

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

**77-ї наукової конференції професорів,
викладачів, наукових працівників,
аспірантів та студентів університету**

ТОМ 2

16 травня – 22 травня 2025 р.

ВПЛИВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ВИНИКНЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У сучасному світі явище перфекціонізму зустрічається все частіше. Збільшений рівень вимог у зв'язку з пришвидшеним ритмом життя, динамічне інформаційне поле з новими тенденціями та удосконаленнями, приклади нереалістичної успішності та досконалості й постійне порівняння себе з іншими – все це, змушує особистість прикладати все більше зусиль, щоб досягти «ідеальності» [1]. Багатовимірність явища перфекціонізму розглядали багато закордонних та українських дослідників, таких як У. Паркер, Д. Хамачек, К. Отто, М. Холендер, О. І. Кононенко, В. С. Павлова, П. Хьюїтт, Г. Флетт, О. О. Лоза, Г. Л. Чепурна тощо.

Для юнацького віку характерною є потреба у пошуку та реалізації своєї професійної ідентичності. Вступаючи до закладу вищої освіти, особистість проходить безліч випробувань: підготовка та складання іспитів (вступних випробувань), збільшення рівня відповідальності, зміна соціальної ролі, адаптація до нового середовища, можливо, переїзд та початок самостійного життя. Під час навчання, особливо у період зрілої юності, цих викликів стає все більше [5].

Здобувач вищої освіти навчається зрілих міжособистісних взаємостосунків та вимушений показати свою конкурентоспроможність у період свого професійного становлення. З одного боку, перфекціонізм може виявитись дуже корисним у цей час, стимулювати кращий рівень навчання, отримання гарних оцінок та збільшення кількості досягнень, а з іншого боку, це негативно впливає на фізичний та ментальний стан студента, заважає соціальній адаптації, знижує самооцінку та може викликати бездіяльність через страх помилитися [3, 4].

У сучасній психології явище перфекціонізму визначається як психологічна якість особистості у прагненні досконалості в соціальному та особистому житті, високих вимогах до себе та оточення, потребі постійного самовдосконалення та розвитку тощо. Проте всі ці дії та очікування, навпаки можуть призвести до стагнації, неспроможності прийняття рішень, ригідності поведінки та підвищенню рівня тривожності через страх невдач та помилок. Окрім соціальних чинників виникнення перфекціонізму, вагому роль мають особистісні: потреби у визнанні та комфорті, бажання здаватися ідеальним тощо [4].

Звичайно ж, втома, викликана бажанням «встигнути та знати все», як і відсутність якісного відпочинку, стимулює стан стресу, що дуже виснажує життєві ресурси людини та потенційно може призвести до емоційного вигорання [2]. Питання виникнення та розвитку синдрому вигорання розглядали різні українські та закордонні науковці: Л. Ф. Бурлачук, Т. В. Зайчикова, Н.В. Водоп'янова, Г. Фрейденберг, П. Торнтон, К. Маслач, К. Роджерс тощо.

Синдром емоційного вигорання визначається як складне психоемоційне явище, котре характеризується як прогресивне емоційне, фізичне та розумове виснаження, пов'язане з тривалим емоційним навантаженням. Вигорання може проявлятися як хронічна втома, нестабільний емоційний стан, спустошення, деперсоналізація, сумніви у своїй професійності, зниження працездатності, проблеми у міжособистісних взаємостосунках, порушення сну та харчування, тривожність тощо [6].

Отже, підсумовуючи результати аналізу теоретичних джерел, можна зробити висновок, що перфекціонізм, як явище та особистісна риса індивіда, може стимулювати виникнення синдрому емоційного вигорання у представників студентської молоді.

Нами були розроблені психолого-педагогічними рекомендації, які можуть бути застосовані як студентами, так і викладачами у контексті профілактики шкідливого перфекціонізму та емоційного вигорання:

1. Використовувати техніки когнітивної реструктуризації: замінювати думки «я маю бути ідеальним» на «я прагну бути достатньо хорошим».

2. Пояснювати студентам, що помилка – це не поразка, а частина навчального процесу.

3. Упроваджувати у освітній процес технік саморефлексії (щоденники ментального здоров'я, групові обговорення) для розвитку гнучкості мислення.

Література:

1. Вавілова, А. Типологія перфекціонізму в підлітків. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології», 2018. (42), 31–49. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.31-49> (дата звернення: 06.05.2025).

2. Кононенко О. І. Вплив перфекціонізму особистості на виникнення емоційного вигорання. Науковий вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. 2014. Т. 1, Вип. 2. С. 81–85. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/10077> (дата звернення: 06.05.2025).

3. Корнієнко В., Іванова А. Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та копінг-стратегій у студентів. Молодий вчений, 2020. 1 (77), 34-38. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-1-77-8> (дата звернення: 06.05.2025).

4. Мицишин М., Чемеринська Д., Синичич Я. Психологічні особливості взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації у студентської молоді. Вісник

Національного університету оборони України, 2022. 65(1), 72–78.
<https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-65-1-72-78> (дата звернення: 06.05.2025).

5. Савчин, М. В., Василенко, Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. 6-те вид., переробл. і доповн. Київ : Академія, 2024. 384 с.

6. Шкраб'юк В., Білик Д. Емоційне вигорання особистості: психологічний аналіз проблеми. Молодий вчений, 2020. 10 (86), 293-296. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-10-86-60> (дата звернення: 06.05.2025).

УДК 159.923.2:159.944.4-049.32

*Ю.В. Немець, студентка гр. 501-ФП
Науковий керівник: М.М. Тесленко, к.пед.н., доцентка
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ЯК ЧИННИК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ

Термін «посттравматичне зростання» використовують для характеристики позитивних змін, які відбуваються з людиною в результаті переживання травматичної події (Tedeschi, Calhoun, 2004). За даними науковців від 30 до 70% постраждалих від травм різного типу набувають характерних ознак зростання (Linley, Joseph, 2004) [2].

Проявами посттравматичного зростання можуть бути: глибші та щиріші стосунки людини зі значущими для неї людьми; краще розуміння себе, своєї чутливості, внутрішньої сили, сміливості й витривалості; вміння цінувати кожний прожитий день, радіти простим повсякденним дрібницям; потреба у розвитку власних здібностей та схильностей [4].

Посттравматичне зростання найчастіше виникає у відповідь на помірний рівень стресу, адже він достатньо сильний, щоб стимулювати переосмислення досвіду, але не настільки руйнівний, щоб повністю вичерпати внутрішні ресурси людини.

Помірний стрес, тобто такий, на який людині вистачає її внутрішнього ресурсу, допомагає по-новому побачити, переосмислити травму і знайти нові способи її подолання [3].

На думку Нассима Талеба, кожна людина має як «крихку», так і «антикрихку» частку особистості: перша прагне стабільності й страждає під час війни, а друга – здатна адаптуватися, змінюватися й ставати сильнішою в умовах хаосу. Співвідношення цих часток у кожного різне і саме «антикрихкість» визначає здатність до зростання через труднощі [4].