

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

Факультет філології, психології та педагогіки

Кафедра психології та педагогіки

Спеціальність 053 «Психологія»
Очна форма навчання другий курс другого (магістерського) рівня вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

«Дослідження впливу перфекціонізму на виникнення синдрому емоційного
вигорання у студентської молоді»

Виконала студентка гр. 601-ФП

___.___.2025 р. І.М. Сидоренко

Керівник кваліфікаційної роботи

___.___.2025 р. М.М. Тесленко

Робота допущена до захисту:

В.о. завідувача кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.

___.___.2025 р. _____(Підпис)

Полтава 2026

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 131 с., 5 рис., 12 табл., 7 додатків, 101 джерело.

Мета роботи - виявити та проаналізувати взаємозв'язок між перфекціонізмом та синдромом емоційного вигорання у студентської молоді, а також визначити роль тривожності як медіатора цього взаємозв'язку. **Об'єкт дослідження** - синдром емоційного вигорання у студентської молоді. **Предмет дослідження** - взаємозв'язок перфекціонізму та синдрому емоційного вигорання у студентів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз літератури, систематизація, узагальнення), емпіричні (Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Г'юїтта і Г. Флетта, методика ВАТ В. Шауфелі, Г. де Вітте та С. Дезарт, Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна), математико-статистичні (описова статистика, кореляційний аналіз Пірсона).

Результати дослідження. Емпіричне дослідження 52 студентів виявило, що 57,7% мають помірний рівень загального перфекціонізму, при цьому соціально приписаний перфекціонізм є найбільш проблемним типом (38,5% студентів мають високий рівень). Встановлено високу поширеність симптомів емоційного вигорання: 90,4% студентів відчувають помірний або високий рівень виснаження. Виявлено надзвичайно високу поширеність тривожності: 71,2% студентів мають високий рівень особистісної тривожності. Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущий позитивний зв'язок між соціально приписаним перфекціонізмом та емоційним вигоранням ($r=0,567$). Тривожність виявилася найпотужнішим предиктором емоційного вигорання ($r=0,778$). Підтверджено роль тривожності як медіатора у ланцюгу: соціально приписаний перфекціонізм → особистісна тривожність → емоційне вигорання.

Висновки. Соціально приписаний перфекціонізм є найбільш дезадаптивним типом і найсильнішим предиктором емоційного вигорання серед студентів. Тривожність виступає ключовим медіатором у взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного виснаження. Виявлено специфічний профіль вигорання у студентів: високе виснаження при збереженні мотивації до навчання. Розроблено практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання.

Ключові слова: ПЕРФЕКЦІОНІЗМ, ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, ТРИВОЖНІСТЬ, СТУДЕНТСЬКА МОЛОДЬ, ВИСНАЖЕННЯ, СОЦІАЛЬНО ПРИПИСАНИЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМ.

ABSTRACT

Master's thesis: 131 pages, 5 figures, 12 tables, 7 appendices, 101 sources.

The aim of the study is to identify and analyze the relationship between perfectionism and burnout syndrome in university students, as well as to determine the role of anxiety as a mediator of this relationship.

The object of the study is burnout syndrome in university students.

The subject of the study is the relationship between perfectionism and burnout syndrome in students of higher education institutions.

Research methods: theoretical (literature analysis, systematization, generalization), empirical (Multidimensional Perfectionism Scale by P. Hewitt and G. Flett, BAT method by W. Schaufeli, G. De Witte and S. Desart, Spielberger-Hanin Anxiety Scale), mathematical-statistical (descriptive statistics, Pearson correlation analysis).

Research results. An empirical study of 52 students revealed that 57.7% have a moderate level of overall perfectionism, with socially prescribed perfectionism being the most problematic type (38.5% of students have a high level). A high prevalence of burnout symptoms was established: 90.4% of students experience moderate or high levels of exhaustion. An extremely high prevalence of anxiety was found: 71.2% of students have a high level of trait anxiety. Correlation analysis confirmed a statistically significant positive relationship between socially prescribed perfectionism and burnout ($r=0.567$). Anxiety proved to be the most powerful predictor of burnout ($r=0.778$). The role of anxiety as a mediator in the chain was confirmed: socially prescribed perfectionism $\rightarrow$ trait anxiety $\rightarrow$ burnout.

Conclusions. Socially prescribed perfectionism is the most maladaptive type and the strongest predictor of burnout among students. Anxiety acts as a key mediator in the relationship between perfectionism and emotional exhaustion. A specific burnout profile in students was identified: high exhaustion while maintaining motivation for learning. Practical recommendations for burnout prevention have been developed.

Keywords: PERFECTIONISM, BURNOUT, ANXIETY, UNIVERSITY STUDENTS, EXHAUSTION, SOCIALLY PRESCRIBED PERFECTIONISM.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ВИНИКНЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ	11
1.1 Поняття перфекціонізму в роботах вітчизняних та зарубіжних науковців	11
1.2 Синдром емоційного вигорання та його причини, етапи, особливості проявів	20
1.3. Взаємозв'язок перфекціонізму та синдрому емоційного вигорання	33
Висновки до першого розділу	42
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ВИНИКНЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	45
2.1. Огляд та обґрунтування методів дослідження	45
2.2. Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Г'юїтта і Г. Флетта (Multidimensional Perfectionism Scale - MPS)	47
2.3. Методика вимірювання синдрому емоційного вигорання БАТ (Burnout Assessment Tool) В. Шауфелі, Г. де Вітте та С. Дезарт	55
2.4. Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)	64
Висновки до другого розділу	71
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	74
3.1. Характеристика вибірки дослідження та процедура збору даних	74
3.2. Аналіз показників перфекціонізму у студентів	78
3.3. Аналіз показників емоційного вигорання у студентів	85
3.4. Аналіз показників тривожності у студентів	94
3.5. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між перфекціонізмом, емоційним вигоранням та тривожністю	101
Висновки до третього розділу	109
ВИСНОВКИ	113
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	117
ДОДАТКИ	124
Додаток А Опитувальник по шкалі перфекціонізму Г'юїтта і Флетта	124
Додаток Б Обробка та інтерпретація отриманих результатів. Підрахунок балів. Інтерпретація отриманих результатів	126
Додаток В Опитувальник для вимірювання вигорання (Burnout Assessment Tool)	127

Додаток Г Шкала самооцінки реактивної тривожності	129
Додаток Д Шкала самооцінки особистісної тривожності	130
Додаток Е Дані для проведення кореляційного аналізу взаємозв'язків між перфекціонізмом, емоційним вигоранням та тривожністю	131
Додаток Ж Розрахунок значень кореляційних зв'язків між отриманими показниками	133

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Проблема емоційного вигорання у студентської молоді набуває особливої гостроти в умовах сучасного освітнього простору, що характеризується високими академічними вимогами, інтенсивним темпом навчання та невизначеністю майбутніх професійних перспектив. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, синдром емоційного вигорання офіційно визнано у 2019 році як професійний феномен і включено до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11), що підкреслює медико-соціальну значущість цієї проблеми.

У сучасному українському контексті, позначеному військовою агресією, економічною нестабільністю та соціальними трансформаціями, студенти зазнають додаткового психоемоційного навантаження, що суттєво підвищує ризик розвитку емоційного виснаження. Численні дослідження свідчать про зростання поширеності академічного вигорання серед студентської молоді, що проявляється у хронічній втомі, зниженні мотивації до навчання, когнітивних порушеннях та психосоматичних скаргах.

Одним із значущих особистісних факторів, що може сприяти розвитку емоційного вигорання, є перфекціонізм — багатовимірна особистісна риса, що характеризується прагненням до ідеальності, встановленням надмірно високих стандартів та схильністю до надмірної самокритики. Зарубіжні дослідники (П. Г'юїтт, Г. Флетт, Р. Фрост, Дж. Слейні) та вітчизняні науковці (О. Вознесенська, Л. Лютова, І. Бондаренко) неодноразово вказували на зв'язок між дезадаптивними формами перфекціонізму та різноманітними психологічними проблемами, включаючи тривожність, депресію та емоційне виснаження.

Теоретичний аналіз показує, що різні типи перфекціонізму по-різному впливають на психологічне благополуччя. Перфекціонізм, спрямований на себе, може мати як адаптивні, так і дезадаптивні прояви залежно від його інтенсивності. Натомість соціально приписаний перфекціонізм, що характеризується сприйняттям зовнішнього тиску та очікувань досконалості з

боку значущих інших, розглядається як найбільш дезадаптивна форма, яка найтісніше пов'язана з емоційним вигоранням.

Особливої уваги заслуговує питання механізмів, через які перфекціонізм призводить до емоційного виснаження. Теоретичні моделі та емпіричні дослідження припускають, що тривожність може виступати медіатором у цьому взаємозв'язку. Дезадаптивні перфекціоністи встановлюють нереалістично високі стандарти, що викликає хронічну тривожність щодо можливості їх не досягти. Ця постійна тривожність виснажує емоційні та когнітивні ресурси особистості, що зрештою призводить до розвитку синдрому емоційного вигорання.

Незважаючи на значну кількість досліджень перфекціонізму та емоційного вигорання як окремих феноменів, взаємозв'язок між ними у студентської молоді в умовах українського освітнього контексту залишається недостатньо вивченим. Відсутність комплексних емпіричних досліджень, що враховували б специфіку прояву різних типів перфекціонізму та їх зв'язок із різними компонентами емоційного вигорання у студентів, обумовлює актуальність даної роботи.

Розуміння характеру та механізмів взаємозв'язку між перфекціонізмом та емоційним вигоранням має важливе практичне значення для розробки ефективних програм психологічної підтримки студентів, профілактики академічного вигорання та створення сприятливого освітнього середовища. Своєчасна ідентифікація студентів групи ризику та надання їм психологічної допомоги може запобігти розвитку серйозних психологічних проблем та сприяти збереженню психічного здоров'я молодого покоління українських фахівців.

Мета дослідження — виявити та проаналізувати взаємозв'язок між перфекціонізмом та синдромом емоційного вигорання у студентської молоді, а також визначити роль тривожності як медіатора цього взаємозв'язку.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення феноменів перфекціонізму та синдрому емоційного вигорання у вітчизняній та зарубіжній психології.

2. Розкрити психологічні механізми взаємозв'язку між перфекціонізмом та емоційним вигоранням, визначити роль тривожності у цьому процесі.

3. Підібрати та обґрунтувати комплекс психодіагностичних методик для емпіричного дослідження перфекціонізму, емоційного вигорання та тривожності у студентів.

4. Дослідити особливості прояву різних типів перфекціонізму у студентської молоді та виявити групи ризику.

5. Визначити рівень та структуру емоційного вигорання у студентів, проаналізувати поширеність його різних компонентів.

6. Встановити характер та силу кореляційних зв'язків між типами перфекціонізму, компонентами емоційного вигорання та рівнями тривожності.

7. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання у студентів з перфекціоністськими установками.

Об'єкт дослідження — синдром емоційного вигорання у студентської молоді.

Предмет дослідження — взаємозв'язок перфекціонізму та синдрому емоційного вигорання у студентів закладів вищої освіти.

Гіпотези дослідження:

1. Існує статистично значущий позитивний зв'язок між дезадаптивними формами перфекціонізму та компонентами емоційного вигорання у студентів.

2. Соціально приписаний перфекціонізм має найсильніший зв'язок з емоційним вигоранням порівняно з іншими типами перфекціонізму.

3. Тривожність виступає медіатором у взаємозв'язку між перфекціонізмом та емоційним вигоранням: високі перфекціоністські стандарти підвищують рівень тривожності, яка, у свою чергу, призводить до емоційного виснаження.

4. Студенти з високим рівнем дезадаптивного перфекціонізму демонструють вищі показники виснаження, когнітивних порушень та емоційних труднощів порівняно зі студентами з низьким рівнем перфекціонізму.

Методи дослідження. Для досягнення мети та виконання завдань дослідження використано комплекс теоретичних, емпіричних та математико-статистичних методів.

Теоретичні методи: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, систематизація та узагальнення теоретичних даних, порівняльний аналіз різних підходів до вивчення перфекціонізму та емоційного вигорання.

Емпіричні методи: психодіагностичне тестування з використанням стандартизованих методик - Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Г'юїтта і Г. Флетта (MPS), методика вимірювання синдрому емоційного вигорання ВАТ В. Шауфелі, Г. де Вітте та С. Дезарт, Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI).

Математико-статистичні методи: описова статистика (обчислення середніх значень, стандартних відхилень, частотний аналіз), кореляційний аналіз за методом Пірсона для виявлення зв'язків між змінними. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програми Microsoft Excel.

Наукова новизна одержаних результатів. У роботі вперше здійснено комплексне емпіричне дослідження взаємозв'язку між різними типами перфекціонізму та компонентами емоційного вигорання у студентської молоді в умовах сучасного українського освітнього контексту. Уточнено та доповнено наукові уявлення про роль тривожності як медіатора у взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання. Виявлено специфічний профіль емоційного вигорання у студентів, що характеризується високим рівнем виснаження при збереженні залученості до навчання. Встановлено, що соціально приписаний перфекціонізм є найбільш потужним предиктором емоційного вигорання серед усіх типів перфекціонізму, тоді як перфекціонізм, спрямований на себе, практично не має значущих зв'язків з вигоранням.

Апробація результатів дослідження. Основні результати магістерської роботи апробовані у формі тез на 77 науковій конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів і студентів університету (16-

22.05.2025, том 2). Оpubліковано тези «Вплив перфекціонізму на виникнення синдрому емоційного вигорання у студентської молоді» [101, с. 217-219].

Результати дослідження можуть бути використані психологічними службами ЗВО для розробки програм профілактики та корекції емоційного вигорання у студентів з перфекціоністськими установками та впроваджені в роботу кураторів студентських груп, викладачів для створення психологічно безпечного освітнього середовища.

Інформаційну базу дослідження становлять наукові праці вітчизняних та зарубіжних учених з проблематики перфекціонізму та емоційного вигорання. Теоретичний аналіз базується на роботах П. Г'юїтта, Г. Флетта, Р. Фроста, К. Маслач, В. Шауфелі, а також вітчизняних науковців О. Вознесенської, Л. Лютової, І. Бондаренко, Н. Чепелевої. Емпіричну базу становлять результати психодіагностичного обстеження 52 студентів закладів вищої освіти України віком від 17 до 26 років з використанням стандартизованих методик: Багатовимірної шкали перфекціонізму П. Г'юїтта і Г. Флетта (MPS), методики вимірювання синдрому емоційного вигорання ВАТ В. Шауфелі, Г. де Вітте та С. Дезарт, Шкали тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI). Статистична обробка даних здійснювалася з використанням методів описової статистики та кореляційного аналізу в програмному середовищі Microsoft Excel.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (101 найменування) та 7 додатків. Повний обсяг роботи становить 131 сторінку, основний текст викладено на 101 сторінці. Робота містить 12 таблиць та 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ВИНИКНЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

У першому розділі магістерської роботи здійснено комплексний теоретичний аналіз феноменів перфекціонізму та синдрому емоційного вигорання в контексті студентської молоді. Розкрито багатовимірну природу перфекціонізму через аналіз концепцій зарубіжних (Hewitt & Flett, Frost, Slaney) та вітчизняних (Вознесенська, Лютова, Бондаренко) дослідників, виділено адаптивні та дезадаптивні його прояви. Показано, що дезадаптивний перфекціонізм, особливо соціально зумовлений, виступає значущим предиктором емоційного вигорання через когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні механізми. Виявлено специфічні особливості прояву цього взаємозв'язку у студентів, що включають синдром відмінника, академічну прокрастинацію, вплив батьківських очікувань та невизначеність майбутнього в умовах сучасного українського контексту.

1.1. Поняття перфекціонізму в роботах вітчизняних та зарубіжних науковців

Поняття перфекціонізму як психологічного явища є досить складним, і його вивчення до сьогодні залишається актуальним та викликає значний інтерес серед науковців психологічного середовища. Відслідковується велика кількість підходів до трактування перфекціонізму з боку вітчизняних та зарубіжних учених.

Перфекціонізм - це особистісна риса або схильність людини прагнути до ідеальності в усьому, встановлюючи для себе або інших надмірно високі стандарти [88, с.456]. Цей феномен характеризується багатовимірністю та складністю проявів, що робить його особливо цікавим об'єктом дослідження в сучасній психологічній науці.

Основними рисами перфекціонізму можна вважати прагнення досягати ідеальних результатів у будь-якій сфері життя (робота, навчання, міжособистісні стосунки), високий рівень самокритики та постійне порівняння себе з іншими у разі невдач, страх невідповідності очікуванням оточення, а також надмірну увагу

до деталей та неспроможність прийняти результат як задовільний, якщо він не досягає ідеального рівня.

Перфекціонізм може мати як позитивний, так і негативний вплив на життєдіяльність людини залежно від його типу та інтенсивності прояву. Його можна класифікувати як позитивний (адаптивний) чи негативний (дезадаптивний). Террі-Шорт визначає позитивний перфекціонізм як прагнення до досконалості, яке мотивує досягнення цілей і приносить задоволення, а негативний перфекціонізм - як прагнення досягти нереалістичних цілей, що спричиняє стрес, тривожність і емоційне виснаження [98, с. 663].

Ця класифікація широко використовується в сучасній психології для розуміння того, що перфекціонізм може бути як мотиваційною рисою, так і чинником ризику для психічного здоров'я. Щодо позитивного перфекціонізму можна виділити такі його основні характеристики: прагнення до високих стандартів, які допомагають досягти успіху; почуття задоволеності від власних досягнень; мотивація до розвитку без страху невдач і тривожності; здатність адаптувати стандарти відповідно до ситуації; конструктивне сприйняття критики та помилок як можливостей для навчання.

Для негативного перфекціонізму притаманні: надмірний страх критики і помилок; високий рівень тривожності і самокритики; ригідність у встановленні та дотриманні стандартів; схильність до катастрофічного мислення; розвиток синдрому емоційного вигорання, депресії або тривожних розладів як наслідок постійного психоемоційного напруження.

Поняття перфекціонізму має філософські витоки як морально-світоглядна концепція, яка передбачає пошук самовдосконалення та способів саморозвитку. Назва терміну «перфекціонізм» походить від латинського слова «perfectus» і означає ознаку найвищого ступеня прояву чого-небудь, цілковитої досконалості.

У філософії перфекціонізм розглядається як етична теорія, згідно з якою найвищою метою людини є досягнення досконалості та самореалізації. Античні філософи, зокрема Арістотель, розглядали прагнення до досконалості (арете) як основу етичного життя. Християнська традиція також містить елементи

перфекціоністського мислення, закликаючи до духовного вдосконалення та наслідування божественного ідеалу.

Серед зарубіжних дослідників концепцію перфекціонізму вивчали З. Фройд, К. Хорні, Д. Хамачек, А. Адлер, Г. Олпорт, П. Г'юїтт і Г. Флетт, А. Пайнс і Е. Аронсон, Дж. Слейні, а також інші видатні психологи. Розглянемо детальніше основні теорії цих науковців.

Одним із перших поняття перфекціонізму вивчав З. Фройд як один із компонентів нарцисичної організації особистості (суперего, Над-Я). За Фройдом, суперего є джерелом перфекціоністських тенденцій. Над-Я формується в результаті інтеграції норм, правил і моральних принципів, що засвоюються в дитинстві від батьків, суспільства і культурного середовища, і є частиною особистості, яка прагне до ідеалу, вимагає досконалості в думках, вчинках і діях.

Суперего як «внутрішній суддя» карає людину за недосконалість, викликаючи почуття провини або сорому. З. Фройд вважав, що перфекціонізм часто супроводжує стани невротичних розладів, тривожності та депресії, джерелом яких є надмірно сильне суперего [84, с. 1-66]. Цей підхід заклав основи для розуміння перфекціонізму як потенційно патологічного явища, пов'язаного з внутрішніми конфліктами особистості.

К. Хорні розглядала концепцію «ідеалізованого Я», яка дозволяє зрозуміти внутрішні конфлікти особистості та створити ефективні психотерапевтичні стратегії з уникнення тривожності. За Хорні, людина створює ідеалізований образ себе як захисний механізм від базової тривожності, але цей образ може стати джерелом постійного стресу через неможливість його досягнення [91].

А. Адлер розглядав концепт «прагнення до переваги та успіху в діяльності» як невід'ємну частину життя людини. Він вважав це прагнення компенсацією комплексу власної неповноцінності [68]. За Адлером, здорове прагнення до переваги спрямоване на подолання труднощів та самовдосконалення, тоді як нездорове може призвести до надмірної конкуренції та невротичних станів.

Системне вивчення перфекціонізму почалося з робіт М. Холлендера (1965 р.) і було розширене дослідженнями Д. Бернса. Мартін Холлендер є першим, хто

ввів термін «перфекціонізм» у науковий обіг психології. У своїй статті «Perfectionism» він розглядав його як рису особистості, що характеризується прагненням до ідеалу та страхом помилок, і підкреслив зв'язок перфекціонізму з почуттям провини, самокритикою та невротичними станами [90, с. 95].

Пізніше, у 1980 році, Девід Бернс деталізував поняття перфекціонізму у своїй праці «The perfectionist's script for self-defeat» і описав його як нереалістичне прагнення до ідеальності та руйнівну стратегію, що може бути чинником ризику для депресії та стресу (акцент на дезадаптивних аспектах) [81, с. 34-52].

Д. Хамачек класифікував перфекціонізм як здоровий (нормальний) та невротичний. Нормальний перфекціонізм характеризується здоровим прагненням до високих стандартів. При цьому людина отримує задоволення від досягнення цілей, але здатна зупинитися на розумному рівні, не доводячи результат до ідеалу і не створюючи значного стресу. Характерними рисами є висока організованість та ретельність у роботі, здатність вчитися на помилках без надмірного самозвинувачення.

Невротичний перфекціонізм за Хамачеком характеризується постійним незадоволенням своїми досягненнями; при цьому людина вимагає досконалості від себе та інших, відчуває страх помилок, що часто викликає тривожність, депресію або прокрастинацію, ставить нереалістично високі стандарти, проявляє постійну самокритику та зосереджується на недоліках [87, с. 27-33].

Згодом науковці почали досліджувати перфекціонізм не тільки теоретично, а й емпірично, вивчаючи його види та структуру та створюючи валідні методики для вимірювання та вивчення його зв'язків із психічними розладами.

У 1990-х роках група британських психологів (Д. Фрост), канадських науковців, яких очолював П. Г'юїтт, та американських (Дж. Слейні) розглядали перфекціонізм як багатовимірний феномен, який складається з багатьох когнітивних та поведінкових параметрів. Було розроблено декілька багатовимірних шкал перфекціонізму.

Д. Фрост розробив Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS) - багатовимірну шкалу перфекціонізму, яка складається з 35 пунктів для вимірювання його шести основних факторів:

- а) особисті стандарти - високі особистісні стандарти та очікування щодо власної діяльності;
- б) сумніви щодо дій - схильність сумніватися у якості виконаної роботи;
- в) організованість - прагнення до порядку та структурованості;
- г) очікування батьків - сприйняття батьківських очікувань щодо високих досягнень;
- д) критика з боку батьків - сприйняття батьків як критичних та неприймаючих;
- е) занепокоєння помилками - негативне ставлення до помилок та їх інтерпретація як невдач.

Ця шкала має практичне значення для ідентифікації дезадаптивного перфекціонізму як фактора ризику розвитку тривожності, депресії та емоційного вигорання. Вона є основою для розробки терапевтичних стратегій [86, с. 449-468; 28, с. 199-210].

Отже, перфекціонізм за Фростом визначається як багатовимірна риса, яка включає різні аспекти особистості, що впливають на прагнення людини до досконалості, а також її сприйняття своїх досягнень і помилок.

П. Г'юїтт і Г. Флетт розробили власну Мультивимірну шкалу перфекціонізму (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS) (1991 р.) та піддали критиці шкалу Фроста. Канадські дослідники вважали, що FMPS надто фокусується на зовнішніх факторах, таких як очікування і критика з боку батьків, і не враховує більш глибокі особистісні й міжособистісні аспекти перфекціонізму.

Вони підкреслювали, що перфекціонізм є не тільки індивідуальною рисою, але й багатовимірною взаємодією між собою, іншими людьми та соціальним оточенням. П. Г'юїтт і Г. Флетт вважали, що FMPS включає як адаптивні, так і дезадаптивні аспекти в одну шкалу, що ускладнює інтерпретацію результатів, а

також недостатньо враховує соціально зумовлений перфекціонізм, який включає очікування та тиск з боку оточення.

У відповідь на обмеження FMPS, Г'юїтт і Флетт запропонували власну Мультивимірну шкалу перфекціонізму (MPS-H), яка включає три основні аспекти:

- а) перфекціонізм, спрямований на себе (Self-Oriented Perfectionism);
- б) перфекціонізм, спрямований на інших (Other-Oriented Perfectionism);
- в) соціально зумовлений перфекціонізм (Socially Prescribed Perfectionism).

Перфекціонізм, спрямований на себе, характеризується тим, що людина ставить перед собою високі ідеали і прагне їх досягти. Він може бути джерелом мотивації для саморозвитку та досягнення цілей, часто супроводжується самокритикою у разі невдач і пов'язаний із такими рисами, як самодисципліна, організованість, але також тривожність і страх помилок.

Перфекціонізм, спрямований на інших, характеризується очікуванням і вимогою високих стандартів від інших людей. Людина вважає, що інші повинні бути досконалими, і критикує їх за недоліки, часто створюючи міжособистісні конфлікти. Такі люди схильні до контролю та вимогливості у стосунках.

Соціально зумовлений перфекціонізм описує сприйняття людиною того, що інші очікують від неї досконалості. Людина відчуває тиск з боку батьків, викладачів, роботодавців або суспільства, вважає, що її цінність залежить від відповідності чужим очікуванням, часто відчуває почуття тривоги, страх провалу та емоційне виснаження.

Ключовими перевагами моделі Г'юїтта і Флетта можна назвати: більший акцент на міжособистісному вимірі перфекціонізму, чітке розділення адаптивних і дезадаптивних аспектів та більш ефективне застосування в клінічних дослідженнях.

Ця модель стала базою для численних досліджень у галузі клінічної психології, оскільки MPS дозволяє ідентифікувати, який із аспектів переважає у людини, і визначити, наскільки він впливає на її життя [88, с. 456-470].

Роберт Слейні є автором однієї з найвпливовіших концепцій перфекціонізму та розробником Шкали майже ідеального (Almost Perfect Scale-Revised, APS-R). Її підхід зосереджений на розділенні перфекціонізму на адаптивний (позитивний) та дезадаптивний (негативний), а також на вимірюванні цих характеристик через багатовимірну шкалу.

Р. Слейні вважав, що перфекціонізм не завжди є негативним явищем. У його роботі виділяються дві ключові категорії перфекціоністів: адаптивні і дезадаптивні.

Адаптивні перфекціоністи, які мають прагнення до високих стандартів без значного стресу або емоційного виснаження, отримують задоволення від власних досягнень і здатні конструктивно реагувати на невдачі та підтримують баланс між високими стандартами та прийняттям власних обмежень.

Дезадаптивні перфекціоністи, які встановлюють надмірно високі стандарти та постійно критикують себе за їх недосягнення, відчувають хронічну тривожність, незадоволеність собою і страх помилок та схильні до прокрастинації, емоційного вигорання та депресії.

Шкала майже ідеального (APS-R) — це інструмент, розроблений для оцінки адаптивних і дезадаптивних проявів перфекціонізму. Вона складається з 23 пунктів, які вимірюють три основні аспекти:

- а) високі стандарти, що відображають прагнення досягти великих цілей і високих стандартів;
- б) незадоволеність собою, що вимірює різницю між реальними досягненнями людини та її очікуваннями;
- в) організованість (прагнення до структури, порядку та організації).

Одним із важливих практичних значень шкали Слейні, окрім широкого використання в психотерапії і наукових дослідженнях, є те, що вона допомагає зрозуміти, як перфекціонізм впливає на мотивацію, продуктивність і емоційний стан студентів та працівників [97, с. 130-145].

Українські науковці також приділили значну увагу вивченню поняття перфекціонізму. Розглянемо основні надбання вітчизняних психологів.

Серед українських дослідників, які зробили перші спроби класифікувати всі теорії дослідження перфекціонізму, став О. Лоза, виокремивши три підходи щодо визначення цього феномену: як прагнення самовдосконалення (мотив самовдосконалення); як настанова (установка); як риса особистості [42, с. 213-221].

О. Вознесенська адаптувала Мультивимірний опитувальник перфекціонізму (MPS) Г'юїтта і Флетта для використання в українському контексті та вивчала вплив перфекціонізму на психічне здоров'я. Основними ідеями її праці є: визначення взаємозв'язку між перфекціонізмом, тривожністю та депресією, аналіз дезадаптивного перфекціонізму як фактора ризику психоемоційних розладів [12, с.32-38; 13].

Л. Лютова розглядала перфекціонізм у контексті професійної діяльності, емоційного вигорання та міжособистісних стосунків. Ключовий момент її наукових досліджень - перфекціонізм як особистісний фактор, що впливає на професійне вигорання. Вона розробила рекомендації щодо зниження негативного впливу дезадаптивного перфекціонізму [45, 46, 47].

І. Бондаренко аналізувала вплив перфекціонізму на академічну успішність та психічний стан студентів. Вона досліджувала перфекціонізм як чинник формування тривожності у студентів, вплив дезадаптивного перфекціонізму на прокрастинацію та академічне вигорання [5; 6, с. 45-52; 7].

М. Корольчук розглядав перфекціонізм у контексті особистісного розвитку та емоційної регуляції. Він визначив механізми формування адаптивного і дезадаптивного перфекціонізму та роль сімейного виховання у становленні перфекціоністських установок [33, с. 45-52].

С. Ковальов вивчав взаємозв'язок перфекціонізму, стресостійкості та соціальної підтримки у студентів і молодих професіоналів. Він розглядав перфекціонізм як фактор ризику для зниження соціальної адаптації та досліджував вплив соціально зумовленого перфекціонізму на розвиток депресії та тривожних станів [26, с. 45-49].

Т. Гончарук досліджувала перфекціонізм у підлітків і його вплив на розвиток самооцінки та мотивації досягнень. Вона розглядала перфекціонізм як чинник формування заниженої самооцінки у підлітків та розробила рекомендації щодо психокорекції дезадаптивного перфекціонізму в підлітковому віці [16, с. 82-89)].

Сучасні дослідження перфекціонізму характеризуються інтеграцією різних теоретичних підходів та розробкою нових методологій дослідження. Особлива увага приділяється вивченню нейробіологічних основ перфекціонізму, його зв'язку з різними психічними розладами та розробці ефективних терапевтичних втручань.

Культурні аспекти перфекціонізму також стають предметом активного вивчення, оскільки дослідники визнають, що прояви перфекціонізму можуть значно відрізнятися в різних культурних контекстах. Зокрема, в колективістських культурах соціально зумовлений перфекціонізм може проявлятися інакше, ніж в індивідуалістичних.

Підсумовуючи все вищесказане, можна зробити висновок: у зарубіжних і українських дослідженнях підкреслюється, що перфекціонізм має багатовимірний характер, охоплюючи як адаптивні (позитивні), так і дезадаптивні (негативні) прояви. Зарубіжні дослідники (Frost, Hewitt&Flett, Slaney) виділяють аспекти перфекціонізму, такі як перфекціонізм, спрямований на себе, на інших, та соціально зумовлений; вивчають вплив перфекціонізму на психічне здоров'я, тривожність, депресію та професійне вигорання; адаптивний перфекціонізм пов'язують із мотивацією до досягнень, тоді як дезадаптивний - із самокритикою, страхом помилок і емоційним виснаженням.

Українські дослідники (Вознесенська, Лютова, Бондаренко) розглядають перфекціонізм у контексті академічної успішності, професійного розвитку та емоційного стану. Особлива увага приділяється впливу сімейного виховання та соціальних чинників на розвиток перфекціонізму.

Зарубіжні та українські дослідники згодні, що перфекціонізм не завжди є негативним явищем. Адаптивний перфекціонізм мотивує до досягнень, сприяє

організованості та продуктивності, не завдаючи шкоди психічному здоров'ю. Деадаптивний перфекціонізм асоціюється з постійною самокритикою, страхом невдач, тривожністю та ризиком емоційного вигорання.

Таким чином, аналіз наукової літератури показав, що перфекціонізм є складним багатовимірним конструктом, який включає як адаптивні, так і деадаптивні прояви. Зарубіжні та вітчизняні дослідники розробили валідні теоретичні моделі та психодіагностичні інструменти, які дозволяють диференціювати різні типи перфекціонізму та вивчати їх психологічні наслідки. Особливу увагу науковці приділяють соціально зумовленому перфекціонізму як найбільш деадаптивній формі, що пов'язана з тривожністю, депресією та емоційним виснаженням. Розуміння природи перфекціонізму є важливою основою для вивчення його впливу на психічне здоров'я, зокрема на розвиток синдрому емоційного вигорання, детальний аналіз якого буде представлено в наступному підрозділі.

1.2. Синдром емоційного вигорання та його причини, етапи, особливості проявів

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) став однією з найактуальніших тем у психології, медицині, педагогіці та організаційному менеджменті. Це зумовлено зростанням професійного стресу, психоемоційних навантажень і вимог до особистої ефективності в сучасному суспільстві.

Актуальність дослідження емоційного вигорання зумовлена його негативними наслідками для індивідів, організацій і суспільства загалом. Це явище потребує глибокого вивчення для розробки ефективних стратегій профілактики та інтервенції, особливо в умовах зростання глобальних і локальних криз.

Сучасні виклики, такі як пандемія COVID-19 (2020-2022 рр.) та повномасштабне вторгнення РФ на територію України (2022 р.), призвели до значного зростання рівня емоційного вигорання серед військових, волонтерів, лікарів, педагогів і переселенців. Значно загострилося вигорання у студентів, що

пов'язано з високими вимогами до навчання, тривожністю через майбутнє і нестабільністю.

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), синдром емоційного вигорання офіційно визнано у 2019 році як професійний феномен і включено до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11). Професії з найбільшим ризиком СЕВ знаходяться в сфері «людина — людина» або пов'язані з ризиком для життя: педагоги, лікарі, соціальні працівники, психологи, управлінці.

Емоційне вигорання потрібно розглядати як складний багатокomпонентний феномен, який потребує додаткового дослідження його сутності.

«Вигорання» як психологічний термін уперше ввів Герберт Фрейденберг у 1974 р. Він описав вигорання як стан фізичного, емоційного та мотиваційного виснаження, що виникає у людей, які працюють в умовах високого стресу. Цей стан характеризується почуттям втоми, зниженням продуктивності та емоційним відстороненням від роботи [85, с. 159-165].

Цей термін розширила і деталізувала Крістіна Маслач у 1981 р., запропонувавши трикомпонентну модель вигорання як соціально-психологічного феномену в контексті професійної діяльності. Разом із С. Джексоном вона визначила емоційне вигорання як синдром, що включає три основні компоненти:

- а) емоційне виснаження (фізичне і психічне);
- б) деперсоналізація (негативне і цинічне ставлення до колег або клієнтів);
- в) зниження професійної ефективності (відчуття недостатньої компетентності та відсутність досягнень у роботі).

А. Пайнс та Е. Аронсон (1988) вигорання описували як стан розчарування та виснаження, що виникає внаслідок конфлікту між очікуваннями і реальністю професійної діяльності [94].

Е. Демерути та А. Бейкер (2001) розглядали вигорання у моделі JD-R (Job Demands-Resources Model) як результат дисбалансу між вимогами до роботи і доступними ресурсами. За цією моделлю, високі вимоги роботи (робоче

навантаження, емоційні вимоги, рольові конфлікти) в поєднанні з низькими ресурсами (підтримка колег, автономія, можливості розвитку) призводять до емоційного виснаження [82, с. 1-9].

В. Шауфелі, А. Бейкер та Г. де Вітте розробили концепцію захопленості роботою (work engagement) як антитезу емоційного вигорання. За їхньою теорією, захопленість роботою характеризується трьома компонентами:

- а) енергійність (високий рівень енергії та психічна стійкість під час роботи);
- б) залученість (глибока психологічна включеність у роботу);
- в) поглиненість (повна концентрація на роботі, коли час проходить непомітно).

В. Шауфелі та колеги довели, що захопленість роботою є незалежним конструктом, а не просто протилежністю вигорання. Люди з високим рівнем захопленості роботою менш схильні до розвитку синдрому емоційного вигорання [95, с. 293-315].

М. Дезарт та його колеги розвинули транзакційну модель стресу Лазаруса стосовно емоційного вигорання. За цією моделлю, вигорання виникає як результат когнітивної оцінки стресових ситуацій та копінг-стратегій, що використовуються індивідом. Ключовими елементами цієї моделі є:

- а) первинна оцінка (оцінка ситуації як загрозливої або викликової);
- б) вторинна оцінка (оцінка власних ресурсів для подолання ситуації);
- в) копінг-стратегії (активні способи подолання стресу) [83, с. 577-591].

Згідно з Міжнародною класифікацією хвороб, у класифікаційній рубриці «Проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям» під номером Z.73.0 зазначається: «Вигорання - стан повного виснаження, дійсний клінічний синдром з невротичними особливостями, а не тільки посилення нормальної втоми від роботи».

Люди із синдромом «вигорання» мають поєднання психопатологічних, психосоматичних, соматичних симптомів та ознак соціальної дисфункції. Водночас спостерігаються хронічна втома, порушення пам'яті, уваги, порушення сну з труднощами засинання та ранніми пробудженнями, особистісні зміни.

Також можливий розвиток тривожних, депресивних розладів, залежності від психоактивних речовин і суїцидальна поведінка.

Загальними соматичними симптомами є головний біль, діарея, синдром «роздратованого шлунка», тахікардія, аритмія, гіпертонія [79, с. 56-60].

Н. Водоп'янова та О. Старченкова, чії праці широко використовуються в українській психології, визначили синдром емоційного вигорання як стан розумового, фізичного та емоційного виснаження, що проявляється в професійній сфері життя. Цей стан завжди супроводжується емоційною втомою та відчуттям внутрішньої пустоти, інколи відчуттям некомпетентності, песимізмом, неможливістю досягнення успіху в різних сферах життя, зниженням задоволеності від виконаної роботи, неемпатичним та цинічним ставленням до клієнтів і колег.

Н.В. Кошечко, яка присвятила свої дослідження проблемі емоційного вигорання у викладачів ЗВО, розглядає синдром емоційного професійного вигорання як складний психологічний феномен, що виникає внаслідок тривалого впливу професійних стресорів на особистість педагога. У своїй монографії «Психологія емоційного вигорання в професійній діяльності» (2018) дослідниця характеризує цей стан як результат поступового виснаження емоційних, когнітивних та фізичних ресурсів фахівця, що проявляється у зниженні професійної мотивації, розвитку цинічного ставлення до професійних обов'язків, відчутті власної некомпетентності та втраті задоволення від педагогічної діяльності. Кошечко підкреслює, що даний синдром є не одномоментною реакцією, а процесом поступової професійної деформації, який потребує системної профілактики та своєчасного психологічного супроводу викладачів ЗВО. [35, с. 21-28; 36].

Причини емоційного вигорання є ключовим предметом досліджень багатьох зарубіжних і українських науковців (організаційні, особистісні, соціокультурні).

Г. Фрейденберг серед таких причин виділяв наступні: хронічний стрес, пов'язаний з довготривалим впливом стресових факторів у професійній

діяльності, особливо в умовах високого навантаження; перевантаження обов'язками; відсутність відновлення після роботи.

К. Маслач і С. Джексон говорили про емоційне перевантаження (особливо в медичній, освітній, соціальній сферах), конфлікти на роботі, високі вимоги до ефективності та відсутність соціальної підтримки.

Е. Демерути і А. Бейкер виділяли такі причини емоційного вигорання, як надмірні вимоги до роботи, пов'язані з високою інтенсивністю праці, перевантаженням завданнями та емоційними вимогами, і недостатність ресурсів (брак контролю над роботою, відсутність можливостей для професійного розвитку, низька підтримка з боку керівництва чи колег).

О. Полковенко, українська науковиця-психолог, причини емоційного вигорання поділяє на суб'єктивні або індивідуальні та об'єктивні або ситуаційні. До першої групи належать причини, пов'язані з віком працівників, їхніми особистісними рисами характеру, механізмами психологічного захисту людей, їхніми життєвими переконаннями і цінностями, з особистим ставленням до роботи та рівнем комунікації у стосунках. Науковиця робить висновок, що найкращі працівники з високим рівнем відповідальності, які докладають максимум зусиль для досягнення цілей, найбільше «страждають» від емоційного вигорання. Об'єктивні причини пов'язані безпосередньо з професійними обов'язками, навантаженням, дестабілізуючою організацією діяльності, проблемною психологічною атмосферою в колективі [61, с. 47-48].

Українські науковці, такі як Н. Чепелєва, Л. Лютова, І. Бондаренко, серед основних причин вигорання виділяли: емоційне перевантаження, недооцінку роботи, соціально-економічні фактори, перфекціонізм, високу емоційну залученість, конфлікт між очікуванням та реальністю, академічне навантаження, тривожність щодо майбутнього і недостатню соціальну підтримку.

Таким чином, загальні причини емоційного вигорання включають:

- хронічний стрес і перевантаження;
- відсутність балансу між роботою і життям;
- нереалістичні очікування (власні або з боку керівництва);

- низька мотивація і відсутність задоволення від роботи;
- перфекціонізм та трудоголізм;
- складні міжособистісні стосунки в колективі;
- недостатня соціальна підтримка;
- рольова невизначеність та конфлікти;
- відсутність можливостей для професійного розвитку;
- економічна нестабільність та низька оплата праці.

Етапи емоційного вигорання - це послідовність змін у психічному, емоційному та фізичному стані людини під впливом хронічного стресу. Різні дослідники описують кілька моделей етапів, які розрізняються за кількістю стадій, проте загальний зміст подібний.

Г. Фрейденберг виділяв три основні стадії:

а) стадія ентузіазму, коли людина повністю занурюється в роботу, ігноруючи свої фізичні та емоційні потреби.

б) стадія застою - у людини знижується рівень задоволення від роботи, з'являється розчарування через невідповідність очікувань і реальності, зростає рівень стресу.

в) стадія виснаження, коли людина втрачає інтерес до роботи і взаємодії з оточенням, з'являється фізична втома, переважають негативні емоції, стан апатії.

К. Масlach розглядає етапи вигорання через прояви трьох основних компонентів:

а) емоційне виснаження у проявах постійної втоми, почуття перевантаження та нездатності емоційно залучатися до роботи;

б) деперсоналізація як негативне або цинічне ставлення до клієнтів, колег чи роботи і відсторонення від професійних обов'язків;

в) зниження професійної ефективності, яке супроводжується почуттям некомпетентності, зниженням задоволеності від роботи і зростаючою невпевненістю у своїх силах.

А. Пайнс і Е. Аронсон розглядають вигорання як процес, який охоплює три послідовні етапи:

а) емоційне виснаження - людина відчувається постійно втомленою і фізично виснаженою;

б) особистісне дистанціювання - виникає байдужість до роботи, знижується мотивація, людина емоційно віддаляється від своїх колег і клієнтів;

в) розчарування та безнадія - з'являється почуття, що робота не має сенсу, і бажання змінити професію або повністю уникати соціальних контактів.

В.В. Бойко запропонував детальну модель емоційного вигорання, що складається з трьох фаз і 12 симптомів:

- фаза напруження, що характеризується незадоволеністю професійною діяльністю, відчуттям загрози чи конфлікту і психоемоційним перенапруженням;

- фаза резистенції, якій притаманні емоційна ізоляція (зменшення емоційної віддачі), зниження мотивації до роботи, відчуження у взаєминах з колегами та клієнтами;

- фаза виснаження, що характеризується емоційним виснаженням, психосоматичними розладами (безсоння, головний біль, проблеми зі здоров'ям) і втратою професійної перспективи [4].

Якщо узагальнити всі етапи, які притаманні різним моделям, то можемо отримати:

а) початкове перевантаження (підвищене навантаження, ентузіазм і перші ознаки стресу);

б) емоційне виснаження (зростаюча втома, цинізм, відстороненість);

в) повне виснаження (психосоматичні симптоми, втрата мотивації, зниження продуктивності).

Таким чином, етапи емоційного вигорання описують прогресивний розвиток негативного психоемоційного стану. Їх розуміння дозволяє не лише діагностувати синдром вигорання, але й розробляти ефективні стратегії його профілактики.

У медичних працівників емоційне вигорання часто проявляється через:

- емоційне відсторонення від пацієнтів;

- цинічне ставлення до страждань;
- фізичне виснаження через роботу в стресових умовах;
- підвищений ризик професійних помилок;
- зловживання алкоголем або медикаментами як спосіб подолання стресу.

Педагоги з емоційним вигоранням демонструють:

- зниження емпатії до учнів;
- формальне виконання професійних обов'язків;
- уникання інновацій в навчальному процесі;
- конфлікти з колегами та адміністрацією;
- бажання змінити професію.

Українські науковці відстежили важливі особливості прояву СЕВ. Н.Чепелева у своїй статті «Емоційне вигорання: теоретико-методологічні аспекти» зазначила, що емоційне виснаження проявляється втому, байдужістю до професійної діяльності; у педагогів з'являється відчуття незадоволеності професійними досягненнями та цинічне ставлення до студентів або учнів [74, с. 21-32].

І.Бондаренко у своїх наукових працях показав, що у студентів емоційне вигорання пов'язане з високими навчальними навантаженнями та тривожністю через невизначеність майбутнього і, як наслідок, у них переважає відчуття невідповідності очікувань і реальності [7, с. 14-20].

Студенти є однією з груп, схильних до емоційного вигорання, через специфічні особливості навчального процесу, соціальні та економічні фактори.

Емоційне виснаження є центральним компонентом синдрому емоційного вигорання у студентської молоді та проявляється через комплекс взаємопов'язаних симптомів. Студенти відчують постійну втому та брак енергії, що безпосередньо пов'язано з високим академічним навантаженням та інтенсивним темпом навчального процесу. Ця втома має хронічний характер і не зменшується після відпочинку, що відрізняє її від звичайної фізичної втоми.

Особливо помітним проявом емоційного виснаження є поступова втрата інтересу до навчальної діяльності. Студенти втрачають захопленість навіть тими

предметами, які раніше викликали у них позитивні емоції. Виникає стан емоційної апатії, коли навчальний процес сприймається як рутинне, беззмістовне заняття. Цей стан часто супроводжується відчуттям внутрішньої пустоти та емоційної спустошеності.

Емоційне виснаження у студентів часто посилюється через недостатню підтримку з боку викладачів або однокурсників. Відсутність розуміння та емпатії з боку освітнього середовища створює додаткове емоційне навантаження, яке студенти змушені нести самотійно. Це призводить до почуття ізольованості та самотності навіть у колективі.

Зниження мотивації до навчання є закономірним наслідком емоційного виснаження та має специфічні прояви у студентській молоді. Найбільш характерним є феномен незадоволеності власними досягненнями, коли студенти не отримують задоволення від результатів своєї праці, навіть якщо ці результати об'єктивно відповідають або навіть перевищують середній рівень групи.

На місце колишньої мотивації до навчання приходить прокрастинація та уникання виконання навчальних завдань. Студенти починають відкладати важливі справи, шукають способи уникнути відповідальності, що призводить до накопичення академічних боргів та подальшого зростання стресу. Це замкнене коло значно ускладнює процес подолання емоційного вигорання.

Особливо болісним для студентів стає відчуття безцільності навчального процесу. Вони втрачають розуміння того, навіщо вони навчаються, як їхні зусилля пов'язані з майбутньою професійною діяльністю. Це екзистенційне питання про сенс навчання стає джерелом глибокого внутрішнього конфлікту та сприяє поглибленню симптомів вигорання.

Сучасні студенти стикаються з безпрецедентними обсягами інформації, яку необхідно засвоїти за обмежений час. Це інформаційне перевантаження стає одним із ключових факторів розвитку емоційного вигорання. Студенти відчувають тиск необхідності швидко опрацьовувати та запам'ятовувати величезні масиви даних, що часто перевищує їхні когнітивні можливості.

Неспроможність адаптуватися до високого навчального темпу призводить до розвитку хронічного стресу. Студенти постійно відчують, що вони не встигають, що їм бракує часу для якісного засвоєння матеріалу. Це особливо актуально для студентів медичних та технічних спеціальностей, де навчальні програми характеризуються високою складністю та інтенсивністю.

Психоемоційна перевтома від надмірно складних навчальних програм має кумулятивний ефект. З кожним семестром студенти відчують все більше виснаження, оскільки попередня втома не встигає компенсуватися під час канікул або коротких перерв між заняттями.

Емоційне вигорання у студентів тісно пов'язане зі страхом не досягти очікуваних академічних результатів. Цей страх може стосуватися як конкретних ситуацій, таких як отримання незадовільної оцінки або провал на іспиті, так і більш загальних побоювань щодо академічної неуспішності. Постійне перебування в стані очікування негативних наслідків створює хронічний стрес, який виснажує емоційні ресурси студента.

Високий рівень соціального тиску значно посилює цю тривожність. Очікування з боку батьків, родини та суспільства створюють додатковий тягар відповідальності, який студенти часто сприймають як нестерпний. Л. Лютова у своїх дослідженнях особливо підкреслює, що студенти зі схильністю до дезадаптивного перфекціонізму найбільше страждають від страху невдач, оскільки сприймають будь-які недосконалі результати як особисті катастрофи [47].

Цей страх часто призводить до парадоксальної ситуації, коли студенти уникають діяльності, в якій вони могли б досягти успіху, через боязнь потенційної невдачі. Такий захисний механізм, хоча і зменшує безпосередню тривожність, в довгостроковій перспективі призводить до зниження самооцінки та поглиблення емоційного вигорання.

Високий темп навчання та інтенсивність академічних вимог часто призводять до того, що студенти втрачають час та енергію для підтримання соціальних контактів. Поступово виникає відчуття ізоляції та відчуженості від

однолітків, що особливо болісно переживається в період юності, коли потреба в приналежності до групи є особливо гострою.

Емоційна відчуженість може також виникати через нездорову конкуренцію між студентами або через складності у побудові міжособистісних стосунків в умовах постійного стресу. Коли навчання перетворюється на боротьбу за виживання, студенти можуть втрачати здатність до емпатії та взаємної підтримки.

Особливо яскраво ця проблема проявилася під час пандемії COVID-19, коли було запроваджено дистанційне навчання. Багато студентів повідомляли про різке зростання почуття самотності та зниження мотивації через відсутність безпосереднього спілкування з однокурсниками та викладачами. Це підкреслює важливість соціального компоненту в профілактиці емоційного вигорання.

Емоційне вигорання у студентів часто супроводжується різноманітними психосоматичними симптомами, які є фізичними проявами психологічного стресу. Найпоширенішими є часті головні болі, напруги, які виникають через постійне психоемоційне навантаження та неправильну поставу під час тривалого сидіння за комп'ютером або навчальними матеріалами.

Порушення сну стають майже неминучим супутником академічного стресу. Студенти скаржаться на труднощі із засинанням через нав'язливі думки про навчання, часті пробудження вночі та відчуття незадоволеності якістю сну. Хронічне недосипання, у свою чергу, погіршує когнітивні функції та емоційну регуляцію, створюючи замкнене коло проблем.

Підвищена тривожність та загальна втома стають постійними супутниками студентського життя. Імунна система послаблюється внаслідок хронічного стресу, що призводить до частіших захворювань. Багато студентів також відзначають порушення харчової поведінки, які можуть проявлятися як у вигляді переїдання як способу зняття стресу, так і у втраті апетиту через постійну тривожність.

Особливої уваги заслуговує зловживання студентами кофеїном, енергетичними напоями та іншими стимуляторами в спробах подолати втому та

підвищити працездатність. Хоча це може давати короткочасний ефект, в довгостроковій перспективі такі речовини лише посилюють тривожність та порушують природні ритми організму.

У сучасному українському контексті, позначеному війною та економічною нестабільністю, студенти стикаються з особливо гострою тривожністю щодо свого майбутнього. Ця невизначеність стосується не лише професійних перспектив, але й базових питань безпеки та стабільності життя.

Відсутність чітких перспектив працевлаштування або фінансової стабільності після закінчення навчання значно посилює симптоми емоційного вигорання. Студенти часто ставлять собі болісне питання про доцільність своїх зусиль, особливо коли бачать, що навіть успішні випускники стикаються з труднощами на ринку праці.

Багато українських студентів повідомляють про відчуття безперспективності навіть у випадку успішного завершення навчання. Це екзистенційне напруження між необхідністю докладати зусилля для навчання та сумнівами щодо його практичної цінності створює специфічний тип стресу, який сприяє розвитку емоційного вигорання. Така ситуація вимагає особливої уваги з боку психологічних служб навчальних закладів та розробки спеціальних програм підтримки студентів.

Академічне вигорання - це специфічна форма емоційного вигорання, яка характеризується:

- а) втомою від навчальних вимог;
- б) цинічним ставленням до навчання;
- в) почуттям неефективності як студента.

Дослідження показують, що академічне вигорання корелює зі зниженням академічної успішності, підвищеним ризиком залишення навчального закладу, розвитком депресивних та тривожних симптомів.

Таким чином, емоційне вигорання студентів в Україні зумовлене поєднанням академічних, соціальних і економічних факторів. Воно проявляється у вигляді емоційного виснаження, втрати мотивації до навчання, соціальної

ізоляції та психосоматичних симптомів. Особливу увагу варто приділяти підтримці студентів у навчальних закладах та профілактиці емоційного вигорання через створення сприятливого середовища.

Для діагностики емоційного вигорання розроблено ряд валідних та надійних психометричних інструментів:

Опитувальник К. Масlach є найбільш широко використовуваним інструментом для діагностики емоційного вигорання. Існує кілька версій:

- MBI-Human Services Survey - для працівників соціальної сфери;
- MBI-Educators Survey - для педагогів;
- MBI-General Survey - універсальна версія для різних професій;
- MBI-StudentSurvey - для студентів.

Методика В.В. Бойка «Діагностика рівня емоційного вигорання» широко використовується в українській практиці та дозволяє оцінити три фази вигорання та їх симптоми.

Адаптована версія MBI О.Л. Вознесенської дозволяє діагностувати емоційне вигорання в українському культурному контексті.

В профілактиці та подоланні емоційного вигорання застосовують різні стратегії.

а) Індивідуальні стратегії включають:

- 1) розвиток емоційної компетентності;
- 2) навички управління стресом;
- 3) підтримання work-life balance;
- 4) фізична активність та здоровий спосіб життя;
- 5) розвиток копінг-стратегій.

б) Організаційні стратегії передбачають:

- 1) покращення умов праці та навчання;
- 2) забезпечення соціальної підтримки;
- 3) розвиток програм психологічної підтримки;
- 4) створення можливостей для професійного розвитку;
- 5) справедливу систему оцінювання та винагороди.

Отже, синдром емоційного вигорання є складним багатокомпонентним феноменом, який включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження професійної ефективності. Сучасні дослідження підтверджують особливу вразливість студентської молоді до розвитку академічного вигорання через високі навчальні навантаження, тривожність щодо майбутнього та недостатню соціальну підтримку. Розуміння природи, причин та механізмів розвитку емоційного вигорання створює підґрунтя для аналізу його взаємозв'язку з перфекціонізмом, який, як показують теоретичні та емпіричні дані, може виступати значущим фактором ризику виникнення цього синдрому у студентів.

1.3. Взаємозв'язок перфекціонізму та синдрому емоційного вигорання

У результаті вивчення багатьох теоретичних досліджень можна стверджувати, що поняття «перфекціонізм» та «синдром емоційного вигорання» тісно пов'язані між собою. Перфекціонізм має досить значний прямий вплив на виникнення синдрому емоційного вигорання. Проте немає жодних підстав вважати, що СЕВ впливає на розвиток перфекціонізму.

За Є. Ільїним, перфекціонізм, який обов'язково передбачає встановлення нереально високих стандартів, прагнення до ідеалу та максимальної власної досконалості через висування надмірно високих вимог до себе, призводить до розвитку емоційного вигорання. Можна зробити припущення, що СЕВ виступає як своєрідний механізм психологічного захисту людини на стресові умови. Розглянемо цю гіпотезу детальніше.

Хоча синдром емоційного вигорання в науковій літературі зазвичай розглядається як негативний феномен, що виникає внаслідок хронічного стресу та психоемоційного перевантаження, однак існують дослідження, які частково трактують СЕВ як своєрідний механізм психологічного захисту, що виникає для збереження психіки людини у стресових умовах.

В теорії адаптації до стресу С. Хобфолла (1989) вигорання може розглядатися як спосіб «відключення» психіки від джерел хронічного стресу. У

фазі деперсоналізації або емоційного відсторонення людина починає емоційно захищатися від надмірного навантаження, знижуючи свою залученість до роботи чи міжособистісних контактів [89].

У моделі вигорання Бойка виділено фазу «емоційного захисту», коли людина знижує емоційну залученість як спосіб уникнення подальшого виснаження. Цей етап може розглядатися як механізм психологічного самозбереження у відповідь на постійне перенавантаження, який працює як «психологічний щит», що зменшує ризик повного виснаження.

Деякі дослідники пов'язують вигорання з дією захисних механізмів психіки, таких як: реактивне утворення - коли людина демонструє байдужість чи цинізм як реакцію на надмірний емоційний тиск; витіснення - коли людина пригнічує власні емоції та відчуття, щоб впоратися з психологічним навантаженням.

Більшість дослідників (Маслач, Демерути) наголошують, що емоційне вигорання є негативним явищем, яке не можна повністю розглядати як адаптивний механізм. Воно не вирішує проблему стресу, а лише тимчасово знижує чутливість до нього, погіршуючи стан психіки в довгостроковій перспективі.

З деструктивних наслідків можна назвати наступні:

- зниження продуктивності;
- емоційне відчуження;
- фізичне виснаження;
- погіршення міжособистісних стосунків;
- розвиток психосоматичних захворювань.

Це свідчить про те, що СЕВ має більше негативних наслідків, ніж позитивних.

Адаптивний перфекціонізм може слугувати захисним чинником, якщо людина приймає свої обмеження, бачить невдачі як можливості для зростання, здатна корегувати свої стандарти відповідно до ситуації та підтримує баланс між прагненням до досконалості та самоприйняттям.

Дезадаптивний перфекціонізм сприяє хронічному стресу через нереалістичні очікування, підсиленню емоційного виснаження, розвитку цинізму, що є ключовими компонентами синдрому вигорання і формуванню «синдрому відмінника» у студентів.

Що стосується високих вимог до себе, то люди з високим рівнем перфекціонізму часто встановлюють надмірно високі стандарти, що веде до постійного відчуття незадоволеності собою. Це може викликати емоційне виснаження, оскільки людина постійно перебуває в стані напруги.

Страх невдач передбачає, що дезадаптивний перфекціонізм супроводжується страхом помилок, що збільшує ризик деперсоналізації та втрати інтересу до роботи чи навчання.

Соціальний тиск також має великий вплив на процес вигорання. Соціально зумовлений перфекціонізм (за Hewitt & Flett) - відчуття, що суспільство очікує від людини досконалості. Такі люди схильні до швидкого вигорання через постійний страх не виправдати очікування оточення.

Постійна самокритика призводить до зниження професійної ефективності і це є одним із наслідків перфекціонізму, що може посилювати відчуття безпорадності й вигорання.

Перфекціонізм є предиктором синдрому емоційного вигорання. Численні дослідження показують, що різні типи перфекціонізму по-різному впливають на розвиток емоційного вигорання.

Зарубіжні дослідники відслідковували вплив перфекціонізму на появу СЕВ.

П. Г'юїтт і Г. Флетт (1991) виявили, що соціально зумовлений перфекціонізм є найсильнішим предиктором емоційного вигорання, особливо серед працівників високостресових професій [88].

Р. Фрост показав, що страх помилок і високі вимоги до себе корелюють з емоційним виснаженням і деперсоналізацією [86].

Дослідження Е. Чанга (2006) показали, що адаптивний перфекціонізм негативно корелює з емоційним вигоранням, тоді як дезадаптивний - позитивно.

Українські дослідження також розкривають взаємозв'язок між перфекціонізмом і вигоранням.

У своїх роботах Є. Лютова виявила, що дезадаптивний перфекціонізм є ключовим фактором ризику для розвитку емоційного вигорання серед освітян та студентів [46, с. 71-77].

І. Бондаренко (2021 р.) виявив, що у студентів із високим рівнем перфекціонізму частіше спостерігається емоційне виснаження через нереалістичні вимоги до себе та страх провалу [6, с. 45-52].

Дослідження Г. Вознесенської (2015) показали, що соціально зумовлений перфекціонізм у українських студентів корелює з підвищеним рівнем тривожності та емоційним вигоранням.

Серед механізмів впливу перфекціонізму на розвиток вигорання можна виділити такі:

а) когнітивні механізми, що передбачають:

- 1) катастрофічне мислення - схильність розглядати помилки як катастрофи;
- 2) дихотомічне мислення - мислення в категоріях «все або нічого»;
- 3) персоналізація - схильність брати на себе відповідальність за всі невдачі.

б) емоційні механізми характеризуються:

- 1) хронічною тривожністю через страх не відповідати стандартам;
- 2) почуттям провини при недосягненні ідеальних результатів;
- 3) соромом як наслідком самокритики.

в) поведінкові механізми включають:

- 1) прокрастинацію через страх недосконалого виконання;
- 2) надмірне перепрацювання в спробах досягти ідеалу;
- 3) уникання складних завдань через страх невдачі.

г) фізіологічні механізми:

- 1) хронічна активація стрес-системи;
- 2) порушення сну через постійні тривожні думки;

3) психосоматичні прояви стресу.

Особливої уваги заслуговує вивчення взаємозв'язку перфекціонізму та академічного вигорання у студентської молоді:

Специфічними проявами перфекціонізму у навчальній діяльності є: синдром відмінника – це нездатність прийняти оцінку нижче максимальної; страх публічних виступів через боязнь показати недосконалість; перевиконання завдань, тобто витрачання надмірної кількості часу на деталі; академічна прокрастинація через страх недосконалого результату.

В українському освітньому контексті особливо важливими є батьківські очікування - тиск родини щодо високих академічних досягнень; конкурентне середовище - порівняння з однокурсниками; невизначеність майбутнього - тривожність щодо кар'єрних перспектив та економічні фактори - тиск щодо виправдання інвестицій в освіту.

Серед медіаторів (посередників) взаємозв'язку можна виділити:

- копінг-стратегії - способи подолання стресу;
- самооцінку - ставлення до власних здібностей;
- соціальну підтримку - підтримка з боку родини, друзів, колег.

Слід зазначити основні модератори, тобто умови, що посилюють або послаблюють зв'язок між перфекціонізмом та СЕВ.

Тип особистості значною мірою визначає, як перфекціонізм впливатиме на розвиток вигорання. Екстраверти можуть легше справлятися з перфекціоністськими тенденціями завдяки більшій соціальній активності та здатності отримувати енергію від взаємодії з іншими. Інтроверти, особливо з високим рівнем невротизму, можуть бути більш вразливими до розвитку вигорання, оскільки схильні до румінацій та інтерналізації стресу.

Культурні фактори також модерують взаємозв'язок між перфекціонізмом та вигоранням. В індивідуалістичних культурах перфекціонізм може бути більше пов'язаний з особистими стандартами та самокритикою, тоді як у колективістичних культурах більше значення має соціально зумовлений

перфекціонізм. Українське суспільство, яке поєднує елементи обох культурних орієнтацій, створює унікальний контекст для прояву цього взаємозв'язку.

Організаційна культура освітнього або професійного середовища може значно впливати на те, як перфекціонізм впливає на вигорання. Підтримуюче середовище, яке цінує зусилля та прогрес більше, ніж лише ідеальні результати, може захищати перфекціоністів від вигорання. Натомість контролююче середовище з надмірним акцентом на оцінках та рейтингах може посилювати негативний вплив перфекціоністських тенденцій.

Дослідження демонструють значущі гендерні відмінності у прояві взаємозв'язку між перфекціонізмом та емоційним вигоранням, що має важливе значення для розробки диференційованих підходів до профілактики та корекції.

Жінки демонструють більшу схильність до соціально зумовленого перфекціонізму, що пов'язано з гендерними очікуваннями та соціалізацією. Суспільство часто висуває до жінок множинні та іноді суперечливі вимоги щодо успішності в професійній сфері, догляду за сім'єю, зовнішнього вигляду та соціальних стосунків. Ця множинність ролей створює додаткове навантаження та підвищує ризик емоційного вигорання.

Вища емоційна реактивність на стрес, характерна для жінок, може робити їх більш вразливими до емоційного виснаження. Жінки-перфекціоністки часто глибше переживають невдачі та критику, що призводить до більш інтенсивних емоційних реакцій. Водночас вони можуть мати кращі навички вербалізації своїх переживань та пошуку емоційної підтримки.

Міжособистісні стосунки відіграють особливо важливу роль у розвитку та прояві емоційного вигорання у жінок. Проблеми у стосунках з колегами, друзями або членами родини можуть мати більш значущий вплив на емоційний стан жінок-перфекціоністок. Вони часто прагнуть до досконалості не лише в професійній діяльності, але й у підтриманні гармонійних стосунків, що створює додаткове емоційне навантаження.

Чоловіки демонструють більшу схильність до перфекціонізму, спрямованого на інших, що може проявлятися у вимогливості до колег,

підлеглих або партнерів. Ця форма перфекціонізму може призводити до міжособистісних конфліктів та соціальної ізоляції, що, у свою чергу, є факторами ризику для розвитку вигорання. Чоловіки-перфекціоністи можуть мати труднощі з делегуванням завдань, оскільки сумніваються, що інші зможуть виконати їх на достатньому рівні.

Вища схильність до приховування емоційних проблем є характерною особливістю чоловіків у багатьох культурах, включаючи українську. Традиційні гендерні ролі та очікування стосовно маскулінності можуть заважати чоловікам визнавати та вербалізувати емоційне виснаження. Це призводить до того, що вигорання у чоловіків часто діагностується на пізніших стадіях, коли воно вже має серйозні наслідки.

Професійні досягнення мають більший вплив на самооцінку чоловіків порівняно з жінками. Невдачі в професійній сфері можуть сприйматися чоловіками-перфекціоністами як загроза їхній ідентичності та соціальному статусу. Це робить їх особливо вразливими до професійного вигорання, особливо в умовах високої конкуренції або економічної нестабільності.

Розуміння механізмів взаємозв'язку між перфекціонізмом та емоційним вигоранням має важливе практичне значення для різних сфер психологічної роботи.

Диференційна діагностика типів перфекціонізму є першим кроком у роботі з клієнтами, які страждають від емоційного вигорання. Важливо розрізняти адаптивний та дезадаптивний перфекціонізм, а також визначити, який із трьох типів за моделлю Г'юїтта і Флетта переважає. Це дозволяє розробити індивідуалізований терапевтичний план, який враховує специфічні потреби клієнта.

Робота з ірраціональними переконаннями про необхідність бути досконалим є центральним елементом когнітивно-поведінкової терапії перфекціонізму. Психолог допомагає клієнту ідентифікувати та критично оцінити дисфункціональні думки, такі як «я повинен бути досконалим у всьому» або «одна помилка означає повну невдачу». Заміна цих переконань на більш

реалістичні та адаптивні установки є ключем до зниження емоційного напруження.

Розвиток адаптивних копінг-стратегій передбачає навчання клієнтів конструктивним способам справлятися зі стресом та невдачами. Це включає техніки когнітивного переосмислення, навички вирішення проблем, методи релаксації та стратегії пошуку соціальної підтримки. Особлива увага приділяється розвитку здатності розрізняти ситуації, які можна контролювати, від тих, які перебувають поза межами контролю.

Формування реалістичних цілей та стандартів є важливою частиною терапевтичної роботи. Психолог допомагає клієнту навчитися встановлювати досяжні цілі, розбивати великі завдання на менші кроки та оцінювати прогрес, а не лише кінцевий результат. Це дозволяє знизити тривожність та підвищити відчуття контролю над ситуацією.

Створення підтримуючого навчального середовища є фундаментальною умовою профілактики академічного вигорання. Це передбачає формування атмосфери, в якій помилки розглядаються як природна частина процесу навчання, а не як ознака некомпетентності. Викладачі повинні заохочувати студентів до експериментування та творчості, а не лише до відтворення ідеальних результатів.

Розвиток програм профілактики академічного вигорання має включати інформаційні кампанії про ознаки та наслідки вигорання, майстер-класи з управління стресом, тренінги емоційної регуляції та групи підтримки для студентів. Особливу увагу слід приділяти студентам груп ризику, включаючи тих, хто демонструє ознаки дезадаптивного перфекціонізму.

Навчання студентів навичкам управління стресом має бути інтегроване в освітній процес. Це може включати курси з тайм-менеджменту, техніки релаксації, навички емоційної регуляції та стратегії здорового способу життя. Важливо, щоб ці навички викладалися не як додаткове навантаження, а як інтегральна частина професійної підготовки.

Формування здорової конкуренції замість деструктивної вимагає переосмислення системи оцінювання та стимулювання студентів. Замість фокусу виключно на рейтингах та порівняльних показниках, варто заохочувати індивідуальний прогрес, співпрацю між студентами та різноманітні форми досягнень. Це дозволяє знизити соціально зумовлений перфекціонізм та пов'язаний з ним стрес.

Отже, теоретичний аналіз підтверджує наявність тісного взаємозв'язку між перфекціонізмом та синдромом емоційного вигорання, який реалізується через складну систему когнітивних, емоційних, поведінкових та фізіологічних механізмів. Деадаптивний перфекціонізм, особливо соціально зумовлений, виступає значущим предиктором емоційного виснаження, тоді як адаптивний перфекціонізм може мати захисну функцію. У студентської молоді цей взаємозв'язок має специфічні прояви, зумовлені особливостями академічного середовища, батьківськими очікуваннями, конкурентною атмосферою та невизначеністю майбутнього. Розуміння цих механізмів є теоретичною основою для проведення емпіричного дослідження та розробки практичних стратегій профілактики емоційного вигорання у студентів з перфекціоністськими установками.

Висновки до першого розділу

У першому розділі здійснено комплексний теоретичний аналіз феноменів перфекціонізму та синдрому емоційного вигорання, а також розглянуто механізми їх взаємозв'язку у контексті студентської молоді.

Аналіз наукової літератури показав, що перфекціонізм є багатовимірним психологічним конструктом, який включає як адаптивні, так і деадаптивні прояви. Зарубіжні дослідники (Frost, Hewitt & Flett, Slaney, Hamachek) розробили валідні моделі та психодіагностичні інструменти для вимірювання різних аспектів перфекціонізму. Виділено три основні типи перфекціонізму: спрямований на себе, спрямований на інших та соціально зумовлений.

Українські науковці (Вознесенська, Лютова, Бондаренко) адаптували міжнародні методики та дослідили специфіку прояву перфекціонізму в українському культурному контексті, особливо у студентської молоді.

Синдром емоційного вигорання розглядається як стан фізичного, емоційного та мотиваційного виснаження, що виникає внаслідок хронічного стресу. Трикомпонентна модель Масlach (емоційне виснаження, деперсоналізація, зниження професійної ефективності) та методика вимірювання синдрому емоційного вигорання BAT (Burnout Assessment Tool) В. Шауфелі, Г. де Вітте та С. Дезарта залишаються провідними у діагностиці цього синдрому. Сучасні теоретичні моделі, зокрема модель вимог-ресурсів Демерути та Бейкера, концепція захопленості роботою Шауфелі та де Вітте, транзакційна модель стресу Дезарта, розширюють розуміння механізмів розвитку вигорання. Академічне вигорання у студентів має специфічні особливості, пов'язані з навчальним навантаженням, тривожністю щодо майбутнього та соціальним тиском.

Встановлено, що дезадаптивний перфекціонізм, особливо соціально зумовлений, є одним із найсильніших предикторів емоційного вигорання. Взаємозв'язок реалізується через когнітивні механізми (катастрофічне та дихотомічне мислення, персоналізація), емоційні механізми (хронічна тривожність, почуття провини, сором), поведінкові патерни (прокрастинація, надмірне перепрацювання) та фізіологічні механізми (хронічна активація стрес-системи, порушення сну). Медіаторами цього зв'язку виступають копінг-стратегії, самооцінка та соціальна підтримка, а модераторами - тип особистості, культурні фактори та організаційна культура.

У студентської молоді взаємозв'язок перфекціонізму та вигорання має специфічні прояви: синдром відмінника, страх публічних виступів, академічна прокрастинація, перевиконання завдань. Соціальний контекст, що включає батьківські очікування, конкурентне середовище, невизначеність майбутнього та економічні фактори, посилює негативний вплив перфекціоністських установок на емоційний стан студентів.

Виявлено гендерні особливості: жінки більш схильні до соціально зумовленого перфекціонізму та демонструють вищу емоційну реактивність на стрес, тоді як чоловіки частіше проявляють перфекціонізм, спрямований на інших, та схильні до приховування емоційних проблем.

Теоретичний аналіз дозволив визначити практичні імплікації для психологічного консультування (диференційна діагностика, робота з ірраціональними переконаннями, розвиток адаптивних копінг-стратегій), для освітніх установ (створення підтримуючого середовища, програми профілактики академічного вигорання) та для організацій (політика запобігання вигоранню, системи підтримки працівників).

Проведений теоретичний аналіз створює міцну основу для емпіричного дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та синдрому емоційного вигорання у студентської молоді в умовах сучасного українського освітнього контексту.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ВИНИКНЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У другому розділі представлено методологічні засади емпіричного дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та синдрому емоційного вигорання у студентської молоді. Визначено мету, завдання та гіпотези дослідження. Детально описано три психодіагностичні методики: Багатовимірну шкалу перфекціонізму П. Г'юїтта і Г. Флетта, методику вимірювання синдрому емоційного вигорання ВАТ та Шкалу тривожності Спілбергера-Ханіна, включаючи їх структуру, процедури проведення та методи обробки результатів.

2.1. Огляд та обґрунтування методів дослідження

Метою емпіричного дослідження є виявлення та аналіз взаємозв'язку між перфекціонізмом та синдромом емоційного вигорання у студентської молоді, а також визначення специфічних проявів цього взаємозв'язку в умовах сучасного українського освітнього контексту.

Для досягнення поставленої мети було визначено наступні дослідницькі завдання.

По-перше, провести діагностику рівня та типів перфекціонізму у студентів з використанням валідного психометричного інструментарію. Це завдання передбачає виявлення переважаючих форм перфекціонізму (спрямованого на себе, спрямованого на інших, соціально зумовленого) та встановлення їх вираженості у досліджуваній вибірці.

По-друге, здійснити оцінку наявності та ступеня вираженості синдрому емоційного вигорання у студентів. Це включає діагностику основних компонентів вигорання, таких як виснаження, ментальне дистанціювання,

емоційні та когнітивні порушення, що дозволить отримати комплексну картину емоційного стану респондентів.

По-третє, визначити роль тривожності як опосередковуючого фактора у взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання. Тривожність може виступати як медіатор, що пояснює механізми впливу перфекціоністських установок на розвиток вигорання.

По-четверте, виявити кореляційний зв'язок між перфекціонізмом та компонентами синдрому емоційного вигорання.

Гіпотези дослідження сформульовані на основі теоретичного аналізу, проведеного у першому розділі. Основна гіпотеза полягає у припущенні, що існує статистично значущий позитивний зв'язок між дезадаптивним перфекціонізмом та синдромом емоційного вигорання у студентів. Зокрема, передбачається, що соціально зумовлений перфекціонізм матиме найсильніший зв'язок з емоційним вигоранням порівняно з іншими типами перфекціонізму.

Додаткові гіпотези включають припущення про те, що тривожність опосередковує зв'язок між перфекціонізмом та вигоранням і що студенти з високим рівнем дезадаптивного перфекціонізму демонструють вищі показники емоційного виснаження та когнітивних порушень.

Вибір психодіагностичних методик здійснювався на основі кількох критеріїв: відповідність методики меті та завданням дослідження, високі психометричні характеристики (валідність та надійність), наявність адаптації до україномовної вибірки або можливість її здійснення, зручність адміністрування та обробки результатів.

Для діагностики перфекціонізму було обрано Багатовимірну шкалу перфекціонізму П. Г'юїтта і Г. Флетта, оскільки вона дозволяє диференціювати три основні типи перфекціонізму, що є критично важливим для перевірки гіпотез дослідження. Ця методика має міцну теоретичну основу та широко використовується в міжнародних дослідженнях, що дозволяє порівнювати отримані результати з даними інших науковців.

Для оцінки синдрому емоційного вигорання було вибрано інструмент ВАТ (Burnout Assessment Tool), розроблений В. Шауфелі, Г. де Вітте та С. Дезарт. Ця сучасна методика має переваги порівняно з традиційним опитувальником Масlach, оскільки включає оцінку когнітивних порушень як важливого компонента вигорання та демонструє високу чутливість до ранніх проявів синдрому. ВАТ краще адаптований для діагностики академічного вигорання у студентів.

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна включена до діагностичного комплексу як додатковий інструмент, що дозволяє оцінити роль тривожності у взаємозв'язку перфекціонізму та вигорання. Методика дозволяє диференціювати ситуативну та особистісну тривожність, що важливо для розуміння механізмів розвитку емоційного виснаження. Висока надійність та валідність цієї методики, а також наявність нормативних даних для української популяції, обумовили її включення до дослідження.

Комплексне використання цих трьох методик забезпечує можливість багатовимірної оцінки досліджуваних феноменів та перевірки складних гіпотез про характер їх взаємозв'язків.

Отже, було визначено методологічні засади емпіричного дослідження, включаючи мету, завдання, та гіпотези. Обґрунтовано вибір комплексу психодіагностичних методик, які дозволяють всебічно оцінити перфекціонізм, емоційне вигорання та тривожність як можливий медіатор їх взаємозв'язку. Дотримання етичних принципів та чіткість організації дослідження забезпечують надійність та валідність отриманих результатів. Для досягнення поставлених завдань першочергово необхідно здійснити діагностику типів перфекціонізму, детальну характеристику якої буде представлено в наступному підрозділі.

2.2. Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Г'юїтта і Г. Флетта (Multidimensional Perfectionism Scale - MPS)

Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Г'юїтта і Г. Флетта є одним із найбільш визнаних та валідних інструментів для діагностики перфекціонізму в сучасній психологічній науці. Вибір цієї методики обумовлений кількома важливими факторами, що роблять її оптимальною для досягнення мети нашого дослідження.

Метою методики MPS є виявлення та диференціація трьох типів перфекціонізму для оцінки особливостей перфекціоністських установок особистості.

Головною перевагою MPS є її теоретична обґрунтованість та відповідність сучасному розумінню перфекціонізму як багатовимірного конструкту. Як було детально розглянуто в теоретичному розділі, П. Г'юїтт і Г. Флетт розробили модель, яка виходить за межі традиційного розуміння перфекціонізму як виключно інтрапсихічного феномену. Їхній підхід враховує міжособистісний та соціальний контекст прояву перфекціоністських тенденцій, що особливо важливо для дослідження студентської популяції, яка функціонує в умовах інтенсивної соціальної взаємодії та академічного тиску.

Методика дозволяє диференціювати три якісно різні типи перфекціонізму, кожен з яких має специфічні психологічні механізми та наслідки. Перфекціонізм, спрямований на себе, відображає внутрішню мотивацію до досконалості та самовдосконалення. Перфекціонізм, спрямований на інших, характеризує очікування досконалості від оточуючих людей. Соціально зумовлений перфекціонізм фіксує сприйняття індивідом очікувань досконалості з боку значущих інших. Ця тривимірна структура дозволяє глибше зрозуміти, який саме аспект перфекціонізму найбільш тісно пов'язаний з емоційним вигоранням у студентів.

Під час розробки своєї теоретичної моделі П. Г'юїтт та Г. Флетт припускали існування четвертого параметра перфекціонізму — «перфекціонізм, адресований світу», який відображає переконання особистості в необхідності ідеальності всього навколишнього світу та правильного вирішення всіх людських і глобальних проблем. Проте емпірична перевірка не підтвердила валідність цього

конструкта, оскільки відповідна шкала продемонструвала недостатні показники надійності та внутрішньої консистентності. Через низькі психометричні характеристики автори виключили цей параметр з фінальної версії методики, залишивши тривимірну структуру опитувальника [24, с. 23].

Важливим аргументом на користь вибору MPS є її широке використання в міжнародних дослідженнях, що забезпечує можливість порівняння отриманих результатів з даними інших науковців. Методика була застосована в численних дослідженнях зв'язку перфекціонізму з тривожністю, депресією, професійним вигоранням та іншими аспектами психічного здоров'я. Це створює контекст для інтерпретації результатів та дозволяє вписати дослідження в глобальний науковий дискурс.

Психометричні характеристики MPS неодноразово підтверджувалися в різних культурних контекстах, що свідчить про її універсальність та надійність [12, с. 32-38]. Адаптація методики для використання в україномовних дослідженнях також показала задовільні психометричні властивості [43, с. 145-152].

Для цілей нашого дослідження особливо важливим є той факт, що попередні роботи з використанням MPS виявили специфічні зв'язки різних типів перфекціонізму з емоційним вигоранням. Зокрема, соціально зумовлений перфекціонізм виявився найбільш дезадаптивним та найтіснішим чином пов'язаним з симптомами вигорання. [45, с. 189-197]. Ця інформація стала основою для формулювання гіпотез нашого дослідження та визначає очікуваний характер результатів.

Багатовимірна шкала перфекціонізму складається з 45 тверджень, які респондент оцінює за семибальною шкалою Лайкерта, де 1 означає «зовсім не згоден», а 7 – «повністю згоден». Така структура відповіді дозволяє отримати достатню варіативність оцінок та нюансовано виміряти ступінь згоди респондента з кожним твердженням.

Твердження опитувальника сформульовані таким чином, щоб відображати різні аспекти перфекціоністського досвіду. Вони стосуються стандартів, які

людина встановлює для себе та інших, реакцій на помилки, сприйняття очікувань оточуючих, критики та схвалення. Формулювання є зрозумілими та однозначними, що мінімізує ймовірність неправильної інтерпретації респондентами.

Важливою особливістю методики є те, що твердження, що належать до різних шкал, розташовані в опитувальнику не послідовно, а в перемішаному порядку. Це зроблено для того, щоб запобігти формуванню у респондентів установки на певний тип відповідей та підвищити щирість їхніх реакцій. Респондент не може легко зрозуміти, яка саме характеристика вимірюється конкретним питанням, що знижує ймовірність соціально бажаних відповідей.

Опитувальник розроблено з урахуванням принципів психометрики та забезпечує збалансоване представлення всіх аспектів досліджуваного конструкту. Кожна шкала містить достатню кількість пунктів для надійного вимірювання відповідного типу перфекціонізму. Формулювання тверджень є культурно нейтральними, що дозволяє використовувати методику в різних країнах та соціальних контекстах.

Методика включає три основні шкали, кожна з яких вимірює специфічний тип перфекціонізму з власними психологічними характеристиками та наслідками для благополуччя особистості.

Шкала перфекціонізму, спрямованого на себе, складається з 15 тверджень, які відображають встановлення високих особистих стандартів, прагнення до досконалості у власній діяльності, схильність до самокритики при недосягненні ідеальних результатів. Приклади тверджень цієї шкали включають: «Один із моїх головних життєвих принципів – прагнути досконалості в усьому, що я роблю», «Я вимагаю від себе не менше, ніж досконалості», «Я не задоволений(а) своєю роботою, якщо вона не бездоганна» (додаток А).

Високі показники за цією шкалою свідчать про внутрішню мотивацію до самовдосконалення, але також можуть вказувати на нереалістичні очікування щодо власних можливостей. Цей тип перфекціонізму може мати як адаптивні,

так і дезадаптивні прояви залежно від його інтенсивності та супутніх характеристик особистості. Помірний рівень перфекціонізму, спрямованого на себе, часто асоціюється з високими досягненнями та задоволенням від роботи, тоді як надмірно високий рівень може призводити до хронічного стресу та відчуття неадекватності [5, с. 23-35].

Шкала перфекціонізму, спрямованого на інших, містить 15 тверджень, що відображають очікування досконалості від інших людей, нереалістичні стандарти щодо поведінки та досягнень оточуючих, критичне ставлення до недоліків інших. Приклади тверджень: «Якщо я прошу когось зробити щось, я очікую, що це буде виконано бездоганно», «Я маю високі очікування щодо людей, які є важливими для мене», «Якщо хтось не може добре виконати свою роботу, я вважаю, що йому взагалі не варто цим займатися» (додаток А).

Високі показники за цією шкалою характерні для людей, які мають труднощі в міжособистісних стосунках через надмірну критичність та вимогливість до інших. Такі люди можуть створювати напружену атмосферу в командній роботі, що особливо важливо в контексті студентського життя, де колективні проєкти та групові завдання є невід'ємною частиною навчального процесу. Цей тип перфекціонізму може бути джерелом конфліктів та соціальної ізоляції.

Шкала соціально зумовленого перфекціонізму складається з 15 тверджень, які фіксують сприйняття очікувань досконалості з боку значущих інших, відчуття тиску відповідати високим стандартам оточуючих, страх не виправдати очікування інших людей. Приклади тверджень включають: «Люди очікують від мене нічого меншого за досконалість», «Інші люди завжди, здається, очікують від мене більше, ніж я можу дати», «Я відчуваю, що люди надто багато від мене вимагають» (додаток А).

Високі показники за цією шкалою свідчать про сприйняття зовнішнього тиску та очікувань, що не завжди відповідають реальності, але сильно впливають на емоційний стан та поведінку людини. Соціально зумовлений перфекціонізм вважається найбільш дезадаптивною формою перфекціонізму, оскільки він

пов'язаний з почуттям безпорадності, втратою контролю над ситуацією та високим ризиком розвитку психологічних проблем. У студентському контексті цей тип перфекціонізму може бути особливо проблематичним через множинні джерела очікувань: батьки, викладачі, однолітки, суспільство загалом [30].

Процедура проведення Багатовимірної шкали перфекціонізму є стандартизованою та передбачає створення комфортних умов для респондентів. Опитувальник може проводитися як в індивідуальному, так і в груповому форматі, що робить його зручним для дослідження великих вибірок студентів.

Перед початком заповнення опитувальника респондентам надається наступна інструкція: «Перед Вами перелік тверджень, які описують різні установки та переконання людей. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає Вашим власним переконанням та досвіду. Використовуйте шкалу від 1 до 7, де 1 означає «зовсім не згоден(на)», 7 – «повністю згоден(на)». Немає правильних чи неправильних відповідей. Важлива Ваша щира відповідь. Будь ласка, не пропускайте жодного твердження».

Важливо підкреслити респондентам, що опитування є анонімним та конфіденційним, що їхні відповіді будуть використані виключно в наукових цілях та оброблятимуться в узагальненому вигляді. Це сприяє щирості відповідей та зменшує вплив соціальної бажаності.

Час заповнення опитувальника становить приблизно 10-15 хвилин. Респондентам не слід квапитися та приділяти забагато часу роздумам над кожним твердженням. Найкращі результати отримуються, коли люди відповідають спонтанно, спираючись на свою першу реакцію.

Під час групового проведення важливо забезпечити достатню дистанцію між респондентами, щоб вони не могли бачити відповіді один одного. Також необхідно створити тиху атмосферу, яка дозволяє зосередитися на завданні. Дослідник має бути присутнім для надання роз'яснень у разі виникнення запитань, але при цьому не повинен тиснути на респондентів або квапити їх.

Обробка результатів методики включає кілька послідовних кроків. Спочатку здійснюється перевірка коректності заповнення опитувальника, виявлення пропущених відповідей. Опитувальники з більш ніж трьома пропущеними відповідями виключаються з аналізу.

Далі проводиться підрахунок балів за кожною шкалою шляхом сумування відповідей на твердження, що належать до відповідної шкали. Для шкали перфекціонізму, спрямованого на себе, додаються бали за пунктами з номерами, що відповідають цій шкалі згідно з ключем методики. Аналогічно обчислюються сумарні бали для двох інших шкал.

Отримані сумарні бали можуть варіювати від 15 до 105 для кожної шкали, оскільки кожна шкала містить 15 пунктів, оцінюваних за семибальною шкалою. Для інтерпретації результатів використовуються наступні орієнтовні норми, встановлені на основі досліджень студентської молоді: низький, помірний і високий рівні (додаток Б).

Низький рівень перфекціонізму за відповідною шкалою діагностується при сумі балів від 15 до 45. Такі показники свідчать про відсутність виражених перфекціоністських тенденцій за цим виміром. Люди з низькими показниками не встановлюють надмірно високих стандартів, не відчують значного тиску щодо досягнення досконалості.

Помірний рівень перфекціонізму відповідає сумі балів від 46 до 75. Це найбільш поширений діапазон у нормативній вибірці. Такі показники свідчать про наявність прагнення до високих стандартів, але без виражених дезадаптивних проявів. Помірний перфекціонізм може бути адаптивним та сприяти досягненням.

Високий рівень перфекціонізму діагностується при сумі балів від 76 до 105. Такі показники свідчать про виражені перфекціоністські тенденції, які можуть мати дезадаптивний характер, особливо якщо високі показники спостерігаються за шкалою соціально зумовленого перфекціонізму. Високі бали вказують на ризик розвитку емоційних проблем, тривожності, депресії та вигорання.

Важливо аналізувати не лише абсолютні значення за кожною шкалою, але й профіль перфекціонізму, тобто співвідношення показників за різними шкалами. Наприклад, висока вираженість перфекціонізму, спрямованого на себе, в поєднанні з низьким соціально зумовленим перфекціонізмом може свідчити про внутрішню мотивацію до досягнень без відчуття зовнішнього тиску. Натомість високі показники за всіма трьома шкалами можуть вказувати на загальну перфекціоністську орієнтацію особистості з високим ризиком дезадаптації.

Особливу увагу при інтерпретації результатів слід приділяти соціально зумовленому перфекціонізму, оскільки саме цей тип найтісніше пов'язаний з психологічними проблемами та емоційним вигоранням. Високі показники за цією шкалою в поєднанні з високими показниками за іншими шкалами створюють найбільш ризиковий профіль для розвитку емоційного виснаження.

При інтерпретації результатів також важливо враховувати контекст життя респондента, його актуальну ситуацію, наявність стресових факторів. Перфекціоністські тенденції можуть посилюватися в періоди підвищеного навантаження, такі як сесія, підготовка до важливих іспитів, робота над дипломним проєктом.

Результати методики використовуються для статистичного аналізу зв'язків з іншими досліджуваними змінними, зокрема з показниками емоційного вигорання та тривожності. Кореляційний аналіз дозволяє виявити, які типи перфекціонізму найбільш тісно пов'язані з різними компонентами вигорання. [76].

Форма бланку опитувальника наведена в додатку А. Обробка та інтерпретація отриманих результатів наведені в таблицях додатку Б.

Отже, розглянута методика дозволяє виявити як адаптивні, так і дезадаптивні перфекціоністські установки, що є критично важливим для розуміння їх впливу на психічне здоров'я. Високі психометричні характеристики та широке міжнародне визнання MPS забезпечують можливість отримання достовірних результатів та порівняння їх з даними інших досліджень. Для

комплексної оцінки взаємозв'язку перфекціонізму з психологічним благополуччям студентів необхідним є вимірювання емоційного вигорання, характеристику методики діагностики якого буде представлено в наступному підрозділі.

2.3. Методика вимірювання синдрому емоційного вигорання BAT (Burnout Assessment Tool) В. Шауфелі, Г. де Вітте та С. Дезарт

Burnout Assessment Tool є сучасним інструментом діагностики емоційного вигорання, розробленим В. Шауфелі, Г. де Вітте та С. Дезарт у 2020 році на основі багаторічних досліджень феномену професійного виснаження. Вибір цієї методики для нашого дослідження обумовлений кількома важливими факторами, які роблять її оптимальною для вивчення емоційного вигорання у студентської молоді.

Метою методики є виявлення наявності та ступеня вираженості синдрому емоційного вигорання через оцінку його основних і вторинних компонентів.

Головною перевагою BAT є її сучасна теоретична база, яка враховує найновіші досягнення в розумінні природи емоційного вигорання. На відміну від класичного опитувальника Масlach, який було розроблено в 1980-х роках, BAT відображає еволюцію наукових уявлень про вигорання та включає компоненти, які раніше не враховувалися в діагностиці. Зокрема, методика приділяє значну увагу когнітивним порушенням як важливій складовій синдрому вигорання, що робить її більш чутливою до ранніх проявів цього стану.

Розробники BAT спиралися на офіційне визначення вигорання, яке було включено до Міжнародної класифікації хвороб одинадцятого перегляду (МКХ-11) у 2019 році. Це забезпечує відповідність методики сучасним міжнародним стандартам діагностики та робить результати дослідження релевантними для клінічної практики. Визнання вигорання як професійного феномену на рівні Всесвітньої організації охорони здоров'я підкреслює важливість його своєчасної діагностики та профілактики [79, с. 56-60].

Особливо важливим для нашого дослідження є те, що ВАТ краще адаптований для діагностики академічного вигорання у студентів порівняно з іншими інструментами, які переважно орієнтовані на професійне вигорання працюючого населення. [7, с. 14-20].

Формулювання пунктів методики є достатньо універсальними, щоб бути застосовними як до професійної діяльності, так і до навчальної, що дозволяє коректно оцінити стан студентів без необхідності значних модифікацій інструменту.

Методика демонструє високу конвергентну валідність з традиційними інструментами вимірювання вигорання, такими як МВІ, але при цьому має переваги щодо диференційної діагностики. ВАТ дозволяє більш чітко розмежувати вигорання від інших психологічних станів, таких як депресія або генералізована тривожність, завдяки специфічності своїх пунктів та структурі шкал.

Важливим аргументом на користь вибору ВАТ є її психометрична досконалість. Методика пройшла ретельну валідизацію на великих вибірках у різних країнах Європи та демонструє високі показники надійності та валідності. Крос-культурні дослідження підтвердили інваріантність структури методики, що дозволяє використовувати її в різних культурних контекстах, включаючи український.

Структура ВАТ, яка включає як основні симптоми вигорання (виснаження та ментальне дистанціювання, емоційні та когнітивні порушення), так і вторинні симптоми (психологічні та психосоматичні скарги), дозволяє отримати комплексну картину стану респондента. Це особливо важливо для розуміння механізмів розвитку вигорання та його зв'язку з перфекціонізмом, оскільки різні типи перфекціонізму можуть бути пов'язані з різними компонентами вигорання.

Порівняльний аналіз ВАТ з іншими поширеними методиками діагностики вигорання виявляє кілька важливих переваг, які зробили цей інструмент оптимальним вибором для нашого дослідження.

У порівнянні з опитувальником емоційного вигорання Масlach, який є найбільш відомим та широко використовуваним інструментом, ВАТ має кілька суттєвих переваг.

По-перше, шкала деперсоналізації в МВІ орієнтована переважно на працівників сфери людина-людина і може бути менш релевантною для студентів або працівників інших сфер. ВАТ замінює цю шкалу на шкалу ментального дистанціювання, яка є більш універсальною та застосовною до різних контекстів.

По-друге, ВАТ включає оцінку когнітивних порушень, які є важливим компонентом вигорання, але не враховуються в МВІ. Когнітивні порушення, такі як труднощі з концентрацією уваги, проблеми з пам'яттю та зниження здатності до аналітичного мислення, є особливо значущими для студентської аудиторії, оскільки безпосередньо впливають на академічну успішність [74, с. 21-32].

По-третє, формулювання пунктів у ВАТ є більш сучасними та зрозумілими для молодшої аудиторії. Вони уникають професійного жаргону та є достатньо загальними, щоб бути застосовними до навчальної діяльності без необхідності модифікації.

Порівняно з методикою діагностики емоційного вигорання В.В. Бойка, яка широко використовується в пострадянському просторі, ВАТ має переваги щодо міжнародної стандартизації та можливості порівняння результатів з даними зарубіжних досліджень. Методика Бойка базується на іншій теоретичній моделі вигорання та включає значно більшу кількість пунктів, що робить її більш трудомісткою для респондентів [62].

ВАТ також має переваги щодо чутливості до ранніх проявів вигорання. Завдяки включенню широкого спектру симптомів, від легких до важких, методика дозволяє виявити початкові стадії розвитку синдрому, коли профілактичні заходи можуть бути найбільш ефективними. Це особливо важливо для студентської аудиторії, де рання ідентифікація проблеми може запобігти розвитку більш серйозних психологічних труднощів.

Структура відповідей у ВАТ, яка використовує п'ятибальну шкалу частоти переживання симптомів, є інтуїтивно зрозумілою для респондентів та забезпечує достатню варіативність відповідей для статистичного аналізу.

Нарешті, ВАТ має переваги щодо клінічної інтерпретації результатів. Методика надає чіткі критерії для визначення клінічно значущого рівня вигорання, що дозволяє не лише виміряти ступінь вираженості симптомів, але й оцінити необхідність психологічного втручання.

Burnout Assessment Tool складається з 23 пунктів, організованих у чотири основні шкали (основні симптоми), і 10 пунктів, що характеризують психологічні і психосоматичні скарги (вторинні симптоми). Кожен пункт оцінюється респондентом за п'ятибальною шкалою частоти переживання відповідного симптому: 1 – «ніколи», 2 – «рідко», 3 – «іноді», 4 – «часто», 5 – «постійно». Така шкала відповідей є зручною для респондентів та забезпечує можливість точного вимірювання частоти прояву симптомів вигорання.

Пункти опитувальника сформульовані таким чином, щоб відображати конкретні прояви вигорання в повсякденному житті. Вони стосуються фізичного стану, емоційних переживань, когнітивних процесів та ставлення до діяльності. Формулювання є чіткими, однозначними та не містять професійної термінології, що робить їх зрозумілими для широкого кола респондентів.

Важливою особливістю ВАТ є те, що всі пункти сформульовані в негативному напрямку, тобто вимірюють наявність проблем, а не їх відсутність. Це забезпечує консистентність інтерпретації результатів, де більш високі бали завжди вказують на більш виражене вигорання.

Опитувальник містить інструкцію, яка просить респондентів оцінити, як часто протягом останніх чотирьох місяців вони переживали кожен із описаних станів або відчуттів. Такий часовий проміжок є оптимальним для оцінки хронічних проявів вигорання, виключаючи короточасні ситуативні реакції на стрес.

Методика ВАТ включає чотири основні шкали, кожна з яких відображає специфічний аспект синдрому емоційного вигорання.

Шкала виснаження є найбільшою та включає 8 пунктів, які відображають крайню фізичну та психічну втому, відчуття вичерпаності енергетичних ресурсів, потребу у відновленні. Ця шкала вимірює центральний компонент вигорання, який є найбільш очевидним та таким, що найчастіше усвідомлюється самою людиною. Приклади пунктів цієї шкали включають оцінку того, як часто респондент відчувається емоційно виснаженим, фізично втомленим після робочого дня, виснаженим вже вранці при думці про робочий день (додаток В).

Виснаження у контексті ВАТ розуміється не просто як фізична втома, а як комплексний стан вичерпання всіх ресурсів особистості. Студенти з високим рівнем виснаження відчують, що їм не вистачає енергії для виконання навчальних завдань, вони постійно втомлені навіть після відпочинку, відчувають емоційну спустошеність. Це виснаження є хронічним та не зникає після короткочасного відпочинку, що відрізняє його від нормальної втоми [36].

Шкала ментального дистанціювання містить 5 пунктів, які відображають психологічне відсторонення від навчальної діяльності або роботи, втрату інтересу та мотивації, емоційну відчуженість від професійних або навчальних обов'язків. Ця шкала вимірює когнітивно-емоційний аспект вигорання, коли людина намагається захиститися від стресу шляхом психологічного дистанціювання.

Приклади пунктів включають оцінку того, як часто респондент відчуває байдужість до своєї роботи або навчання, чи здається йому його діяльність безглуздою, чи важко йому зосередитися на роботі. Ментальне дистанціювання у студентів може проявлятися як втрата інтересу до спеціальності, яку вони вивчають, відчуття, що навчання не має сенсу, небажання відвідувати заняття навіть без об'єктивних перешкод (додаток В).

Високі показники за цією шкалою свідчать про те, що людина втрачає емоційний зв'язок зі своєю діяльністю, яка перетворюється на формальне виконання обов'язків без внутрішньої залученості. Це особливо проблематично для студентів, оскільки може призвести до зниження академічної успішності, відмови від навчання або вибору непрофільної кар'єри.

Шкала когнітивних порушень містить 5 пунктів, які відображають труднощі з концентрацією уваги, проблеми з пам'яттю, зниження здатності до логічного мислення та прийняття рішень. Ця шкала є унікальною особливістю ВАТ та відображає один із найменш помітних, але дуже важливих аспектів вигорання.

Приклади пунктів включають оцінку того, як часто респонденту важко зосередитися під час роботи, чи забуває він важливі речі, чи відчуває труднощі з ясним мисленням. Для студентів когнітивні порушення мають особливе значення, оскільки безпосередньо впливають на здатність засвоювати новий матеріал, виконувати складні розумові завдання, готуватися до іспитів (додаток В).

Високі показники за цією шкалою свідчать про те, що вигорання впливає на базові когнітивні функції, які є необхідними для успішного навчання. Студенти можуть помічати, що їм потрібно більше часу для виконання завдань, які раніше давалися легко, що вони не можуть зосередитися на лекціях, забувають щойно прочитаний матеріал [31].

Шкала емоційних порушень включає 5 пунктів, які відображають негативні емоційні стани, пов'язані з професійною діяльністю або навчанням, підвищену дратівливість, емоційну нестабільність, відчуття напруги. Ця шкала вимірює симптоми вигорання, які є наслідком хронічного стресу та виснаження.

Приклади пунктів стосуються частоти переживання почуття розчарування, роздратування щодо роботи, емоційної реакції на робочі ситуації. У студентів емоційні порушення можуть проявлятися як підвищена чутливість до критики з боку викладачів, конфлікти з однокурсниками, емоційні зриви під час сесії, відчуття гніву або розчарування щодо навчального процесу (додаток В).

Високі показники за цією шкалою вказують на те, що вигорання виходить за межі простої втоми та дистанціювання, впливаючи на загальний емоційний стан та якість життя людини. Емоційні порушення можуть поширюватися з навчальної сфери на особисте життя, погіршуючи стосунки з близькими та загальне благополуччя.

Окрім основних симптомів вигорання, методика ВАТ включає оцінку вторинних симптомів, які представлені десятима пунктами, що характеризують психологічні та психосоматичні скарги. До психологічних скарг належать труднощі зі сном, відчуття напруги, дратівливість, емоційна нестабільність та зниження загального настрою. Психосоматичні прояви включають головні болі, м'язове напруження, проблеми з травленням, серцебиття та загальне фізичне виснаження. Оцінка цих вторинних симптомів дозволяє отримати більш повну картину впливу вигорання на здоров'я та якість життя студентів, а також визначити необхідність комплексного психологічного та медичного супроводу при високих показниках за цією шкалою (додаток В).

Процедура проведення ВАТ є стандартизованою та передбачає створення комфортних умов для респондентів. Методика може проводитися як в індивідуальному, так і в груповому форматі, а також у формі онлайн-опитування, що робить її гнучкою та зручною для застосування.

Перед початком заповнення опитувальника респондентам надається наступна інструкція: «Нижче наведено низку тверджень про те, як ви можете почуватися під час роботи або навчання. Будь ласка, прочитайте кожне твердження уважно та вкажіть, як часто ви відчували це протягом останніх чотирьох місяців. Використовуйте наступну шкалу: 1 – «ніколи», 2 – «рідко», 3 – «іноді», 4 – «часто», 5 – «постійно». Немає правильних чи неправильних відповідей. Важлива ваша щира думка».

Важливо підкреслити респондентам, що опитування є анонімним та конфіденційним, що їхні відповіді будуть використані виключно в наукових

цілях. Також слід зазначити, що під «роботою» або «навчанням» мається на увазі їхня основна діяльність, якій вони присвячують найбільше часу та зусиль.

Час заповнення опитувальника становить приблизно 5-7 хвилин, що робить його менш трудомістким порівняно з іншими методиками вимірювання вигорання. Респондентам рекомендується відповідати спонтанно, не витрачаючи надто багато часу на роздуми над кожним пунктом.

Під час групового проведення важливо забезпечити комфортні умови, достатню дистанцію між респондентами та тиху атмосферу. Дослідник має бути присутнім для надання роз'яснень, але не повинен тиснути на респондентів або впливати на їхні відповіді.

Обробка результатів ВАТ включає кілька послідовних кроків. Спочатку здійснюється перевірка коректності заповнення опитувальника та виявлення пропущених відповідей. Опитувальники з більш ніж двома пропущеними відповідями виключаються з аналізу.

Далі проводиться підрахунок балів за кожною шкалою шляхом сумування відповідей на відповідні пункти. Отримані бали можуть варіювати від 33 до 165. Для інтерпретації результатів використовуються наступні критерії, встановлені розробниками методики на основі великих нормативних вибірок:

Низький рівень вигорання діагностується при 33-77 балах. Такі показники свідчать про відсутність клінічно значущих симптомів вигорання. Люди з низькими показниками рідко або ніколи не переживають описані симптоми.

Помірний рівень вигорання відповідає 78-121 балам. Це найбільш поширений діапазон у працюючій та студентській вибірці. Такі показники свідчать про періодичне переживання симптомів вигорання, але без виражених дезадаптивних наслідків. Люди в цьому діапазоні можуть справлятися зі своїми обов'язками, хоча іноді відчують труднощі.

Високий рівень вигорання діагностується при 122-165 балах. Такі показники свідчать про клінічно значущий рівень вигорання, який потребує психологічного втручання. Високі бали вказують на періодичне або постійне переживання

симптомів вигорання, що значно погіршує якість життя та функціонування людини.

При інтерпретації результатів важливо враховувати профіль вигорання, тобто співвідношення показників за різними шкалами. Наприклад, високе виснаження в поєднанні з низьким ментальним дистанціюванням може свідчити про початкові стадії вигорання, коли людина ще зберігає залученість до діяльності, незважаючи на втому. Натомість високі показники за обома основними шкалами вказують на більш глибоке вигорання.

Показники за шкалами емоційних та когнітивних порушень надають додаткову інформацію про наслідки вигорання та можуть допомогти у виборі стратегій втручання. Високі показники когнітивних порушень у студентів, наприклад, можуть вимагати рекомендацій щодо зміни навчального навантаження або застосування спеціальних когнітивних технік.

Результати методики використовуються для статистичного аналізу зв'язків з іншими досліджуваними змінними, зокрема з показниками перфекціонізму та тривожності. Кореляційний аналіз дозволяє виявити, які типи перфекціонізму найбільш тісно пов'язані з різними компонентами вигорання [47, с. 156-167].

Отже, методика ВАТ є сучасним та психометрично досконалим інструментом для діагностики емоційного вигорання, який має переваги порівняно з традиційними методиками завдяки включенню когнітивних порушень та кращій адаптованості до академічного контексту. Шестикомпонентна структура методики дозволяє отримати комплексну картину емоційного стану студентів та виявити ранні прояви синдрому вигорання. Опитувальник шкали емоційного вигорання наведений в додатку В.

Для поглибленого розуміння механізмів розвитку емоційного вигорання у перфекціоністів необхідним є вимірювання тривожності як можливого опосередковуючого фактора, характеристику методики діагностики якої буде представлено в наступному підрозділі.

2.4. Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна є одним із найбільш відомих та широко використовуваних інструментів для діагностики тривожності в психологічній практиці та дослідженнях. Включення цієї методики до діагностичного комплексу нашого дослідження обумовлено кількома важливими факторами, які роблять її незамінною для розуміння взаємозв'язку між перфекціонізмом та емоційним вигоранням.

Метою методики та головним аргументом на користь вибору STAI в контексті дослідження є оцінка ролі тривожності як можливого медіатора у взаємозв'язку між перфекціонізмом та емоційним вигоранням через виявлення рівнів реактивної та особистісної тривожності у студентів.

Як показано в теоретичному огляді, дезадаптивний перфекціонізм часто супроводжується високим рівнем тривожності, яка може бути механізмом, через який перфекціоністські установки призводять до емоційного виснаження. Включення вимірювання тривожності дозволяє перевірити гіпотезу про її опосередковуючу роль та глибше зрозуміти механізми розвитку вигорання у перфекціоністів.

Унікальною особливістю методики Спілбергера-Ханіна є диференціація двох якісно різних видів тривожності: реактивної (ситуативної) та особистісної. Ця диференціація має важливе теоретичне та практичне значення. Реактивна тривожність відображає стан людини в конкретний момент часу та є реакцією на поточні стресові обставини. Особистісна тривожність є відносно стабільною рисою особистості, що відображає схильність сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі.

Для нашого дослідження особливо важливою є можливість оцінити саме особистісну тривожність, яка може бути стабільною характеристикою, пов'язаною з перфекціонізмом. Люди з високим рівнем дезадаптивного перфекціонізму часто мають підвищену особистісну тривожність через

постійний страх помилок та невідповідності стандартам. Водночас вимірювання ситуативної тривожності дозволяє оцінити актуальний емоційний стан респондентів у момент дослідження.

Важливим фактором вибору є те, що методика була адаптована для україномовної та російськомовної спільноти Ю.Л. Ханіним, що забезпечує її культурну релевантність та психометричну адекватність для використання в українському контексті. Адаптація включала не лише переклад, але й перевірку психометричних характеристик на вітчизняній вибірці.

Методика має довгу історію використання в дослідженнях студентської молоді, що дозволяє порівнювати отримані результати з даними попередніх робіт. Існують нормативні дані для студентської вибірки, що полегшує інтерпретацію результатів та визначення клінічно значущих рівнів тривожності [2, с. 7-18].

STAI широко використовується в дослідженнях емоційного вигорання як супутній вимірюваний конструкт. Попередні роботи виявили значущі зв'язки між тривожністю та різними компонентами вигорання, що підтверджує доцільність одночасного вимірювання цих феноменів [32].

У контексті нашого дослідження методика Спілбергера-Ханіна виконує кілька важливих функцій, які виходять за межі простої діагностики рівня тривожності.

По-перше, методика дозволяє перевірити гіпотезу про опосередковуючу роль тривожності у взаємозв'язку між перфекціонізмом та емоційним вигоранням. Теоретичні моделі та попередні емпіричні дослідження припускають, що високий рівень тривожності може бути механізмом, через який дезадаптивний перфекціонізм призводить до вигорання. Дезадаптивні перфекціоністи встановлюють нереалістично високі стандарти, що викликає хронічну тривожність щодо можливості їх не досягти. Ця постійна тривожність, у свою чергу, виснажує емоційні та когнітивні ресурси, призводячи до вигорання [6, с. 45-52].

По-друге, включення вимірювання тривожності дозволяє краще зрозуміти емоційний профіль студентів з різними типами перфекціонізму. Можна очікувати, що студенти з соціально зумовленим перфекціонізмом матимуть вищі показники як особистісної, так і ситуативної тривожності порівняно зі студентами з перфекціонізмом, спрямованим на себе. Це дозволить підтвердити теоретичні уявлення про більшу дезадаптивність соціально зумовленого перфекціонізму.

По-третє, методика надає додаткову інформацію для розуміння психологічного стану студентів та оцінки потреби в психологічній підтримці. Високі показники тривожності в поєднанні з ознаками емоційного вигорання можуть вказувати на необхідність термінового психологічного втручання.

По-четверте, диференціація між ситуативною та особистісною тривожністю дозволяє розмежувати стабільні особистісні характеристики від тимчасових емоційних станів. Це важливо для розуміння того, чи є підвищена тривожність хронічною проблемою, пов'язаною з особистісними рисами (включаючи перфекціонізм), чи вона є реакцією на конкретні стресові обставини в житті студента.

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна складається з двох частин, кожна з яких містить 20 тверджень. Перша частина призначена для вимірювання реактивної (ситуативної) тривожності, друга частина вимірює особистісну тривожність як стабільну рису особистості.

Структура відповідей передбачає використання чотирибальної шкали Лайкерта, де респондент оцінює ступінь відповідності кожного твердження своєму стану або характеру. Для шкали реактивної тривожності варіанти відповідей такі: 1 – «ні, це не так», 2 – «мабуть так», 3 – «вірно», 4 – «цілком вірно». Для шкали особистісної тривожності: 1 – «майже ніколи», 2 – «іноді», 3 – «часто», 4 – «майже завжди» (додаток Г).

Твердження в опитувальнику сформульовані таким чином, щоб відображати різні аспекти тривожного переживання. Вони стосуються емоційних станів (нервозність, напруженість, хвилювання), когнітивних

процесів (занепокоєння, думки про неприємності), фізіологічних проявів (серцебиття, тремор), поведінкових патернів (занепокоєння, метушливість).

Важливою особливістю методики є наявність як прямих, так і зворотних тверджень. Прямі твердження описують наявність тривожності (наприклад, «Я відчуваю занепокоєння»), зворотні твердження описують її відсутність або протилежні стани (наприклад, «Я спокійний»). Використання зворотних пунктів дозволяє контролювати тенденцію до механічних відповідей та підвищує валідність методики.

Твердження шкали реактивної тривожності сформульовані в теперішньому часі та дозволяють оцінити стан респондента у момент заповнення опитувальника або в недавньому минулому. Приклади тверджень: «Я спокійний», «Я відчуваю невпевненість», «Я нервую», «Я схвилюваний». Ці твердження відображають актуальний емоційний стан, який може змінюватися залежно від обставин (додаток Г).

Твердження шкали особистісної тривожності сформульовані таким чином, щоб відображати загальну схильність людини до тривожних переживань. Вони дозволяють оцінити, як часто респондент відчуває певні стани чи реагує певним чином. Приклади тверджень: «Я переживаю через можливі труднощі», «Я надто хвилююсь через дрібниці», «Мене турбують можливі невдачі». Ці твердження відображають стабільні особистісні характеристики (додаток Д).

Опитувальник розроблено з урахуванням того, що формулювання мають бути зрозумілими для широкого кола респондентів різного віку та освітнього рівня. Твердження не містять складної термінології та відображають повсякденні переживання, які знайомі більшості людей.

Високі показники реактивної тривожності свідчать про те, що в момент тестування або в недавньому минулому людина переживала значний стрес. У студентів підвищена реактивна тривожність може бути пов'язана з екзаменаційною сесією, складними контрольними роботами, конфліктами з викладачами або однокурсниками, особистими проблемами.

Реактивна тривожність має адаптивне значення, оскільки мобілізує організм для відповіді на загрозу. Проте надмірно високий або хронічно підвищений рівень ситуативної тривожності може бути дезадаптивним, заважаючи ефективному функціонуванню та погіршуючи якість життя. У контексті нашого дослідження високі показники реактивної тривожності можуть вказувати на те, що студент знаходиться в стані гострого стресу, який може сприяти розвитку симптомів вигорання.

Люди з високою особистісною тривожністю мають тенденцію бачити загрозу в ситуаціях, які інші сприймають як нейтральні або навіть позитивні. Вони частіше переживають стан тривоги, навіть коли об'єктивні обставини не вимагають такої реакції. Високий рівень особистісної тривожності є фактором ризику для розвитку тривожних розладів, депресії та психосоматичних захворювань [92, с. 41-46].

У контексті перфекціонізму особистісна тривожність може бути як наслідком, так і чинником, що підтримує перфекціоністські установки. Люди з високою особистісною тривожністю можуть розвивати дезадаптивний перфекціонізм як спробу контролювати тривожність через досягнення ідеальних результатів. Водночас перфекціоністські установки можуть підвищувати особистісну тривожність через постійне очікування невдач та критики.

Співвідношення між реактивною та особистісною тривожністю має діагностичне значення. Високі показники за обома шкалами свідчать про те, що людина з високою особистісною тривожністю знаходиться в стресовій ситуації. Високий рівень особистісної при низькій реактивній тривожності може вказувати на те, що в момент дослідження людина не переживає гострого стресу, але має схильність тривожно реагувати в інших обставинах. Низька особистісна при високій реактивній тривожності характерна для людей, які зазвичай спокійні, але зараз переживають стресову ситуацію [70].

Процедура проведення шкали тривожності Спілбергера-Ханіна є стандартизованою та передбачає послідовне заповнення двох частин

опитувальника. Методика може проводитися як в індивідуальному, так і в груповому форматі.

Перед початком заповнення першої частини (шкала реактивної тривожності) респондентам надається наступна інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень та закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над реченнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає» [1, с. 98].

Для другої частини (шкала особистісної тривожності) інструкція дещо відрізняється: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень та виділіть відповідний варіант відповіді залежно від того, як ви себе почуваєте зазвичай. Над реченнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає» [71, с.16-17].

Важливо підкреслити респондентам, що опитування є анонімним та конфіденційним, що їхні відповіді будуть використані виключно в наукових цілях. Також слід зазначити, що для отримання достовірних результатів важливо відповідати щиро, не намагаючись представити себе в кращому або гіршому світлі.

Час заповнення опитувальника становить приблизно 10-15 хвилин для обох частин разом. Респондентам рекомендується відповідати спонтанно, спираючись на першу реакцію, не витрачаючи надто багато часу на роздуми над кожним пунктом. Швидкі відповіді зазвичай є більш щирими та відображають справжній стан чи характер людини.

Під час групового проведення важливо створити спокійну атмосферу, забезпечити комфортні умови та достатню дистанцію між респондентами. Дослідник має бути присутнім для надання роз'яснень, але не повинен тиснути на респондентів або впливати на їхні відповіді. Якщо респондент має питання щодо формулювання, слід надати нейтральне роз'яснення без наведення прикладів відповідей.

Обробка результатів методики Спілбергера-Ханіна включає кілька послідовних кроків та має свої особливості, пов'язані з наявністю прямих та зворотних пунктів.

Спочатку здійснюється перевірка коректності заповнення опитувальника та виявлення пропущених відповідей. Опитувальники з більш ніж трьома пропущеними відповідями в одній шкалі виключаються з аналізу.

Підрахунок балів проводиться окремо для кожної шкали. Для прямих тверджень бали підраховуються безпосередньо (1, 2, 3, 4 бали відповідно до вибраного варіанту відповіді). Для зворотних тверджень бали інвертуються (1 стає 4, 2 стає 3, 3 стає 2, 4 стає 1).

Після перерахунку балів за зворотними пунктами обчислюється сумарний бал для кожної шкали шляхом додавання всіх 20 балів. Таким чином, сумарний бал за кожною шкалою може варіювати від 20 до 80.

Для полегшення розрахунку показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) можна підраховувати окремо за формулами:

$$1. \text{ РТ} = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50, \quad (2.1)$$

де $\Sigma 1$ – сума балів прямих тверджень за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума балів за зворотними твердженнями (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. \text{ ОТ} = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35, \quad (2.2)$$

де $\Sigma 1$ – сума балів прямих тверджень за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума балів зворотних тверджень за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Для інтерпретації результатів використовуються наступні норми, встановлені на основі досліджень респондентів: низький, помірний і високий рівні.

Низький рівень тривожності відповідає сумі балів від 20 до 30. Такі показники можуть вказувати на активний стан спокою, впевненість у собі,

адекватну оцінку ситуації. Дуже низькі показники (20-25) іноді можуть свідчити про демонстративну поведінку або недостатнє усвідомлення власних емоційних станів.

Помірний (середній) рівень тривожності відповідає сумі балів від 31 до 45. Це найбільш поширений діапазон у нормативній вибірці. Такі показники свідчать про нормальний рівень тривожності, який не заважає функціонуванню та може навіть бути адаптивним, підтримуючи необхідну мобілізацію в складних ситуаціях.

Високий рівень тривожності діагностується при сумі балів від 46 і вище. Такі показники свідчать про підвищену тривожність, яка може бути дезадаптивною. Високі бали за шкалою реактивної тривожності вказують на значний стрес у поточний момент. Високі бали за шкалою особистісної тривожності свідчать про стабільну схильність до тривожних переживань, що є фактором ризику для різних психологічних проблем.

При інтерпретації результатів важливо аналізувати профіль тривожності, тобто співвідношення показників за двома шкалами. Високі показники за обома шкалами характерні для людей з високою особистісною тривожністю, які знаходяться в стресовій ситуації. Це може бути особливо проблематичним, оскільки такі люди схильні сприймати багато ситуацій як загрозливі та реагувати інтенсивною тривожною реакцією. Бланки для відповідей наведені в додатках Г і Д.

Отже, Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна є надійним та валідним інструментом для диференційованої діагностики реактивної та особистісної тривожності у студентів. Методика дозволяє оцінити роль тривожності як можливого медіатора у взаємозв'язку між перфекціонізмом та емоційним вигоранням, що є критично важливим для розуміння психологічних механізмів розвитку емоційного виснаження.

Висновки до другого розділу

У другому розділі представлено методологічні основи емпіричного дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та синдрому емоційного вигорання у студентської молоді.

Визначено мету емпіричного дослідження, яка полягає у виявленні та аналізі взаємозв'язку між перфекціонізмом та емоційним вигоранням у студентів, а також у визначенні специфічних проявів цього взаємозв'язку в умовах сучасного українського освітнього контексту. Сформульовано конкретні завдання дослідження та висунуто гіпотези про наявність позитивного зв'язку між дезадаптивним перфекціонізмом та вигоранням, про опосередковуючу роль тривожності.

Обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію, який включає три методики. Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Г'юїтта і Г. Флетта обрана для діагностики трьох типів перфекціонізму: спрямованого на себе, спрямованого на інших та соціально зумовленого. Ця методика має міцну теоретичну основу, високі психометричні характеристики та дозволяє диференціювати адаптивні та дезадаптивні прояви перфекціонізму.

Методика вимірювання синдрому емоційного вигорання ВАТ В. Шауфелі, Г. де Вітте та С. Дезарт вибрана як сучасний інструмент, що має переваги порівняно з традиційними методиками. ВАТ включає оцінку шести компонентів: виснаження, ментального дистанціювання, емоційних та когнітивних порушень, психологічних та психосоматичних скарг, що дозволяє отримати комплексну картину емоційного стану студентів. Методика краще адаптована для діагностики академічного вигорання та відповідає сучасним міжнародним стандартам.

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна включена до діагностичного комплексу для оцінки ролі тривожності як можливого медіатора у взаємозв'язку перфекціонізму та вигорання. Методика дозволяє диференціювати реактивну (ситуативну) та особистісну тривожність, що важливо для розуміння механізмів розвитку емоційного виснаження.

Детально описано структуру, зміст, процедури проведення та методи обробки результатів для кожної з трьох методик. Усі обрані інструменти демонструють високу надійність та валідність, мають адаптації для українськомовної популяції та широко використовуються в міжнародних дослідженнях.

Таким чином, методологія дослідження забезпечує можливість всебічного вивчення взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання у студентів, перевірки висунутих гіпотез та отримання надійних і валідних результатів. Використання стандартизованих психодіагностичних методик з високими психометричними характеристиками та сучасних методів статистичного аналізу гарантує наукову обґрунтованість висновків дослідження. Результати методики використовуються для статистичного аналізу зв'язків з іншими досліджуваними змінними, зокрема з показниками емоційного вигорання та тривожності.

Для перевірки висунутих гіпотез та виявлення статистично значущих зв'язків між досліджуваними змінними необхідним є застосування комплексу методів математико-статистичної обробки даних.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та синдрому емоційного вигорання у студентської молоді. Здійснено аналіз показників перфекціонізму за трьома шкалами методики MPS, показників емоційного вигорання за компонентами методики ВАТ та рівнів реактивної й особистісної тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна із застосуванням методів описової статистики. Проведено кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між різними типами перфекціонізму, компонентами емоційного вигорання та тривожністю, що дозволило перевірити висунуті гіпотези дослідження. Узагальнено та проінтерпретовано отримані результати в контексті теоретичних положень, представлених у першому розділі, що створює основу для формулювання практичних рекомендацій щодо профілактики емоційного вигорання у студентів з перфекціоністськими установками.

3.1. Характеристика вибірки дослідження та процедура збору даних

Формування вибірки дослідження здійснювалося з урахуванням принципів репрезентативності, доступності та добровільності участі. До дослідження було залучено студентів закладів вищої освіти України віком від 17 до 26 років, що відповідає періоду юнацтва та ранньої дорослості.

Загальний обсяг вибірки становить 52 особи, з них жінок - 47 осіб та чоловіків - 5 осіб. Респонденти обрані здебільшого з першого, другого і третього курсів навчання.

Критеріями включення до вибірки були: статус студента денної форми навчання закладу вищої освіти, вік від 17 до 26 років, добровільна згода на участь

у дослідженні. Критеріями виключення стали: перебування в академічній відпустці, неповне заповнення діагностичних методик.

У вибірці представлені студенти різних спеціальностей, що дозволяє забезпечити різноманітність академічного досвіду та мінімізувати вплив специфічних особливостей конкретної професійної підготовки. Переважають студенти гуманітарних спеціальностей (психологія) та представники медичних наук, а також студенти творчих спеціальностей (музичне мистецтво) і представники інженерних і природничих наук.

Географічно дослідження проводилося у місті Полтаві, в Національному університеті «Полтавська політехніка ім. Ю. Кондратюка», а також в Львівській національній музичній академії ім. М. Лисенка, Київському національному університеті ім. Т.Г. Шевченка, в Полтавському базовому медичному коледжі.

Репрезентативність вибірки забезпечується достатнім обсягом для проведення статистичного аналізу, різноманітністю представлених груп за віком, статтю, курсом навчання та спеціальністю. Це дозволяє екстраполювати отримані результати на генеральну сукупність студентської молоді України з певними обмеженнями, які будуть враховані при інтерпретації результатів.

Дослідження побудоване на комплексному використанні різних груп методів, що забезпечує всебічність та глибину вивчення проблеми взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання у студентської молоді.

Теоретичні методи включають аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, що дозволив сформулювати теоретичну базу роботи та визначити ключові поняття. Метод синтезу використовувався для інтеграції різних теоретичних підходів до розуміння перфекціонізму та емоційного вигорання. Узагальнення застосовувалося для формулювання висновків на основі аналізу емпіричних даних та їх співвіднесення з теоретичними положеннями.

Емпіричні методи становлять основу дослідження та представлені психодіагностичним тестуванням з використанням стандартизованих опитувальників. Вибір методу тестування обумовлений необхідністю отримання кількісних даних про вираженість досліджуваних психологічних феноменів,

можливістю порівняння результатів різних респондентів та використанням валідного психометричного інструментарію.

Психодіагностичне тестування проводилося з дотриманням стандартних процедур адміністрування методик, що включало створення комфортних умов для респондентів, надання чітких інструкцій, забезпечення конфіденційності відповідей. Респонденти заповнювали опитувальники індивідуально в онлайн-форматі через захищені платформи опитування.

Методи математико-статистичної обробки даних застосовувалися для аналізу отриманих емпіричних даних та перевірки висунутих гіпотез. Описова статистика використовувалася для характеристики розподілу даних, обчислення показників центральної тенденції та варіативності. Порівняльний аналіз застосовувався для виявлення відмінностей між групами респондентів. Кореляційний аналіз дозволив виявити зв'язки між досліджуваними змінними.

Дослідження проводилося у три послідовні етапи протягом академічного року.

Підготовчий етап включав визначення мети та завдань дослідження, формулювання гіпотез, вибір методик дослідження та підготовку діагностичного інструментарію. На цьому етапі здійснювалося формування вибірки дослідження, проводилася попередня апробація методик на невеликій групі респондентів для перевірки зрозумілості інструкцій та виявлення можливих технічних проблем.

Діагностичний етап був присвячений безпосередньому збору емпіричних даних. Студентам надавалася інформація про мету дослідження, забезпечувалася конфіденційність їхніх відповідей та отримувалася інформована згода на участь. Респонденти заповнювали три опитувальники в єдиній сесії тестування, тривалість якої становила приблизно 15-30 хвилин.

Аналітичний етап включав первинну обробку отриманих даних, перевірку коректності заповнення опитувальників, кодування відповідей та створення бази даних. Далі проводився статистичний аналіз даних з використанням відповідного програмного забезпечення, інтерпретація результатів у контексті

теоретичних положень та перевірка висунутих гіпотез. Завершувався етап формулюванням висновків та практичних рекомендацій на основі отриманих результатів.

Проведення дослідження здійснювалося з дотриманням етичних принципів психологічної науки та практики. Принцип добровільної участі передбачав, що всі респонденти брали участь у дослідженні за власним бажанням, без будь-якого примусу чи тиску. Студенти мали право відмовитися від участі на будь-якому етапі дослідження без пояснення причин.

Принцип конфіденційності та анонімності забезпечувався через те, що опитувальники не містили персональних даних респондентів, які могли б дозволити їх ідентифікацію. Усі дані зберігалися в захищеному форматі з обмеженим доступом. Результати дослідження представлені в узагальненому вигляді, без можливості ідентифікації окремих учасників.

Інформована згода респондентів отримувалася шляхом надання повної інформації про мету дослідження, процедуру проведення. Студенти були проінформовані про те, як будуть використовуватися результати дослідження та кому вони будуть доступні. Респондентам гарантувалося право на отримання загальної інформації про результати дослідження після його завершення.

Принцип "не нашкодь" реалізовувався через створення комфортних умов для проходження діагностики, уникнення питань, які могли б викликати сильний емоційний дискомфорт. Дотримання цих етичних принципів забезпечило не лише якість отриманих даних, але й повагу до прав та гідності учасників дослідження, що є фундаментальною вимогою сучасної психологічної науки.

Отже, в даному підрозділі було охарактеризовано вибірку дослідження, яка включає студентів закладів вищої освіти України віком від 17 до 26 років. Визначено критерії включення та виключення респондентів, що забезпечує репрезентативність вибірки та можливість екстраполяції результатів на генеральну сукупність студентської молоді. Описано етапи проведення дослідження: підготовчий, діагностичний та аналітичний. Окрему увагу приділено етичним аспектам дослідження, включаючи принципи

добровільності, конфіденційності та інформованої згоди. На основі зібраних емпіричних даних проведемо детальний аналіз показників перфекціонізму у студентів, який буде представлено в наступному підрозділі.

3.2. Аналіз показників перфекціонізму у студентів

Для оцінки особливостей перфекціоністських установок у студентів було проведено аналіз результатів за Багатовимірною шкалою перфекціонізму П. Г'юїтта і Г. Флетта. Методика дозволяє диференціювати три типи перфекціонізму: спрямований на себе (ПОС), спрямований на інших (ПОІ) та соціально приписаний перфекціонізм (СПП), а також визначити загальний рівень перфекціонізму (П).

Результати дослідження показали неоднорідність прояву різних типів перфекціонізму у студентської молоді. Розподіл респондентів за рівнями вираженості перфекціоністських установок представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Розподіл респондентів за рівнями перфекціонізму (n=52)

Тип перфекціонізму	Низький рівень, n (%)	Середній рівень, n (%)	Високий рівень, n (%)
ПОС	14 (26,9%)	26 (50,0%)	12 (23,1%)
ПОІ	25 (48,1%)	15 (28,8%)	12 (23,1%)
СПП	21 (40,4%)	11 (21,1%)	20 (38,5%)
П	12 (23,1%)	30 (57,7%)	10 (19,2%)

Примітка: ПОС – перфекціонізм, орієнтований на себе; ПОІ – перфекціонізм, орієнтований на інших; СПП – соціально приписаний перфекціонізм; П – загальний показник перфекціонізму, n – кількість респондентів.

Аналіз показників перфекціонізму, орієнтованого на себе, виявив, що половина досліджуваних студентів (50%) демонструють помірний рівень цього

типу перфекціонізму. Це свідчить про наявність у них прагнення до високих особистих стандартів без надмірної самокритики та нереалістичних очікувань щодо власних можливостей.

Низький рівень ПОС виявлено у 14 студентів (26,9%), що вказує на відсутність виражених вимог до власної досконалості у цієї групи респондентів. Такі студенти не встановлюють надмірно високих стандартів для себе та не відчують значного внутрішнього тиску щодо досягнення ідеальних результатів у навчальній діяльності.

Високий рівень перфекціонізму, спрямованого на себе, зафіксовано у 12 студентів (23,1%). Ця група характеризується встановленням нереалістично високих особистих стандартів, схильністю до надмірної самокритики при недосягненні ідеальних результатів, що може створювати ризик для розвитку емоційного виснаження. Важливо відзначити, що майже кожен четвертий студент у вибірці схильний до дезадаптивного перфекціонізму, спрямованого на себе.

Розподіл показників перфекціонізму, орієнтованого на інших, демонструє дещо іншу картину порівняно з ПОС. Майже половина респондентів (48,1%,) мають низький рівень цього типу перфекціонізму, що свідчить про відсутність надмірних очікувань досконалості від оточуючих людей. Такі студенти не схильні встановлювати нереалістичні стандарти для інших та проявляють толерантність до недоліків оточуючих.

Помірний рівень ПОІ виявлено у 15 студентів (28,8%), що вказує на збалансоване ставлення до інших людей з адекватними очікуваннями щодо їхньої компетентності та досягнень. Ця група студентів здатна підтримувати конструктивні міжособистісні стосунки без надмірної критичності.

Високий рівень перфекціонізму, спрямованого на інших, характерний для 12 студентів (23,1%). Ці респонденти схильні до надмірної критичності та вимогливості до інших людей, що може створювати труднощі в міжособистісних стосунках, особливо в контексті групової роботи та командних проєктів, які є невід'ємною частиною навчального процесу.

Соціально приписаний перфекціонізм виявив найбільш неоднорідний розподіл серед усіх типів перфекціонізму. Привертає увагу той факт, що високий рівень СПП зафіксовано у найбільшій групі студентів – 20 осіб (38,5%). Це найвищий відсоток серед усіх типів перфекціонізму на високому рівні, що свідчить про значну поширеність сприйняття зовнішнього тиску та очікувань досконалості з боку значущих інших серед студентської молоді.

Низький рівень СПП мають 21 студент (40,4%), що вказує на відсутність відчуття надмірного тиску з боку оточення у цієї групи респондентів. Такі студенти не сприймають очікування батьків, викладачів або однолітків як надмірно високі або такі, що їх неможливо виконати.

Помірний рівень соціально приписаного перфекціонізму виявлено лише у 11 студентів (21,2%), що є найменшим показником серед усіх категорій. Це свідчить про поляризацію вибірки за цим параметром: студенти або не відчувають значного соціального тиску, або, навпаки, відчувають його дуже інтенсивно.

Особливо важливим є той факт, що СПП є єдиним типом перфекціонізму, де високий рівень майже дорівнює низькому (38,5% проти 40,4%), що підкреслює значну варіативність у сприйнятті соціальних очікувань серед студентів.

Загальний показник перфекціонізму, який інтегрує всі три типи перфекціоністських установок, демонструє переважання помірної рівня. Більшість студентів (57,7%) мають середній рівень загального перфекціонізму, що свідчить про збалансоване прагнення до досконалості без виражених дезадаптивних проявів.

Низький рівень загального перфекціонізму зафіксовано у 12 студентів (23,1%), що вказує на відсутність виражених перфекціоністських установок у цієї групи респондентів. Такі студенти не схильні встановлювати надмірно високі стандарти ні для себе, ні для інших, і не відчувають значного тиску з боку оточення.

Високий рівень загального перфекціонізму виявлено у 10 студентів (19,2%). Ця група характеризується комплексним проявом перфекціоністських установок, що може створювати підвищений ризик для розвитку емоційного вигорання через постійне психоемоційне напруження, пов'язане з прагненням до недосяжних ідеалів.

Для кращого наочного представлення нашого розподілу респондентів використаємо групову стовпчикову діаграму, яка дозволяє одночасно порівняти всі 4 типи перфекціонізму, чітко визначити відмінності між рівнями та є легкою для сприйняття (рис. 3.1.)

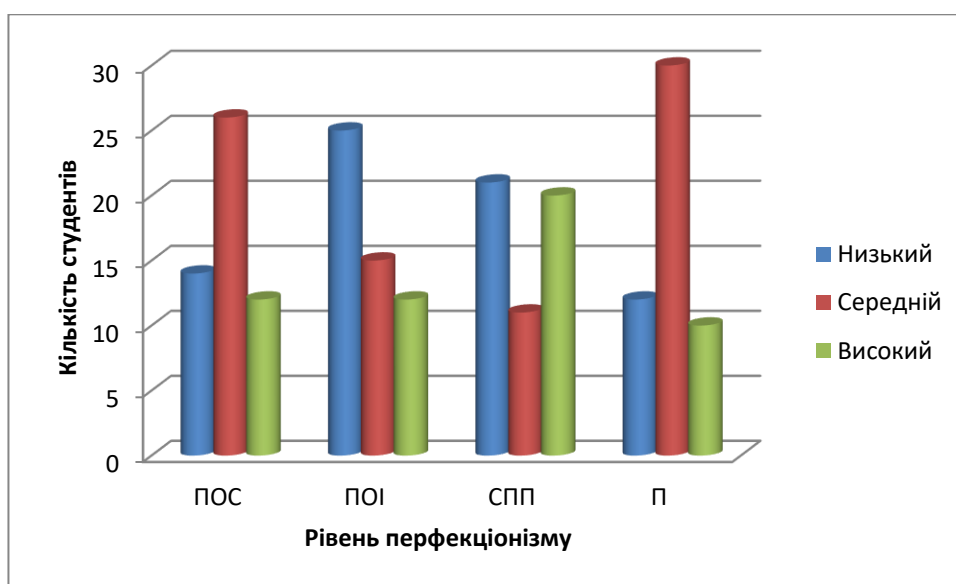


Рис.3.1. Розподіл респондентів за рівнями перфекціонізму

Порівняльний аналіз розподілу різних типів перфекціонізму виявив кілька важливих закономірностей. По-перше, найбільш збалансований розподіл за рівнями демонструє перфекціонізм, орієнтований на себе, де помірний рівень є найбільш поширеним (50,0%). Це може свідчити про адаптивний характер цього типу перфекціонізму у студентської молоді, коли прагнення до високих стандартів залишається в межах конструктивної самомотивації.

По-друге, перфекціонізм, орієнтований на інших, характеризується найвищим відсотком низького рівня (48,1%), що може відображати загальну тенденцію сучасної молоді до толерантності та прийняття індивідуальності

інших людей. Студенти менше схильні проєктувати свої високі стандарти на оточуючих.

По-третє, соціально приписаний перфекціонізм виявився найбільш проблемним типом, оскільки майже 40% студентів відчують високий рівень зовнішнього тиску щодо необхідності бути досконалими. Це відображає специфіку студентського життя, де молоді люди постійно перебувають під тиском очікувань з боку батьків (які інвестували в їхню освіту), викладачів (які встановлюють академічні стандарти) та однолітків (з якими виникає природна конкуренція).

По-четверте, цікавим є співвідношення високого рівня різних типів перфекціонізму: ПОС – 23,1%, ПОІ – 23,1%, СПП – 38,5%. Це вказує на те, що соціально приписаний перфекціонізм є найбільш поширеним дезадаптивним типом серед студентської молоді, що узгоджується з теоретичними положеннями про його роль як найсильнішого предиктора психологічних проблем.

Отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями, представленими в першому розділі. Як зазначали Г'юїтт і Флетт, соціально приписаний перфекціонізм є найбільш дезадаптивною формою перфекціоністських установок, оскільки він пов'язаний з почуттям безпорадності, втратою контролю та відчуттям, що цінність особистості залежить від відповідності зовнішнім очікуванням. Виявлення найвищого відсотку студентів з високим рівнем саме цього типу перфекціонізму підтверджує актуальність проблеми зовнішнього тиску в умовах сучасного українського освітнього контексту.

Переважання помірною рівня перфекціонізму, орієнтованого на себе, підтверджує теоретичні уявлення про амбівалентний характер цього типу перфекціонізму. Як зазначалося в теоретичному огляді, помірний ПОС може бути адаптивним та сприяти досягненням, тоді як високий рівень може призводити до хронічного стресу та емоційного виснаження.

Низький відсоток студентів з високим рівнем перфекціонізму, орієнтованого на інших, може свідчити про зміну соціальних установок серед

сучасної молоді, яка більше цінує індивідуальність та різноманітність, ніж відповідність єдиним стандартам.

Проведений аналіз показників перфекціонізму у студентської молоді дозволяє зробити певні висновки.

Більшість студентів (57,7%) мають помірний рівень загального перфекціонізму, що свідчить про переважання адаптивних форм прагнення до досконалості у досліджуваній вибірці. Перфекціонізм, орієнтований на себе, демонструє найбільш збалансований розподіл з переважанням помірного рівня (50,0%), що вказує на конструктивний характер особистих стандартів у більшості студентів. Соціально приписаний перфекціонізм виявився найбільш проблемним типом, оскільки 38,5% студентів відчують високий рівень зовнішнього тиску щодо необхідності бути досконалими. Це є найвищим показником серед усіх типів перфекціонізму та свідчить про значну поширеність відчуття соціальних очікувань серед студентської молоді. Перфекціонізм, орієнтований на інших, найменше виражений у вибірці: майже половина студентів (48,1%) мають низький рівень цього типу, що відображає толерантне ставлення до недоліків інших людей. Виявлено групу ризику – 10 студентів (19,2%) з високим загальним рівнем перфекціонізму та 20 студентів (38,5%) з високим рівнем соціально приписаного перфекціонізму, які потребують особливої уваги в контексті профілактики емоційного вигорання.

За результатами аналізу можна сформулювати наступні рекомендації:

а) для психологічних служб навчальних закладів:

1) розробити програми психологічної підтримки для студентів з високим рівнем соціально приписаного перфекціонізму, спрямовані на зниження впливу зовнішніх очікувань та формування внутрішньої системи оцінювання;

2) провести просвітницьку роботу серед студентів щодо розрізнення адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму, підкреслюючи важливість прийняття помилок як природної частини процесу навчання;

3) організувати групи психологічної підтримки для студентів з високим рівнем перфекціонізму, де вони зможуть поділитися досвідом та навчитися конструктивним стратегіям подолання надмірних вимог до себе.

б) для викладачів та адміністрації:

1) створювати атмосферу психологічної безпеки в навчальному процесі, де помилки розглядаються як можливість для навчання, а не як ознака некомпетентності;

2) уникати створення надмірно конкурентної атмосфери, яка посилює соціально приписаний перфекціонізм та відчуття тиску з боку оточення;

3) надавати зворотний зв'язок студентам у конструктивній формі, акцентуючи увагу на прогресі та зусиллях, а не лише на досконалості кінцевого результату.

в) для студентів:

1) розвивати навички рефлексії власних перфекціоністських установок та їх впливу на емоційний стан і академічні досягнення;

2) навчитися встановлювати реалістичні цілі та стандарти, які відповідають власним можливостям та ресурсам;

3) практикувати самоспівчуття та прийняття власних недоліків як невід'ємної частини людської природи;

4) звертатися за психологічною допомогою при відчутті надмірного тиску або постійного незадоволення собою.

Таким чином, проведений аналіз виявив особливості прояву різних типів перфекціонізму у студентської молоді та визначив групи ризику. Для комплексного розуміння психологічного стану студентів та перевірки гіпотез дослідження необхідним є аналіз показників емоційного вигорання, який буде представлено в наступному підрозділі.

3.3. Аналіз показників емоційного вигорання у студентів

Для оцінки наявності та ступеня вираженості синдрому емоційного вигорання у студентів було проведено аналіз результатів за методикою ВАТ (Burnout Assessment Tool) В. Шауфелі, Г. де Вітте та С. Дезарт. Методика дозволяє диференціювати основні симптоми вигорання (виснаження, ментальне дистанціювання, когнітивні труднощі, емоційні труднощі) та вторинні симптоми (психологічні скарги, психосоматичні скарги), а також визначити загальний рівень емоційного вигорання.

Результати дослідження виявили значну варіативність у прояві різних компонентів емоційного вигорання серед студентської молоді. Розподіл респондентів за рівнями вираженості симптомів вигорання представлено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Розподіл респондентів за рівнями емоційного вигорання (n=52)

Показники вигорання	Низький рівень, n (%)	Середній рівень, n (%)	Високий рівень, n (%)
Основні симптоми			
Виснаження	5 (9,6%)	27 (51,9%)	20 (38,5%)
Ментальне дистанціювання	26 (50%)	21 (40,4%)	5 (9,6%)
Когнітивні труднощі	21 (40,4%)	20 (38,5%)	11 (21,2%)
Емоційні труднощі	11 (21,2%)	23 (44,2%)	18 (34,6%)
Вторинні симптоми			
Психологічні скарги	13 (25,0%)	28 (53,8%)	11 (21,2%)
Психосоматичні скарги	18 (34,6%)	28 (53,8%)	6 (11,5%)
Загальний показник	11 (21,2%)	32 (61,5%)	9 (17,3%)

Більш наглядно цей розподіл можна розглянути на рис. 3.2

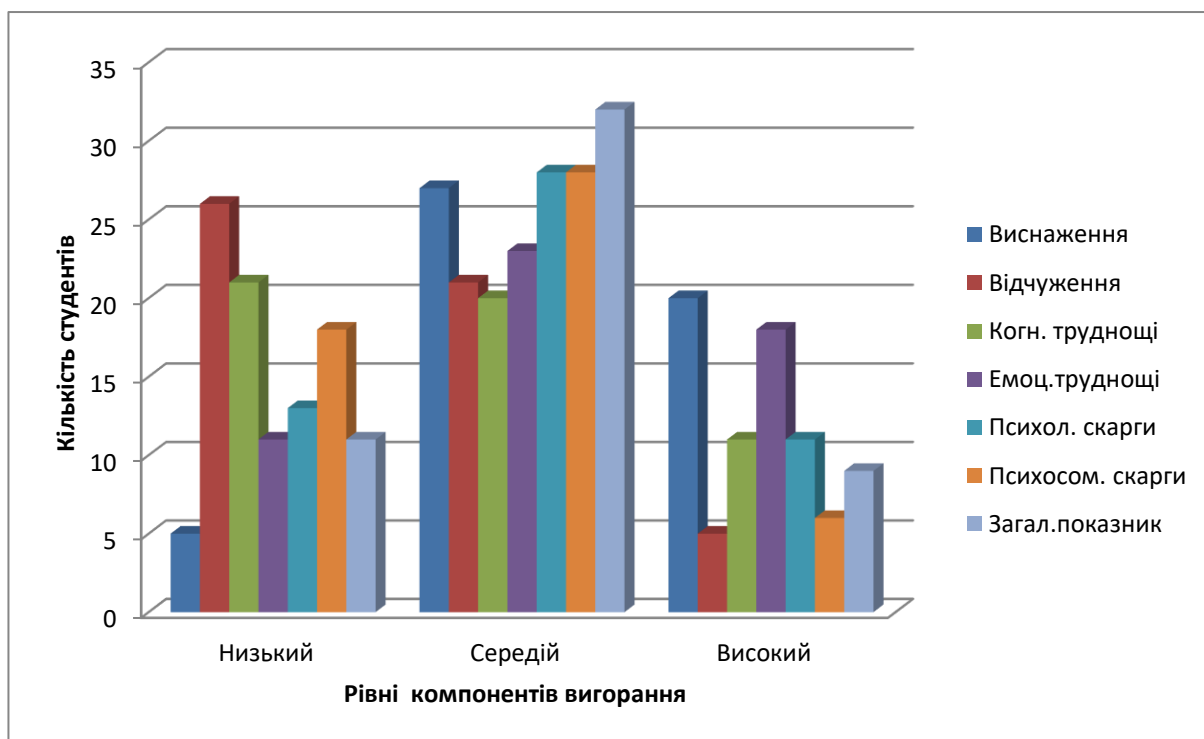


Рис. 3.2. Розподіл респондентів за рівнями емоційного вигорання

Аналіз показників виснаження виявив найбільш тривожну картину серед усіх компонентів емоційного вигорання. Високий рівень виснаження зафіксовано у 20 студентів (38,5%), що є найвищим показником серед усіх основних симптомів вигорання. Це свідчить про те, що майже кожен третій студент у вибірці відчуває крайню фізичну та психічну втому, вичерпаність енергетичних ресурсів та постійну потребу у відновленні.

Помірний рівень виснаження характерний для більшості респондентів – 27 студентів (51,9%). Ця група періодично переживає стани втоми та емоційного виснаження, особливо в періоди підвищеного навчального навантаження, проте ці прояви ще не набули хронічного характеру та не призводять до значного зниження функціонування.

Низький рівень виснаження виявлено лише у 5 студентів (9,6%), що є найменшим показником серед усіх компонентів. Це вказує на те, що переважна більшість студентів (90,4%) відчувають ті чи інші прояви емоційного та фізичного виснаження, що підкреслює актуальність проблеми емоційного вигорання в студентському середовищі.

Особливо тривожним є той факт, що сумарно 47 студентів (90,4%) мають помірний або високий рівень виснаження, що свідчить про масштабність проблеми емоційного виснаження серед досліджуваної студентської молоді. Це може бути пов'язано з високим навчальним навантаженням, тривожністю щодо майбутнього, економічними труднощами та загальною соціальною нестабільністю в країні.

Ментальне дистанціювання демонструє протилежну картину порівняно з виснаженням. Половина респондентів (50,0%, n=26) мають низький рівень цього показника, що свідчить про збереження емоційного зв'язку з навчальною діяльністю та інтересу до обраної спеціальності у значної частини студентів.

Помірний рівень ментального дистанціювання виявлено у 21 студента (40,4%), що вказує на періодичне виникнення відчуття байдужості до навчання, втрати мотивації або відчуття безглуздості навчального процесу. Проте ці прояви ще не є стійкими та не призводять до повного емоційного відсторонення від навчальної діяльності.

Високий рівень ментального дистанціювання зафіксовано лише у 5 студентів (9,6%), що є найнижчим показником серед усіх компонентів вигорання на високому рівні. Ця невелика група характеризується втратою емоційного зв'язку зі своєю діяльністю, яка перетворюється на формальне виконання обов'язків без внутрішньої залученості.

Примітно, що ментальне дистанціювання є єдиним компонентом вигорання, де низький рівень переважає над високим (50,0% проти 9,6%), що може свідчити про те, що більшість студентів, незважаючи на виснаження, зберігають інтерес до навчання та не втрачають мотивації до здобуття освіти.

Показники когнітивних труднощів демонструють досить збалансований розподіл. Низький рівень виявлено у 21 студента (40,4%), що вказує на відсутність значущих проблем з концентрацією уваги, пам'яттю та аналітичним мисленням у цієї групи респондентів.

Помірний рівень когнітивних труднощів характерний для 20 студентів (38,5%), які періодично відчують труднощі з зосередженням на навчальному

матеріалі, забувають важливу інформацію або відчувають зниження швидкості мислення, особливо в періоди підвищеного стресу.

Високий рівень когнітивних труднощів зафіксовано у 11 студентів (21,2%). Для цієї групи характерні постійні проблеми з концентрацією уваги під час лекцій та самостійної роботи, труднощі з запам'ятовуванням нового матеріалу, зниження здатності до логічного мислення та прийняття рішень. Ці когнітивні порушення безпосередньо впливають на академічну успішність та можуть створювати замкнене коло, коли погіршення навчальних результатів призводить до додаткового стресу та посилення симптомів вигорання.

Важливо відзначити, що майже 60% студентів (59,6%) мають помірний або високий рівень когнітивних труднощів, що підкреслює значущість цього компонента вигорання для студентської популяції, оскільки когнітивні функції є критично важливими для успішного навчання.

Емоційні труднощі виявили високу поширеність у досліджуваній вибірці. Високий рівень емоційних труднощів зафіксовано у 18 студентів (34,6%), що є другим за величиною показником після виснаження. Ці студенти характеризуються підвищеною дратівливістю, емоційною нестабільністю, почуттям напруги та негативними емоційними станами, пов'язаними з навчанням.

Помірний рівень емоційних труднощів виявлено у 23 студентів (44,2%), що становить найбільшу групу. Ці респонденти періодично переживають емоційні труднощі, пов'язані з навчальним процесом, такі як розчарування, роздратування, емоційні зриви під час сесії або конфлікти з викладачами та однокурсниками.

Низький рівень емоційних труднощів характерний для 11 студентів (21,2%), що вказує на емоційну стабільність та здатність конструктивно справлятися з емоційними викликами навчальної діяльності у цієї групи.

Сумарно 78,8% студентів відчувають помірні або високі емоційні труднощі, що свідчить про значний емоційний тиск, який переживає студентська молодь у процесі навчання. Це може проявлятися у підвищеній чутливості до критики,

емоційних перепадах, труднощах у регуляції емоцій та погіршенні міжособистісних стосунків.

Психологічні скарги, які включають труднощі зі сном, відчуття напруги, дратівливість та зниження загального настрою, виявили наступний розподіл. Помірний рівень є найбільш поширеним – 28 студентів (53,8%), що вказує на періодичне переживання цих симптомів без стійкого хронічного характеру.

Низький рівень психологічних скарг зафіксовано у 13 студентів (25,0%), які не відчують значущих психологічних проблем, пов'язаних з навчальним стресом.

Високий рівень психологічних скарг виявлено у 11 студентів (21,2%), які страждають від хронічних порушень сну, постійної напруги та емоційної нестабільності. Ці симптоми виходять за межі навчальної сфери та впливають на загальну якість життя студентів.

Важливо відзначити, що 75% студентів мають помірний або високий рівень психологічних скарг, що підкреслює поширеність вторинних психологічних наслідків емоційного вигорання серед студентської молоді.

Психосоматичні скарги, які включають головні болі, м'язове напруження, проблеми з травленням та серцебиттям, демонструють найбільш сприятливу картину серед усіх показників вигорання. Помірний рівень зафіксовано у 28 студентів (53,8%), що становить найбільшу групу.

Низький рівень психосоматичних скарг характерний для 18 студентів (34,6%), що вказує на відсутність значущих фізичних проявів стресу у третини вибірки.

Високий рівень психосоматичних скарг виявлено лише у 6 студентів (11,5%), що є найнижчим показником серед усіх компонентів вигорання на високому рівні. Проте навіть цей відносно невеликий відсоток заслуговує на увагу, оскільки хронічні психосоматичні симптоми можуть призводити до серйозних проблем зі здоров'ям.

Той факт, що психосоматичні скарги є найменш вираженими порівняно з іншими компонентами вигорання, може свідчити про те, що фізичні прояви

стресу виникають на більш пізніх стадіях емоційного виснаження, тоді як психологічні та емоційні симптоми з'являються раніше.

Загальний показник емоційного вигорання, який інтегрує всі основні та вторинні симптоми, демонструє переважання помірного рівня. Більшість студентів (61,5%, $n=32$) мають середній рівень загального вигорання, що свідчить про наявність симптомів емоційного виснаження, які ще не досягли клінічно значущого рівня, але вже впливають на якість життя та функціонування.

Низький рівень загального вигорання зафіксовано у 11 студентів (21,2%), які рідко або ніколи не переживають описані симптоми вигорання. Ця група характеризується високою стресостійкістю, ефективними копінг-стратегіями та, ймовірно, наявністю достатньої соціальної підтримки.

Високий рівень загального вигорання виявлено у 9 студентів (17,3%), які потребують психологічного втручання. Ці студенти постійно переживають симптоми вигорання, що значно погіршує їхню академічну успішність, емоційний стан та загальну якість життя.

Важливо відзначити, що сумарно 78,8% студентів мають помірний або високий рівень загального вигорання, що підкреслює масштабність проблеми емоційного виснаження в студентському середовищі та необхідність розробки комплексних програм профілактики та психологічної підтримки.

Розподіл компонентів емоційного вигорання за рівнями їх показників можна детальніше розглянути на лінійній груповій гістограмі (рис. 3.3.)

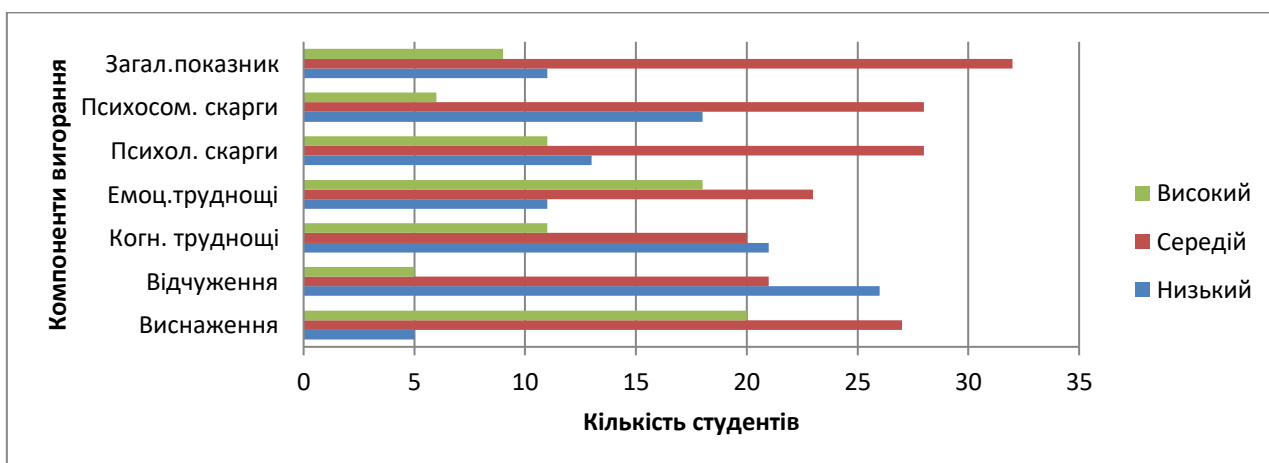


Рис.3.3 Розподіл компонентів вигорання за рівнями прояву

Порівняльний аналіз різних компонентів емоційного вигорання виявив кілька важливих закономірностей. По-перше, найбільш вираженим компонентом є виснаження, де високий рівень зафіксовано у 38,5% студентів. Це підтверджує теоретичні уявлення про виснаження як центральний та найбільш очевидний компонент синдрому вигорання.

По-друге, спостерігається дисоціація між високим рівнем виснаження (38,5%) та низьким рівнем ментального дистанціювання (лише 9,6% на високому рівні). Це може вказувати на те, що студенти, незважаючи на сильну втому, зберігають мотивацію до навчання та не втрачають емоційного зв'язку зі своєю діяльністю. Така картина може відображати специфіку студентського віку, коли прагнення до освіти та професійного становлення є домінуючими мотивами, які підтримують залученість навіть в умовах виснаження.

По-третє, емоційні труднощі (34,6% на високому рівні) є другим за поширеністю компонентом після виснаження, що вказує на значне емоційне навантаження, яке переживають студенти. Це узгоджується з теоретичними положеннями про емоційні порушення як важливий вторинний симптом вигорання.

По-четверте, когнітивні труднощі займають проміжне положення (21,2% на високому рівні), що може свідчити про те, що когнітивні порушення виникають на більш пізніх стадіях вигорання або у студентів з більш вираженими симптомами емоційного виснаження.

По-п'яте, вторинні симптоми (психологічні та психосоматичні скарги) є менш вираженими порівняно з основними симптомами, що відповідає теоретичній моделі ВАТ, згідно з якою вторинні симптоми розвиваються як наслідок хронічних основних проявів вигорання.

Аналіз структури емоційного вигорання показує, що у досліджуваній вибірці спостерігається специфічний профіль симптомів. Домінування виснаження при збереженні залученості (низьке ментальне дистанціювання) може вказувати на початкові або помірні стадії розвитку синдрому вигорання,

коли студенти вже відчують емоційне та фізичне виснаження, але ще не втратили інтерес до навчання.

Така структура є характерною для студентської популяції і відрізняється від профілю вигорання у працюючого населення, де часто спостерігається більш виражене ментальне дистанціювання від професійної діяльності. Це може бути пов'язано з тим, що студенти перебувають на етапі професійного становлення і мають високу внутрішню мотивацію до здобуття освіти, яка частково компенсує виснаження.

Високі показники емоційних труднощів при помірних когнітивних порушеннях вказують на те, що емоційна сфера страждає більше, ніж когнітивна, що може бути пов'язано з віковими особливостями студентського періоду, коли емоційна реактивність є високою.

Відносно низькі показники психосоматичних скарг при високих показниках психологічних симптомів можуть свідчити про те, що соматизація стресу ще не набула вираженого характеру, і проблема перебуває переважно на психологічному рівні, що дає хороші перспективи для профілактичних втручань.

Отже, проведений аналіз показників емоційного вигорання у студентської молоді дозволяє зробити наступні висновки:

а) виснаження є найбільш вираженим компонентом емоційного вигорання: 38,5% студентів мають високий рівень, а 51,9% – помірний рівень. Сумарно 90,4% досліджуваних відчують ті чи інші прояви емоційного та фізичного виснаження, що свідчить про масштабність проблеми;

б) ментальне дистанціювання є найменш вираженим компонентом: 50% студентів мають низький рівень, що вказує на збереження мотивації до навчання та емоційного зв'язку з навчальною діяльністю навіть в умовах виснаження;

в) емоційні труднощі широко поширені серед студентів: 34,6% мають високий рівень, а 44,2% – помірний рівень. Сумарно 78,8% відчують емоційні труднощі, що підкреслює значний емоційний тиск у студентському середовищі;

г) когнітивні труднощі зафіксовані у 59,6% студентів (помірний та високий рівні), що безпосередньо впливає на академічну успішність та може створювати замкнене коло погіршення результатів та посилення стресу;

д) вторинні симптоми (психологічні та психосоматичні скарги) є менш вираженими порівняно з основними симптомами, що може вказувати на те, що більшість студентів перебувають на початкових або помірних стадіях вигорання;

е) загальний показник вигорання демонструє, що 61,5% студентів мають помірний рівень та 17,3% – високий рівень, що сумарно становить 78,8% студентів з клінічно значущими або субклінічними проявами емоційного вигорання;

ж) виявлено специфічний профіль вигорання у студентів: високе виснаження при збереженні залученості, що відрізняє студентську популяцію від працюючого населення.

За результатами аналізу можна сформулювати рекомендації.

Для психологічних служб навчальних закладів:

а) розробити програми профілактики емоційного виснаження, спрямовані на навчання студентів навичкам відновлення енергії, управління стресом та підтримання балансу між навчанням і відпочинком;

б) створити систему раннього виявлення студентів з високим рівнем виснаження (38,5%) та емоційних труднощів (34,6%) для надання своєчасної психологічної допомоги;

в) організувати тренінги з розвитку емоційної регуляції та стресостійкості для студентів з помірними проявами вигорання для профілактики переходу у клінічну стадію;

г) розробити програми підтримки когнітивного функціонування, включаючи техніки покращення концентрації уваги та пам'яті, особливо для 21,2% студентів з високими когнітивними труднощами.

Для адміністрації та викладачів:

а) переглянути навчальне навантаження з метою його оптимізації, враховуючи, що 90,4% студентів відчувають виснаження;

б) створити умови для підтримання мотивації до навчання, враховуючи, що збереження залученості є захисним фактором проти вигорання;

в) забезпечити доступ до ресурсів для психологічної підтримки та інформування студентів про можливості отримання допомоги.

Для студентів:

а) розвивати навички самоспостереження для раннього виявлення ознак виснаження та емоційних труднощів;

б) навчитися технікам відновлення енергії, включаючи регулярний відпочинок, фізичну активність, техніки релаксації;

в) звертатися за психологічною допомогою при перших ознаках емоційного виснаження, не чекаючи розвитку хронічних симптомів;

г) підтримувати соціальні зв'язки та звертатися по підтримку до друзів, родини та фахівців.

Таким чином, проведений аналіз виявив високу поширеність симптомів емоційного вигорання серед студентської молоді, при цьому найбільш проблемними є виснаження та емоційні труднощі. Для комплексного розуміння психологічного стану студентів та перевірки гіпотез про медіаторну роль тривожності необхідним є аналіз показників тривожності, який буде представлено в наступному підрозділі.

3.4. Аналіз показників тривожності у студентів

Для оцінки ролі тривожності у взаємозв'язку між перфекціонізмом та емоційним вигоранням було проведено аналіз результатів за Шкалою тривожності Спілбергера-Ханіна. Методика дозволяє диференціювати два типи тривожності: реактивну (ситуативну), яка відображає актуальний емоційний стан людини в момент дослідження, та особистісну, яка є стабільною рисою особистості та відображає загальну схильність до тривожних переживань.

Результати дослідження виявили високу поширеність тривожності у студентської молоді. Розподіл респондентів за рівнями реактивної та особистісної тривожності представлено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Розподіл респондентів за рівнями тривожності

Тип тривожності	Низький рівень, n (%)	Середній рівень, n (%)	Високий рівень, n (%)
Реактивна	4 (7,7%)	16 (30,8%)	32 (61,5%)
Особистісна	3 (5,8%)	12 (23,1%)	37 (71,2%)

Аналіз показників реактивної тривожності виявив надзвичайно високу поширеність підвищеної ситуативної тривожності серед студентів. Високий рівень реактивної тривожності зафіксовано у більшості досліджуваних – 32 студенти (61,5%). Це свідчить про те, що понад три п'ятих студентів у момент дослідження або в недавньому минулому переживали значний стрес, що проявляється у відчутті нервозності, напруженості, хвилювання та занепокоєння.

Такий високий відсоток студентів з підвищеною ситуативною тривожністю може бути пов'язаний з кількома факторами. По-перше, дослідження могло проводитися в період підвищеного навчального навантаження, наприклад, під час підготовки до сесії або виконання важливих академічних завдань. По-друге, це може відображати загальний високий рівень стресу, який є характерним для студентського життя в умовах сучасного українського контексту з його соціальною нестабільністю та економічними викликами.

Помірний рівень реактивної тривожності виявлено у 16 студентів (30,8%), що вказує на збалансований емоційний стан з адекватною мобілізацією в умовах навчальних вимог. Ці студенти відчують певне напруження, але воно не досягає дезадаптивного рівня та не заважає ефективному функціонуванню.

Низький рівень реактивної тривожності характерний лише для 4 студентів (7,7%), що є найменшим показником серед усіх досліджуваних змінних. Це

означає, що переважна більшість студентів (92,3%) відчують помірний або високий рівень ситуативної тривожності, що підкреслює інтенсивність психоемоційного напруження і свідчить про масштабність проблеми актуального стресу серед студентської молоді. Ця тривожність може проявлятися у фізіологічних симптомах (серцебиття, тремор, м'язове напруження), когнітивних (занепокоєння, тривожні думки) та поведінкових (метушливість, труднощі з зосередженням) проявах, які безпосередньо впливають на академічну успішність та загальне благополуччя студентів.

Показники особистісної тривожності виявилися ще більш тривожними порівняно з реактивною тривожністю. Високий рівень особистісної тривожності зафіксовано у 37 студентів (71,2%), що є найвищим показником серед усіх досліджуваних змінних у цьому дослідженні. Це означає, що більш ніж дві третини студентів мають стабільну схильність до тривожних переживань, яка є рисою їхньої особистості.

Люди з високою особистісною тривожністю схильні сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові та реагувати на них підвищенням ситуативної тривожності. Вони частіше переживають стани занепокоєння, навіть коли об'єктивні обставини не вимагають такої реакції. Такі студенти постійно переживають через можливі труднощі, надто хвилюються через дрібниці, їх турбують можливі невдачі. Ця стабільна тривожність створює постійний емоційний фон напруження, який виснажує психічні ресурси та може призводити до розвитку тривожних розладів, депресії та емоційного вигорання.

Помірний рівень особистісної тривожності виявлено лише у 12 студентів (23,1%), що вказує на адаптивний рівень тривожності, коли людина здатна адекватно оцінювати загрози та реагувати на них без надмірного занепокоєння.

Низький рівень особистісної тривожності характерний лише для 3 студентів (5,8%), що є найнижчим показником у цьому дослідженні. Це підкреслює той факт, що переважна більшість студентської молоді (94,2%) мають підвищену схильність до тривожних переживань.

Особливо важливим є те, що показники особистісної тривожності є вищими, ніж реактивної (71,2% проти 61,5% на високому рівні). Це свідчить про те, що високий рівень актуальної тривожності у студентів зумовлений не лише поточними стресовими обставинами, але й стабільними особистісними характеристиками, які роблять їх більш вразливими до стресу.

Розподіл кількості студентів за рівнями тривожності (реактивної та особистісної) представлений на рис. 3.4.

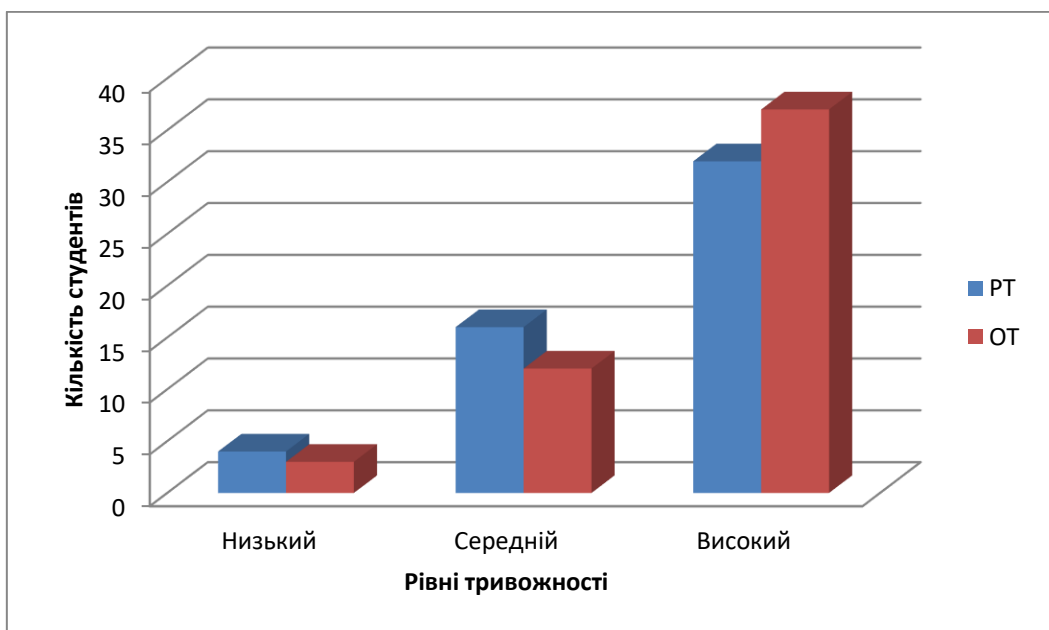


Рис. 3.4 Розподіл кількості студентів за рівнями тривожності

Порівняння показників реактивної та особистісної тривожності виявляє кілька важливих закономірностей. По-перше, обидва типи тривожності демонструють надзвичайно високу поширеність у досліджуваній вибірці, при цьому особистісна тривожність є дещо більш вираженою (71,2% проти 61,5% на високому рівні).

По-друге, спостерігається узгодженість між двома типами тривожності: студенти з високою особистісною тривожністю, швидше за все, також демонструють високу реактивну тривожність. Це відповідає теоретичним уявленням про те, що особистісна тривожність як стабільна риса визначає схильність до інтенсивних ситуативних тривожних реакцій.

По-третє, той факт, що особистісна тривожність є вищою за ситуативну, вказує на те, що у більшості студентів тривожність є не просто реакцією на поточні стресові обставини, а глибоко укоріненою особистісною характеристикою. Це має важливі імплікації для психологічної роботи, оскільки вказує на необхідність не лише ситуативного зниження стресу, але й більш глибокої психотерапевтичної роботи зі зміною особистісних патернів реагування на стрес.

По-четверте, незначна кількість студентів з низьким рівнем тривожності (7,7% для РТ та 5,8% для ОТ) свідчить про майже універсальну поширеність підвищеної тривожності в студентському середовищі. Це може бути пов'язано з специфікою студентського віку (період активного професійного та особистісного становлення), високими академічними вимогами, невизначеністю майбутнього та загальною соціально-економічною ситуацією в країні.

Отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями про роль тривожності в розвитку емоційного вигорання. Як зазначалося в теоретичному огляді, тривожність може виступати медіатором у взаємозв'язку між перфекціонізмом та вигоранням. Деадаптивні перфекціоністи встановлюють нереалістично високі стандарти, що викликає хронічну тривожність щодо можливості їх не досягти. Ця постійна тривожність виснажує емоційні та когнітивні ресурси, призводячи до розвитку емоційного вигорання.

Високі показники особистісної тривожності (71,2%) можуть бути як наслідком, так і чинником, що підтримує перфекціоністські установки. Люди з високою особистісною тривожністю можуть розвивати деадаптивний перфекціонізм як спробу контролювати тривожність через досягнення ідеальних результатів. Водночас перфекціоністські установки можуть підвищувати особистісну тривожність через постійне очікування невдач та критики.

Особливо важливим є виявлення зв'язку між особистісною тривожністю та соціально приписаним перфекціонізмом, який, як було зазначено в попередньому аналізі, є найбільш поширеним деадаптивним типом перфекціонізму серед студентів (38,5% на високому рівні). Студенти з високою

особистісною тривожністю можуть бути більш чутливими до сприйняття зовнішніх очікувань та тиску з боку оточення, що посилює їхній соціально приписаний перфекціонізм.

Високі показники реактивної тривожності (61,5%) вказують на те, що студенти перебувають у стані хронічного стресу, що узгоджується з виявленими високими показниками виснаження (38,5% на високому рівні) та емоційних труднощів (34,6% на високому рівні). Це підтверджує гіпотезу про те, що тривожність може бути одним із механізмів, через які перфекціонізм призводить до емоційного вигорання.

Надзвичайно високі показники тривожності серед студентської молоді заслуговують на особливу увагу та детальне обговорення. Той факт, що понад 70% студентів мають високий рівень особистісної тривожності, вказує на системну проблему, яка виходить за межі індивідуальних психологічних особливостей.

Ця масштабна поширеність тривожності може бути пов'язана з кількома факторами. По-перше, сучасні студенти живуть в умовах високої невизначеності майбутнього, що стосується як професійних перспектив (невпевненість у працевлаштуванні, нестабільність ринку праці), так і загальної життєвої ситуації (війна, економічна нестабільність, соціальні зміни).

По-друге, академічні вимоги постійно зростають, а конкуренція за робочі місця посилюється, що створює додатковий тиск на студентів щодо необхідності досягати високих результатів у навчанні. Це особливо актуально в контексті виявленого високого рівня соціально приписаного перфекціонізму.

По-третє, соціальні мережі та постійна доступність інформації створюють атмосферу перманентного порівняння себе з іншими, що може посилювати тривожність та відчуття недостатності. Студенти постійно бачать "ідеальні" життя своїх однолітків у соціальних мережах, що може підвищувати їхню особистісну тривожність та перфекціоністські установки.

По-четверте, період навчання в університеті збігається з важливими віковими завданнями професійного та особистісного самовизначення, що

природно супроводжується підвищеною тривожністю. Проте масштаби виявленої тривожності перевищують нормативні вікові показники та вказують на наявність додаткових стресових факторів.

За результатами аналізу можна сформулювати наступні рекомендації:

а) для психологічних служб навчальних закладів:

1) розробити та впровадити комплексні програми зниження тривожності, які включають як короткострокові техніки (дихальні вправи, релаксація, майндфулнес), так і довгострокові стратегії (когнітивно-поведінкова терапія, робота з ірраціональними переконаннями);

2) створити систему скринінгу для раннього виявлення студентів з високою особистісною тривожністю (71,2%) та надання їм своєчасної психологічної підтримки;

3) організувати групи психологічної підтримки для студентів з високою тривожністю, де вони зможуть поділитися досвідом та навчитися стратегіям подолання тривожних станів;

4) провести просвітницьку роботу щодо нормалізації тривожності як природної емоції та навчання студентів розрізняти адаптивну та дезадаптивну тривожність.

б) для адміністрації та викладачів:

1) організовувати періодичні "дні психологічного здоров'я" для зниження хронічного стресу та тривожності;

2) навчити викладачів розпізнавати ознаки високої тривожності у студентів та коректно реагувати на них.

в) для студентів:

1) навчитися розпізнавати фізіологічні, емоційні та когнітивні прояви тривожності для раннього реагування;

2) оволодіти техніками швидкого зниження ситуативної тривожності (дихальні вправи, техніки заземлення, прогресивна м'язова релаксація);

3) звертатися за професійною психологічною допомогою при високій особистісній тривожності, оскільки вона потребує більш глибокої психотерапевтичної роботи.

4) розвивати навички когнітивної реструктуризації для роботи з тривожними думками та катастрофічними сценаріями;

5) підтримувати баланс між навчанням та відпочинком, оскільки хронічне перевантаження підвищує як ситуативну, так і особистісну тривожність.

Таким чином, проведений аналіз виявив надзвичайно високу поширеність тривожності серед студентської молоді, особливо особистісної тривожності як стабільної риси. Для перевірки основних гіпотез дослідження про взаємозв'язок перфекціонізму, тривожності та емоційного вигорання необхідним є проведення кореляційного аналізу, який буде представлено в наступному підрозділі.

3.5. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між перфекціонізмом, емоційним вигоранням та тривожністю

Для перевірки основних гіпотез дослідження про характер взаємозв'язків між перфекціонізмом, емоційним вигоранням та тривожністю було проведено кореляційний аналіз отриманих емпіричних даних. Кореляційний аналіз є статистичним методом, який дозволяє виявити наявність, напрямок та силу зв'язку між досліджуваними змінними без встановлення причинно-наслідкових відносин між ними.

Кореляційний аналіз базується на обчисленні коефіцієнта кореляції Пірсона (r), який є найбільш поширеним показником лінійного зв'язку між двома кількісними змінними. Коефіцієнт кореляції Пірсона приймає значення від -1 до +1, де:

$r = +1$ означає ідеальний позитивний зв'язок (при зростанні однієї змінної друга також зростає пропорційно);

$r = 0$ означає відсутність лінійного зв'язку між змінними;

$r = -1$ означає ідеальний негативний зв'язок (при зростанні однієї змінної друга зменшується пропорційно).

У психологічних дослідженнях прийнято наступне трактування сили кореляційного зв'язку за абсолютним значенням коефіцієнта:

0,00-0,19 — дуже слабкий зв'язок або його відсутність;

0,20-0,39 — слабкий зв'язок;

0,40-0,59 — помірний зв'язок;

0,60-0,79 — сильний зв'язок;

0,80-1,00 — дуже сильний зв'язок.

Знак коефіцієнта кореляції вказує на напрямок зв'язку: позитивний знак означає, що змінні змінюються в одному напрямку (обидві зростають або обидві зменшуються), тоді як негативний знак вказує на зворотний зв'язок (одна змінна зростає, коли інша зменшується).

На основі теоретичного аналізу було сформульовано наступні гіпотези дослідження: очікується позитивний кореляційний зв'язок між соціально приписаним перфекціонізмом (СПП) та компонентами емоційного вигорання, особливо з виснаженням та емоційними труднощами; перфекціонізм, орієнтований на себе (ПОС), матиме слабший зв'язок з вигоранням через його амбівалентний характер, тоді як перфекціонізм, орієнтований на інших (ПОІ), не матиме значущого зв'язку з власним емоційним виснаженням; очікується, що тривожність, особливо особистісна, виступатиме медіатором у взаємозв'язку між перфекціонізмом та вигоранням, створюючи постійне психоемоційне напруження; різні компоненти емоційного вигорання (виснаження, ментальне дистанціювання, когнітивні та емоційні труднощі) матимуть позитивні кореляції між собою як прояви єдиного синдрому. Перевірка цих гіпотез дозволить виявити специфічні патерни взаємозв'язків, характерні для досліджуваної студентської вибірки.

Для проведення кореляційного аналізу було створено базу даних, яка містить результати всіх 52 респондентів за наступними показниками:

а) показники перфекціонізму (4 змінні): ПОС - перфекціонізм, орієнтований на себе; ПОІ - перфекціонізм, орієнтований на інших; СПП - соціально приписаний перфекціонізм; П - загальний показник перфекціонізму;

б) показники емоційного вигорання (7 змінних): виснаження, ментальне дистанціювання, когнітивні труднощі, емоційні труднощі, психологічні скарги, психосоматичні скарги і загальний показник емоційного вигорання;

в) показники тривожності (2 змінні): РТ - реактивна тривожність і ОТ - особистісна тривожність.

Таким чином, кореляційний аналіз проводився для 13 змінних, що передбачає обчислення 78 коефіцієнтів.

Кореляційний аналіз проводився в програмі Microsoft Excel. Вихідні дані для його проведення представлені в додатку Е (табл. Е.1.)

Кореляційна матриця містить 78 унікальних коефіцієнтів кореляції між 13 досліджуваними змінними. При обсязі вибірки $n=52$ та рівні значущості $p<0,05$ критичне значення коефіцієнта кореляції становить $r_{\text{крит}} \approx 0,273$ (для $df=50$). Коефіцієнти, які перевищують це значення за абсолютною величиною, вважаються статистично значущими.

Аналіз показує, що переважна більшість виявлених зв'язків є статистично значущими, що підтверджує обґрунтованість теоретичних припущень про взаємозв'язок досліджуваних феноменів.

ПОС $\leftrightarrow$ ПОІ: $r = 0,504$ - помірний позитивний зв'язок

Отже, студенти, які встановлюють високі стандарти для себе, також схильні до вимогливості щодо інших людей. Це вказує на загальну перфекціоністську спрямованість особистості.

ПОС $\leftrightarrow$ СПП: $r = 0,414$ - помірний позитивний зв'язок

Це означає, що особисті високі стандарти поєднуються з відчуттям зовнішнього тиску. Студенти з високим ПОС чутливіші до сприйняття очікувань оточуючих.

ПОС $\leftrightarrow$ П: $r = 0,870$ - дуже сильний позитивний зв'язок

Це підтверджує, що ПОС є центральним компонентом загального перфекціонізму, а особисті стандарти є домінуючим аспектом перфекціоністської структури.

ПОІ ↔ СПП: $r = 0,165$ - дуже слабкий зв'язок (статистично незначущий)

Отже, вимогливість до інших практично не пов'язана з відчуттям зовнішнього тиску на себе. Ці два типи перфекціонізму представляють різні, відносно незалежні аспекти.

ПОІ ↔ П: $r = 0,689$ - сильний позитивний зв'язок

Таким чином, ПОІ є важливим, але не домінуючим компонентом загального перфекціонізму.

СПП ↔ П: $r = 0,708$ - сильний позитивний зв'язок

Отже, СПП суттєво впливає на загальний рівень перфекціонізму, а відчуття зовнішнього тиску є значущим компонентом перфекціоністської структури.

Можна зробити висновок, що усі три типи перфекціонізму взаємопов'язані, що підтверджує їх приналежність до єдиного конструкту. Найсильніший зв'язок спостерігається між ПОС та загальним перфекціонізмом. ПОІ є найбільш незалежним типом з найслабшими зв'язками з іншими типами.

Дослідимо взаємозв'язок різних видів перфекціонізму з емоційним вигоранням.

ПОС ↔ Виснаження: $r = 0,123$ - дуже слабкий зв'язок (незначущий)

ПОС ↔ Відчуження: $r = 0,149$ - дуже слабкий зв'язок (незначущий)

ПОС ↔ Когнітивні труднощі: $r = 0,165$ - дуже слабкий зв'язок

ПОС ↔ Емоційні труднощі: $r = 0,166$ - дуже слабкий зв'язок (незначущий)

ПОС ↔ Психологічні скарги: $r = 0,346$ - слабкий позитивний зв'язок

ПОС ↔ Психосоматичні скарги: $r = 0,020$ - відсутність зв'язку

ПОС ↔ Загальне вигорання: $r = 0,196$ - дуже слабкий зв'язок (незначущий)

Таким чином, ПОС практично не пов'язаний з основними симптомами емоційного вигорання. Єдиний значущий зв'язок виявлено з психологічними скаргами ($r=0,346$). Це підтверджує амбівалентний характер ПОС: високі

особисті стандарти самі по собі не обов'язково призводять до вигорання. Можливо, ПОІ за певних умов може бути навіть адаптивним та мотивуючим.

ПОІ ↔ Виснаження: $r = -0,084$ - відсутність зв'язку

ПОІ ↔ Відчуження: $r = -0,060$ - відсутність зв'язку

ПОІ ↔ Когнітивні труднощі: $r = -0,197$ - дуже слабкий негативний зв'язок

ПОІ ↔ Емоційні труднощі: $r = 0,085$ - відсутність зв'язку

ПОІ ↔ Психологічні скарги: $r = 0,145$ - дуже слабкий зв'язок (незначущий)

ПОІ ↔ Психосоматичні скарги: $r = -0,103$ - відсутність зв'язку

ПОІ ↔ Загальне вигорання: $r = -0,052$ - відсутність зв'язку

Отже, ПОІ не має значущих зв'язків з власним емоційним вигоранням. Більшість коефіцієнтів мають навіть негативний знак (хоча статистично незначущі). Це логічно: вимогливість до інших людей не створює емоційного навантаження для самої особистості, що підтверджує специфічність цього типу перфекціонізму.

СПП ↔ Виснаження: $r = 0,468$ - помірний позитивний зв'язок

СПП ↔ Відчуження: $r = 0,408$ - помірний позитивний зв'язок

СПП ↔ Когнітивні труднощі: $r = 0,392$ - слабкий позитивний зв'язок

СПП ↔ Емоційні труднощі: $r = 0,536$ - помірний позитивний зв'язок

СПП ↔ Психологічні скарги: $r = 0,439$ - помірний позитивний зв'язок

СПП ↔ Психосоматичні скарги: $r = 0,236$ - слабкий позитивний зв'язок

СПП ↔ Загальне вигорання: $r = 0,567$ - помірний позитивний зв'язок

Отже, СПП демонструє найсильніші зв'язки з усіма компонентами емоційного вигорання. Особливо сильний зв'язок з загальним вигоранням ($r=0,567$) та емоційними труднощами ($r=0,536$). Відчуття зовнішнього тиску є потужним предиктором емоційного виснаження, що підтверджує теоретичні уявлення про СПП як найбільш дезадаптивний тип перфекціонізму. Студенти, які відчувають, що оточуючі очікують від них досконалості, схильні до вигорання.

П ↔ Виснаження: $r = 0,235$ - слабкий позитивний зв'язок

П ↔ Відчуження: $r = 0,229$ - слабкий позитивний зв'язок

П ↔ Когнітивні труднощі: $r = 0,188$ - дуже слабкий зв'язок

П ↔ Емоційні труднощі: $r = 0,348$ - слабкий позитивний зв'язок

П ↔ Психологічні скарги: $r = 0,415$ - помірний позитивний зв'язок

П ↔ Психосоматичні скарги: $r = 0,078$ - відсутність зв'язку

П ↔ Загальне вигорання: $r = 0,327$ - слабкий позитивний зв'язок

Таким чином, загальний перфекціонізм помірно пов'язаний з емоційним вигоранням. Зв'язки слабші порівняно з СПП, оскільки загальний показник включає всі три типи, у тому числі менш дезадаптивні. Можемо зробити висновок, що гіпотеза про зв'язок перфекціонізму та емоційного вигорання частково підтверджена. СПП є ключовим фактором, пов'язаним з вигоранням, тоді як ПОС та ПОІ практично не мають значущих зв'язків. Це вказує на особливу роль відчуття зовнішнього тиску у розвитку емоційного виснаження студентів.

Далі дослідимо взаємозв'язок перфекціонізму і тривожності.

ПОС ↔ Реактивна тривожність: $r = 0,411$ - помірний позитивний зв'язок

ПОС ↔ Особистісна тривожність: $r = 0,226$ - слабкий позитивний зв'язок

Отже, ПОС сильніше пов'язаний з ситуативною тривожністю, ніж з особистісною. Високі власні стандарти викликають актуальне хвилювання щодо їх досягнення. Слабший зв'язок з особистісною тривожністю вказує, що ПОС не обов'язково формує стабільну тривожну особистість.

ПОІ ↔ Реактивна тривожність: $r = -0,013$ - відсутність зв'язку

ПОІ ↔ Особистісна тривожність: $r = -0,145$ - дуже слабкий негативний зв'язок (незначущий)

Це означає, що ПОІ не пов'язаний з власною тривожністю. Вимогливість до інших не створює тривожності для самої особистості. Можливо, навіть має слабкий захисний ефект (негативний знак).

СПП ↔ Реактивна тривожність: $r = 0,484$ - помірний позитивний зв'язок

СПП ↔ Особистісна тривожність: $r = 0,541$ - помірний позитивний зв'язок

Таким чином, СПП має найсильніші зв'язки з обома типами тривожності. Особливо сильний зв'язок з особистісною тривожністю ($r=0,541$). Відчуття

зовнішнього тиску формує стабільну схильність до тривожності. Студенти з високим СПП постійно тривожаться через очікування оточуючих.

П ↔ Реактивна тривожність: $r = 0,413$ - помірний позитивний зв'язок

П ↔ Особистісна тривожність: $r = 0,296$ - слабкий позитивний зв'язок

Ми бачимо, що загальний перфекціонізм помірно пов'язаний з тривожністю. Він має сильніший зв'язок з реактивною, ніж з особистісною тривожністю. Таким чином, гіпотеза про зв'язок перфекціонізму та тривожності підтверджена. СПП знову виявляється найбільш проблемним типом, маючи найсильніші зв'язки з обома типами тривожності. Особливо важливим є зв'язок СПП з особистісною тривожністю ($r=0,541$), що вказує на формування стабільної тривожної особистості під впливом відчуття зовнішніх очікувань.

Дослідимо взаємозв'язки тривожності та емоційного вигорання.

РТ ↔ Виснаження: $r = 0,640$ - сильний позитивний зв'язок

РТ ↔ Відчуження: $r = 0,569$ - помірний позитивний зв'язок

РТ ↔ Когнітивні труднощі: $r = 0,629$ - сильний позитивний зв'язок

РТ ↔ Емоційні труднощі: $r = 0,567$ - помірний позитивний зв'язок

РТ ↔ Психологічні скарги: $r = 0,693$ - сильний позитивний зв'язок

РТ ↔ Психосоматичні скарги: $r = 0,386$ - слабкий позитивний зв'язок

РТ ↔ Загальне вигорання: $r = 0,771$ - сильний позитивний зв'язок

ОТ ↔ Виснаження: $r = 0,652$ - сильний позитивний зв'язок

ОТ ↔ Відчуження: $r = 0,559$ - помірний позитивний зв'язок

ОТ ↔ Когнітивні труднощі: $r = 0,594$ - помірний позитивний зв'язок

ОТ ↔ Емоційні труднощі: $r = 0,694$ - сильний позитивний зв'язок

ОТ ↔ Психологічні скарги: $r = 0,636$ - сильний позитивний зв'язок

ОТ ↔ Психосоматичні скарги: $r = 0,370$ - слабкий позитивний зв'язок

ОТ ↔ Загальне вигорання: $r = 0,778$ - сильний позитивний зв'язок

РТ ↔ ОТ: $r = 0,839$ - дуже сильний позитивний зв'язок

Таким чином, тривожність є найпотужнішим предиктором емоційного вигорання серед усіх досліджуваних змінних. Обидва типи тривожності мають дуже сильні зв'язки з загальним вигоранням ($r=0,771$ та $r=0,778$). Реактивна та

особистісна тривожність майже однаково сильно пов'язані з вигоранням. Дуже сильний зв'язок між РТ та ОТ ($r=0,839$) вказує на те, що студенти з високою особистісною тривожністю схильні до інтенсивних ситуативних тривожних реакцій. Найсильніші зв'язки тривожності з: виснаженням, когнітивними труднощами та психологічними скаргами. Психосоматичні скарги мають найслабші зв'язки з тривожністю, що вказує на більш психологічний характер проблеми. Гіпотеза про роль тривожності у розвитку емоційного вигорання повністю підтверджена. Тривожність виступає потужним медіатором між перфекціонізмом та вигоранням. Студенти з високою тривожністю значно більш схильні до емоційного виснаження.

Дослідимо взаємозв'язки між компонентами емоційного вигорання.

Виснаження ↔ Відчуження: $r = 0,546$ - помірний позитивний зв'язок

Виснаження ↔ Когнітивні труднощі: $r = 0,653$ - сильний позитивний зв'язок

Виснаження ↔ Емоційні труднощі: $r = 0,540$ - помірний позитивний зв'язок

Виснаження ↔ Психологічні скарги: $r = 0,647$ - сильний позитивний зв'язок

Виснаження ↔ Психосоматичні скарги: $r = 0,422$ - помірний позитивний зв'язок

Виснаження ↔ Загальне вигорання: $r = 0,858$ - дуже сильний позитивний зв'язок

Відчуження ↔ Когнітивні труднощі: $r = 0,522$ - помірний позитивний зв'язок

Відчуження ↔ Емоційні труднощі: $r = 0,526$ - помірний позитивний зв'язок

Когнітивні труднощі ↔ Емоційні труднощі: $r = 0,344$ - слабкий позитивний зв'язок

Психологічні скарги ↔ Психосоматичні скарги: $r = 0,504$ - помірний позитивний зв'язок

Далі дослідимо зв'язки компонентів вигорання з загальним показником вигорання.

Загальне вигорання ↔ Відчуження: $r = 0,694$ - сильний позитивний зв'язок

Загальне вигорання ↔ Когнітивні труднощі: $r = 0,708$ - сильний позитивний зв'язок

Загальне вигорання ↔ Емоційні труднощі: $r = 0,739$ - сильний позитивний зв'язок

Загальне вигорання ↔ Психологічні скарги: $r = 0,840$ - дуже сильний позитивний зв'язок

Загальне вигорання ↔ Психосоматичні скарги: $r = 0,633$ - сильний позитивний зв'язок

Висновки до третього розділу

Отже, усі компоненти емоційного вигорання тісно взаємопов'язані. Виснаження має найсильніший зв'язок із загальним показником ($r=0,858$), підтверджуючи його центральну роль. Психологічні скарги також дуже сильно корелюють із загальним вигоранням ($r=0,840$). Найслабше пов'язані когнітивні та емоційні труднощі між собою ($r=0,344$). Психосоматичні скарги мають найслабші зв'язки, що вказує на їх вторинний характер.

З усього вищесказаного можна зробити висновок, що підтверджується теоретична модель емоційного вигорання як єдиного синдрому з різними проявами. Виснаження є ключовим компонентом, який найсильніше визначає загальний рівень вигорання та пов'язаний з усіма іншими симптомами.

Результати чітко демонструють, що соціально приписаний перфекціонізм (СПП) є найбільш дезадаптивним типом: має найсильніші зв'язки з емоційним вигоранням ($r=0,567$), найсильніше пов'язаний з тривожністю ($r=0,541$ з ОТ), пов'язаний з усіма компонентами вигорання. Перфекціонізм, орієнтований на себе (ПОС), виявляється відносно нейтральним: практично не пов'язаний з емоційним вигоранням, помірно пов'язаний лише з реактивною тривожністю, може бути як адаптивним, так і дезадаптивним залежно від контексту. Перфекціонізм, орієнтований на інших (ПОІ), не має негативних наслідків для власного психологічного стану: не пов'язаний з власним вигоранням та тривожністю, є специфічним типом, спрямованим назовні. Тривожність виступає ключовим медіатором у зв'язку перфекціонізм → вигорання: ланцюг

взаємозв'язків: СПП ($r=0,541$) $\rightarrow$ Особистісна тривожність ($r=0,778$) $\rightarrow$ Емоційне вигорання. Механізм: відчуття зовнішнього тиску (СПП) формує стабільну тривожну особистість. Хронічна тривожність виснажує психічні ресурси, а виснаження призводить до розвитку синдрому емоційного вигорання. Це підтверджує теоретичну модель, де тривожність є проміжною ланкою між перфекціонізмом та вигоранням.

Виявлено специфічну структуру вигорання:

- а) виснаження - центральний компонент ($r=0,858$ із загальним показником);
- б) психологічні скарги - другий за важливістю компонент ($r=0,840$);
- в) психосоматичні скарги — найменш виражені та найслабше пов'язані.

Це вказує на переважно психологічний характер вигорання у студентів на даному етапі, без значної соматизації.

Найсильнішими кореляціями в дослідженні є:

- а) РТ $\leftrightarrow$ ОТ: $r = 0,839$ (тривожність як єдиний конструкт);
- б) Виснаження $\leftrightarrow$ Загальне вигорання: $r = 0,858$ (виснаження як ядро вигорання);
- в) ПОС $\leftrightarrow$ П: $r = 0,870$ (ПОС як основа перфекціонізму);
- г) Психологічні скарги $\leftrightarrow$ Загальне вигорання: $r = 0,840$.

Ключовими предикторами емоційного вигорання є (від найсильнішого):

- а) особистісна тривожність: $r = 0,778$;
- б) реактивна тривожність: $r = 0,771$;
- в) соціально приписаний перфекціонізм: $r = 0,567$;
- г) загальний перфекціонізм: $r = 0,327$;
- д) ПОС: $r = 0,196$ (незначущий);
- е) ПОІ: $r = -0,052$ (відсутність зв'язку) (рис.3.5.)

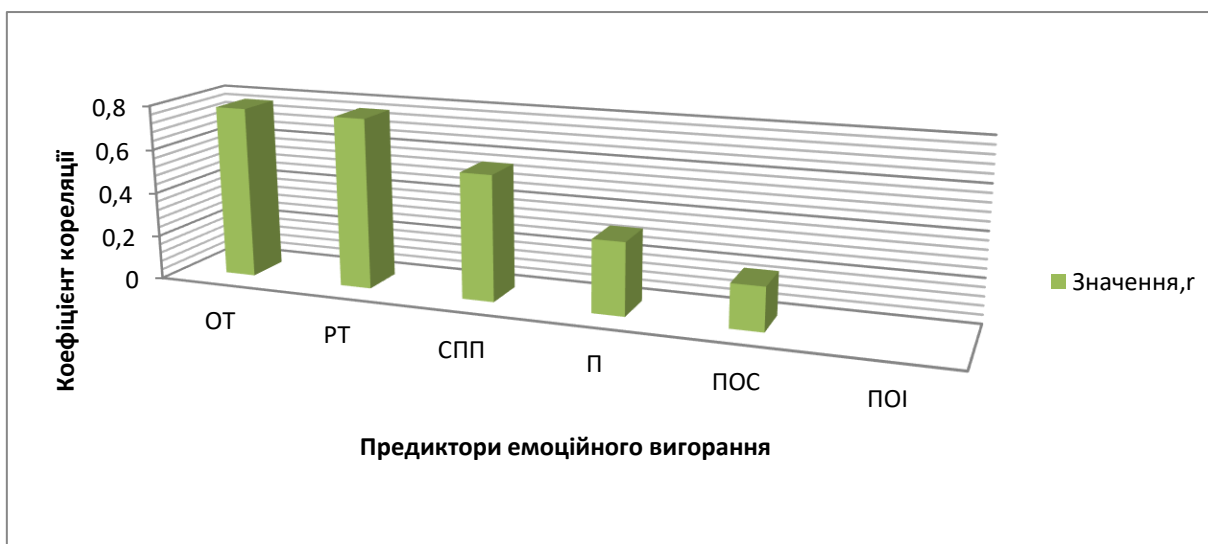


Рис. 3.5. Предиктори емоційного вигорання за значенням впливу
Всі розрахунки кореляцій представлені в додатку Ж в табл. Ж.1.

Для профілактики емоційного вигорання необхідно:

а) працювати з соціально приписаним перфекціонізмом:

- 1) знижувати сприйняття зовнішнього тиску;
- 2) формувати внутрішню систему оцінювання;
- 3) розвивати автономію та незалежність від чужих думок.

б) знижувати рівень тривожності:

- 1) навчатись технікам управління тривожністю;
- 2) працювати з особистісною тривожністю через психотерапію;
- 3) створювати середовище, що знижує стрес.

в) НЕ обов'язково знижувати ПОС:

- 1) високі особисті стандарти самі по собі не шкідливі;
- 2) важливо працювати з гнучкістю цих стандартів;
- 3) підтримувати здоровий перфекціонізм.

В ході дослідження було підтверджено повністю: гіпотеза про зв'язок СПП з емоційним вигоранням, гіпотеза про зв'язок перфекціонізму з тривожністю, гіпотеза про роль тривожності як медіатора, гіпотеза про взаємозв'язок компонентів вигорання. Підтверджено частково: гіпотеза про зв'язок ПОС з вигоранням (зв'язок значно слабший за очікуваний). Зовсім не підтвердилася гіпотеза про зв'язок ПОІ з власним емоційним вигоранням.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та синдрому емоційного вигорання у студентської молоді. Результати дослідження дозволяють сформулювати наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури показав, що перфекціонізм є багатовимірним психологічним конструктом, який включає як адаптивні, так і дезадаптивні прояви. Зарубіжні (П. Г'юїтт, Г. Флетт, Р. Фрост, Дж. Слейні) та вітчизняні (О. Вознесенська, Л. Лютова, І. Бондаренко) дослідники виділяють три основні типи перфекціонізму: спрямований на себе, спрямований на інших та соціально приписаний, кожен з яких має специфічні психологічні характеристики та наслідки для благополуччя особистості.

2. Синдром емоційного вигорання розглядається в сучасній психологічній науці як стан фізичного, емоційного та мотиваційного виснаження, що виникає внаслідок хронічного стресу. У студентської молоді емоційне вигорання має специфічні прояви, пов'язані з високим навчальним навантаженням, тривожністю щодо майбутнього, соціальним тиском та недостатньою підтримкою, що підтверджує актуальність проблеми академічного вигорання в умовах сучасного українського освітнього контексту.

3. Встановлено, що психологічними механізмами взаємозв'язку між перфекціонізмом та емоційним вигоранням є когнітивні (катастрофічне та дихотомічне мислення), емоційні (хронічна тривожність, почуття провини), поведінкові (прокрастинація, надмірне перепрацювання) та фізіологічні (активація стрес-системи, порушення сну) механізми. Тривожність виступає ключовим медіатором, через який дезадаптивні форми перфекціонізму призводять до емоційного виснаження.

4. Емпіричне дослідження виявило, що більшість студентів (57,7%) мають помірний рівень загального перфекціонізму. Найбільш проблемним типом виявився соціально приписаний перфекціонізм: 38,5% студентів відчують високий рівень зовнішнього тиску щодо необхідності бути досконалими, що є

найвищим показником серед усіх типів перфекціонізму. Перфекціонізм, орієнтований на себе, демонструє збалансований розподіл з переважанням помірного рівня (50,0%), тоді як перфекціонізм, орієнтований на інших, найменш виражений у вибірці (48,1% мають низький рівень).

5. Аналіз показників емоційного вигорання показав високу поширеність симптомів виснаження серед студентів: 90,4% респондентів мають помірний або високий рівень виснаження, що свідчить про масштабність проблеми. При цьому виявлено специфічний профіль вигорання у студентів: високе виснаження (38,5% на високому рівні) поєднується з низьким ментальним дистанціюванням (лише 9,6% на високому рівні), що вказує на збереження мотивації до навчання навіть в умовах емоційного виснаження. Емоційні труднощі (78,8% з помірним або високим рівнем) та когнітивні порушення (59,6%) мають значну поширеність і безпосередньо впливають на академічну успішність студентів.

6. Встановлено надзвичайно високу поширеність тривожності у студентської молоді: 71,2% мають високий рівень особистісної тривожності та 61,5% — високий рівень реактивної тривожності. Особистісна тривожність є більш вираженою порівняно з реактивною, що свідчить про те, що тривожність у більшості студентів є не просто реакцією на поточний стрес, а глибоко укоріненою особистісною характеристикою. Це має важливі імплікації для психологічної роботи, оскільки вказує на необхідність не лише ситуативного зниження стресу, але й глибокої психотерапевтичної роботи.

7. Кореляційний аналіз підтвердив гіпотезу про наявність статистично значущого позитивного зв'язку між дезадаптивним перфекціонізмом та емоційним вигоранням. Соціально приписаний перфекціонізм виявився найсильнішим предиктором вигорання ($r=0,567$) серед усіх типів перфекціонізму, маючи помірні позитивні зв'язки з усіма компонентами вигорання, особливо з емоційними труднощами ($r=0,536$) та загальним показником вигорання. Натомість перфекціонізм, орієнтований на себе, практично не має значущих зв'язків з емоційним вигоранням ($r=0,196$), що підтверджує його амбівалентний характер. Перфекціонізм, орієнтований на

інших, не пов'язаний з власним емоційним вигоранням ($r=-0,052$), що логічно пояснюється його спрямованістю назовні.

8. Підтверджено гіпотезу про тривожність як медіатору у взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання. Виявлено ланцюг взаємозв'язків: соціально приписаний перфекціонізм ($r=0,541$) → особистісна тривожність ($r=0,778$) → емоційне вигорання. Тривожність виявилася найпотужнішим предиктором емоційного вигорання: особистісна тривожність має дуже сильний зв'язок із загальним вигоранням ($r=0,778$), реактивна тривожність також демонструє дуже сильний зв'язок ($r=0,771$). Дуже сильна кореляція між реактивною та особистісною тривожністю ($r=0,839$) вказує на те, що студенти з високою особистісною тривожністю схильні до інтенсивних ситуативних тривожних реакцій.

9. Виявлено, що всі компоненти емоційного вигорання тісно взаємопов'язані між собою, що підтверджує теоретичну модель вигорання як єдиного синдрому. Виснаження є центральним компонентом із найсильнішим зв'язком з загальним показником вигорання ($r=0,858$), за ним слідують психологічні скарги ($r=0,840$), емоційні труднощі ($r=0,739$) та когнітивні порушення ($r=0,708$). Психосоматичні скарги є найменш вираженими (лише 11,5% на високому рівні), що свідчить про переважно психологічний характер вигорання у студентів на початкових стадіях без значної соматизації.

10. За результатами дослідження розроблено практичні рекомендації для психологічних служб навчальних закладів, адміністрації, викладачів та студентів. Для профілактики емоційного вигорання необхідно: працювати зі зниженням соціально приписаного перфекціонізму через формування внутрішньої системи оцінювання та розвиток автономії; впроваджувати програми зниження тривожності, включаючи як короткострокові техніки (релаксація, майндфулнес), так і довгострокові стратегії (когнітивно-поведінкова терапія); створювати психологічно безпечне освітнє середовище, де помилки розглядаються як можливість для навчання; оптимізувати навчальне навантаження з урахуванням того, що 90,4% студентів відчувають виснаження.

Отже, результати дослідження підтверджують основну гіпотезу про наявність взаємозв'язку між перфекціонізмом та синдромом емоційного вигорання у студентської молоді, при цьому тривожність виступає ключовим медіатором цього зв'язку. Соціально приписаний перфекціонізм виявився найбільш дезадаптивним типом, що вимагає особливої уваги при розробці програм психологічної підтримки студентів. Виявлена висока поширеність тривожності та емоційного вигорання серед студентів вказує на системну проблему, яка потребує комплексних профілактичних заходів на рівні освітніх закладів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Агаєв Н. А., Співак О. В. Психологічні особливості тривожності студентської молоді. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2018. Вип. 59. С. 7–18.
3. Більська О. М. Перфекціонізм та трудоголізм як чинники виникнення синдрому емоційного вигорання: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»; наук. керівник Н. І. Тавровецька. Херсон: ХДУ, 2020. 51 с.
4. Бойко В. В. Синдром емоціонального вигорання в професіональному общении. Санкт-Петербург: Питер, 1999. 105 с.
5. Бондаренко І. М. Перфекціонізм та його вплив на академічну успішність студентів. Психологічний часопис. 2019. Том 5. Вип. 3. С. 23–35.
6. Бондаренко І. М. Тривожність та перфекціонізм як предиктори академічного вигорання студентів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2021. Вип. 1. С. 45–52.
7. Бондаренко І. М. Академічне вигорання як предмет емпіричного дослідження. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». 2020. Вип. 68. С. 14–20.
8. Булатевич Н. М. Психічне вигорання як вияв невідповідності між особистістю та стилем її життєдіяльності. Науковий часопис. Київ, 2007. Вип. 19 (43). С. 58–62.
9. Вавілова А. С. Структура перфекціонізму у дітей та підлітків. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 6. Т. 1. С. 9–14.
10. Василькевич Х. М. Трудоголізм як чинник виникнення синдрому психічного вигорання психолога. Науковий часопис. 2007. Вип. 19 (43). С. 21–24.
11. Вірна Ж. Неврогенез професійних деструкцій особистості. Психологічні перспективи. 2012. № 19. С. 89–90.
12. Вознесеньська О. Л. Адаптація багатовимірної шкали перфекціонізму П. Г'юїтта і Г. Флетта. Практична психологія та соціальна робота. 2014. № 9. С. 32–38.
13. Вознесеньська О. Л. Особливості прояву перфекціонізму у підлітків: дослідження та психокорекція. Психологія і суспільство. 2015. № 4. С. 48–57.
14. Вознюк А. Особливості прояву перфекціонізму у педагогічних працівників. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 1 (25). С. 42–50.
15. 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.
16. Гончарук Т. А. Перфекціонізм і мотивація досягнень у підлітковому віці. Науковий вісник Миколаївського національного університету. 2019. № 3 (7). С. 82–89.
 17. 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 / за ред. С. Д. Максименка, Н. Ф. Шевченко, М. Г. Ткалич. Запоріжжя: ЗНУ, 2014. № 1 (5). С. 30–35.
 18. Грубі Т. В. Позитивний вплив перфекціонізму на професійну діяльність особистості. International Scientific and Practical Conference «WORLD SCIENCE». 2016. № 9 (13). Vol. 3. P. 72.
 19. Грубі Т. В. Взаємозв'язок між особистісними чинниками та складовими професійного вигорання працівників державної фіскальної служби України. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2016. № 2–3. С. 46–53.
 20. Грубі Т. В. Визначення поняття «перфекціонізм особистості». Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика: збірник наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції. Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2016. С. 13–18.
 21. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2010. 20 с.
 22. 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. Вип. 16. С. 367–382.
 23. 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.
 24. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. Кам'янець-Подільський: Медобори-2006, 2018. 64 с.
 25. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці: психологічний практикум. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 41 с.
 26. Ковальов С. М. Взаємозв'язок перфекціонізму та стресостійкості у студентів. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2020. № 1 (11). С. 45–49.

27. Колтунович В. А., Чуйко В. С. Самоставлення та перфекціонізм як кореляти вигорання вихователів дитячих дошкільних установ. *Психологічний часопис*. 2022. Volume 8. Issue 4 (60). С. 7–27.
28. Кононенко О. І. Диференціація видів перфекціонізму особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. № 3 (38). С. 199–210.
29. Кононенко О. І. Вплив перфекціонізму особистості на виникнення емоційного вигорання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2014. Вип. 2. Том 1. С. 82–87.
30. Кононенко О. І. Психологічні особливості перфекціонізму особистості: монографія. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2016. 304 с.
31. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Психофізіологія професійної діяльності: підручник. Київ: Ніка-Центр, 2017. 400 с.
32. Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
33. Корольчук М. С. Психологічні основи розвитку перфекціонізму у підлітків. *Психологічний журнал*. 2018. № 5 (2). С. 45–52.
34. Костюк А. В. Превентивні заходи в профілактиці професійного вигорання співробітників органів внутрішніх справ України. *Вісник ОНУ*. 2009. Том 14. Вип. 5. С. 56–64.
35. Кошечко Н. В. Профілактика синдрому «емоційного професійного вигорання» викладача ВНЗ. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогіка*. 2016. Вип. 1. С. 21–28.
36. Кошечко Н. В. Психологія емоційного вигорання в професійній діяльності: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2018. 296 с.
37. Кузіна В. Д. Модель взаємозв'язку перфекціонізму та професійної ідентичності особистості офіцера. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ; Житомир, 2018. Вип. 14. Т. VI. С. 330–338.
38. Кузіна В. Д. Феномен перфекціонізму особистості сучасного офіцера. *Психологія діяльності в особливих умовах: стан, проблеми, перспективи: матеріали наукової інтернет-конференції молодих науковців, курсантів, студентів і слухачів (Черкаси, 22 лютого 2017 р.)*. Черкаси, 2017. С. 129–133.
39. Курляк І. Є. Трудоголізм як приклад біхевіоральних узалежнень: дефініційно-типологічні та діагностичні аспекти (на матеріалах Польщі). *Молодий вчений*. 2018. № 1 (53). С. 332–339.
40. Лазько А. Феномен перфекціонізму: теоретичний аналіз проблем і тенденцій дослідження. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої*. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2012. Вип. 16. С. 665–676.

- 41.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. 28–37.
- 42.Лоза О. О. Психологічний аналіз феномену перфекціонізму: підходи до визначення. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2009. С. 213–221.
- 43.Лоза О. О. Дослідження перфекціонізму як особистісної риси майбутніх психологів. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2016. Том XVIII. Вип. 1. С. 145–152.
- 44.Лукіна Н. Б. Психологічні особливості цільової спрямованості перфекційної особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Миколаїв, 2020. 222 с.
- 45.Лютова Л. С. Перфекціонізм як чинник емоційного вигорання майбутніх фахівців. Актуальні проблеми психології. 2015. Том VII. Вип. 38. С. 189–197.
- 46.Лютова Л. С. Роль перфекціонізму у виникненні емоційного вигорання у працівників освітньої сфери. Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2012. № 29 (2). С. 71–77.
- 47.Лютова Л. С. Емоційне вигорання як наслідок перфекціонізму в професійній діяльності. Психологічні перспективи. 2016. Вип. 27. С. 156–167.
- 48.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.
- 49.Марчук С. Теоретичний аналіз вивчення перфекціонізму в українській психологічній науці. Knowledge, Education, Law, Management. 2020. № 8 (36). С. 141–144.
- 50.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.
- 51.Мілорадова Н. Е. Теоретичні концепції негативного професіогенезу особистості. Sciences of Europe. Psychological sciences. 2017. № 19 (19). С. 62–68.
- 52.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.
- 53.Мирончук Н. М. Основи самоорганізації у професійній діяльності: навчально-методичний посібник. Житомир: Житомирський державний університет ім. І. Франка, 2020. 133 с.

- 54.Мудрик А. Б. Трудоголізм як професійна адикція особистості. Психологічні перспективи. 2017. Вип. 29. С. 175–186.
- 55.Мудрик А. Б. До питання професійних адикцій особистості. Психологічні перспективи. 2016. Вип. 27. С. 113–125.
- 56.Нікітчук У. І., Костриба О. В., Павловська В. В. Вимірювання трудоголізму студентів: досвід розроблення опитувальника. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2020. № 11. С. 197–202.
- 57.Онопченко І. В. Ранні дисфункційні схеми як чинник трудоголізму вчителів: дис. ... канд. психол. наук: 053. Луцьк, 2021. 219 с.
- 58.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.
- 59.Павлова В. С. Перфекціонізм як психологічний феномен. Збірник наукових праць. Психологічні науки. 2013. Том 2. Вип. 10 (91). С. 242–248.
- 60.Петрунько О. Амбівалентний дискурс перфекціонізму. Вчені записки Університету «КРОК». 2020. № 4 (60). С. 233–247.
- 61.Полковенко О. В. Проблема синдрому емоційного вигорання в сучасному суспільстві. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Валеологія: сучасність і майбутнє. Харків, 2015. С. 47–48.
- 62.Полковенко О. В. Професійне вигорання: діагностика та профілактика: навчальний посібник. Херсон: ХДУ, 2019. 168 с.
- 63.Прокопчук І. Трудоголізм як тип адиктивної поведінки. Політичний менеджмент. 2011. № 1. С. 92–102.
- 64.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. URL: <http://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/176/124>
- 65.Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери. Методичні рекомендації / за заг. ред. М. Л. Авраменка. Лютіж: Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів, 2008. 53 с.
- 66.Романовська О. В., Набільська Є. М. Причини та особливості прояву синдрому «професійного вигорання» в соціальних працівників. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право: збірник наукових праць. 2011. № 3 (11). С. 103–107.
- 67.Саннікова О. П. Багатовимірна концепція особистості. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України та Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» / за ред. С. Д. Максименка, Н. Ф. Шевченко, М. Г. Ткалич. Запоріжжя: ЗНУ, 2013. № 1 (3). С. 16–21.
- 68.Саннікова О. П. Багатовимірна концепція особистості: психологічні виміри. Одеса: СМІЛ, 2016. 512 с.

- 69.Сняданко І. І., Матковська А. В. Дослідження впливу перфекціонізму на вибір кар'єрних орієнтацій працівниками організацій. Проблеми сучасної психології. 2019. № 1. С. 127–135.
- 70.Співак Л. М. Діагностика та корекція тривожності у студентів: методичні рекомендації. Одеса: Видавництво Бахва, 2017. 48 с.
- 71.Співак Л. М., Османова А. М. Психодіагностика в клінічній психології: навч. посіб. Київ: Університет «Україна», 2023. 146 с.
- 72.Стельмах О. Чинники професійного вигорання особистості. Молодь і ринок. 2022. № 5 (203). С. 76–81.
- 73.Федоришин Г. М., Кицмен Н. З. Соціально-психологічні чинники професійного вигорання персоналу Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Соціально-правові студії. 2020. Вип. 2 (8). С. 178–185.
- 74.Чепелева Н. В. Емоційне вигорання: теоретико-методологічні аспекти. Соціальна психологія. 2015. № 3 (51). С. 21–32.
- 75.Чепелева Н. В. Емоційне вигорання: теоретико-методологічні аспекти. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2006. 156 с.
- 76.Чепелева Н. В., Пономаренко І. С. Психологічна діагностика емоційного вигорання особистості: методичний посібник. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2017. 116 с.
- 77.Чепурна Г. Л. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2013. 20 с.
- 78.Чуйко Г. В., Чапак Я. В. Проблема перфекціонізму в психології. Міжнародний науковий журнал «Грааль науки». 2023. № 24. С. 640–646. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/6646>
- 79.Шевчук В. В. Синдром емоційного вигорання: сучасний погляд на проблему. Український вісник психоневрології. 2020. Том 28. Вип. 2 (103). С. 56–60.
- 80.Юр'єва Л. М. Професійне вигорання у медичних працівників: формування, профілактика та корекція. Київ: Сфера, 2004. 272 с.
- 81.Burns D. D. The perfectionist's script for self-defeat. Psychology Today. 1980. Vol. 14 (6). P. 34–52.
- 82.Demerouti E., Bakker A. B. The Job Demands-Resources model: Challenges for future research. SA Journal of Industrial Psychology. 2011. Vol. 37 (2). P. 1–9.
- 83.Desart M., Schaufeli W. B., De Witte H. Optimism and pessimism as predictors of work engagement. European Journal of Work and Organizational Psychology. 2018. Vol. 27 (5). P. 577–591.
- 84.Freud S. The Ego and the Id. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. London: Hogarth Press, 1923. Vol. XIX. P. 1–66.
- 85.Freudenberger H. J. Staff burn-out. Journal of Social Issues. 1974. Vol. 30 (1). P. 159–165.
- 86.Frost R. O., Marten P. A., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research. 1990. Vol. 14 (5). P. 449–468.

87. Hamachek D. E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*. 1978. Vol. 15 (1). P. 27–33.
88. Hewitt P. L., Flett G. L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. Vol. 60 (3). P. 456–470.
89. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44 (3). P. 513–524.
90. Hollender M. H. Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*. 1965. Vol. 6 (2). P. 94–103.
91. Horney K. *Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization*. New York: W. W. Norton & Company, 1950. 391 p.
92. Maksymenko S., Karamushka N. Anxiety as a Factor of Student's Disadaptation. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2019. Issue 1. P. 41–46.
93. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*. 1981. Vol. 2 (2). P. 99–113.
94. Pines A., Aronson E. *Career Burnout: Causes and Cures*. New York: Free Press, 1988. 249 p.
95. Schaufeli W. B., Bakker A. B. Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*. 2004. Vol. 25 (3). P. 293–315.
96. Schaufeli W. B., De Witte H., Desart S. *Burnout Assessment Tool (BAT) – Test Manual*. KU Leuven, 2019. 86 p.
97. Slaney R. B., Rice K. G., Mobley M., Trippi J., Ashby J. S. The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 2001. Vol. 34 (3). P. 130–145.
98. Terry-Short L. A., Owens R. G., Slade P. D., Dewey M. E. Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*. 1995. Vol. 18 (5). P. 663–668.
99. World Health Organization. *International Classification of Diseases, 11th Revision (ICD-11)*. Geneva: World Health Organization, 2019. URL: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>
100. Burnout Assessment Tool (BAT) – Ukrainian version. 2020. URL: <https://burnoutassessmenttool.be/wp-content/uploads/2020/08/BAT-Ukrainian.pdf>
101. <https://reposit.nupp.edu.ua/handle/PolNTU/18701>

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник по шкалі перфекціонізму Г'юїтта і Флетта

№ п/п	Твердження	Відповідь
1	Працюючи над чим-небудь, я не можу розслабитися, поки не доведу справу до досконалості.	1 2 3 4 5 6 7
2	Я не схильний критикувати людей, за те, що вони легко здаються.	1 2 3 4 5 6 7
3	При спілкуванні з близькими людьми для мене не важливо, наскільки вони є успішними.	1 2 3 4 5 6 7
4	Я не критикую своїх друзів, якщо для них є прийнятним те, що не ідеальне.	1 2 3 4 5 6 7
5	Мені важко відповідати вимогам оточення.	1 2 3 4 5 6 7
6	Одна з моїх цілей – бути досконалим у всьому, що я роблю.	1 2 3 4 5 6 7
7	Все, що роблять люди, повинно бути виконано якісно.	1 2 3 4 5 6 7
8	Я ніколи не прагну досягнути ідеалу у своїй роботі.	1 2 3 4 5 6 7
9	Люди з розумінням ставляться до того, що я, як і всі, можу помилятись.	1 2 3 4 5 6 7
10	Мене не дратує, коли люди працюють не на повну.	1 2 3 4 5 6 7
11	Що краще я виконую певну роботу, то більшого від мене очікують.	1 2 3 4 5 6 7
12	Мені не важливо бути досконалим.	1 2 3 4 5 6 7
13	Все, що я зроблю не надто добре, оцінюватиметься людьми як погана робота.	1 2 3 4 5 6 7
14	Я прагну бути якомога більш досконалим.	1 2 3 4 5 6 7
15	Для мене дуже важливо, щоб кожна моя спроба була вдалою.	1 2 3 4 5 6 7
16	Я багато очікую від важливих для мене людей.	1 2 3 4 5 6 7
17	Я прагну бути кращим у всьому, що роблю.	1 2 3 4 5 6 7
18	Більшість людей вважають, що я маю бути успішним у всьому, що роблю.	1 2 3 4 5 6 7
19	Від оточуючих я не вимагаю багато.	1 2 3 4 5 6 7
20	Я вимагаю від себе не менше, ніж досконалість.	1 2 3 4 5 6 7
21	Я подобатимусь людям навіть тоді, коли не досягну значних результатів у всьому.	1 2 3 4 5 6 7
22	Мене не цікавлять люди, які не прагнуть стати кращими.	1 2 3 4 5 6 7
23	Мені надзвичайно неприємно знаходити помилки в своїй роботі.	1 2 3 4 5 6 7
24	Я не вимагаю багато від друзів.	1 2 3 4 5 6 7

25	Якщо у мене щось вийшло, це означає, що тепер я змушений старатись ще краще, аби догодити оточуючим.	1 2 3 4 5 6 7
26	Якщо я про щось прошу – це має бути виконано бездоганно.	1 2 3 4 5 6 7
27	Мене дратує, коли люди помиляються.	1 2 3 4 5 6 7
28	Я ставлю перед собою високі, важкодосяжні цілі.	1 2 3 4 5 6 7
29	Важливі для мене люди ніколи не повинні мене підводити.	1 2 3 4 5 6 7
30	Люди думають про мене добре навіть тоді, коли в мене щось не виходить.	1 2 3 4 5 6 7
31	Мені здається, що люди надто вимогливі до мене.	1 2 3 4 5 6 7
32	Я завжди маю працювати на повну силу.	1 2 3 4 5 6 7
33	Коли я помиляюсь, люди розчаровуються в мені, хоча можуть цього й не показувати.	1 2 3 4 5 6 7
34	Мені не обов'язково бути досконалим у всьому, що я роблю.	1 2 3 4 5 6 7
35	У моїй сім'ї вважають, що я маю бути бездоганим та очікують від мене це.	1 2 3 4 5 6 7
36	Я не ставлю перед собою важкодосяжних цілей.	1 2 3 4 5 6 7
37	Мої батьки не надто розраховували на те, що я буду успішним у всіх сферах життя.	1 2 3 4 5 6 7
38	Я поважаю звичайних, нічим невидатних людей.	1 2 3 4 5 6 7
39	Люди очікують від мене не менше, ніж досконалість.	1 2 3 4 5 6 7
40	Я дуже вимогливий до себе.	1 2 3 4 5 6 7
41	Люди очікують від мене більшого, ніж те, на що я здатний.	1 2 3 4 5 6 7
42	Я завжди маю бути кращим в навчанні або роботі.	1 2 3 4 5 6 7
43	Мене не дратує, коли важливі для мене люди стараються не на повну.	1 2 3 4 5 6 7
44	Люди вважатимуть мене компетентним навіть тоді, коли я зроблю помилку.	1 2 3 4 5 6 7
45	Я не вважаю, що люди повинні досягати високих результатів у всьому, що роблять.	1 2 3 4 5 6 7

[24, с. 24-25]

Обробка та інтерпретація отриманих результатів

Варіант відповіді	Пряме твердження	Обернене твердження
Повністю не згоден	1 бал	7 балів
Не згоден, але бувають винятки	2 бала	6 балів
Скоріше, не згоден	3 бали	5 балів
Важко визначитися	4 бали	4 бали
Скоріше, згоден	5 балів	3 бали
Згоден, але бувають винятки	6 балів	2 бали
Повністю згоден	7 балів	1 бал

Підрахунок балів

Шкали опитувальника	Прямі твердження	Обернені твердження
Перфекціонізм, орієнтований на себе	1, 6, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 40, 42	8, 12, 34, 36
Перфекціонізм, орієнтований на інших	7, 16, 22, 26, 27, 29	2, 3, 4, 10, 19, 24, 38, 43, 45
Соціально приписаний перфекціонізм	5, 11, 13, 18, 25, 31, 33, 35, 39, 41	9, 21, 30, 37, 44

Інтерпретація отриманих результатів І. Грачевої

Шкала	Низький показник	Середній показник	Високий показник
Перфекціонізм, орієнтований на себе	<56	57-77	78>
Перфекціонізм, орієнтований на інших	<53	54-59	60>
Соціально приписаний перфекціонізм	<54	55-60	61>
Перфекціонізм	<159	160-203	204>

Додаток В

Опитувальник для вимірювання вигорання (Burnout Assessment Tool)

Основні симптоми

Виснаження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Постійно
1. Я відчуваю душевну втому					
2. Все, що я роблю, вимагає від мене великих зусиль					
3. В кінці тижня мені важко відновити свої сили					
4. Я відчуваю фізичну втому					
5. Прокидаючись вранці, я відчуваю нестачу сил для нового дня					
6. Я хочу бути активним(-ою), але чомусь мені це не вдається					
7. Коли я прикладаю зусилля, я швидко втомлююсь					
8. В кінці дня я відчуваю себе спустошеним(-ою), виснаженим(-ою)					
Внутрішнє дистанціювання	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Постійно
9. Мені важко знайти ентузіазм для моєї роботи					
10. На роботі я не думаю про те, що роблю, працюючи на автопілоті					
11. Я відчуваю сильну відразу до моєї роботи					
12. Я відчуваю, що моя робота мені байдужа					
13. Я сумніваюсь, що моя робота має для когось значення					
Когнітивні труднощі	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Постійно
14. Мені складно залишатись зібраним(-ою)					
15. Мені важко вдається ясно мислити					
16. Я забудькуватий(-а) і розсіяний(-а)					
17. Мені складно сконцентруватися					
Емоційні труднощі	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Постійно

18. Я роблю помилки, тому що думаю про інші речі					
19. Я відчуваю, що не здатен(-а) контролювати свої емоції					
20. Я не впізнаю себе в тому, як я емоційно реагую					
21. Я дратуюсь, якщо справи йдуть не так, як я хочу					
22. Я засмучуюсь сам(-а) не знаю, чому					
23. Я можу занадто гостро реагувати, сам(-а) того не бажаючи					

Вторинні симптоми:

Психологічні скарги	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Постійно
1. Мені важко заснути або мій сон уривчастий					
2. Я відчуваю неспокій					
3. Я знаходжусь в стані напруги і стресу					
4. Я тривожусь або відчуваю напади паніки					
5. Мене турбує шум і велика кількість людей					
Психосоматичні скарги	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Постійно
6. Мене турбує серцебиття або болі в грудині					
7. Мене турбують проблеми зі шлунком або кишківником					
8. Мене турбують головні болі					
9. Мене турбують болі в м'язах (ший, плечах, спині)					
10. Я часто хворію					

Шкала самооцінки реактивної тривожності

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний(-а)	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений(-а)	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим(-ою)	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений(-а)	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений(-а) у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений(-а)	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений(-а)	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний(-а)	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений(а) і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

[1, с. 98]

Додаток Д

Шкала самооцінки особистісної тривожності

№ з/п	Твердження	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів(-ла) би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
25.	Буває, що програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Я відчуваю себе бадьорим(-ою)	1	2	3	4
27.	Я спокійний(-а), незворушний(-а) і зібраний(-а)	1	2	3	4
28.	Очікування труднощів дуже мене тривожить	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий(-а)	1	2	3	4
31.	Я сприймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4
33.	Я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	В мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я буваю задоволений(-а)	1	2	3	4
37.	Всілякі дрібниці відволікають мою увагу і турбують мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, якщо я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

[71, с.16-18]

Додаток Е

Таблиця Е.1.

Дані для проведення кореляційного аналізу взаємозв'язків між перфекціонізмом, емоційним вигоранням та тривожністю

Р.	ПОС	ПОІ	СПП	П	Виснаж.	Відчуж.	Когн. тр.	Емоц. тр.	Псих. ск.	Псом. ск.	ЗВ	РТ	ОТ
1	85	65	68	218	33	20	18	17	23	11	122	48	52
2	52	41	60	160	25	9	19	15	9	16	93	42	46
3	68	61	61	190	24	8	11	15	9	8	75	46	46
4	50	58	62	170	33	18	15	24	20	15	125	62	60
5	48	43	49	140	16	8	7	12	7	9	59	27	42
6	79	72	55	206	18	7	8	20	9	11	73	41	47
7	104	64	94	262	39	18	17	27	24	22	147	72	71
8	65	50	55	170	26	14	5	19	11	13	88	39	53
9	50	71	51	172	20	11	8	17	17	20	102	45	47
10	61	42	64	167	21	25	8	20	15	14	103	52	49
11	55	54	58	167	24	15	15	15	15	15	99	52	47
12	59	56	68	183	27	18	15	16	19	14	109	45	50
13	56	48	46	150	24	8	10	13	8	7	70	43	45
14	43	54	38	135	22	10	11	9	12	11	75	42	39
15	54	31	73	158	39	25	24	23	24	18	153	74	73
16	56	51	77	184	33	18	20	20	18	19	128	56	57
17	59	51	54	164	21	8	15	9	12	15	80	41	44
18	66	47	66	179	21	7	11	13	8	7	67	33	43
19	60	54	51	165	27	13	15	19	12	19	105	52	56
20	67	50	60	177	17	10	12	12	17	11	79	45	58
21	45	61	45	151	27	9	12	12	10	14	84	32	35
22	94	56	53	203	19	7	20	10	17	7	80	55	51
23	57	47	28	132	21	5	10	11	11	9	67	28	23
24	66	58	60	184	18	16	16	22	12	9	93	53	62

Продовження табл.Е.1

25	67	42	42	151	19	5	11	11	11	15	72	49	49
26	81	69	73	223	32	13	12	16	18	19	110	41	43
27	96	54	95	245	38	24	22	23	23	20	150	75	67
28	75	57	62	194	34	47	23	22	22	15	123	62	61
29	80	77	72	229	33	7	12	18	16	13	99	56	57
30	84	43	83	210	31	15	17	22	17	14	116	57	52
31	63	66	51	180	29	9	17	20	20	16	111	44	48
32	41	30	50	121	30	9	19	15	14	17	104	51	56
33	41	34	57	132	28	11	11	22	13	11	96	47	58
34	81	58	60	199	20	11	10	17	14	17	89	46	48
35	74	57	42	173	32	15	15	12	17	14	105	58	52
36	77	51	48	176	36	14	23	18	13	12	116	63	58
37	67	48	63	178	32	14	16	14	14	12	102	51	56
38	64	41	57	162	26	9	14	13	13	15	90	54	54
39	56	39	48	143	26	8	11	11	16	17	89	46	48
40	61	39	58	158	28	15	19	13	11	17	103	48	51
41	75	59	53	187	21	13	12	16	14	15	91	41	45
42	36	42	45	123	34	9	11	18	15	14	101	28	45
43	94	73	65	232	23	6	10	9	8	6	62	42	43
44	71	53	63	187	32	20	20	12	15	10	109	54	49
45	73	67	53	193	22	13	11	10	15	13	84	36	37
46	68	50	48	166	34	13	20	19	22	15	123	65	65
47	73	56	55	184	19	6	8	10	14	10	67	43	40
48	94	71	45	210	17	5	10	19	18	14	83	52	40
49	55	54	58	167	21	7	9	7	8	11	63	46	36
50	81	50	39	170	33	21	10	16	20	17	117	70	62
51	58	69	74	201	30	15	13	22	17	8	105	60	58
52	74	58	76	208	38	17	20	20	22	12	129	63	66

Додаток Ж

Таблиця Ж.1.

Розрахунок значень кореляційних зв'язків між отриманими показниками

	ПОС	ПОІ	СПП	П	Виснаж.	Відчуж.	Когн. тр.	Емоц. тр.	Псих. ск.	Псом. ск.	ЗВ	РТ	ОТ
ПОС	1												
ПОІ	0,50377	1											
СПП	0,41368	0,16550	1										
П	0,86954	0,68858	0,70756	1									
Виснаж.	0,12287	- 0,08350	0,46756	0,23464	1								
Відчуж.	0,14878	0,05980	0,40825	0,22932	0,54647	1							
Когн. тр.	0,16504	- 0,19690	0,39217	0,18797	0,65270	0,52174	1						
Емоц. тр.	0,16630	0,08453	0,53619	0,34822	0,53969	0,52569	0,34415	1					
Псих. ск.	0,34619	0,14502	0,43934	0,41495	0,64733	0,59721	0,53864	0,57676	1				
Псом. ск.	0,02009	- 0,10280	0,23554	0,07833	0,42154	0,32431	0,28580	0,40450	0,50423	1			
ЗВ	0,19638	- 0,05160	0,56724	0,32748	0,85806	0,69431	0,70801	0,73850	0,83993	0,63295	1		
РТ	0,41079	- 0,01261	0,48410	0,41273	0,64027	0,56858	0,62939	0,56691	0,69281	0,38633	0,77136	1	
ОТ	0,22634	- 0,14487	0,54130	0,29613	0,65157	0,55913	0,59379	0,69391	0,63563	0,37028	0,77790	0,83907	1