, мислення, що призводить до зниження академічних показників. При цьому формується своєрідне «замкнене коло», коли зниження успішності посилює емоційне напруження, яке, в свою чергу, ще більше погіршує когнітивні функції [35].

Важливим аспектом є також проблема профілактики та подолання емоційного вигорання у студентів. О. Л. Главацька, досліджуючи шляхи попередження та подолання професійного вигорання соціальних працівників, відзначає, що профілактичні заходи мають бути спрямовані як на організаційні аспекти (оптимізація навчального навантаження, створення сприятливого психологічного клімату), так і на розвиток особистісних ресурсів студентів (формування адаптивних копінг-стратегій, підвищення стресостійкості) [7].

1.3. Теоретичні моделі взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання

Взаємозв'язок перфекціонізму та емоційного вигорання є предметом наукового інтересу багатьох дослідників, однак трактування характеру цього взаємозв'язку варіюється залежно від теоретичних моделей та підходів, які використовуються для його аналізу. В цьому підрозділі ми проаналізуємо основні теоретичні моделі, які пояснюють механізми впливу перфекціонізму на виникнення та розвиток емоційного вигорання, з особливим акцентом на специфіку цього взаємозв'язку в студентському середовищі.

Одним із фундаментальних підходів до пояснення взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання є модель невідповідності (discrepancy model), запропонована П. Хьюіттом та Г. Флеттом. Згідно з цією моделлю, емоційне вигорання виникає як результат тривалої невідповідності між особистісними стандартами та реальними досягненнями. Перфекціоністи

схильні встановлювати надмірно високі, часто недосяжні стандарти, що призводить до хронічного відчуття незадоволеності результатами своєї діяльності. Ця невідповідність викликає негативні емоційні реакції, психологічний дискомфорт і, при тривалому впливі, емоційне виснаження [23].

Н.М. Булатевич у своїх дослідженнях розглядає психічне вигорання як вияв невідповідності між особистістю та стилем її життєдіяльності. Дослідниця підкреслює, що перфекціонізм створює специфічний стиль життєдіяльності, характеризується постійним прагненням до вдосконалення, високими вимогами до себе та інших, надмірною самокритикою. Такий стиль часто не відповідає реальним можливостям особистості, що призводить до систематичного перенапруження і, як наслідок, до емоційного виснаження та вигорання [2].

Інший важливий підхід представлений у роботах О. І. Кононенко, яка досліджувала вплив перфекціонізму особистості на виникнення емоційного вигорання. Дослідниця виділила три механізми, через які перфекціонізм може призводити до емоційного вигорання: когнітивний (через ірраціональні переконання та дисфункціональні схеми мислення), емоційний (через підвищену тривожність, страх невдачі, сором) та поведінковий (через надмірну завантаженість, прокрастинацію, уникнення). Особливо небезпечним, на думку автора, є соціально приписаний перфекціонізм, який створює додатковий тиск через сприйняття високих очікувань з боку значущих інших [27].

Сняданко І. І., Матковська А. В., розглядаючи взаємозв'язок між особистісними чинниками та складовими професійного вигорання, акцентує увагу на ролі дисфункціонального перфекціонізму у формуванні синдрому вигорання. Згідно з дослідженнями автора, дисфункціональний перфекціонізм характеризується надмірною стурбованістю помилками, сумнівами у власних діях, надмірною фіксацією на батьківських очікуваннях та критиці, що створює постійне емоційне напруження і підвищує вразливість до стресових факторів. Такі особистості схильні до виснаження емоційних ресурсів через постійну невдоволеність собою та результатами своєї діяльності [54].

В контексті дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання студентів важливим є підхід, представлений у роботах В. А. Колтунович та В. С. Чуйко, які розглядають самоставлення та перфекціонізм як кореляти вигорання. Автори підкреслюють, що негативний образ себе, характерний для дисфункціонального перфекціонізму, поєднаний з високими стандартами, створює постійне напруження та призводить до емоційного виснаження. Особливо вразливими до емоційного вигорання є студенти з високим рівнем перфекціонізму та низькою самооцінкою, які намагаються компенсувати відчуття неповноцінності через досягнення [26].

Модель функціонального та дисфункціонального перфекціонізму, запропонована Р. О. Слейні, також дозволяє пояснити неоднозначний зв'язок перфекціонізму з емоційним вигоранням. Згідно з цією моделлю, функціональний перфекціонізм, який характеризується встановленням високих, але досяжних стандартів, здатністю отримувати задоволення від діяльності та результатів, гнучкістю у встановленні цілей, може бути протективним фактором проти емоційного вигорання. Натомість дисфункціональний перфекціонізм, для якого характерні надмірно високі, ригідні стандарти, постійна стурбованість помилками, хронічна невдоволеність результатами, є фактором ризику розвитку емоційного вигорання [4].

В українській психології важливий внесок у розуміння взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання зробила С.О. Мащак, яка розглядає професійне вигорання як соціально-психологічну проблему. Дослідниця виділяє кілька шляхів, через які перфекціонізм може сприяти розвитку вигорання: через постійне підвищення вимог до себе без урахування реальних можливостей, через поширення високих стандартів на всі сфери життя, через формування нереалістичних очікувань щодо результатів діяльності [43].

Вплив різних типів перфекціонізму на емоційне вигорання студентів досліджувала Т. М. Дзюба, яка виявила, що найбільш тісний зв'язок з емоційним виснаженням має соціально приписаний перфекціонізм, який створює відчуття тиску через сприйняття високих очікувань з боку значущих

інших. Я-орієнтований перфекціонізм може мати як позитивний, так і негативний вплив залежно від його вираженості та поєднання з іншими особистісними характеристиками. Перфекціонізм, орієнтований на інших, менше пов'язаний з емоційним вигоранням студентів, але може створювати напруження в міжособистісних стосунках [16].

Особливу увагу варто приділити трудоголізму як можливому механізму зв'язку між перфекціонізмом та емоційним вигоранням. Х. М. Василькевич розглядає трудоголізм як чинник виникнення синдрому психічного вигорання і зазначає, що перфекціонізм часто є передумовою формування трудоголічної поведінки. Перфекціоністи схильні працювати понаднормово, нехтуючи відпочинком та відновленням, що призводить до виснаження фізичних та емоційних ресурсів. У студентському середовищі це проявляється через надмірну зануреність у навчання, відмову від дозвілля та соціальних контактів на користь академічних досягнень [4].

А. Б. Мудрик, досліджуючи трудоголізм як професійну адикцію особистості, виявив, що перфекціонізм є одним із особистісних предикторів трудоголізму. Автор підкреслює, що перфекціоністи схильні ставити роботу (навчання) на перше місце, жертвуючи іншими сферами життя, що призводить до дисбалансу та, як наслідок, до емоційного вигорання [47].

На основі проаналізованих досліджень можна виділити три основні механізми впливу перфекціонізму на виникнення емоційного вигорання у студентів, які представлені у таблиці 1.3.

Таблиця 1.3.

Механізми впливу перфекціонізму на виникнення емоційного вигорання у студентів

Механізм впливу	Зміст механізму	Автори, які досліджували
Когнітивний механізм	- Ірраціональні переконання та дисфункціональні схеми мислення - Дихотомічне мислення за принципом "все або нічого" - Селективна увага до невдач та помилок - Катастрофізація невдач - Надмірна генералізація негативного досвіду	О. І. Кононенко Т. В. Грубі О. Петрунько Т. Ю. Завада Л. В. Тептюк С. Махлай

	- Нереалістичні очікування	
Емоційний механізм	- Хронічна невдоволеність результатами - Підвищена тривожність - Страх невдачі та помилки - Почуття провини та сорому - Емоційне напруження через постійне порівняння з іншими - Фрустрація через невідповідність між ідеальним та реальним "Я"	Н. М. Булатевич В. А. Колтунович Г. В. Чуйко Т. М. Дзюба І. І. Стрілецька Е. О. Неведомська
Поведінковий механізм	- Надмірна завантаженість навчанням - Трудоголізм та ігнорування потреби у відпочинку - Прокрастинація через страх недосконалого виконання - Відмова від соціальної підтримки - Уникнення ситуацій, де можлива невдача - Перфекціоністська самопрезентація, що вимагає додаткових ресурсів	Х. М. Василькевич А. Б. Мудрик Н. М. Мирончук С. О. Мащак О. Л. Главацька Т. В. Циганчук

Важливим аспектом взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання є їх спільні особистісні предиктори. Як зазначає Н. Є. Мілорадова, негативний професіогенез особистості може бути пов'язаний з такими особистісними характеристиками, як невротизм, підвищена тривожність, низька самооцінка, зовнішній локус контролю, які одночасно є факторами ризику формування дисфункціонального перфекціонізму та емоційного вигорання [46].

Особливу роль у взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання відіграють копінг-стратегії, які використовує особистість для подолання стресових ситуацій. Г. П. Лазос, досліджуючи копінг у подоланні життєвих труднощів, виявив, що перфекціоністи часто використовують неадаптивні копінг-стратегії, такі як уникнення, самозвинувачення, румінація, що посилює емоційне виснаження та знижує ефективність діяльності [36]. Вивчаючи феномен резильєнтності, підкреслює, що здатність до психологічної пружності, тобто до відновлення після стресових ситуацій, є важливим фактором, що може пом'якшувати негативний вплив перфекціонізму на емоційне благополуччя. Розвиток резильєнтності, на думку дослідника, може бути одним із ключових напрямків профілактики емоційного вигорання у перфекціоністів [36].

Вивчення взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання у студентському середовищі має враховувати також специфіку освітнього процесу

та особливості студентського віку. Як зазначає Н. О. Макарчук, у пізньому юнацькому віці відбувається активне формування Я-концепції, що може супроводжуватися підвищеною вразливістю до соціальної оцінки та прагненням до самоствердження через досягнення. Ці особливості створюють підґрунтя для розвитку перфекціоністських тенденцій та, за несприятливих умов, емоційного вигорання [39].

Дослідження Н. І. Пов'якель, присвячені характеристикам Я-концепції як чинника продуктивності саморегуляції, показують, що адекватна Я-концепція, позитивне самоставлення та високий рівень саморегуляції можуть пом'якшувати негативний вплив перфекціонізму на емоційний стан. Це підтверджує важливість розвитку саморегуляції та позитивного самоставлення як факторів профілактики емоційного вигорання у студентів-перфекціоністів [52].

Узагальнюючи проаналізовані теоретичні моделі та емпіричні дослідження, можна зробити висновок, що взаємозв'язок перфекціонізму та емоційного вигорання у студентському середовищі має складний, багаторівневий характер, опосередкований різними психологічними механізмами. Дисфункціональний перфекціонізм, особливо соціально приписаний, часто виступає предиктором емоційного вигорання через створення хронічного психологічного напруження, пов'язаного з невідповідністю між високими стандартами та реальними можливостями.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЯК ЧИННИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ

2.1. Методики та процедура дослідження

Емпіричне дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання студентів проводилося відповідно до вищеозначених теоретичних положень, сформульованих у першому розділі. Дослідження базувалося на припущенні про те, що перфекціонізм є значущим чинником емоційного вигорання у студентів, причому різні види перфекціонізму з різною інтенсивністю впливають на прояви емоційного вигорання.

У відповідності з метою дослідження було обрано комплекс методів та методик, що дозволяють всебічно дослідити особливості перфекціонізму та емоційного вигорання у студентів, а також виявити характер взаємозв'язку між ними. Методологічною основою дослідження став особистісний підхід, що розглядає перфекціонізм як багатовимірний феномен, який може мати як конструктивні, так і деструктивні прояви.

У дослідженні взяли участь 40 студентів Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка віком від 19 до 22 років, з них 24 жінки (60%) та 16 чоловіків (40%). Вибірку склали студенти ННІ психології та соціальної роботи, які навчаються на 3-му та 4-му курсах за спеціальностями "Психологія" та "Соціальна робота". Середній вік учасників дослідження склав 20,7 років.

Діагностичний інструментарій дослідження складався з двох основних методик та авторської анкети:

1. Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта (адаптація І.І. Грачової) – для визначення загального рівня перфекціонізму та його основних видів (Я-орієнтований перфекціонізм, перфекціонізм, орієнтований на інших, та соціально приписаний перфекціонізм).

2. Опитувальник "Емоційне вигорання" В.В. Бойка (в адаптації для студентів) – для діагностики рівня емоційного вигорання та ступеня сформованості його окремих фаз (напруження, резистенція, виснаження) і симптомів.

3. Авторська анкета "Перфекціонізм та емоційне вигорання в навчальній діяльності студентів" – для отримання додаткової інформації про суб'єктивне сприйняття студентами перфекціоністських тенденцій, проявів емоційного вигорання та їхнього взаємозв'язку.

Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта дозволяє визначити рівень вираженості трьох видів перфекціонізму:

- Я-орієнтований перфекціонізм – пред'явлення надмірно високих вимог до себе, прагнення бути досконалим, безкомпромісні очікування від себе досконалості й встановлення нереалістично високих стандартів;
- Перфекціонізм, орієнтований на інших – пред'явлення надмірно високих вимог до оточуючих, нереалістичні очікування від інших та їх критична оцінка;
- Соціально приписаний перфекціонізм – суб'єктивне переконання в тому, що інші люди мають надзвичайно високі очікування, які важко задовольнити.

Опитувальник складається з 45 тверджень, що оцінюються за 7-бальною шкалою від 1 (повністю не згоден) до 7 (повністю згоден). Загальний показник перфекціонізму визначається як сума балів за трьома шкалами.

Опитувальник "Емоційне вигорання" В. В. Бойка дозволяє діагностувати провідні симптоми "емоційного вигорання" та визначити, до якої фази розвитку стресу вони відносяться. Методика дає детальну картину синдрому "емоційного вигорання" і складається з 84 тверджень, на які респондент відповідає "так" або "ні". Опитувальник дозволяє виділити наступні три фази розвитку стресу:

- Фаза напруження – характеризується відчуттям емоційного виснаження, втоми, розчарування (включає симптоми: переживання

психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, "загнаність у клітку", тривога і депресія);

- Фаза резистенції – характеризується опором наростаючому стресу, прагненням до психологічного комфорту через обмеження емоційної віддачі (включає симптоми: неадекватне вибіркове емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, економія емоцій, редукція навчальних обов'язків);
- Фаза виснаження – характеризується падінням загального енергетичного тонусу та ослабленням нервової системи (включає симптоми: емоційний дефіцит, емоційна відстороненість, особистісна відстороненість, психосоматичні та психовегетативні порушення).

Авторська анкета "Перфекціонізм та емоційне вигорання в навчальній діяльності студентів" була розроблена для отримання додаткової інформації про суб'єктивне сприйняття студентами проявів перфекціонізму та емоційного вигорання, а також для виявлення ситуацій, що сприяють їх формуванню в контексті навчальної діяльності. Анкета складається з 4 блоків питань:

1. Загальна інформація – демографічні дані (вік, стать, курс, спеціальність) та успішність;
2. Самооцінка перфекціоністських тенденцій – 10 тверджень для оцінки за 5-бальною шкалою;
3. Самооцінка ознак емоційного вигорання – 10 тверджень для оцінки за 5-бальною шкалою;
4. Відкриті запитання – 5 питань, спрямованих на виявлення суб'єктивного сприйняття стресових ситуацій у навчанні, реакцій на невдачі, стратегій подолання стресу та думок щодо зв'язку перфекціонізму з емоційним вигоранням.

Процедура дослідження проводилась у кілька етапів, які представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Етапи та процедура емпіричного дослідження

Етап	**Зміст етапу**	**Методи та методики**	**Тривалість**
I	Підготовчий: розробка програми	Аналіз теоретичних джерел,	Жовтень-

	дослідження, підготовка методичного інструментарію, формування вибірки	консультації з експертами	листопад 2024 р.
II	Діагностичний: проведення психодіагностичного обстеження студентів	Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта, Опитувальник "Емоційне вигорання" В. В. Бойка, Авторська анкета	Грудень 2024 р.
III	Аналітичний: обробка отриманих даних, кількісний та якісний аналіз результатів, виявлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними	Методи математичної статистики: описова статистика, кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона), t-критерій Стьюдента	Січень-лютий 2025 р.
IV	Інтерпретаційний: узагальнення результатів, формулювання висновків, розробка рекомендацій	Аналіз, синтез, узагальнення	Березень 2025 р.

Діагностичне обстеження проводилося індивідуально та в малих групах (до 10 осіб). Перед проведенням дослідження учасникам була надана інформація про його мету та завдання, а також гарантована конфіденційність отриманих результатів. Участь у дослідженні була добровільною.

Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програми SPSS Statistics 23.0. Для аналізу результатів використовувалися методи описової статистики (середнє значення, стандартне відхилення, відсоткове співвідношення), кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона для виявлення взаємозв'язків між показниками перфекціонізму та емоційного вигорання), t-критерій Стьюдента для порівняння залежних вибірок. Інтерпретація результатів здійснювалася з урахуванням теоретичних положень, описаних у першому розділі роботи.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження перфекціонізму у студентів

За результатами діагностики з використанням Багатовимірної шкали перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта було визначено загальний рівень перфекціонізму та рівень вираженості його видів у студентів. Отримані дані представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Рівні вираженості перфекціонізму та його видів у студентів (n=40)

Вид перфекціонізму	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Середнє значення	Стандартне відхилення
Я-орієнтований перфекціонізм	7 (17,5%)	18 (45%)	15 (37,5%)	75,6	12,3
Перфекціонізм, орієнтований на інших	12 (30%)	22 (55%)	6 (15%)	58,4	10,7
Соціально приписаний перфекціонізм	9 (22,5%)	16 (40%)	15 (37,5%)	71,2	14,5
Загальний показник перфекціонізму	8 (20%)	23 (57,5%)	9 (22,5%)	205,2	28,4

Як видно з таблиці 2.2., для більшості досліджуваних студентів (57,5%) характерний середній рівень загального перфекціонізму, при цьому високий рівень загального перфекціонізму виявлено у 22,5% студентів, а низький – у 20%. Аналіз видів перфекціонізму показав, що найбільш вираженим у студентів є Я-орієнтований перфекціонізм (середнє значення – 75,6), що свідчить про схильність встановлювати надмірно високі стандарти для себе, прагнення до досконалості та всеосяжну самокритику. Високий рівень Я-орієнтованого перфекціонізму виявлено у 37,5% студентів.

Другим за вираженістю є соціально приписаний перфекціонізм (середнє значення – 71,2), який також має високий рівень у 37,5% студентів. Це вказує на значну частку студентів, які сприймають тиск з боку значущих інших, вважаючи, що оточуючі встановлюють для них нереалістичні стандарти та очікують досконалості.

Найменш вираженим виявився перфекціонізм, орієнтований на інших (середнє значення – 58,4), що характеризується встановленням високих стандартів для інших людей та їх критичною оцінкою. Високий рівень цього виду перфекціонізму виявлено лише у 15% студентів, а низький – у 30%.

Для більш детального аналізу особливостей прояву перфекціонізму у студентів був проведений аналіз гендерних відмінностей, результати якого представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Статеві відмінності у прояві перфекціонізму (n=40)

Вид перфекціонізму	**Жінки (n=24)**	**Чоловіки (n=16)**	**t-критерій Стьюдента**	**Рівень значущості**
Я-орієнтований перфекціонізм	78,3	71,4	2,14	p<0,05
Перфекціонізм, орієнтований на інших	57,1	60,3	0,97	-
Соціально приписаний перфекціонізм	73,6	67,5	1,29	-
Загальний показник перфекціонізму	209,0	199,2	1,06	-

Були виявлені статистично значущі статеві відмінності виявлено лише для Я-орієнтованого перфекціонізму, який більше виражений у жінок (середнє значення – 78,3), ніж у чоловіків (середнє значення – 71,4). Це може свідчити про те, що студентки більш схильні встановлювати високі стандарти для себе та прагнути до досконалості у своїй діяльності. За іншими видами перфекціонізму та загальним показником статистично значущих гендерних відмінностей не виявлено.

Також був проведений аналіз відмінностей у рівні перфекціонізму залежно від курсу навчання студентів. Результати показали відсутність статистично значущих відмінностей між студентами 3-го та 4-го за всіма видами перфекціонізму, що може свідчити про стабільність перфекціоністських тенденцій протягом навчання у виші.

Аналіз результатів діагностики за опитувальником "Емоційне вигорання" В. В. Бойка дозволив визначити рівень сформованості фаз емоційного вигорання у студентів. Отримані дані представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Рівні сформованості фаз емоційного вигорання у студентів (n=40)

Фаза емоційного вигорання	**Не сформована**	**Стадія формування**	**Сформована**	**Середнє значення**	**Стандартне відхилення**
Напруження	17 (42,5%)	15 (37,5%)	8 (20%)	42,3	18,7
Резистенція	12 (30%)	16 (40%)	12 (30%)	51,8	22,1
Виснаження	19 (47,5%)	14 (35%)	7 (17,5%)	38,6	19,5
Інтегральний	15 (37,5%)	17 (42,5%)	8 (20%)	132,7	48,2

показник вигорання					

Як видно з таблиці 2.4, найбільш сформованою у студентів є фаза резистенції (середнє значення – 51,8), яка характеризується спробами відгородитися від стресових впливів за рахунок економії емоційних ресурсів. У 30% студентів ця фаза сформована, а у 40% знаходиться на стадії формування. Це може свідчити про те, що студенти активно використовують різні способи психологічного захисту для протидії наростаючому стресу, що проявляється в обмеженні емоційної віддачі, вибірковому реагуванні на ситуації та редукції навчальних обов'язків.

Друге місце за рівнем сформованості займає фаза напруження (середнє значення – 42,3), яка характеризується відчуттям емоційного виснаження, втоми, розчарування в обраній спеціальності. У 20% студентів ця фаза сформована, а у 37,5% знаходиться на стадії формування. Це вказує на те, що значна частина студентів переживає психоемоційне напруження, пов'язане з навчальною діяльністю, що проявляється в незадоволеності собою, тривожності та депресивних станах.

Найменш сформованою є фаза виснаження (середнє значення – 38,6), яка характеризується падінням загального енергетичного тонусу, ослабленням нервової системи. Сформована фаза виснаження виявлена у 17,5% студентів, а в стадії формування – у 35%. Це свідчить про те, що у більшості студентів ще не відбулося критичного виснаження емоційних ресурсів, хоча тенденція до цього спостерігається.

Аналіз інтегрального показника емоційного вигорання показав, що у 20% студентів він знаходиться на високому рівні, у 42,5% – на середньому, а у 37,5% – на низькому. Це вказує на те, що в цілому у студентів спостерігається тенденція до формування емоційного вигорання, хоча ця тенденція виражена помірно.

Для більш детального розуміння структури емоційного вигорання у студентів був проведений аналіз вираженості окремих симптомів емоційного вигорання. Результати представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Вираженість симптомів емоційного вигорання у студентів (n=40)

Симптоми емоційного вигорання	**Не сформований**	**Стадія формування**	**Сформований**	**Середнє значення**
Фаза напруження				
Переживання психотравмуючих обставин	18 (45%)	13 (32,5%)	9 (22,5%)	12,7
Незадоволеність собою	16 (40%)	17 (42,5%)	7 (17,5%)	11,2
"Загнаність у клітку"	21 (52,5%)	12 (30%)	7 (17,5%)	9,4
Тривога і депресія	15 (37,5%)	14 (35%)	11 (27,5%)	13,8
Фаза резистенції				
Неадекватне вибіркове емоційне реагування	14 (35%)	12 (30%)	14 (35%)	14,6
Емоційно-моральна дезорієнтація	17 (42,5%)	15 (37,5%)	8 (20%)	11,8
Економія емоцій	13 (32,5%)	16 (40%)	11 (27,5%)	13,5
Редукція навчальних обов'язків	12 (30%)	13 (32,5%)	15 (37,5%)	15,2
Фаза виснаження				
Емоційний дефіцит	20 (50%)	13 (32,5%)	7 (17,5%)	10,4
Емоційна відстороненість	18 (45%)	15 (37,5%)	7 (17,5%)	10,7
Особистісна відстороненість (деперсоналізація)	19 (47,5%)	14 (35%)	7 (17,5%)	10,3
Психосоматичні та психовегетативні порушення	17 (42,5%)	15 (37,5%)	8 (20%)	11,8

Аналіз вираженості окремих симптомів емоційного вигорання показав, що найбільш сформованими у студентів є такі симптоми:

1. Редукція навчальних обов'язків (середнє значення – 15,2, сформований у 37,5% студентів) – проявляється у спрощенні, скороченні обов'язків, які вимагають емоційних витрат, що може виражатися у зниженні навчальної активності, формальному виконанні завдань, ухиленні від додаткових заходів;

2. Неадекватне вибіркове емоційне реагування (середнє значення – 14,6, сформований у 35% студентів) – проявляється у неконтрольованому

впливі настрою на міжособистісні стосунки, обмеженні емоційної віддачі, вибірковому реагуванні на ситуації;

3. Тривога і депресія (середнє значення – 13,8, сформований у 27,5% студентів) – проявляється у розвитку тривожно-депресивної симптоматики, пов'язаної з навчальною діяльністю, розчаруванні в собі, обраній професії, навчальному закладі;

4. Економія емоцій (середнє значення – 13,5, сформований у 27,5% студентів) – проявляється у обмеженні емоційної віддачі за рахунок вибіркового реагування, прагненні згорнути спілкування.

Найменш вираженими виявилися такі симптоми, як "загнаність у клітку" (середнє значення – 9,4), емоційний дефіцит (середнє значення – 10,4) та особистісна відстороненість (середнє значення – 10,3). Це свідчить про те, що більшість студентів ще не відчувають себе "загнаними в кут", зберігають здатність до емоційного відгуку та не втратили інтерес до міжособистісної взаємодії.

Аналіз гендерних відмінностей у прояві емоційного вигорання показав, що у жінок дещо вищі показники за фазами напруження та виснаження, проте статистично значущі відмінності виявлено лише за симптомом "тривога і депресія", який більше виражений у жінок (середнє значення – 15,2), ніж у чоловіків (середнє значення – 11,7, $t=2,31$, $p<0,05$). Це може свідчити про більшу схильність студенток до тривожно-депресивних реакцій у відповідь на навчальні навантаження та стресові ситуації.

Для виявлення взаємозв'язку між перфекціонізмом та емоційним вигоранням був проведений кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Результати кореляційного аналізу представлені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Взаємозв'язок перфекціонізму та емоційного вигорання у студентів (n=40)

Показники емоційного вигорання	**Я-орієнтований перфекціонізм**	**Перфекціонізм, орієнтований на інших**	**Соціально приписаний перфекціонізм**	**Загальний показник перфекціонізму**
Фаза напруження	0,36*	0,22	0,58**	0,49**
Переживання	0,28	0,18	0,45**	0,37*

психотравмуючих обставин				
Незадоволеність собою	0,43**	0,15	0,52**	0,46**
"Загнаність у клітку"	0,31*	0,24	0,54**	0,44**
Тривога і депресія	0,34*	0,21	0,57**	0,47**
Фаза резистенції	0,25	0,31*	0,48**	0,42**
Неадекватне вибіркове емоційне реагування	0,19	0,32*	0,41**	0,36*
Емоційно-моральна дезорієнтація	0,14	0,39*	0,35*	0,33*
Економія емоцій	0,21	0,14	0,43**	0,32*
Редукція навчальних обов'язків	0,32*	0,22	0,46**	0,41**
Фаза виснаження	0,29	0,18	0,52**	0,41**
Емоційний дефіцит	0,25	0,16	0,46**	0,36*
Емоційна відстороненість	0,18	0,12	0,44**	0,31*
Особистісна відстороненість	0,26	0,19	0,49**	0,38*
Психосоматичні та психовегетативні порушення	0,32*	0,19	0,47**	0,40**
Інтегральний показник вигорання	0,34*	0,26	0,59**	0,48**

*Примітка: * - $p<0,05$; ** - $p<0,01$

Аналіз результатів кореляційного аналізу показав наявність значущих взаємозв'язків між перфекціонізмом та емоційним вигоранням у студентів. Найбільш тісний зв'язок виявлено між соціально приписаним перфекціонізмом та інтегральним показником емоційного вигорання ($r=0,59$, $p<0,01$). Це свідчить про те, що чим більше студенти сприймають тиск з боку значущих інших, вважаючи, що оточуючі встановлюють для них нереалістичні стандарти та очікують досконалості, тим вищий у них рівень емоційного вигорання.

Соціально приписаний перфекціонізм також має значущі кореляції з усіма фазами емоційного вигорання: найбільш тісний зв'язок – з фазою напруження ($r=0,58$, $p<0,01$), дещо менший – з фазою виснаження ($r=0,52$, $p<0,01$) та фазою

резистенції (r=0,48, p<0,01). Це вказує на те, що сприйняття зовнішнього тиску та очікувань у найбільшій мірі сприяє формуванню емоційного вигорання у студентів.

Я-орієнтований перфекціонізм має значущий зв'язок з фазою напруження (r=0,36, p<0,05) та інтегральним показником емоційного вигорання (r=0,34, p<0,05), проте цей зв'язок є менш тісним, ніж для соціально приписаного перфекціонізму. Найбільш тісний зв'язок Я-орієнтований перфекціонізм має з симптомом "незадоволеність собою" (r=0,43, p<0,01), що цілком логічно, оскільки цей вид перфекціонізму передбачає встановлення високих стандартів для себе та самокритичність.

Перфекціонізм, орієнтований на інших, має найменший зв'язок з емоційним вигоранням. Значущі кореляції виявлено лише з фазою резистенції (r=0,31, p<0,05) та окремими її симптомами: "неадекватне вибіркове емоційне реагування" (r=0,32, p<0,05) та "емоційно-моральна дезорієнтація" (r=0,39, p<0,05). Це може свідчити про те, що встановлення високих стандартів для інших та їх критична оцінка менше пов'язані з розвитком емоційного вигорання у студентів, ніж інші види перфекціонізму.

Загальний показник перфекціонізму має значущі кореляції з усіма фазами емоційного вигорання та інтегральним показником, що підтверджує наявність зв'язку між перфекціонізмом та емоційним вигоранням у студентів. Найбільш тісний зв'язок загального перфекціонізму виявлено з фазою напруження (r=0,49, p<0,01) та інтегральним показником емоційного вигорання (r=0,48, p<0,01).

Для більш глибокого аналізу взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання був проведений порівняльний аналіз рівня емоційного вигорання у студентів з різним рівнем перфекціонізму. Результати представлені в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Порівняльний аналіз рівня емоційного вигорання у студентів з різним рівнем перфекціонізму

Показники емоційного	**Низький рівень**	**Середній рівень**	**Високий рівень**	**F-критері**	**Рівень значущост**

вигорання	перфекціонізму (n=8)	перфекціонізму (n=23)	перфекціонізму (n=9)	й	і
Фаза напруження	27,5	41,9	57,8	7,63	p<0,01
Фаза резистенції	39,4	51,2	64,9	5,28	p<0,01
Фаза виснаження	26,9	37,4	52,7	6,41	p<0,01
Інтегральний показник вигорання	93,8	130,5	175,4	9,12	p<0,01

Як видно з таблиці 2.7, існують статистично значущі відмінності у рівні емоційного вигорання між студентами з різним рівнем перфекціонізму. Студенти з високим рівнем перфекціонізму мають значно вищі показники за всіма фазами емоційного вигорання та інтегральним показником порівняно зі студентами з середнім та низьким рівнем перфекціонізму. Особливо виражені відмінності спостерігаються за фазою напруження, де різниця між групами найбільша (F=7,63, p<0,01). Це свідчить про те, що високий рівень перфекціонізму є значущим чинником ризику розвитку емоційного вигорання у студентів.

Для доповнення результатів стандартизованих методик та отримання додаткової інформації про суб'єктивне сприйняття студентами проявів перфекціонізму та емоційного вигорання було проведено аналіз результатів авторської анкети. Результати самооцінки перфекціоністських тенденцій та ознак емоційного вигорання представлені в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

Результати самооцінки перфекціоністських тенденцій та ознак емоційного вигорання (n=40)

Твердження	Середній бал (max=5)	Стандартне відхилення
Самооцінка перфекціоністських тенденцій		
1. Я встановлюю для себе надзвичайно високі стандарти в навчанні	4,2	0,9
2. Я відчуваю, що оточуючі очікують від мене досконалості	3,8	1,2
3. Для мене дуже важливо, щоб інші студенти також прагнули до високих результатів	3,1	1,3
4. Я дуже критично ставлюсь до своїх помилок	4,3	0,8

5. Я часто відкладаю завдання через страх не виконати його ідеально	3,7	1,1
6. Мені складно приймати критику щодо моєї роботи	3,5	1,2
7. Навіть якщо я отримую високу оцінку, я думаю, що міг би зробити ще краще	4,5	0,7
8. Я часто порівнюю свої досягнення з досягненнями інших студентів	3,9	1,0
9. Я відчуваю сильний стрес, коли не досягаю поставлених цілей у навчанні	4,1	0,9
10. Для мене важливіше виконати завдання ідеально, ніж вчасно	3,4	1,3
Самооцінка ознак емоційного вигорання		
1. Відчуття емоційного виснаження після навчальних занять	3,8	1,0
2. Розчарування в обраній спеціальності	2,9	1,4
3. Зниження інтересу до навчання	3,5	1,2
4. Проблеми зі сном через думки про навчання	3,2	1,3
5. Відчуття тривоги перед іспитами/заліками/виступами	4,3	0,9
6. Бажання пропустити заняття без поважної причини	3,3	1,4
7. Труднощі з концентрацією уваги під час навчання	3,6	1,1
8. Головні болі або інші фізичні дискомфорти під час інтенсивного навчання	3,4	1,3
9. Відчуття, що вкладені зусилля не відповідають отриманим результатам	3,7	1,1
10. Байдужість до успіхів чи невдач у навчанні	2,6	1,5

Аналіз результатів самооцінки перфекціоністських тенденцій показав, що найбільш вираженими є такі прояви: "Навіть якщо я отримую високу оцінку, я думаю, що міг би зробити ще краще" (середній бал – 4,5), "Я дуже критично ставлюсь до своїх помилок" (середній бал – 4,3) та "Я встановлюю для себе надзвичайно високі стандарти в навчанні" (середній бал – 4,2). Це свідчить про те, що студенти схильні до встановлення високих стандартів для себе, самокритичності та постійного прагнення до вдосконалення, що відповідає високим показникам Я-орієнтованого перфекціонізму, виявленим за допомогою стандартизованої методики.

Серед ознак емоційного вигорання найбільш вираженими є: "Відчуття тривоги перед іспитами/заліками/виступами" (середній бал – 4,3), "Відчуття емоційного виснаження після навчальних занять" (середній бал – 3,8) та "Відчуття, що вкладені зусилля не відповідають отриманим результатам" (середній бал – 3,7). Найменш вираженими виявилися "Байдужість до успіхів

чи невдач у навчанні" (середній бал – 2,6) та "Розчарування в обраній спеціальності" (середній бал – 2,9), що свідчить про збереження у більшості студентів інтересу до навчання та обраної спеціальності, незважаючи на прояви емоційного вигорання.

Аналіз відповідей на відкриті запитання анкети дозволив виявити суб'єктивне сприйняття студентами стресових ситуацій у навчанні, реакцій на невдачі та стратегій подолання стресу.

На запитання "Які ситуації в навчанні викликають у Вас найбільший стрес?" найчастіше згадувалися публічні виступи (85% студентів), іспити та заліки (80%), виконання складних або об'ємних завдань з обмеженим терміном здачі (75%), групові проекти, де результат залежить від інших учасників (65%), та ситуації оцінювання, особливо якщо критерії оцінки невизначені (60%).

На запитання "Як Ви зазвичай реагуєте на невдачі в навчанні?" більшість студентів (72,5%) відзначили, що відчувають розчарування, самокритику та зниження самооцінки, 65% повідомили про відчуття тривоги та страху повторення невдачі, 45% вказали на втрату мотивації та інтересу до навчання після серйозних невдач, 40% згадали про фізичні прояви стресу (головний біль, проблеми зі сном, втрата апетиту), і лише 25% відзначили, що сприймають невдачі як можливість для навчання та вдосконалення.

На запитання "Які стратегії Ви використовуєте для подолання стресу, пов'язаного з навчанням?" найчастіше згадувалися спілкування з друзями та близькими (70%), фізична активність та спорт (55%), розваги та хобі (50%), відпочинок та сон (45%), організація часу та планування (40%), раціоналізація та позитивне мислення (35%), та професійна допомога (психолог, тренінги) (15%).

На запитання "Чи вважаєте Ви, що прагнення до досконалості допомагає або заважає Вам у навчанні?" думки студентів розділилися: 42,5% вважають, що прагнення до досконалості більше допомагає, оскільки стимулює до досягнень та розвитку; 37,5% вважають, що більше заважає, оскільки викликає стрес, тривогу та прокрастинацію; 20% відзначили амбівалентний характер

перфекціонізму, вказуючи, що він може як допомагати, так і заважати залежно від ситуації та міри вираженості.

На запитання "Що, на Вашу думку, могло б допомогти зменшити емоційне вигорання у студентів?" найчастіше пропонувалися: більш гнучкий графік навчання (75%), зменшення навчального навантаження (70%), більше практичних завдань, пов'язаних з майбутньою професією (65%), покращення психологічного супроводу (60%), зміна системи оцінювання з акцентом на індивідуальний прогрес, а не порівняння з іншими (55%), тренінги з управління стресом та тайм-менеджменту (50%), та створення більш підтримуючого освітнього середовища (45%).

Аналіз результатів авторської анкети підтвердив і доповнив дані, отримані за допомогою стандартизованих методик, зокрема щодо високої вираженості Я-орієнтованого перфекціонізму, значущої ролі ситуацій оцінювання у формуванні стресу та емоційного вигорання, а також щодо зв'язку між перфекціоністськими тенденціями та проявами емоційного виснаження у студентів.

2.3. Висновки емпіричного дослідження перфекціонізму у студентів

Проведене нами емпіричне дослідження дозволило виявити особливості та взаємозв'язок перфекціонізму та емоційного вигорання у студентів університету. На основі отриманих результатів можна сформулювати ряд висновків, що мають значення для розуміння психологічних механізмів формування емоційного вигорання під впливом перфекціонізму в студентському середовищі.

У ході дослідження ми встановили, що більшість студентів (57,5%) характеризуються середнім рівнем загального перфекціонізму, що відображає достатньо поширене прагнення до високих стандартів серед сучасної молоді. При цьому високий рівень перфекціонізму виявлено у 22,5% досліджуваних, що свідчить про наявність групи ризику щодо розвитку дезадаптивних проявів через надмірно високі стандарти. Важливим є те, що найбільш вираженими

виявилися Я-орієнтований та соціально приписаний перфекціонізм, а найменш вираженим – перфекціонізм, орієнтований на інших. Це вказує на те, що студенти більше схильні встановлювати високі стандарти для себе та відчувати тиск зовнішніх очікувань, ніж висувати надмірні вимоги до оточуючих.

Виявлені гендерні відмінності у прояві перфекціонізму мають важливе значення для розуміння особливостей його формування. Зокрема, у дівчат-студенток виявлено вищий рівень Я-орієнтованого перфекціонізму порівняно зі студентами-юнаками, що може свідчити про більшу схильність жінок до самокритики, надмірної вимогливості до себе та прагнення відповідати високим особистим стандартам. Це узгоджується з дослідженнями інших авторів (О. І. Кононенко, Т. В. Грубі), які також відзначають більш виражені перфекціоністські тенденції у жінок.

Стосовно емоційного вигорання, наше дослідження показало, що 20% студентів характеризуються високим рівнем вигорання, а 42,5% – середнім. Це є тривожним сигналом, оскільки вказує на те, що більше половини досліджуваних студентів виявляють ознаки емоційного виснаження, пов'язаного з навчальною діяльністю. Такі результати свідчать про необхідність впровадження профілактичних заходів щодо емоційного вигорання у студентів.

Структурний аналіз емоційного вигорання показав, що найбільш сформованою у студентів є фаза резистенції, що проявляється в неадекватному емоційному реагуванні, економії емоцій, редукції навчальних обов'язків. Це вказує на те, що студенти активно використовують захисні механізми для протидії стресу, пов'язаному з навчанням. Менш сформованими, але також такими, що заслуговують на увагу, є фази напруження та виснаження. Фаза напруження характеризується переживанням психотравмуючих обставин, незадоволеністю собою, тривогою і депресією, а фаза виснаження – емоційним дефіцитом, емоційною та особистісною відстороненістю, психосоматичними порушеннями.

Аналіз симптомів емоційного вигорання виявив, що найбільш вираженими у студентів є редукція навчальних обов'язків, неадекватне

вибіркове емоційне реагування, тривога і депресія. Це вказує на те, що студенти схильні до спрощення виконання своїх навчальних завдань, емоційного відсторонення та тривожно-депресивних станів, що може негативно позначатися на якості навчання та психологічному благополуччі.

Ключовим результатом нашого дослідження є виявлення статистично значущих кореляцій між показниками перфекціонізмом та показниками емоційного вигорання. Встановлено, що загальний показник перфекціонізму має сильний позитивний зв'язок з інтегральним показником емоційного вигорання ($r=0,48$, $p<0,01$), що підтверджує припущення про наявність взаємозв'язку між рівнем перфекціонізму та емоційним вигоранням у студентів.

Особливо важливим є те, що різні види перфекціонізму демонструють різну силу зв'язку з емоційним вигоранням. Найбільш тісний зв'язок виявлено між соціально приписаним перфекціонізмом та емоційним вигоранням ($r=0,59$, $p<0,01$), отже можна припустити, що деструктивні форми перфекціонізму підвищують ризик емоційного вигорання. Я-орієнтований перфекціонізм також має значущий, хоча й менш виражений зв'язок з емоційним вигоранням ($r=0,34$, $p<0,05$). Найслабший зв'язок з емоційним вигоранням виявлено у перфекціонізму, орієнтованого на інших, що не підтверджує нашу гіпотезу в частині його деструктивного впливу.

Такі результати пояснюються тим, що соціально приписаний перфекціонізм передбачає відчуття неконтрольованого зовнішнього тиску та очікувань, що викликає хронічний стрес і сприяє розвитку емоційного вигорання. Я-орієнтований перфекціонізм може мати як адаптивні, так і дезадаптивні прояви: з одного боку, він стимулює досягнення, з іншого – може призводити до самокритики та виснаження. Перфекціонізм, орієнтований на інших, найменше пов'язаний з емоційним вигоранням, оскільки встановлення високих стандартів для оточуючих не викликає такого внутрішнього напруження, як вимоги до себе чи сприйняття зовнішнього тиску.

Порівняльний аналіз рівня емоційного вигорання у студентів з різним рівнем перфекціонізму додатково підтвердив роль перфекціонізму як чинника

емоційного вигорання. Студенти з високим рівнем перфекціонізму мають значно вищі показники за всіма фазами емоційного вигорання (напруження, резистенція, виснаження) порівняно зі студентами з середнім та низьким рівнем перфекціонізму. Це свідчить про те, що високий рівень перфекціонізму є значущим фактором ризику розвитку емоційного вигорання у студентів.

Результати авторської анкети доповнили та конкретизували дані, отримані за допомогою стандартизованих методик. Вони показали, що студенти суб'єктивно відзначають у себе високу вираженість перфекціоністських тенденцій, особливо щодо самокритичності, встановлення високих стандартів та прагнення до вдосконалення. Серед ознак емоційного вигорання найбільш вираженими виявились тривога перед ситуаціями оцінювання, емоційне виснаження після навчальних занять та відчуття невідповідності між вкладеними зусиллями та отриманими результатами.

Аналіз відкритих питань анкети дозволив виявити ситуації, що викликають найбільший стрес у студентів: публічні виступи, іспити, складні завдання з обмеженим терміном виконання, групові проєкти та ситуації оцінювання з невизначеними критеріями. Ці результати мають практичне значення для розробки програм профілактики емоційного вигорання, оскільки вказують на конкретні стресогенні фактори освітнього середовища, які потребують корекції.

Також виявлено типові реакції студентів на невдачі, серед яких переважають розчарування, самокритика, тривога та зниження мотивації. При цьому лише чверть студентів здатні сприймати невдачі як можливість для навчання та розвитку, що свідчить про недостатню сформованість конструктивних стратегій подолання академічних труднощів.

Важливим результатом є виявлення суперечливого ставлення студентів до перфекціонізму: 42,5% вважають, що він більше допомагає в навчанні, стимулюючи до досягнень, 37,5% – що більше заважає, викликаючи стрес та прокрастинацію, а 20% відзначають його амбівалентний характер. Це

підтверджує теоретичні положення про дуалістичну природу перфекціонізму, який може мати як адаптивні, так і дезадаптивні прояви.

Результати нашого дослідження узгоджуються з теоретичною моделлю взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання, представленою в першому розділі роботи. Зокрема, вони підтверджують ідею про те, що емоційне вигорання виникає як результат тривалої невідповідності між особистісними стандартами та реальними досягненнями (модель невідповідності П. Хьюітта та Г. Флетта), а також демонструють дію різних механізмів впливу перфекціонізму на емоційне вигорання: когнітивного (через надмірну самокритику), емоційного (через тривогу та страх невдачі) та поведінкового (через прокрастинацію та надмірну завантаженість).

Узагальнені результати проведеного емпіричного дослідження представлені в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження

Аспект дослідження	**Ключові результати**
Рівень і види перфекціонізму у студентів	• 57,5% студентів мають середній рівень загального перфекціонізму, 22,5% – високий рівень • Найбільш виражені види: Я-орієнтований (середнє значення – 75,6) та соціально приписаний перфекціонізм (середнє значення – 71,2) • У жінок вищий рівень Я-орієнтованого перфекціонізму, ніж у чоловіків (рівень значущості $p<0,05$)
Рівень і структура емоційного вигорання	• 20% студентів мають високий рівень емоційного вигорання, 42,5% – середній рівень • Найбільш сформована фаза – резистенція (середнє значення – 51,8) • Найбільш виражені симптоми: редукція навчальних обов'язків (15,2), неадекватне емоційне реагування (14,6), тривога і депресія (13,8)
Взаємозв'язок перфекціонізму та емоційного вигорання	• Соціально приписаний перфекціонізм має найтісніший зв'язок з емоційним вигоранням ($r=0,59$, $p<0,01$) • Я-орієнтований перфекціонізм має помірний зв'язок з емоційним вигоранням ($r=0,34$, $p<0,05$) • Перфекціонізм, орієнтований на інших, має найслабший зв'язок з емоційним вигоранням • Студенти з високим рівнем перфекціонізму мають значно вищі показники емоційного вигорання за всіма фазами ($p<0,01$)

Таким чином, проведене емпіричне дослідження підтвердило, що перфекціонізм є значущим чинником емоційного вигорання студентів, при цьому різні види перфекціонізму мають різну силу впливу на розвиток емоційного вигорання. Найбільш тісний зв'язок з емоційним вигоранням має соціально приписаний перфекціонізм, що підкреслює негативний вплив сприйняття зовнішнього тиску та очікувань на психологічне благополуччя студентів.

Отримані результати мають важливе теоретичне значення для розуміння механізмів взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання, а також практичне значення для розробки програм психологічної профілактики емоційного вигорання у студентів з високим рівнем перфекціонізму. Зокрема, вони вказують на необхідність зосередження профілактичних заходів на зниженні соціально приписаного перфекціонізму через формування адекватної самооцінки, розвиток навичок асертивності та протидії зовнішньому тиску, а також на трансформації дезадаптивних проявів Я-орієнтованого перфекціонізму в більш конструктивні форми прагнення до високих результатів.ням ($r=0,59$, $p<0,01$).

Однак, перфекціонізм, орієнтований на інших, має найслабший зв'язок з емоційним вигоранням.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження підтвердило, що перфекціонізм є значущим чинником емоційного вигорання студентів, при цьому різні види перфекціонізму мають різну силу впливу на розвиток емоційного вигорання. Найбільш тісний зв'язок з емоційним вигоранням має соціально приписаний перфекціонізм, що вказує на деструктивний вплив сприйняття зовнішнього тиску та очікувань на емоційне благополуччя студентів.

2.4. Програма психологічної профілактики емоційного вигорання у студентів з високим рівнем перфекціонізму

На основі результатів теоретичного аналізу проблеми та даних, отриманих в ході емпіричного дослідження, нами була розроблена програма психологічної профілактики емоційного вигорання у студентів з високим рівнем перфекціонізму.

Мета програми: зниження ризику виникнення емоційного вигорання у студентів шляхом формування адаптивних форм перфекціонізму, розвитку навичок емоційної саморегуляції та конструктивних стратегій подолання стресу.

Завдання програми:

1. Розвиток у студентів здатності диференціювати адаптивні та дезадаптивні форми перфекціонізму.
2. Формування навичок постановки реалістичних цілей та оцінки своїх можливостей.
3. Зниження рівня соціально приписаного перфекціонізму через розвиток асертивності та навичок протидії зовнішньому тиску.
4. Трансформація дезадаптивних когнітивних установок, пов'язаних з перфекціонізмом.
5. Розвиток навичок емоційної саморегуляції та конструктивного подолання стресу.
6. Підвищення рівня самоприйняття та зниження самокритичності.
7. Формування більш гнучкого підходу до оцінки результатів своєї діяльності.

Теоретико-методологічна основа програми: когнітивно-поведінковий підхід, що фокусується на зміні дезадаптивних когнітивних схем та поведінкових патернів, пов'язаних з перфекціонізмом; підхід позитивної психології, орієнтований на розвиток психологічних ресурсів особистості; техніки майндфулнес, спрямовані на розвиток усвідомленості та прийняття.

Цільова аудиторія: студенти з високим рівнем перфекціонізму (особливо соціально приписаного та Я-орієнтованого) та проявами емоційного вигорання.

Форма проведення: групова робота (8-10 осіб у групі), з можливістю додаткових індивідуальних консультацій за потреби.

Тривалість програми: 10 занять по 2 години, 1 раз на тиждень (загальна тривалість – 20 годин).

Структура програми: програма складається з трьох блоків:

1. Когнітивний блок (заняття 1-4), спрямований на усвідомлення і трансформацію дезадаптивних когнітивних установок, пов'язаних з перфекціонізмом.

2. Емоційно-регулятивний блок (заняття 5-7), спрямований на розвиток навичок емоційної саморегуляції та подолання стресу.

3. Поведінковий блок (заняття 8-10), орієнтований на формування адаптивних поведінкових стратегій та навичок.

Детальний зміст програми представлений у таблиці (Табл.2.10).

Таблиця 2.10.

Програма психологічної профілактики емоційного вигорання у студентів з високим рівнем перфекціонізму

№	Тема заняття	Мета	Зміст та вправи	Очікувані результати
І. Когнітивний блок				
1	"Розуміння перфекціонізму: адаптивні та дезадаптивні аспекти"	Формування розуміння сутності перфекціонізму, його різновидів, адаптивних та дезадаптивних проявів	1. Вступне слово. Знайомство учасників. 2. Інформаційний блок "Що таке перфекціонізм: міфи та реальність". 3. Вправа "Мій перфекціонізм" (аналіз власних перфекціоністських тенденцій). 4. Групова дискусія "Коли перфекціонізм допомагає, а коли заважає?" 5. Техніка "Мої досягнення та помилки: життєві уроки". 6. Підведення підсумків, домашнє завдання: щоденник перфекціоністських думок.	Учасники усвідомлюють сутність перфекціонізму, розрізняють його адаптивні та дезадаптивні прояви, починають відслідковувати власні перфекціоністські тенденції
2	"Дезадаптивні переконання та когнітивні спотворення"	Виявлення та усвідомлення дезадаптивних переконань,	1. Обговорення домашнього завдання. 2. Інформаційний блок "Когнітивні спотворення	Учасники здатні розпізнавати типові когнітивні спотворення,

		пов'язаних з перфекціонізмом	при перфекціонізмі". 3. Техніка "Виявлення ірраціональних переконань" (робота з дихотомічним мисленням, катастрофізацією, надмірним узагальненням). 4. Вправа "Думки-пастки" (ідентифікація власних когнітивних спотворень). 5. Групова робота: аналіз типових ситуацій, що активують перфекціоністські думки. 6. Підведення підсумків, домашнє завдання: моніторинг когнітивних спотворень.	пов'язані з перфекціонізмом, та ідентифікувати їх у власному мисленні
3	"Трансформація дезадаптивних переконань"	Формування навичок когнітивної реструктуризації перфекціоністських переконань	1. Обговорення домашнього завдання. 2. Техніка "Когнітивна реструктуризація" (виявлення, оскарження та трансформація негативних автоматичних думок). 3. Вправа "Думки на суді" (аналіз доказів за і проти перфекціоністських переконань). 4. Групова робота: формулювання альтернативних, більш адаптивних переконань. 5. Техніка "Відсоткова шкала" (перехід від дихотомічного мислення до континуального). 6. Підведення підсумків, домашнє завдання: щоденник успішних випадків когнітивної реструктуризації.	Учасники освоюють техніки когнітивної реструктуризації, здатні оскаржувати дезадаптивні переконання та формулювати більш гнучкі та реалістичні альтернативи
4	"Постановка реалістичних цілей та очікувань"	Розвиток навичок постановки реалістичних цілей та формування адекватних очікувань	1. Обговорення домашнього завдання. 2. Інформаційний блок "SMART-цілі". 3. Вправа "Аудит моїх цілей" (аналіз власних цілей на реалістичність та досяжність). 4. Техніка "Сходинки досягнень" (розбиття великих цілей на менші	Учасники оволодівають навичками постановки реалістичних, конкретних та досяжних цілей, вчаться враховувати свої можливості та обмеження

			кроки). 5. Групова робота: переформулювання нереалістичних цілей у більш реалістичні. 6. Вправа "Межі моїх можливостей" (визнання власних обмежень). 7. Підведення підсумків, домашнє завдання: практика постановки SMART-цілей на тиждень.	
II. Емоційно-регулятивний блок				
5	"Емоційне усвідомлення та прийняття"	Розвиток емоційної усвідомленості та навичок прийняття емоцій	1. Обговорення домашнього завдання. 2. Інформаційний блок "Емоції та їх функції". 3. Техніка "Емоційний моніторинг" (відслідковування та ідентифікація емоцій). 4. Вправа "Емоційна грамотність" (розширення емоційного словника). 5. Практика майндфулнес "Спостереження за емоціями без оцінки". 6. Групова робота: обговорення ситуацій емоційного дискомфорту та стратегій його подолання. 7. Підведення підсумків, домашнє завдання: щоденник емоцій.	Учасники розвивають навички емоційної грамотності, здатні ідентифікувати та приймати свої емоції без надмірного самокритики
6	"Техніки емоційної саморегуляції"	Формування навичок ефективної емоційної саморегуляції	1. Обговорення домашнього завдання. 2. Техніка "Заземлення" для роботи з тривогою. 3. Вправа "Дихальні практики" (різні типи дихання для регуляції емоційних станів). 4. Прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном. 5. Техніка "Безпечне місце" (візуалізація для створення відчуття безпеки та спокою). 6. Групова робота: розробка індивідуальних стратегій емоційної регуляції. 7. Підведення підсумків,	Учасники оволодівають конкретними техніками регуляції емоційних станів, здатні застосовувати їх у ситуаціях емоційного напруження

			домашнє завдання: практика технік емоційної саморегуляції.	
7	"Стрес-менеджмент та профілактика вигорання"	Розвиток навичок управління стресом та профілактики емоційного вигорання	1. Обговорення домашнього завдання. 2. Інформаційний блок "Стрес та емоційне вигорання: механізми та симптоми". 3. Вправа "Мої стресори" (ідентифікація основних джерел стресу). 4. Техніка "Коло впливу і коло турботи" (розмежування контрольованих і неконтрольованих ситуацій). 5. Групова робота: розробка індивідуальних планів профілактики вигорання. 6. Вправа "Баланс життєвих сфер" (гармонізація різних аспектів життя). 7. Підведення підсумків, домашнє завдання: впровадження плану профілактики вигорання.	Учасники здатні ідентифікувати джерела стресу, розрізняти контрольовані та неконтрольовані фактори, мають індивідуальний план профілактики емоційного вигорання
III. Поведінковий блок				
8	"Розвиток асертивності та навичок протидії зовнішньому тиску"	Формування навичок асертивної поведінки в ситуаціях зовнішнього тиску та високих очікувань	1. Обговорення домашнього завдання. 2. Інформаційний блок "Асертивність: балансування між агресією та пасивністю". 3. Техніка "Я-висловлювання" для вираження своїх потреб та почуттів. 4. Рольові ігри: відмова від надмірних вимог, встановлення меж. 5. Вправа "Моє право на недосконалість" (формулювання та прийняття власних обмежень). 6. Групова робота: аналіз ситуацій соціального тиску та розробка стратегій асертивної відповіді. 7. Підведення підсумків, домашнє завдання:	Учасники розвивають навички асертивної поведінки, здатні встановлювати межі та протистояти зовнішньому тиску, що знижує рівень соціально приписаного перфекціонізму

			щоденник асертивної поведінки.	
9	"Самоприйняття та розвиток самоспівчуття"	Формування навичок самоприйняття, зниження самокритичності та розвиток самоспівчуття	1. Обговорення домашнього завдання. 2. Інформаційний блок "Самоприйняття vs. самокритика". 3. Техніка "Внутрішній критик і внутрішній захисник" (ідентифікація та трансформація внутрішнього критика). 4. Практика самоспівчуття за К. Нефф. 5. Вправа "Лист до себе" (з позиції підтримки та прийняття). 6. Групова робота: обмін досвідом самопідтримки в ситуаціях невдач. 7. Підведення підсумків, домашнє завдання: щоденна практика самоспівчуття.	Учасники розвивають навички самоприйняття та самоспівчуття, знижується рівень самокритичності, формується більш толерантне ставлення до власних помилок та невдач
10	"Інтеграція досвіду та підтримка змін"	Підведення підсумків програми, закріплення набутих навичок та розробка плану підтримки змін	1. Обговорення домашнього завдання. 2. Вправа "Мої досягнення" (рефлексія змін за час участі в програмі). 3. Техніка "Три колонки" (що було корисним, що було складним, що планую продовжувати). 4. Групова робота: взаємне надання зворотного зв'язку та підтримки. 5. Вправа "План саморозвитку" (розробка індивідуального плану підтримки змін). 6. Практика "Коло вдячності" (вираження вдячності собі, групі, ведучому). 7. Завершення програми, фінальна рефлексія.	Учасники інтегрують отриманий досвід, усвідомлюють особисті досягнення, мають план підтримки змін після завершення програми

Методи та техніки, що використовуються в програмі:

1. Інформаційні методи: міні-лекції, презентації, обговорення.

2. Когнітивні техніки: когнітивна реструктуризація, виявлення та оскарження ірраціональних переконань, формулювання альтернативних думок.

3. Емоційно-орієнтовані техніки: техніки емоційної саморегуляції, дихальні практики, прогресивна м'язова релаксація, практики майндфулнес.

4. Поведінкові техніки: рольові ігри, поведінкові експерименти, тренування навичок асертивності.

5. Техніки групової динаміки: групові дискусії, взаємне навчання, зворотний зв'язок.

6. Методи письмової рефлексії: ведення щоденників, написання листів до себе, плани саморозвитку.

Очікувані результати програми:

1. Зниження рівня дезадаптивних форм перфекціонізму, особливо соціально приписаного перфекціонізму.

2. Формування більш гнучких когнітивних установок щодо оцінки своєї діяльності.

3. Підвищення рівня емоційної грамотності та навичок емоційної саморегуляції.

4. Розвиток здатності до самоприйняття та зниження самокритичності.

5. Освоєння технік стрес-менеджменту та профілактики емоційного вигорання.

6. Підвищення загальної психологічної стресостійкості та адаптивності.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження перфекціонізму як чинника емоційного вигорання студентів дозволяє сформулювати наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз проблеми дослідження показав, що перфекціонізм є багатовимірним психологічним конструктом, який характеризується прагненням до досконалості, встановленням надмірно високих стандартів якості діяльності та критичною оцінкою власної поведінки. У сучасній психології виділяють різні види перфекціонізму: Я-орієнтований (спрямований на себе), перфекціонізм, орієнтований на інших, та соціально приписаний перфекціонізм (сприйняття тиску з боку оточуючих). Перфекціонізм може мати як адаптивні (сприяння досягненням, мотивація до саморозвитку), так і дезадаптивні прояви (надмірна самокритика, страх помилок, хронічна незадоволеність результатами).

2. Емоційне вигорання у студентському середовищі проявляється через емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію навчальних досягнень. Специфіка емоційного вигорання у студентів пов'язана з інтенсивним навчальним навантаженням, необхідністю постійної адаптації до нових умов, міжособистісними конфліктами, невизначеністю майбутньої професійної перспективи. Розвиток емоційного вигорання відбувається поетапно через фази напруження, резистенції та виснаження.

3. Теоретичний аналіз взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання виявив кілька механізмів впливу: когнітивний (через ірраціональні переконання та дисфункціональні схеми мислення), емоційний (через тривожність, страх невдачі, сором) та поведінковий (через надмірну завантаженість, прокрастинацію, уникнення). Найбільш деструктивним є вплив соціально приписаного перфекціонізму, який створює відчуття нездатності відповідати зовнішнім очікуванням, що призводить до хронічного стресу та емоційного виснаження.

4. Емпіричне дослідження рівня і видів перфекціонізму у студентів показало, що у більшості досліджуваних (57,5%) переважає середній рівень загального перфекціонізму, високий рівень виявлено у 22,5% студентів.

Найбільш вираженими є Я-орієнтований та соціально приписаний перфекціонізм, що свідчить про схильність встановлювати високі стандарти для себе та відчувати тиск зовнішніх очікувань. У жінок більше виражений Я-орієнтований перфекціонізм порівняно з чоловіками, що вказує на їх більшу самокритичність та орієнтацію на особисті досягнення.

5. Дослідження емоційного вигорання виявило, що у 20% студентів сформований високий рівень емоційного вигорання, а у 42,5% – середній рівень. Найбільш сформованою є фаза резистенції, що проявляється у неадекватному вибірковому емоційному реагуванні, економії емоцій, редукції навчальних обов'язків. Серед симптомів емоційного вигорання найбільш вираженими є редукція навчальних обов'язків, неадекватне емоційне реагування та тривожно-депресивна симптоматика.

6. Кореляційний аналіз підтвердив наявність значущих взаємозв'язків між перфекціонізмом та емоційним вигоранням студентів. Найтісніший зв'язок виявлено між соціально приписаним перфекціонізмом та емоційним вигоранням ($r=0,59$, $p<0,01$),

Я-орієнтований перфекціонізм також має значущий, хоча й менш виражений зв'язок з емоційним вигоранням ($r=0,34$, $p<0,05$), а перфекціонізм, орієнтований на інших, має найслабший зв'язок, Студенти з високим рівнем перфекціонізму мають значно вищі показники емоційного вигорання за всіма фазами порівняно зі студентами з середнім та низьким рівнем.

7. На основі результатів дослідження розроблено програму психологічної профілактики емоційного вигорання у студентів з високим рівнем перфекціонізму, яка складається з трьох блоків: когнітивного (трансформація дезадаптивних переконань), емоційно-регулятивного (розвиток навичок емоційної саморегуляції) та поведінкового (формування адаптивних поведінкових стратегій). Програма містить розробку 10 занять загальною тривалістю 20 годин і включає різноманітні методи: когнітивну реструктуризацію, техніки емоційної регуляції, практики майндфулнес, тренування асертивності.

Таким чином, проведене дослідження дозволило виявити особливості взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання у студентів та розробити програму профілактики емоційного вигорання через трансформацію дезадаптивних форм перфекціонізму, розвиток навичок емоційної саморегуляції та формування конструктивних стратегій подолання стресу.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Булатевич Н. М. Психічне вигоряння як вияв невідповідності між особистістю та стилем її життєдіяльності. Науковий часопис. К., 2007. Вип. 19 (43). С. 58–62.

2. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання педагога: проблема профілактики і подолання. Актуальні проблеми соціології, психології та педагогіки. К.: Либідь, 2006. С. 318-323.

3. Вавілова А. С. Структура перфекціонізму у дітей та підлітків. Теорія і практика сучасної психології. 2019 р., № 6, Т. 1. С. 9-14.

4. Василькевич Х. М. Трудоголізм як чинник виникнення синдрому психічного вигорання психолога. Науковий часопис. 2007. Вип.19 (43). С. 21–24.

5. Вірна Ж. Неврогенез професійних деструкцій особистості. Психологічні перспективи. 2012, № 19, С. 89-90.

6. Вознюк А. Особливості прояву перфекціонізму у педагогічних працівників. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 1 (25). 2022. С. 42-50.

7. Главацька О. Л. Попередження та подолання професійного вигорання соціальних працівників. Науковий вісник Ужгородського національного університету: серія: Педагогіка. Соціальна робота. Ужгород: Говерла, 2019. Вип. 2 (45). С. 41-45.

8. Грандт В. В. Генезис перфекціонізму: теоретична експлікація проблеми. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / ред. С. Д. Максименка, Н. Ф. Шевченко, М. Г. Ткалич. Запоріжжя: ЗНУ, 2014. № 1 (5). С. 30–35.

9. Грубі Т. В. Взаємозв'язок між особистісними чинниками та складовими професійного вигорання працівників державної фіскальної служби

України. Організаційна психологія. Економічна психологія. Науковий журнал. К: Логос, 2016. №2-3. С. 46-53.

10. Грубі Т. В. Визначення поняття «перфекціонізм особистості». Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика. Збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції. м. Одеса. ГО «Південна фундація педагогіки». 2016. С. 13-18.

11. Грубі Т. В. Позитивний вплив перфекціонізму на професійну діяльність особистості. International Scientific and Practical Conference «WORLD SCIENCE». № 9(13), Vol. 3, September 2016.

12. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01. Київ, 2010. 20 с.

13. Дзвінчук Д. І. Психологічні основи ефективного управління. К.: ЗАТ «НІЧЛАВА», 2000. 280 с.

14. Дзюба Т. М. Аксіопсихологічні аспекти професійного здоров'я особистості. Психологія особистості. 2016. № 1 (7). С. 169-182.

15. Дзюба Т. М. Вплив кризових станів на суб'єктивну оцінку внутрішньої картини професійного здоров'я особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство». 2015. Том X. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Вип. 27. С. 110-120.

16. Дзюба Т. М. Професійне здоров'я в системі ціннісних орієнтацій професіонала. Наука і освіта. 2014. № 6. С. 46-50.

17. Дідик Н. М. Взаємозв'язок психічного здоров'я і професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Психологічні перспективи. 2012. Вип. 20. С. 58-67.

18. Завада Т. Ю. Теоретичний аналіз перфекціонізму як психологічного феномена. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України «Проблеми сучасної психології». 2012. Випуск 16. С. 367-382.

19. Закон України «Про вищу освіту». Відомості Верховної Ради України. 2014. № 37-38. С. 2004.

20. Закон України «Про освіту». Відомості Верховної Ради України. 2017. № 38-39. С. 380.

21. Закон України «Про психіатричну допомогу». Відомості Верховної Ради України. 2000. № 19. С. 143.

22. Закон України «Про соціальні послуги». Відомості Верховної Ради України. 2019. № 18. С. 73.

23. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. Кам'янець-Подільський: Медобори-2006, 2018. 64 с.

24. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП «Аксіома», 2019. 80 с.

25. Карамушка Л. М. Діагностичний інструментарій визначення перфекціонізму особистості. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2016, Вип. 45, С. 35–40.

26. Колтунович В. А., Чуйко В. С. Самоставлення та перфекціонізм як кореляти вигорання вихователів дитячих дошкільних установ. Психологічний часопис. Volume 8 Issue 4 (60) 2022. С. 7-27.

27. Кононенко О. І. Вплив перфекціонізму особистості на виникнення емоційного вигорання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2014. Випуск 2. Том 1. С. 82-87.

28. Кононенко О. І. Диференціація видів перфекціонізму особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2015. №3(38). С. 199-210.

29. Кононенко О. І. Перфекціонізм особистості: монографія. Одеса: Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, 2016. С. 234–325.

30. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип. 7. С. 210–218.

31. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 183–192.

32. Корольчук М. С. Професійне вигорання працівників освіти: монографія / М. С. Корольчук, В. М. Корольчук, Л. І. Березовська. Київ: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2017. 304 с.

33. Костюк А. В. Превентивні заходи в профілактиці професійного вигорання співробітників органів внутрішніх справ України. Вісник ОНУ. 2009. Том 14, випуск 5. С. 56-64.

34. Кузіна В. Д. Модель взаємозв'язку перфекціонізму та професійної ідентичності особистості офіцера. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, Житомир, 2018. Вип. 14, т. VI. С. 330–338.

35. Кузіна В. Д. Феномен перфекціонізму особистості сучасного офіцера. Психологія діяльності в особливих умовах: стан, проблеми, перспективи: матеріали наук. інтернет-конфер. молодих науковців, курсантів, студентів і слухачів (Черкаси, 22 лютого 2017 р.). Черкаси, 2017. С. 129–133.

36. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64.

37. Лоза О. О. Моделі перфекціонізму та методики його діагностики. Вісник Дніпропетровського університету економіки та права імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». 2011. № 1(1). С. 122–125.

38. Лоза О. О. Перфекціонізм студентської молоді: рівень вираженості та представленість у буденній свідомості. Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і Психологія». психологічні науки. 2014. № 1 (7). С. 28-27.

39. Макарчук Н. О. Особливості розвитку Я-концепції в пізньому юнацькому віці як чинника конфліктних форм поведінки. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2005. № 12. С. 62-69.

40. Максименко С. Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. № 2. С. 4–14.

41. Максименко С. Д. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посіб. для студ. вищ. закл. та слухачів ін-тів післядипломної освіти / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Міленіум, 2004. 264 с.

42. Марчук С. Теоретичний аналіз вивчення перфекціонізму в українській психологічній науці. Knowledge, Education, Law, Management. 2020. № 8 (36). С. 141-144.

43. Мащак С. О. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2012. Вип. 2(1). С. 444-452.

44. Мирончук Н. М. Основи самоорганізації у професійній діяльності: навчально-методичний посібник. Житомир: Житомирський державний університет ім. І. Франка, 2020. 133 с.

45. Мирончук Н. М. Професійне вигорання викладача вищої школи: чинники, ознаки, способи протидії. Теоретичні і методичні засади розвитку і самовдосконалення особистості педагога-новатора в контексті модернізації нової української школи: зб. наук.-метод. праць / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир: Вид-во Євенок О. О., 2017. С. 62-67.

46. Мілорадова Н. Е. Теоретичні концепції негативного професіогенезу особистості. Sciences of Europe. Psychological sciences. 2017. №19 (19), С. 62-68.

47. Мудрик А. Б. До питання професійних адикцій особистості. Психологічні перспективи. 2016. Вип. 27. С. 113-125.

48. Мудрик А. Б. Трудоголізм як професійна адикція особистості. Психологічні перспективи. 2017. Випуск 29. С. 175-186.

49. Павлова В. С. Перфекціонізм як психологічний феномен. Збірник наукових праць. Психологічні науки. 2013. Том 2. Випуск 10(91). С. 242-248.

50. Павлова В. С. Проблема перфекціонізму особистості та чинників, які впливають на його формування та розвиток. Вісник ОНУ. Серія психологія. 2016. Т. 18. Вип. 22. Ч. 3. С. 8–17.

51. Петрунько О. Амбівалентний дискурс перфекціонізму. Вчені записки Університету «КРОК». 2020. №4 (60). С. 233–247.

52. Проскурняк О. П., Чаплак Я. В., Чуйко Г. В. Переживання емоційного вигорання та депресії у студентському віці. Психологічний часопис: збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка. 2017. № 10 (6). С. 149-162.

53. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери. Методичні рекомендації / За заг. ред. М. Л. Авраменка. Лютіж: Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів, 2008. 53 с.

54. Сняданко І. І., Матковська А. В. Дослідження впливу перфекціонізму на вибір кар'єрних орієнтацій працівниками організацій. Проблеми сучасної психології. 2019. № 1. С. 127-135.

55. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Проблема перфекціонізму в психології. Міжнародний науковий журнал «Грааль науки». 2023. № 24. С. 640-646.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета для дослідження зв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання у студентів:

Анкета "Перфекціонізм та емоційне вигорання в навчальній діяльності студентів"

Інструкція: Шановний респонденте! Ця анкета спрямована на вивчення зв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання у студентів. Просимо відповісти на запитання максимально відверто. Анкета анонімна, результати будуть використані в узагальненому вигляді для наукового дослідження.

Частина 1. Загальна інформація

1. Вік: _____ років
2. Стать: □ Чоловіча □ Жіноча
3. Курс навчання: _____
4. Спеціальність: _____
5. Середній бал успішності за останній семестр: _____

Частина 2. Самооцінка перфекціоністських тенденцій

Оцініть, наскільки Ви погоджуєтесь із наведеними твердженнями за шкалою від 1 до 5, де: 1 - зовсім не погоджуюсь, 2 - скоріше не погоджуюсь, 3 - важко відповісти, 4 - скоріше погоджуюсь, 5 - повністю погоджуюсь.

1. Я встановлюю для себе надзвичайно високі стандарти в навчанні
2. Я відчуваю, що оточуючі очікують від мене досконалості
3. Для мене дуже важливо, щоб інші студенти також прагнули до високих результатів
4. Я дуже критично ставлюсь до своїх помилок
5. Я часто відкладаю завдання через страх не виконати його ідеально
6. Мені складно приймати критику щодо моєї роботи
7. Навіть якщо я отримую високу оцінку, я думаю, що міг би зробити ще краще
8. Я часто порівнюю свої досягнення з досягненнями інших студентів
9. Я відчуваю сильний стрес, коли не досягаю поставлених цілей у навчанні
10. Для мене важливіше виконати завдання ідеально, ніж вчасно

Частина 3. Самооцінка ознак емоційного вигорання

Оцініть, як часто ви відчуваєте наведені стани за шкалою від 1 до 5, де: 1 - ніколи, 2 - рідко, 3 - іноді, 4 - часто, 5 - постійно.

1. Відчуття емоційного виснаження після навчальних занять
2. Розчарування в обраній спеціальності
3. Зниження інтересу до навчання
4. Проблеми зі сном через думки про навчання
5. Відчуття тривоги перед іспитами/заліками/виступами
6. Бажання пропустити заняття без поважної причини
7. Труднощі з концентрацією уваги під час навчання
8. Головні болі або інші фізичні дискомфорти під час інтенсивного навчання
9. Відчуття, що вкладені зусилля не відповідають отриманим результатам

10. Байдужість до успіхів чи невдач у навчанні

Частина 4. Відкриті запитання

1. Які ситуації в навчанні викликають у Вас найбільший стрес?
2. Як Ви зазвичай реагуєте на невдачі в навчанні?
3. Які стратегії Ви використовуєте для подолання стресу, пов'язаного з навчанням?
4. Чи вважаєте Ви, що прагнення до досконалості допомагає або заважає Вам у навчанні? Обґрунтуйте свою відповідь.
5. Що, на Вашу думку, могло б допомогти зменшити емоційне вигорання у студентів?

Дякуємо за участь у дослідженні!

Додаток Б

Результати діагностики перфекціонізму за Багатовимірною шкалою перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта

Таблиця Б.1 Індивідуальні показники перфекціонізму у досліджуваних (n=40)

№	Стать	Вік	Курс	Я-орієнтований перфекціонізм	Перфекціонізм, орієнтований на інших	Соціально приписаний перфекціонізм	Загальний показник перфекціонізму
1	Ж	19	3	82	56	74	212
2	Ж	20	3	79	60	68	207
3	Ч	21	3	76	59	62	197
4	Ж	20	3	87	54	70	211
5	Ж	19	3	92	63	85	240
6	Ч	20	3	68	57	60	185
7	Ж	21	3	75	52	76	203
8	Ч	19	3	81	65	79	225
9	Ж	20	3	80	58	72	210
10	Ч	21	3	70	62	65	197
11	Ж	20	3	79	51	73	203
12	Ч	22	4	77	63	69	209
13	Ж	21	4	84	59	78	221
14	Ж	20	4	89	56	81	226
15	Ч	22	4	73	61	67	201
16	Ж	21	4	82	55	75	212
17	Ч	20	4	68	59	63	190
18	Ж	22	4	78	54	70	202
19	Ж	21	4	85	62	84	231
20	Ч	20	4	70	58	66	194
21	Ж	19	3	76	56	71	203
22	Ч	20	3	65	53	59	177
23	Ж	21	3	81	57	73	211
24	Ж	20	3	73	52	68	193
25	Ч	19	3	69	55	64	188
26	Ж	20	3	80	60	77	217
27	Ч	21	3	71	64	69	204
28	Ж	20	3	83	58	72	213
29	Ж	19	3	77	51	65	193
30	Ч	20	3	68	56	62	186
31	Ж	21	4	79	59	73	211

32	Ч	22	4	74	63	70	207
33	Ж	21	4	86	57	82	225
34	Ж	20	4	90	62	86	238
35	Ч	22	4	69	58	64	191
36	Ж	21	4	78	55	75	208
37	Ч	20	4	67	54	61	182
38	Ж	21	4	81	60	77	218
39	Ж	22	4	75	53	70	198
40	Ч	21	4	72	57	66	195

Додаток В

Результати діагностики емоційного вигорання за методикою В. В. Бойка

Таблиця В.1 Індивідуальні показники емоційного вигорання у досліджуваних (n=40)

№	Напруження	Резистенція	Виснаження	Інтегральний показник вигорання
1	45	56	42	143
2	38	49	35	122
3	32	41	29	102
4	40	52	38	130
5	58	67	54	179
6	29	37	25	91
7	43	54	40	137
8	51	63	48	162
9	42	53	39	134
10	35	45	33	113
11	44	55	41	140
12	39	50	37	126
13	52	64	49	165
14	55	65	52	172
15	37	47	34	118
16	46	57	43	146
17	30	39	27	96
18	41	51	38	130
19	57	68	53	178
20	34	44	31	109
21	44	55	41	140
22	26	35	23	84
23	48	59	45	152
24	36	46	32	114
25	31	40	28	99
26	47	58	44	149
27	38	48	35	121
28	49	60	46	155
29	37	47	34	118
30	28	36	24	88
31	45	56	42	143
32	40	51	37	128
33	53	65	50	168

34	59	69	55	183
35	32	41	28	101
36	47	58	44	149
37	27	35	24	86
38	50	61	47	158
39	38	49	35	122
40	34	43	30	107