

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему

*«Взаємозв'язок перфекціонізму з емоційним
вигоранням у студентів»*

Виконав: здобувач 4 курсу,
групи ПС-22-2
Спеціальності 053 «Психологія»
Шатунов Д.О.
Керівник: Дубінський С.В.,
канд. екон. наук, доц.

м. Дніпро
2026

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційної роботи

Шатунова Даміра Олеговича

На тему: «ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ З ЕМОЦІЙНИМ ВИГОРАННЯМ У СТУДЕНТІВ»

Кваліфікаційна робота здобувача 4-го курсу, спеціальності «Психологія» (освітній ступінь бакалавр, Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки), Шатунова Даміра Олеговича, присвячена проблемі теоретичного обґрунтування та емпіричного дослідження взаємозв'язку перфекціонізму з емоційним вигоранням у студентів закладів вищої освіти.

Робота є актуальна через стрімке зростання тиску соціальних та особистісних очікувань у сучасному освітньому середовищі, що призводить до поширення дезадаптивних форм перфекціонізму та академічного вигорання серед студентської молоді, особливо в умовах воєнного стану, цифровізації освіти та «фонового виснаження» в Україні.

У роботі було теоретично обґрунтовано, що емоційне вигорання розглядається як багатовимірний конструкт, ключовими моделями якого є тривимірна модель К. Маслах (емоційне виснаження, деперсоналізація, зниження особистої ефективності) та фазова модель В. В. Бойка. Перфекціонізм проаналізовано як багатовимірне утворення відповідно до моделей С. Фроста, П. Хьюїтта - Г. Флетта та Великої тривимірної шкали перфекціонізму (жорсткий, самокритичний, нарцисичний перфекціонізм), з розмежуванням адаптивних та дезадаптивних форм.

За результатами емпіричного дослідження було з'ясовано, що дезадаптивний перфекціонізм (особливо самокритичний та соціально-приписаний) виступає значущим внутрішнім предиктором академічного вигорання через механізм постійної невідповідності між ідеальними стандартами та реальними досягненнями, що породжує хронічну тривогу, труднощі емоційної регуляції та виснаження особистісних ресурсів.

Також, за результатами емпіричного дослідження на вибірці 51 студента українських ЗВО віком від 16 до 26 років встановлено, що високий рівень самокритичного перфекціонізму мають 45,10% респондентів, нарцисичного - 41,18%, тоді як жорсткий перфекціонізм переважає на низькому рівні (52,94%). Загальний високий рівень емоційного вигорання зафіксовано у 37,25% студентів, причому найбільш вираженою є фаза виснаження (43,14% високий рівень). Виявлено значні труднощі емоційної регуляції (45,10% високий рівень обмеженого доступу до стратегій регуляції) та емоційну спустошеність (43,13% високий рівень).

За допомогою кореляційного аналізу Спірмена підтверджено сильний позитивний зв'язок між самокритичним перфекціонізмом та фазою напруження ($r=0,707$, $p\leq 0,01$), помірний позитивний зв'язок між загальним перфекціонізмом та загальним рівнем вигорання ($r=0,488$, $p\leq 0,01$), а також помірний негативний зв'язок між жорстким перфекціонізмом та достатністю особистісних ресурсів ($r=-0,520$, $p\leq 0,01$). Гіпотеза про зв'язок нарцисичного перфекціонізму з фазою виснаження спростована. Загалом концептуальна гіпотеза про існування взаємозв'язку між перфекціонізмом та емоційним вигоранням у студентів підтверджена.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані психологами, кураторами академічних груп та працівниками центрів психологічної підтримки закладів вищої освіти для розробки та впровадження психопрофілактичних і психокорекційних програм, спрямованих на трансформацію дезадаптивних форм перфекціонізму, розвиток навичок емоційної регуляції, підвищення особистісних ресурсів та запобігання емоційному вигоранню студентської молоді в сучасних умовах.

Перелік ключових слів: перфекціонізм, жорсткий перфекціонізм, самокритичний перфекціонізм, нарцисичний перфекціонізм, емоційне вигорання, академічне вигорання, студенти, емоційна регуляція, особистісні ресурси, напруження, виснаження.

SUMMARY

The qualification work of a 4th-year student majoring in "Psychology" (Bachelor's degree, Alfred Nobel University, Dnipro, Department of Psychology and Pedagogy) is devoted to the theoretical substantiation and empirical study of the relationship between perfectionism and emotional burnout among students of higher education institutions.

The relevance of the study is driven by the rapid increase in social and personal expectations in the modern educational environment, which leads to the spread of maladaptive forms of perfectionism and academic burnout among students, especially in the context of martial law, digitalisation of education, and "background exhaustion" in Ukraine.

It is substantiated that emotional burnout is considered a multidimensional construct, the key models of which are K. Maslach's three-dimensional model (emotional exhaustion, depersonalisation, reduced personal efficacy) and V. Boyko's phase model. Perfectionism is analysed as a multidimensional formation according to the models of S. Frost, P. Hewitt - G. Flett, and the Big Three Perfectionism Scale (rigid, self-critical, narcissistic perfectionism), with a distinction between adaptive and maladaptive forms.

It is found that maladaptive perfectionism (especially self-critical and socially prescribed) acts as a significant internal predictor of academic burnout through the mechanism of constant discrepancy between ideal standards and actual achievements, which generates chronic anxiety, difficulties in emotion regulation, and depletion of personal resources.

According to the results of an empirical study on a sample of 51 students of Ukrainian higher education institutions aged 16 to 26, it was established that a high level of self-critical perfectionism is present in 45.10% of respondents, narcissistic perfectionism in 41.18%, while rigid perfectionism predominantly shows a low level (52.94%). A high overall level of emotional burnout was recorded in 37.25% of students, with the exhaustion phase being the most pronounced (43.14% high level). Significant difficulties in emotion regulation

(45.10% high level of limited access to regulation strategies) and emotional emptiness (43.13% high level) were identified.

Using Spearman's correlation analysis, a strong positive relationship was confirmed between self-critical perfectionism and the tension phase of emotional burnout ($r = 0.707$, $p \leq 0.01$), a moderate positive relationship between general perfectionism and the general level of burnout ($r = 0.488$, $p \leq 0.01$), as well as a moderate negative relationship between rigid perfectionism and the sufficiency of personal resources ($r = -0.520$, $p \leq 0.01$). The hypothesis about the relationship between narcissistic perfectionism and the exhaustion phase was refuted. Overall, the conceptual hypothesis about the existence of a relationship between perfectionism and emotional burnout in students was confirmed.

The practical significance lies in the fact that the obtained results can be used by psychologists, academic group tutors, and employees of psychological support centres of higher education institutions to develop and implement psychoprophylactic and psychocorrectional programmes aimed at transforming maladaptive forms of perfectionism, developing emotion regulation skills, increasing personal resources, and preventing emotional burnout among students in modern conditions.

Keywords: perfectionism, rigid perfectionism, self-critical perfectionism, narcissistic perfectionism, emotional burnout, academic burnout, students, emotion regulation, personal resources, tension, exhaustion.

ЗМІСТ

В

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ СТАН ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕМАТИКИ

В

Концептуалізація емоційного вигорання: етимологія, визначення та класифікаційні критерії 9

2. Історичні передумови та еволюція провідних психологічних концепцій вигорання М..... 12

3. Сучасні підходи до визначення феномену перфекціонізму як багатовимірного психологічного конструкту..... 14

4. Специфіка механізмів перфекціонізму та емоційного вигорання у студентів вищих навчальних закладів 16

Висновки до першого розділу 20

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ..... 22

2.1. Обґрунтування умов та методик проведення емпіричного дослідження 22

2.2. Опис вибірки..... 27

3. Кількісний аналіз результатів за методиками 29

4. Результати кореляційного аналізу Спірмена..... 40

Висновки до другого розділу 48

ВИСНОВКИ 51

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 53

ДОДАТКИ..... 60

Ц

І

О

Н

І

З

М

ВСТУП

Актуальність дослідження

Актуальність обраної теми полягає, перш за все, в її значущості для розуміння сучасних психологічних проблем, що виникають у сфері емоційного вигорання студентів. У сучасній реальності стрімко зростає тиск соціальних та особистісних очікувань, що призводить до поширення таких рис, як перфекціонізм та емоційне вигорання. Ці два феномени не лише є самостійними психологічними конструктами, але й мають тісний, часто деструктивний взаємозв'язок, який може впливати на академічну успішність, психічне здоров'я та загальне благополуччя студентів.

Перфекціонізм, який традиційно сприймався як позитивна риса, що веде до успіху, сьогодні розглядається в психології з двох сторін: як адаптивний (здорове прагнення до досконалості) і як дезадаптивний (нереалістичні стандарти та постійна самокритика) феномен. Саме дезадаптивний перфекціонізм виявляється руйнівним для особистості студента та його життя. Студент, який прагне до ідеалу в усьому, встановлює надмірно високі вимоги не тільки до себе, але й до своїх академічних результатів, навчального процесу та власних можливостей. Це призводить до постійного незадоволення, страху помилок і, як наслідок, до емоційної напруги, хронічної втоми та зниження мотивації.

Паралельно цьому, емоційне вигорання є поширеним психологічним станом, що перешкоджає ефективному навчанню, формуванню професійної ідентичності та підтриманню психологічної стійкості. Цей стан виникає через постійне емоційне виснаження, деперсоналізацію та відчуття зниження досягнень у відповідь на інтенсивне академічне навантаження. Дослідження показують, що перфекціонізм може бути одним із ключових факторів, що підсилюють емоційне вигорання. Студент-перфекціоніст уникає визнання власних обмежень, оскільки будь-яка «недосконалість» сприймається як невдача в навчанні. Таким чином, прагнення до

ідеалу парадоксальним чином веде до емоційного виснаження та втрати ресурсів для відновлення.

Таким чином, вивчення взаємозв'язку між перфекціонізмом та емоційним вигоранням у студентів має гранично високу актуальність для поглиблення розуміння особистісних факторів психічного здоров'я студентської молоді. Це дозволить розробити ефективніші методи психологічної допомоги студентам, що стикаються з труднощами у підтриманні академічної мотивації та запобіганні емоційному виснаженню. Дослідження цієї проблематики в українському науковому просторі є особливо важливим, враховуючи специфічні соціокультурні чинники та необхідність розвитку вітчизняної психологічної науки.

Об'єктом дослідження виступає психологічний стан студентів ЗВО.

Предметом дослідження є взаємозв'язок перфекціонізму з емоційним вигоранням у студентів.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження взаємозв'язку перфекціонізму з емоційним вигоранням у студентів.

Теоретичний аналіз літературних джерел за тематикою дослідження дозволив сформулювати **концептуальну гіпотезу**, яка складається з припущення, що перфекціонізм та деякі його форми будуть взаємопов'язані із емоційним вигоранням на вибірці студентів.

Емпіричні гіпотези:

1. Високі показники самокритичного перфекціонізму за великою тривимірною шкалою перфекціонізму будуть статистично пов'язані з високими показниками шкали «Напруження» за методикою емоційного вигорання Бойко;

2. Високі показники загального балу шкали труднощів емоційної регуляції «DERS» будуть мати статистично-значущий зв'язок із високим загальним показником перфекціонізму;

3. Високий рівень достатності особистісних ресурсів і ефективних стратегій їх відновлення статистично-значуще пов'язано з низькими показниками жорстокого перфекціонізму.

4. Високі показники Нарцисичного перфекціонізму будуть пов'язані зі високими балами шкали «Виснаження» за методикою Бойко;

5. Високий загальний показник емоційного вигорання за Бойко буде мати значущий взаємозв'язок із високим загальним балом перфекціонізму.

Відповідно до мети та гіпотез дослідження, були сформовані **наступні завдання:**

Завдання дослідження

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел, які були присвячені феноменам адаптивного та дизадаптивного перфекціонізму, його варіацій, а також емоційного вигорання, приділяючи особливу увагу контексту особистості сучасного студента.

2. Підібрати валідизовані та надійні психодіагностичні методики з офіційними українськими адаптаціями для вимірювання відів та рівня перфекціонізму та емоційного вигорання.

3. Провести емпіричне дослідження на вибірці студентів українських закладів вищої освіти (ЗВО).

4. Виявити рівень виразності рівня та виду перфекціонізму, а також емоційного вигорання, спустошення та його симптомів у досліджуваній групі.

5. Встановити кореляційні зв'язки між рівнями перфекціонізму та показниками емоційного вигорання на вибірці студентів.

6. Зробити якісний аналіз та інтерпретувати отримані дані, на основі яких встановити перспективи подальших досліджень.

Теоретико-методологічна основа дослідження

Теоретичну основу концептуалізації емоційного вигорання складають клінічний підхід Г. Фрейденбергера, тривимірна модель К. Маслах (емоційне

виснаження, деперсоналізація, зниження особистої ефективності), фазова модель В. В. Бойка (фази напруження, резистенції та виснаження) та сучасні організаційно-процесуальні моделі А. Баккера і В. Шауфелі. Перфекціонізм розглядається як багатовимірний психологічний конструкт відповідно до моделей С. Фроста (шестифакторна структура), П. Хьюїтта та Г. Флетта (самоорієнтований, орієнтований на інших і соціально-приписаний перфекціонізм) та Великої тривимірної шкали перфекціонізму М. Сміта, Д. Саклофскі, Й. Стойєбера та С. Шеррі (жорсткий, самокритичний і нарцисичний перфекціонізм). Особливу увагу приділено розмежуванню адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму, а також механізмам їхнього впливу на розвиток академічного вигорання через моделі невідповідності (П. Хьюїтт, Г. Флетт) та ресурсно-орієнтовані підходи (О. В. Савченко, С. А. Сукач, А. В. Тімакова). Вітчизняний контекст враховує специфіку воєнного стану в Україні, цифровізацію освіти та «фонове виснаження» студентів.

Методи дослідження та психодіагностичні методики

Теоретичні методи: аналіз, синтез та узагальнення наукових джерел з теми перфекціонізму, страху близькості та їх впливу на романтичні відносини.

Емпіричними методами є анкета для визначення віку, статі, виду навчального закладу, ступеня здобуття та курсу навчання, а також такі психодіагностичні методики:

1. Велика тривимірна шкала перфекціонізму (The Big Three Perfectionism Scale) М. Сміта, Д. Саклофскі, Й. Стойєбера та С. Шеррі (в адаптації Т. В. Грубі);
2. Методика діагностики рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка;
3. Шкала труднощів емоційної регуляції DERS для дорослих та підлітків (Gratz & Roemer, 2004; Сак & Федотова 2023);
4. Савченко О.В., Сукач С.А., Тімакова А.В. Методика «Особистісні ресурси»;

Математико-статистичні методи:

1. Частотне розрахування кількості респондентів, які набрали високі, середні та низькі показники за вищенаведеними методиками у %.

2. Кореляційний аналіз за допомогою непараметричного рангового критерію Спірмена для встановлення наявності чи відсутності взаємозв'язку між видами та виразністю перфекціонізму та рівнем емоційного вигорання на вибірці студентів ЗВО.

Емпірична база дослідження складається з 51 студентів українських закладів вищої освіти, чоловічої та жіночої статі, віком від 18 до 26 років.

Теоретична значущість заснована на тому, що дане дослідження дозволять розширити загальний базис знань щодо психологічних механізмів формування та розвитку емоційного вигорання у студентів. Воно також допоможе поглибити розуміння взаємозв'язку між особистісними рисами (зокрема, різними формами перфекціонізму) та особливостями психоемоційного стану студентської молоді в умовах високого академічного навантаження, конкуренції та соціально-економічної нестабільності. Дослідження сприятиме уточненню ролі дезадаптивного перфекціонізму як одного з ключових внутрішніх чинників, що провокують емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження академічної самооцінки, а також дозволить інтегрувати існуючі теоретичні моделі перфекціонізму та емоційного вигорання в єдину концептуальну рамку з урахуванням специфіки студентського віку.

Практична значущість полягає у тому, що результати дослідження можуть бути використані психологами, кураторами академічних груп та працівниками центрів психологічної підтримки закладів вищої освіти для більш глибокого розуміння феномену емоційного вигорання та ефективної психокорекційної роботи зі студентами, які демонструють підвищений рівень дезадаптивної форми перфекціонізму. Отримані дані можуть лягти в основу розробки та впровадження спеціальних профілактичних програм, спрямованих на трансформацію дезадаптивних форм перфекціонізму, розвиток адаптивних стратегій подолання та підвищення психологічної стійкості студентів. Крім того, результати дослідження можуть бути

впроваджені у процес фахової підготовки майбутніх психологів і педагогів, а також використані при створенні навчальних курсів і тренінгів з психологічної допомоги студентській молоді.

Апробація роботи: зміст та основні результати магістерського дослідження були представлені на XVII Міжнародній науково-практичній конференції студентів, аспірантів та науковців «Практична психологія у сучасному вимірі».

Структура роботи: Робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків за кожним розділом, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Робота проілюстрована сімома таблицями та однією діаграмою. Обсяг роботи становить 52 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ СТАН ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕМАТИКИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

1.1. Концептуалізація емоційного вигорання: етимологія, визначення та класифікаційні критерії

Проблема емоційного вигорання та перфекціонізму займає одне з центральних місць у сучасній психологічній науці. В умовах трансформації ринку праці та досить швидкого зростання конкуренції, а також підвищення вимог до професійної ефективності, феномен емоційного вигорання перестав бути виключно клінічною проблемою та перетворився на масштабне соціальне явище, що зачіпає фундаментальні засади психічного здоров'я нашої української нації. Особливої актуальності це питання набуває саме в українському соціокультурному просторі, де хронічний стрес посилюється екстремальними умовами воєнного стану, формуючи специфічне підґрунтя для розвитку деструктивних станів особистості.

Наукове осмислення феномену емоційного вигорання розпочинається з аналізу його складної етимологічної структури та термінологічного генезису. Саме це словосполучення «емоційне вигорання» увійшло в психологічний лексикон не як суворий академічний конструкт, а як метафора, що влучно описувала стан внутрішнього спустошення та втрати життєвої енергії [25].

Етимологічне коріння даного терміну вийшло з літературних та медичних джерел середини ХХ століття. Одним із перших, хто зафіксував цей стан у широкому культурному контексті, був британський письменник Грем Грін. У своєму романі «A Burnt-Out Case» 1960 року видання він описав історію видатного архітектора, який, досягнувши професійних вершин, відчув тотальну байдужість до своєї праці, втрату сенсу життя та емоційне оніміння. Цікаво знати, що Грін запозичив метафору «вигорілого випадку» з клінічної практики лікування лепри (прокази), де цей термін використовувався для позначення пацієнтів, у яких хвороба вже не прогресувала, але

залишила по собі незворотні наслідки у вигляді атрофії нервових закінчень та повної втрати фізичної чутливості. Ця паралель між фізичним онімінням і психологічною неможливістю відчувати емоції стала концептуальним фундаментом для розуміння вигорання як стану, що виникає після тривалого емоційного «самоспалювання» [22, ст. 86-88 ; 30].

У науковий обіг термін був впроваджений у 1974 році Гербертом Фрейденбергером, американським клінічним психологом німецького походження. Спостерігаючи за роботою волонтерів у клініках для наркозалежних, він помітив специфічну динаміку, що люди, які спочатку демонстрували надзвичайно високий рівень самовіддачі та ентузіазму, через рік-півтора перетворювалися на виснажених, цинічних та апатичних працівників [26]. Фрейденбергер використав слово «вигорання», яке на той час було сленговим виразом серед споживачів наркотиків для опису когнітивного та фізичного виснаження після тривалого вживання психоактивних речовин. Таким чином, первісне визначення вигорання було тісно пов'язане з ідеєю поступового вичерпання енергетичних та емоційних ресурсів особистості під впливом інтенсивних та тривалих зовнішніх вимог [38, ст. 105-127].

Сучасна психологія трактує емоційне вигорання як багатовимірний конструкт. Узагальнений аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень дозволяє визначити це явище як специфічну форму професійної деформації особистості, яка розвивається внаслідок хронічного стресу в умовах інтенсивної міжособистісної взаємодії. Згідно з підходом В.В. Бойка, вигорання є виробленим механізмом психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі дії. Це визначення акцентує увагу на функціональній ролі вигорання як способу економії ресурсів організму, коли зовнішній тиск перевищує адаптивні можливості людини [1 ; 5].

У той самий період, коли Фройденбергер вів свої клінічні спостереження, соціальний психолог Крістіна Маслах розпочала своє незалежне академічне дослідження для вивчення механізмів емоційного копінгу на роботі. Її початкові

інтереси були сфокусовані на певних когнітивних стратегіях, які фахівці використовують для зниження свого емоційного збудження, зокрема на «відстороненій увазі» та «дегуманізації для психологічного самозахисту». Такі спостереження стали фундаментом для її подальшої моделі деперсоналізації [24].

Визначальним внеском К. Маслах стало перетворення клінічного опису Фройденбергера в стандартизований, емпірично-вимірний конструкт, який ґрунтується на тривимірній моделі. Розробка Опитувальника вигорання Маслах (MBI) забезпечила появлення методологічного інструменту, який дозволив психологічній науці перейти від опису даного явища до його кількісного аналізу. Це стало найважливішим етапом у розвитку даної галузі [23, ст. 99-113].

Факторний аналіз її моделі підтвердив існування трьох взаємопов'язаних, але диференційованих факторів, а саме емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистих досягнень. Дослідження підтвердили, що ці три аспекти хоч і по-різному, але досить передбачувано пов'язані з такими іншими психологічними змінними, як стрес різної гостроти, копінг-механізми та самоефективність. Зокрема цього, було виявлено високу значущу кореляцію між емоційним виснаженням і деперсоналізацією. Це свідчить про те, що виснаження ресурсів (Емоційне виснаження) безпосередньо призводить до цинічної захисної реакції (Деперсоналізації), а зниження професійної ефективності відображає вже кінцевий когнітивний дефіцит, що виникає внаслідок цього каскаду. Таким чином, К. Маслах забезпечила академічне підґрунтя для тисяч подальших публікацій та наукових праць, відокремивши науковий напрямок від суто практично-орієнтованого [32, ст. 743-747].

Важливим кроком у концептуалізації явища стало його включення до Міжнародної класифікації хвороб 11-го перегляду (МКХ-11). Згідно з цим документом, синдром емоційного вигорання (код QD85) офіційно визнається професійним явищем, але не медичним станом. Він описується як наслідок хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося успішно впоратися. Ця класифікація чітко

розмежовує вигорання та інші психічні розлади, такі як депресія або тривожні стани, хоча вони можуть мати спільну симптоматику [15].

1.2. Історичні передумови та еволюція провідних психологічних концепцій вигорання

Історія вивчення емоційного вигорання відображає трансформацію поглядів на природу людської праці та межі психічної витривалості. Еволюція концепцій вигорання відбувалася в кілька етапів, кожен з яких додавав свої нові виміри до розуміння цього явища від суто клінічних описів до системних моделей взаємодії індивіда та організації.

Початковий етап характеризувався емпіричними спостереженнями за професіоналами соціальної сфери. Роботи Г. Фройденбергера та К. Маслах заклали фундамент для двох різних, але взаємодоповнюючих підходів. Фройденбергер, працюючи як клініцист, фокусувався на внутрішньому стані особистості, описуючи вигорання як результат надмірного навантаження у відданих своїй справі людей. Його аналіз базувався на якісних спостереженнях та самозвітах працівників альтернативних служб допомоги. Водночас Крістіна Маслах, соціальний психолог, підійшла до проблеми через вивчення когнітивних стратегій копіngu працівників соціальних служб, як вже було зазначено попередньо [33, ст. 103-111].

Другий етап, який можна назвати як фаза наукового структурування, сформувалась у 1980-ті роки та ознаменувалась появою перших валідних методів вимірювання. Публікація у 1981 році опитувальника вигорання Маслах стала поворотним моментом, оскільки дозволила перейти від теоретичних дискусій до кількісних досліджень. У цей період вигорання почали розглядати не як однобічний процес, а як складну реакцію на інтерперсональний стрес. З'явилися альтернативні концепції, наприклад, модель А. Пайнс та Е. Аронсона, які запропонували одновимірне бачення вигорання як стану фізичного, емоційного та психічного

виснаження, яке виникає внаслідок тривалого перебування в емоційно важких ситуаціях [7, ст. 87-92].

Третій етап, або фаза організаційної та процесуальної інтеграції, яка впроваджувалась у 1990-тих - початок 2000-х роках, розширила контекст вивчення вигорання. Науковці почали звертати увагу на організаційні фактори, а саме на рольову невизначеність, відсутність соціальної підтримки та несправедливість у винагороді. Виникли процесуальні моделі, що описували вигорання як послідовність фаз. Наприклад, М. Буриш виділив шість фаз розвитку синдрому, від попереджувальної стадії з надмірною участю до фази повного розчарування та психосоматичних реакцій. У цей же час розвивалися вітчизняні концепції, зокрема модель В. Бойка, яка інтегрувала ідеї Г. Сельє про стадії стресу в динаміку розвитку вигорання у професіях «людина-людина» [10, ст. 51-58].

Четвертий етап (сучасний період, з 2010-х років до сьогодні) характеризується переходом до гуманістичного та екологічного підходів. Вигорання розглядається як глибока екзистенційна криза особистості. Розвиваються моделі, що поєднують вимоги роботи та особистісні ресурси. Сучасні дослідники, такі як, наприклад, Арнольд Баккер та Вільмар Шауфеллі, акцентують увагу на антиподі вигорання «залученості у роботу», що дозволяє змінити фокус із патології на превенцію та розвиток резильєнтності [19, ст. 16-19 ; 20, ст. 454-456 ; 37].

Особливе значення в еволюції досліджень має внесок українських науковців, які адаптували західні концепції до вітчизняних реалій. Л. Лаврова виділяє три умовні етапи розвитку поглядів: від ототожнення вигорання зі стресом до розуміння його як системного конструкту і, врешті-решт, як комплексу специфічних переживань, що містять можливості для самоактуалізації [12, ст. 194-202]. У роботах останніх років піднімається проблема вигорання серед військовослужбовців та медиків в умовах війни. В. Демидюк обґрунтовує систему чинників (когнітивних, емоційно-вольових, поведінкових), що визначають специфіку вигорання в екстремальних умовах [4].

Важливо відзначити, що історичний розвиток концепції вигорання супроводжувався постійним пошуком специфічності цього явища. В. Шауфелі зазначав, що вигорання увійшло в науку «через задні двері», тобто спочатку воно постало як гостра соціальна проблема, і лише потім стало об'єктом академічного інтересу. Цей шлях зумовив прикладний характер більшості моделей, орієнтованих на допомогу конкретним людям у подоланні професійної кризи [35 ; 36].

Еволюція концепцій також призвела до розуміння ролі особистісних характеристик у розвитку синдрому. Якщо ранні моделі робили наголос на зовнішніх факторах, то сучасні дослідження все більше уваги приділяють «внутрішнім вразливостям». Саме тут виникає потреба в аналізі перфекціонізму як риси, що може виступати потужним внутрішнім каталізатором процесу вигорання.

1.3. Сучасні підходи до визначення феномену перфекціонізма як багатовимірного психологічного конструкту

Встановлення необґрунтовано високих стандартів для себе та інших, критична оцінка їх та постійне прагнення досконалості - усе це є вичерпні характеристики перфекціонізму як багатогранної риси особистості. У психології існують різні способи визначення даного феномену. Наприклад, американський психолог С. Фрост та його колеги описали перфекціонізм як поєднання надзвичайно критичної самооцінки та необґрунтовано високих стандартів ефективності. Його модель включає шість основних вимірів перфекціонізму, а саме надмірну організованість, батьківські очікування та критика, високі особисті стандарти, сумніви щодо дій та занепокоєння щодо помилок. Депресія та низка психопатологічних симптомів позитивно пов'язані з цими вимірами, особливо занепокоєння щодо помилок та невизначеності [27, ст. 449-468].

Модель П. Хьюїтта та Г. Флетта, яка розглядає перфекціонізм як багатогранну конструкцію з трьома основними вимірами, є однією з найважливіших та часто згадуваних у сучасній психологічній науці.

Прагнення досконалості для себе є перший тип перфекціонізму, відомий як самоорієнтований перфекціонізм. Він проявляється у встановленні суворих особистих стандартів, які часто зумовлені бажанням досягти успіху, а не зазнати невдачі. Людина, яка демонструє такий вид перфекціонізму, більш схильна до депресії та розвитку низької самооцінки.

Нереалістичні вимоги досконалості з боку значущих інших є ознакою другого виміру, орієнтованого на інших перфекціонізму. Це часто призводить до почуття ворожості та недовіри до оточення, а також до гіперкритики та нетерпимості до помилок інших.

Третій тип перфекціонізму, відомий як соціально приписаний перфекціонізм, випливає з переконання, що батьки чи суспільство мають необґрунтовані очікування щодо себе, що призводить до постійного відчуття тиску та тривоги ззовні [28, ст. 456-470].

Дослідження Флетта та Хьюїтта зосереджені також на фізичних проявах перфекціонізму. Окрім вищих за середні показників хвороби Крона, фіброміалгії, артриту, виразок, гіпертонії та синдрому подразненого кишечника, перфекціоністи також довше звертаються за медичною допомогою. Їхнє сильне бажання «бути в порядку» (або здаватися таким) може заважати їм звернутися за необхідною допомогою [31].

Різниця між дезадаптивним та адаптивним перфекціонізмом є ключовою сучасною ідеєю. Адаптивний перфекціонізм, який іноді називають «здоровим», супроводжується співчуттям до себе та зосереджений на досягненні високих, але досяжних цілей. Цей тип дозволяє людині визнавати свої досягнення, навіть якщо кінцева мета не була повністю досягнута, що може призвести до позитивних результатів, таких як підвищена стійкість та самоефективність. З іншого боку,

неадаптивний перфекціонізм негативно впливає на психологічне благополуччя та пов'язаний з розладами харчової поведінки, тривогою, депресією та суїцидальними думками. Він також характеризується ригідністю, високою самокритичністю та страхом невдачі. Загальна тенденція свідчить про негативний вплив, хоча деякі дослідження не виявляють статистично значущої різниці в рівні негативних емоцій між неадаптивними перфекціоністами та неперфекціоністами [21, ст. 835-842].

Перфекціонізм має багато різних і складних причин. Почуття неадекватності та низька самооцінка є одними з основних причин. Оскільки люди з перфекціонізмом вважають, що їхня цінність ґрунтується на їхніх досягненнях, сам перфекціонізм стає механізмом подолання в цих ситуаціях, дозволяючи людині демонструвати свою цінність через досягнення та «бездоганну» поведінку. Когнітивні спотворення, зокрема мислення «чорно-біле» або «все або нічого», є ще одним важливим фактором. Таким чином, будь-який результат розглядається або як повний успіх, або як повний провал, без місця для золотой середини. Крім того, високі очікування з боку ЗМІ, суспільства чи сім'ї можуть сприяти розвитку перфекціонізму [9].

Дитина дізнається, що її помилки можуть бути шкідливими або призвести до відторгнення, яке згодом переростає у внутрішнє прагнення досконалості як гарантії безпеки та прийняття. Це особливо актуально у випадках дитячих травм, таких як емоційне нехтування або жорстка критика [40, ст. 1-11].

1.4. Специфіка механізмів перфекціонізму та емоційного вигорання у студентів вищих навчальних закладів

Сучасний стан вищої освіти характеризується значним зростанням вимог до академічної успішності, що створює передумови для формування хронічного стресу серед студентської молоді. Студенти стикаються з інтенсивним навчальним навантаженням, конкурентним середовищем та необхідністю постійної оцінки їхніх досягнень, що в сукупності веде до розвитку синдрому академічного вигорання. Цей

феномен сьогодні розглядається не просто як втома, а як комплексний психологічний стан, що включає емоційне виснаження, цинічне ставлення до навчання та відчуття власної некомпетентності. Актуальність дослідження цього явища в Україні підсилюється екстремальними умовами війни та вимушеною цифровізацією освіти, що вимагає глибокого аналізу особистісних факторів вразливості, серед яких провідне місце посідає перфекціонізм.

Тривалий час синдром вигорання вважався виключно професійною проблемою осіб, що працюють у системі «людина-людина», проте сучасна психологія розширила межі цього конструкту, застосувавши його до академічної сфери. Теоретичне підґрунтя цього переходу базується на розумінні університету як місця, де студенти виконують специфічну форму «роботи». Академічне вигорання визначається як негативна емоційна, фізична та ментальна реакція на тривалі періоди навчання, що виникає, коли вимоги освітнього процесу перевищують адаптивні ресурси студента. Багато дослідників наголошують, що цей стан є наслідком тривалого академічного тиску та втрати інтересу до обраного фаху [39].

Структура академічного вигорання, за аналогією з професійним, є багатовимірною і зазвичай включає три ключові компоненти. Перший це є емоційне виснаження, що проявляється як відчуття повної втрати енергії та нездатності впоратися з навчальними обов'язками. Другий є цинізм (або ментальне дистанціювання), який характеризується втратою інтересу до навчальних матеріалів, критичним ставленням до значення освіти та емоційною відстороненістю від університетської спільноти. Третій компонент - академічна неефективність (або відчуття неадекватності), що відображає негативну самооцінку студентом власних здібностей та досягнень. На відміну від ситуативного стресу, академічне вигорання має хронічний характер і веде до стабільного зниження якості життя та мотивації.

Дослідження поширеності цього явища демонструють тривожну статистику: за даними європейських та світових джерел, від 45% до 71% студентів повідомляють про симптоми вигорання на різних етапах навчання. Зокрема, у Польщі та Україні фактор

«надміру обов'язків» та «дисбалансу між навчанням і приватним життям» визнається критичним для запуску механізмів виснаження. Особливу групу ризику становлять студенти медичних, інженерних та педагогічних спеціальностей, де рівень відповідальності та щільність оцінювання є традиційно високими. Вигорання на стадії навчання має прогностичне значення, оскільки воно корелює з майбутньою професійною неефективністю та схильністю до депресивних розладів після закінчення ЗВО [34].

Перфекціонізм, у свою чергу, виступає одним із найбільш значущих особистісних предикторів академічного вигорання. У студентському середовищі перфекціонізм може набувати як адаптивних, так і дезадаптивних форм. Дослідники у своєму мета-аналізі чітко розмежували вплив цих форм: перфекціоністські прагнення часто пов'язані з високою залученістю та мотивацією, тоді як перфекціоністські побоювання є головним рушієм процесу «самоспалювання» [29, ст. 269-288].

Механізм взаємозв'язку між перфекціонізмом та вигоранням найкраще пояснюється моделлю невідповідності П. Хьюїтта та Г. Флетта. Згідно з цією теорією, емоційне виснаження виникає внаслідок стабільного розриву між ідеальними стандартами студента та сприйняттям реальних досягнень. Для перфекціоніста будь-який результат, що не є ідеальним, прирівнюється до провалу. Ця постійна незадоволеність собою створює фон хронічної тривоги, що виснажує психічні ресурси та веде до деперсоналізації як форми захисного відсторонення від «травмуючого» навчання [28].

Особливу небезпеку становить соціально приписаний перфекціонізм, тобто переконання студента в тому, що оточення (батьки, викладачі, суспільство тощо) очікує від нього лише надзвичайних результатів. Це створює відчуття зовнішнього тиску, який неможливо контролювати. На відміну від орієнтованого на себе перфекціонізму, соціально приписаний вимір має прямий та сильний зв'язок із цинізмом та емоційним онімінням. Студенти, які відчувають такий тиск, швидше

втрачають інтерес до навчання, оскільки сприймають його не як шлях розвитку, а як нескінченний тест на відповідність чужим очікуванням.

Фокусуючись вже на сучасному стані академічного вигорання в Україні неможливо розглядати дані фактори поза контекстом війни. Специфіка вигорання українських студентів сьогодні включає «фонове виснаження» через постійну загрозу безпеці, повітряні тривоги та інформаційне перевантаження шоківим контентом. Це створює ситуацію кумулятивного стресу, де навчальні вимоги нашаровуються на загальне психологічне виснаження нації. В таких умовах навіть помірний перфекціонізм стає деструктивним, оскільки неможливість контролювати зовнішні обставини входить у гострий конфлікт із потребою студента бути «ідеальним» та продуктивним.

Додатковим фактором виступає «цифрове вигорання», викликане тривалим навчанням в онлайн-форматі. Відсутність живого спілкування, «Zoom-втома» та розмиття меж між домом і навчальним простором підсилюють відчуття соціальної ізоляції. Для студентів-перфекціоністів дистанційне навчання часто стає пасткою, оскільки відсутність безпосереднього зворотного зв'язку від викладачів провокує надмірні сумніви щодо якості виконаної роботи та підштовхує до безкінечного редагування завдань. Це веде до швидкої втрати когнітивних ресурсів та емоційного відчуження від навчального процесу [2 ; 41, ст. 49-53; 42, ст. 181-182].

Висновки до першого розділу

У першому розділі нашого дослідження здійснено теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання в контексті студентської молоді. Проведено концептуалізацію емоційного вигорання як багатовимірного психологічного конструкту, розкрито його етимологічне походження, історичний розвиток та сучасні наукові підходи до розуміння.

Емоційне вигорання розглядається як специфічна форма професійної (а в академічному контексті - академічної) деформації особистості, що розвивається внаслідок хронічного інтерперсонального стресу. Ключовими моделями є тривимірна модель К. Маслах (емоційне виснаження, деперсоналізація, зниження особистої ефективності) та фазова модель В. В. Бойка. Сучасна класифікація МКХ-11 визначає вигорання як професійне явище (QD85), що виникає внаслідок неуспішного подолання хронічного робочого стресу. Історична еволюція концепції пройшла шлях від клінічних описів Г. Фройденбергера до організаційно-процесуальних і гуманістичних моделей, з акцентом на взаємодію зовнішніх вимог та внутрішніх ресурсів особистості. Особливе значення мають вітчизняні дослідження, що враховують специфіку воєнного стану в Україні.

Перфекціонізм проаналізовано як багатовимірний психологічний конструкт. Найбільш впливовими є моделі С. Фроста (шестифакторна) та П. Хьюїтта і Г. Флетта (самоорієнтований, орієнтований на інших і соціально-приписаний перфекціонізм). Сучасні підходи розмежовують адаптивний («здоровий») перфекціонізм, пов'язаний з високою мотивацією та резильєнтністю, та дезадаптивний перфекціонізм, що характеризується ригідністю, надмірною самокритичністю, страхом помилок і пов'язаний з тривогою, депресією та емоційним виснаженням.

Особливу увагу приділено специфіці механізмів взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання у студентів закладів вищої освіти. Академічне вигорання розглядається як хронічна реакція на інтенсивне навчальне навантаження, що проявляється емоційним виснаженням, цинізмом щодо навчання та відчуттям академічної неефективності. Перфекціонізм, особливо його дезадаптивні форми (самокритичний і соціально-приписаний), виступає значущим особистісним предиктором розвитку академічного вигорання через механізм постійної невідповідності між ідеальними стандартами та реальними досягненнями, що породжує хронічну тривогу та виснаження ресурсів. В умовах України цей

взаємозв'язок посилюється воєнним стресом, цифровізацією освіти та «фоновим виснаженням», що робить студентську молодь особливо вразливою групою.

Таким чином, теоретичний аналіз першого розділу свідчить про актуальність і наукову обґрунтованість обраної теми. Виявлені концептуальні підходи та механізми взаємодії перфекціонізму і емоційного вигорання створюють надійне теоретичне підґрунтя для проведення емпіричного дослідження на студентській вибірці та подальшої розробки практичних рекомендацій щодо психопрофілактики та корекції зазначених явищ у студентському середовищі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ

2.1. Обґрунтування умов та методик проведення емпіричного дослідження

Дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання на вибірці студентів ЗВО проводилось в режимі онлайн за допомогою сервісу «Google Forms».

Вибірка дослідження складається з 51 осіб обох статей, віком від 16 до 26 років. Усі респонденти є студентами українських ЗВО.

Усі респонденти детально інформувались у письмовій формі, що їх участь та щирість відповідей є науково важливою для забезпечення валідності та надійності отриманих даних. Також, було наголошено на відсутності правильних чи неправильних відповідей, що сприяє створенню атмосфери довіри та відкритості.

Саме дослідження проводилось в кілька етапів, а саме:

I.Етап - розробка критеріїв та показників для оцінювання поточного стану досліджуваних явищ, на основі аналізу літературних джерел;

II.Етап - вибір методів діагностики;

III.Етап - реалізація діагностичних методик;

IV.Етап - аналіз, інтерпретація, оцінка та узагальнення отриманих даних;

V.Етап - проведення кореляційного аналізу згідно за емпіричними гіпотезами;

VI.Етап - підтвердження або спростування гіпотез, формування висновків;

Методики психодіагностики, які використовуються у дослідженні, були спочатку сформовані у структуровану таблицю. (Див.таблиця 2.1.)

Таблиця 2.1.

Методики дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання на вибірці студентів та показники, що досліджуються із їхньою допомогою.

№	Назва методики	Показники, що досліджуються із її допомогою
1.	Велика тривимірна шкала перфекціонізму (The Big Three Perfectionism Scale) М. Сміта, Д. Саклофскі, Й. Стойєбера та С. Шеррі (в адаптації Т. В. Грубі).	Жорсткий, самокритичний та нарцисичний перфекціонізм, загальний рівень перфекціонізму.
2.	Методика діагностики рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка	Фази емоційного напруження, резистенції та виснаження.
3.	Шкала труднощів емоційної регуляції DERS для дорослих та підлітків (Gratz & Roemer, 2004; Сак & Федотова 2023)	Вимірює труднощі в емоційній регуляції як стійку рису особистості, охоплюючи шість аспектів, пов'язаних з усвідомленням, контролем та стратегіями емоційних реакцій, що факторами емоційного вигорання.
4.	Савченко О.В., Сукач С.А., Тімакова А.В. Методика «Особистісні ресурси».	Вимірює рівень наповненості особистісних ресурсів, стратегії їх відновлення та емоційну спустошеність як факторів резиліентності для подолання стресу та емоційного вигорання.

Далі, кожна обрана методика психодіагностики буде розглянута окремо та більш детально.

І першою представленою респондентам для проходження методикою діагностики була обрана «Велика тривимірна шкала перфекціонізму». Вона була розроблена у 2016 році з метою комплексної та якісної психодіагностики феномену перфекціонізму, який у сучасній психології розглядається як багатовимірний

конструктна характеристика особистості людини. В українському контексті адаптацію методики здійснила Т. Грубі у 2018 році [3, ст. 24-34].

Дана методика включає в себе 44 твердження, які групуються у певну кількість субшкал. Ці субшкали, у свою чергу, дозволяють визначити три глобальні типи перфекціонізму, які були для нас головними у дослідженні. Зокрема, виокремлюються такі субшкали: орієнтація на себе, проблеми з самооцінкою, стурбованість помилками, сумніви у власних діях, самокритика, соціально-приписаний перфекціонізм, орієнтація на інших, гіперкритика, упевненість у винятковості власних прав, претензійність. На їхній основі виділяються три узагальнені виміри, які були використані у нашому дослідженні: жорсткий, самокритичний та нарцисичний перфекціонізм. Додатково можна обчислювати інтегральний показник - загальний рівень перфекціонізму.

Високі показники за шкалою жорсткого перфекціонізму вказують на тенденцію до надмірної вимогливості до себе та прагнення до ідеальних результатів. Самокритичний перфекціонізм проявляється у страху помилок, частих сумнівах у власних рішеннях та схильності до жорсткої самооцінки. Нарцисичний перфекціонізм, у свою чергу, акцентує на гіперкритичних очікуваннях від оточення, прагненні підтвердження власної унікальності та претензійності у взаєминах. Загальний показник відображає інтегральний рівень перфекціоністських тенденцій особистості. У середньому респондентам потрібно приблизно 10 хвилин для проходження даного опитувальника.

Вибір даної методики обумовлений тим, що вона є однією з найбільш сучасних та багатосходових методик для комплексної діагностики перфекціонізму як багатовимірного конструкту. Ця методика дозволяє розділити три ключові виміри перфекціонізму, а саме жорсткий, самокритичний та нарцисичний, які мають різний характер зв'язку з емоційним вигоранням, що є особливо важливим для нашого дослідження. Завдяки чіткій структурі, високим психометричним показникам надійності та валідності, а також наявності української адаптації, шкала забезпечує

достовірність результатів саме на студентській вибірці в українському культурному контексті. Крім того, можливість отримання як окремих субшкал, так і загального інтегрального показника перфекціонізму дає змогу глибше проаналізувати, які саме форми перфекціонізму найбільше пов'язані з розвитком емоційного вигорання у студентів (Див. Додаток А). Посилання на українську адаптацію методики:

Другою методикою, обраною для діагностики залежної змінної, стала «Методика діагностики емоційного вигорання» В. В. Бойко [1]. Ця методика є однією з найдетальніших у вітчизняній психології і дозволяє комплексно оцінити динаміку формування синдрому емоційного вигорання через три послідовні фази: фазу напруження, резистенції та виснаження, кожна з яких включає по чотири симптоми (загалом 12 симптомів). Такий пофазний і посимптомний підхід дає можливість не лише зафіксувати загальний рівень вигорання, але й виявити, на якій стадії перебуває процес, що особливо важливо для аналізу його взаємозв'язку з різними формами перфекціонізму у студентів. Методика складається з 84 тверджень, має чіткий ключ для підрахунку балів (від 0 до 120 за кожен фазу) і добре адаптована для використання в українському середовищі; її неодноразово застосовували в дослідженнях студентської молоді, зокрема в умовах високого академічного навантаження та соціально-економічної нестабільності. Отже, саме висока діагностична цінність, можливість якісного та кількісного аналізу та перевірена практична придатність роблять цю методику оптимальним інструментом для нашого дослідження (Див. Додаток В)

Третьою методикою, обраною для нашого дослідження, стала Шкала труднощів емоційної регуляції (Difficulties in Emotion Regulation Scale, або «DERS») К. Гратц та Л. Ремер (2004) в українській адаптації Л. В. Сак та З. В. Федотової у 2023 році [17, ст. 38-45]. Ця методика є одним із найпоширеніших і надійних інструментів для багатовимірної оцінки труднощів емоційної регуляції. Вона дозволяє детально діагностувати шість ключових аспектів: неприйняття емоційних реакцій, труднощі з цілеспрямованою поведінкою, контроль імпульсів, відсутність емоційного

усвідомлення, обмежений доступ до стратегій регуляції та відсутність емоційної чіткості. Такий підхід особливо важливий для вивчення взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання у студентів, оскільки дезадаптивний перфекціонізм часто супроводжується труднощами в прийнятті та регуляції негативних емоцій, що або є симптомом розитку емоційного вигорання, або посилює процес вже наявного вигорання.

Методика складається з 36 пунктів, які оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта, потребує 10–15 хвилин для заповнення і має високу надійність (α -Кронбаха $\approx 0,90$ в оригіналі та підтверджену в українській версії). Українська адаптація пройшла стандартну процедуру крос-культурної валідації, продемонструвала добру внутрішню узгодженість, ретестову надійність та дискримінантну валідність, що робить її придатною для використання в україномовній студентській вибірці (Див. Додаток С).

Четвертою та останньою методикою, обраною для нашого дослідження, стала методика під назвою «Особистісні ресурси» О. В. Савченко та С. А. Сукач (2022) з подальшою психометричною перевіркою А. В. Тімакової [16, ст.114-122]. Дана методика призначена для оцінки рівня доступних внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують психологічну стійкість і допомагають протистояти хронічному стресу, зокрема в умовах воєнного часу в Україні. Вона дозволяє комплексно діагностувати три ключові компоненти: достатність особистісних ресурсів, стратегії їх відновлення та рівень емоційної спустошеності, що дає змогу у нашому дослідженні оцінити, наскільки студент володіє внутрішньою енергією для подолання щоденних навантажень і відновлення сил. Такий підхід особливо актуальний для вивчення взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання, оскільки низький рівень особистісних ресурсів та емоційна спустошеність може також виступати як фактор або показник емоційного вигорання у студентів, адже з недостатністю внутрішніх ресурсів, труднощами в їх відновленні та емоційною спустошеністю ризик емоційно вигорити є очевидно великим.

Опитувальник складається лише з 13 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою Лікерта, потребує 5-10 хвилин для заповнення і має чітку трифакторну структуру з розробленими нормами, у тому числі з урахуванням гендерних особливостей. Методика демонструє практичну придатність для студентської вибірки, дозволяє проводити як кількісний, так і якісний аналіз результатів і може бути легко інтегрована в комплекс психодіагностичних процедур з подальшою статистичною обробкою в програмі SPSS (Див. Додаток D).

2.2. Опис вибірки

Як вже говорилося у вступній частині роботи, вибірка дослідження становить 51 особу, що є репрезентативним та достатнім обсягом для проведення кореляційного аналізу в межах нашого дослідження. Вибірka складається зі студентів деної форми навчання українських закладів вищої освіти, жіночої та чоловічої статі, віком від 16 до 26 років.

Аналізуючи вибірку нашого дослідження за статтю, важливо зазначити, що тут спостерігається кількісне домінування жінок: 31 респондент жіночої статі (60,78%) та 20 чоловічої (39,22%). Такий гендерний дисбаланс є досить типовим для психологічних досліджень студентської аудиторії, однак він визначає, що отримані результати щодо взаємозв'язку перфекціонізму з емоційним вигоранням більшою мірою відображатимуть закономірності, притаманні жіночій частині вибірки. За рівнем здобуття освіти переважну більшість складають бакалаври, тобто 44 особи (або 86,27%), тоді як магістри представлені лише 7 особами (13,73%).

Розподіл за курсами навчання виявляє виражену концентрацію респондентів на молодших курсах, де особи-першокурсники складаються з 19 осіб (37,25%), другокурсники з 18 осіб (35,29%). Разом вони охоплюють 72,54% загальної нашої вибірки. Натомість, студенти третього курсу представлені лише 6 особами (11,76%), а четвертого лише 8 особами (15,69%). Таким чином, вибірка має яскраво виражений

«молодшокурсний» профіль, що є важливим для інтерпретації майбутніх результатів, адже ми можемо зробити припущення, що адаптація до нових академічних вимог, формування навчальної ідентичності, високі очікування від себе та страх невдачі саме на перших курсах можуть бути потужними тригерами як дезадаптивного перфекціонізму, так і ранніх ознак емоційного вигорання (Див.Табл. 2.2.).

Таблиця 2.2.

Описова характеристика вибірки дослідження

Характеристика вибірки дослідження								
Фактори	Стать		Ступінь здобуття		Курси			
	Чоловіки	Жінки	Бакалаври	Магістри	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
Кількість респондентів	20	31	44	7	19	18	6	8
%	39,22	60,78	86,27	13,73	37,25	35,29	11,76	15,69

У дослідженні прийняли участь студенти з трьох закладів вищої освіти, а саме з Дніпровського університету імені Альфреда Нобеля, Дніпровського університету імені Олеся Гончара та Дніпровського державного університету внутрішніх справ, де переважна більшість респондентів склала саме з університету імені Альфреда Нобеля (Див. Рис. 2.1.). Середній вік загальної вибірки склав 20 років.

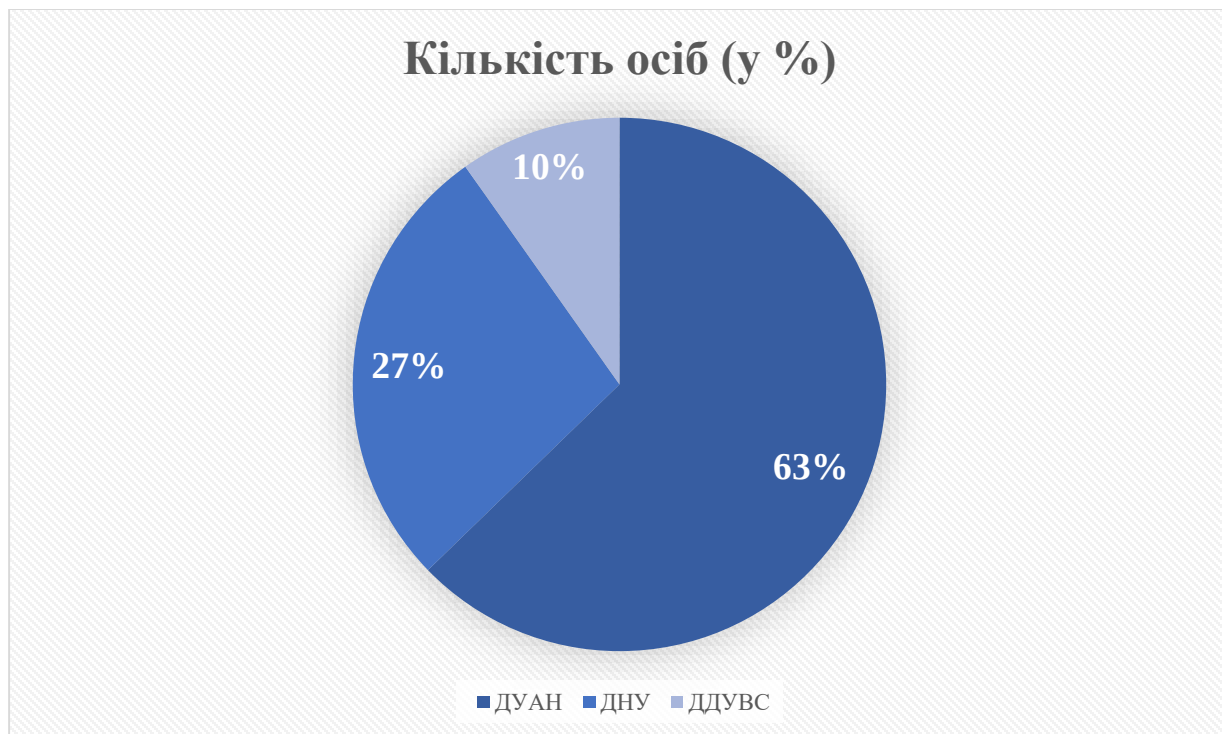


Рис. 2.1. Діаграма відсоткового розподілу вибірки дослідження за закладом вищої освіти.

2.3. Кількісний аналіз результатів за методиками

Згідно з третім етапом реалізації емпіричної частини нашого дослідження, за обраними психодіагностичними методиками було проведене опитування на вибірці студентів, детальна характеристика яких була розкрита у попередньому підрозділі.

Отже, на основі результатів опитування за першою методикою «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» (Big Three Perfectionism Scale) на вибірці з 51 студента було отримано розподіл рівнів за трьома шкалами перфекціонізму, а саме за жорстким, самокритичним, нарцисичним, а також за загальним показником. Перш за все, привертає увагу різниця у профілях різних типів перфекціонізму, що може свідчити про їхню відносну незалежність у межах досліджуваної студентської групи.

Якщо казати більш детально, то за шкалою жорсткого перфекціонізму (який відображає схильність встановлювати надто високі стандарти та вимогливість до себе

без глибокого емоційного реагування на невідповідність) переважає низький рівень, а саме 27 осіб (52,94%). Середній рівень виявлено у 16 студентів (31,37%), а високий лише у 8 осіб (15,69%). Таким чином, більшість студентів не демонструють негнучкої фіксації на надмірно високих стандартах, що може розцінюватися як сприятлива передумова для профілактики емоційного вигорання, оскільки жорсткий перфекціонізм нерідко асоціюється з хронічним стресом через недосяжні цілі.

Кардинально інша картина спостерігається за шкалою самокритичного перфекціонізму, який є найбільш дезадаптивним різновидом і тісно пов'язаний із постійним самоосудом, страхом помилок та болісним переживанням невідповідності власним вимогам. Тут низький рівень зафіксовано лише у 11 осіб (21,57%), середній у 17 осіб (33,33%), а високий у 23 осіб (45,10%). Майже половина вибірки демонструє високий рівень самокритичного перфекціонізму, що є тривожним сигналом для нашого дослідження взаємозв'язку з емоційним вигоранням. Саме цей тип перфекціонізму вважається найбільш руйнівним для розвитку виснаження, цинізму та зниження академічної ефективності, особливо в студентському середовищі, де постійно присутні оцінювання та порівняння один між одним.

За шкалою нарцисичного перфекціонізму (який проявляється у вимогах до інших, прагненні до публічного визнання, переконаності у власній досконалості та зверхності) також спостерігається досить високий рівень поширеності, де низький рівень мають 10 осіб (19,61%), середній 20 осіб (39,22%), а високий 21 особа (41,18%). Тобто 41% студентів схильні до нарцисичного перфекціонізму, що може проявлятися у завищених очікуваннях до інших (викладачів або одногрупників), образі при невизнанні та схильності звинувачувати зовнішні обставини у невдачах. Цей тип перфекціонізму також може бути пов'язаний із вигоранням, але більш через міжособистісні конфлікти та розчарування у навколишніх людях.

Щодо загального рівня перфекціонізму (інтегрального показника, що поєднує три шкали), то розподіл виявився майже рівномірним: низький рівень має 16 осіб (31,37%), середній 18 осіб (35,29%) і високий 17 осіб (33,33%). Ми маємо ситуацію,

де приблизно третина студентів має високий загальний перфекціонізм, третина середній і третина низький. Однак, цей усереднений показник маскує важливі внутрішні розбіжності: попри відносно помірний загальний рівень, за окремими шкалами (особливо самокритичній) спостерігається значна частка високих значень. Іншими словами, студенти можуть не демонструвати надмірної ригідності в цілому, але при цьому страждати від потужного внутрішнього самокритичного голосу, який є прямим чинником емоційного вигорання (Див. Табл. 2.3.).

Таблиця 2.3.

Результати психодіагностики респондентів за методикою «Велика тривимірна шкала перфекціонізму»

«Велика тривимірна шкала перфекціонізму»					
Жорсткий перфекціонізм					
Низький		Середній		Високий	
Кількість у особах	%	Кількість у особах	%	Кількість у особах	%
27	52,94	16	31,37	8	15,69
Самокритичний перфекціонізм					
Низький		Середній		Високий	
Кількість у особах	%	Кількість у особах	%	Кількість у особах	%
11	21,57	17	33,33	23	45,10
Нарцисичний перфекціонізм					
Низький		Середній		Високий	
Кількість у особах	%	Кількість у особах	%	Кількість у особах	%
10	19,61	20	39,22	21	41,18
Загальний рівень перфекціонізму					
Низький		Середній		Високий	
Кількість у особах	%	Кількість у особах	%	Кількість у особах	%
16	31,37	18	35,29	17	33,33

Для гіпотези нашого дослідження про наявність взаємозв'язку перфекціонізму з емоційним вигоранням отримані результати є надзвичайно показовими. Високий рівень саме самокритичного перфекціонізму (45%) створює сприятливий ґрунт для розвитку емоційного вигорання, оскільки такі студенти постійно переживають невідповідність між реальними досягненнями та внутрішніми стандартами, виснажуючи себе безперервною самокритикою. Водночас значна частка

нарцисичного перфекціонізму (41%) може додавати міжособистісний компонент вигорання через хронічне незадоволення оточенням та відсутність очікуваного визнання. Жорсткий перфекціонізм, який є домінантно низьким (53%), дещо балансує загальну картину, вказуючи на те, що студенти не схильні до тотальної негнучкості. Подальший кореляційний аналіз має уточнити, який саме тип перфекціонізму є найбільш сильним предиктором вигорання саме на цій вибірці.

Далі, переходячи до результатів діагностики за другою методикою, а саме методикою В. В. Бойка «Емоційне вигорання» отримані дані за трьома фазами синдрому, а саме фазами напруження, резистенції, виснаження, а також загального показника вигорання. Як і у випадку з перфекціонізмом, профіль вигорання виявився нерівномірним, що дозволяє зробити змістовні припущення щодо його зв'язку з попередньо виявленими типами перфекціонізму.

За фазою напруження (яка відображає переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, «загнаність у клітку», тривожність та схильність до депресивних станів) низький рівень зафіксовано у 13 осіб (25,49%), середній у 18 осіб (35,29%), високий у 20 респондентів (39,22%). Майже 40% студентів перебувають у стані високого напруження, що є тривожним індикатором. Це може означати, що значна частина вибірки може хронічно переживати академічний та особистісний стрес, відчуває себе «в пастці» навчальних вимог, що цілком узгоджується з раніше виявленим високим рівнем самокритичного перфекціонізму (45%), тому що зазвичай самокритичні студенти постійно незадоволені собою, що прямо живить цю фазу напруження.

Фаза резистенції (або опір, що виявляється у неадекватному емоційному реагуванні, редукції професійних обов'язків, згортанні контактів) має дещо інший розподіл, де низький рівень – має 16 осіб (31,37%), середній 20 (39,22%), а високий 15 осіб (29,41%). Тут вже високий рівень дещо нижчий, ніж напруження, але все одно становить майже третину вибірки. Резистенція - це захисна реакція на виснажливі обставини, і її підвищений рівень у 29% студентів може свідчити про початок

емоційної відстороненості від навчання, знецінення академічних завдань, цинічне ставлення до викладачів та однокласників. Така поведінка може бути пов'язана як із самокритичним, так і з нарцисичним перфекціонізмом. У першому випадку через «захист» від постійної самокритики, у другому через розчарування в інших та прагнення уникати ситуацій, де визнання не гарантоване.

Найбільш показовою є фаза виснаження, що відображає падіння енергетичного тону, емоційний дефіцит, психосоматичні прояви. Низький рівень виснаження мають лише 11 осіб (21,57%), середній 18 осіб (35,29%), а високий вже 22 особи (43,14%). Таким чином, майже половина вибірки (43%) демонструє клінічно значуще емоційне виснаження. Це надзвичайно високий показник для студентської вибірки, особливо з огляду на те, що раніше було виявлено 45% високого самокритичного перфекціонізму та 41% високого нарцисичного перфекціонізму. Такий збіг відсотків дозволяє припустити існування зв'язку між дезадаптивними формами перфекціонізму та фазою виснаження. Студенти, які постійно себе критикують або вимагають досконалості від інших, виснажуються набагато швидше, оскільки їхні внутрішні ресурси витрачаються не на навчання, а на підтримку ілюзії контролю та уникнення невдач.

Загальний рівень емоційного вигорання (інтегральний показник усіх трьох фаз) розподілився так, що низький рівень отримали 14 осіб (27,45%), середній 18 осіб (35,29%) і високий 19 (37,25%). Отже, більше третини вибірки (37,25%) перебувають у стані сформованого емоційного вигорання, що є серйозною проблемою для студентської спільноти. Варто звернути увагу на те, що загальний високий рівень (37,25%) дещо нижчий, ніж високий рівень за окремими фазами (наприклад, 43% за виснаженням), що пояснюється тим, що для загального діагнозу вигорання потрібне поєднання високих показників за кількома фазами, а не лише за однією (Див. Табл. 2.4.).

Таблиця 2.4.

**Результати психодіагностики респондентів за методикою діагностики
емоційного вигорання В.В. Бойко.**

Методика емоційного вигорання Бойко					
Шкала «Напруження»					
Низький		Середній		Високий	
Кількість у особах	%	Кількість у особах	%	Кількість у особах	%
13	25,49	18	35,29	20	39,22
Шкала «Резистенція»					
Низький		Середній		Високий	
Кількість у особах	%	Кількість у особах	%	Кількість у особах	%
16	31,37	20	39,22	15	29,41
Шкала «Виснаження»					
Низький		Середній		Високий	
Кількість у особах	%	Кількість у особах	%	Кількість у особах	%
11	21,57	18	35,29	22	43,14
Загальний рівень емоційного вигорання					
Низький		Середній		Високий	
Кількість у особах	%	Кількість у особах	%	Кількість у особах	%
14	27,45	18	35,29	19	37,25

Далі, ми аналізуємо результати опитування наших респондентів за шкалою труднощів емоційної регуляції (DERS). На відміну від попередніх методик, тут оцінюються не рівні вираженості ознак, а ступінь труднощів, тобто чим вищий показник, тим гірша здатність регулювати емоції. Перш за все звертає на себе увагу нерівномірний профіль за різними субшкалами.

За шкалою «Неприйняття емоційних реакцій» низький рівень труднощів мають 23,53% студентів, середній 43,14%, а високий 33,33%. Тобто третина вибірки схильна до негативного ставлення до власних емоцій, сорому чи провини за їх виникнення, що дуже нагадує патерн самокритичного перфекціонізму, де студенти не лише критикують себе за недостатні досягнення, але й за «невідповідні» емоційні реакції. Це створює замкнене коло, де емоції не приймаються, отже не регулюються належним чином, що підвищує ризик вигорання.

Шкала «Труднощі із цілеспрямованою поведінкою», тобто нездатність концентруватися на завданнях у стані емоційного дистресу, демонструє майже рівномірний розподіл, де низький рівень мають 37,25% респондентів, середній 35,29%, високий 27,45%. Майже 28% студентів мають суттєві проблеми з тим, щоб продовжувати діяти ефективно, коли їх охоплюють негативні емоції. В контексті попередніх даних про високе напруження та виснаження це означає, що значна частина студентів не лише відчуває стрес, але й втрачає здатність вчитися, виконувати академічні завдання, що може додатково посилювати самокритику через реальну неуспішність.

Шкала «Труднощі з контролем імпульсів» відображає нездатність керувати поведінковими імпульсами під час емоційного розладу (наприклад, зриватися, кидати справу, конфліктувати). Тут низький рівень є у 35,29% респондентів, середній у 39,22%, а високий у 25,49%. Чверть вибірки має високий рівень імпульсивної реактивності, що може дещо корелювати з нарцисичним перфекціонізмом, адже студенти з завищеними вимогами до інших можуть спалахувати гнівом або розчаруванням при невизнанні, що призводить до міжособистісних конфліктів і подальшого виснаження.

Найбільш позитивним виглядає шкала «Відсутність емоційного усвідомлення», тому що тут низький рівень труднощів мають 45,10%, тобто майже половина студентів добре усвідомлюють свої емоції. Середній рівень мають 33,33% студентів, а високий лише 21,57%. Це означає, що студенти загалом здатні ідентифікувати та називати свої емоційні стани, що є захисним фактором проти вигорання. Однак важливо зазначити, що саме по собі усвідомлення без наступної регуляції може бути недостатнім.

Найбільш тривожні результати отримано за шкалою «Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій», де низький рівень мають лише 23,53% студентів, середній 31,37%, а високий 45,10%. Це означає, що майже половина вибірки не володіє ефективними стратегіями, щоб впоратися з негативними емоціями, коли вони

виникають. Це прямо збігається з відсотком високого самокритичного перфекціонізму та високого виснаження. Таке збігання дозволяє припустити, що саме дефіцит адаптивних стратегій емоційної регуляції є ключовим механізмом, через який перфекціонізм перетворюється на вигорання. Студент, який ставить надвисокі стандарти та жорстко себе критикує, але не має способів пом'якшити чи перенаправити емоційний біль, швидко виснажується.

Шкала «Відсутність емоційної чіткості» (нездатність розрізняти різні емоції) демонструє високий рівень у 39,22% студентів, середній у 41,18% та низький у 19,61%. Це також дуже високий показник, який каже, що 39% студентів можуть недостатньо розуміти, що саме вони відчувають, що ускладнює вибір адекватної стратегії регуляції. В поєднанні з попередньою шкалою (45% обмеженого доступу до стратегій) виникає подвійний дефіцит, де студент не розпізнає чітко емоцію і не знає, що з нею робити.

Загальний бал труднощів емоційної регуляції розподілився майже рівномірно: низький 30,72%, середній 37,25% і високий 32,03%. Отже, приблизно третина вибірки має значні труднощі з емоційною регуляцією в цілому, третина середні і ще третина низькі. Цей розподіл дуже близький до загального рівня перфекціонізму та загального рівня вигорання, що ще раз підтверджує гіпотезу про їхній можливий тісний зв'язок (Див. Табл. 2.5.).

Таблиця 2.5.

Результати психодіагностики респондентів за методикою труднощів емоційної регуляції» (DERS)

Методика труднощів емоційної регуляції (DERS) у %		
Шкала "Неприйняття емоційних реакцій"		
Низький	Середній	Високий
23,53%	43,14%	33,33%
Шкала "Труднощі із цілеспрямованою поведінкою"		
Низький	Середній	Високий
37,25%	35,29%	27,45%
Шкала "Труднощі з контролем імпульсів"		
Низький	Середній	Високий
35,29%	39,22%	25,49%
Шкала "Відсутність емоційного усвідомлення"		
Низький	Середній	Високий
45,10%	33,33%	21,57%
Шкала "Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій"		
Низький	Середній	Високий
23,53%	31,37%	45,10%
Шкала "Відсутність емоційної чіткості"		
Низький	Середній	Високий
19,61%	41,18%	39,22%
Загальний бал труднощів емоційної регуляції		
Низький	Середній	Високий
30,72%%	37,25%%	32,03%%

Завершуючи аналіз отриманих показників, ми маємо результати за методикою «Особистісні ресурси» та її підшкалам. Вона була обрана та затверджена як допоміжний інструмент у нашому дослідженні, тому що дана методика змогу оцінити наявність внутрішніх та зовнішніх ресурсів, здатність до їх відновлення, а також рівень емоційної спустошеності, що є критично важливим для розуміння механізмів, які пом'якшують або, навпаки, посилюють зв'язок між перфекціонізмом та вигоранням.

Отже, шкала «Достатність ресурсів» демонструє низький рівень у 20 осіб (39,22%), середній у 18 осіб (35,29%) і високий рівень у 13 осіб (25,49%). Ми бачимо, що майже 40% студентів мають недостатність особистісних ресурсів, тобто відчують брак внутрішніх опор, сенсу, соціальної підтримки чи віри у свої сили. Це дуже високий показник, який узгоджується з попередніми даними про високий рівень самокритичного перфекціонізму та виснаження, адже студенти, які постійно себе критикують, досить часто втрачають відчуття власної цінності та ресурсності, що робить їх вразливими до емоційного вигорання.

Шкала «Стратегії відновлення ресурсів», яка оцінює здатність людини свідомо відновлювати свій стан (через відпочинок, хобі, спілкування, саморегуляцію) дає змогу спостерігати домінування низького рівня, де 31 особа (або 60,78%) мають низькі показники, середній 14 осіб (27,45%), а високий лише 6 осіб (11,77%). Більш ніж 60% студентів не володіють ефективними стратегіями відновлення або не використовують їх систематично. Це дуже вражаючий дефіцит, який прямо може бути підв'язаний з раніше виявленими труднощами емоційної регуляції, а особливо зі шкалою «обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій», де високий рівень становив 45%. Тепер ми бачимо, що проблема ще ширша, бо студенти не лише не вміють регулювати емоції в моменті, але й не мають звички відновлювати свої ресурси після навантаження.

За результатами шкали «Емоційна спустошеність», що є прямим індикатором вигорання, який є близький до фази виснаження за В. В. Бойком показує дуже високі значення, а саме: низький рівень мають лише 8 осіб (15,7%), середній є у 21 студентів (41,17%), високий у 22 (43,13%). Близько половини вибірки студентів відчують себе емоційно спустошеними, що також збігається з показником високого виснаження за Бойком та високого самокритичного перфекціонізму. Така конвергенція трьох незалежних методик є потужним підтвердженням основної гіпотези дослідження. Емоційна спустошеність є ядром вигорання, і вона присутня майже у половині вибірки.

Результати за загальним балом по цієї методики показують нам, що низький загальний бал мають 17 осіб (31,37%), середній 25 осіб (50,98%) і високий 9 осіб (17,65%). Тобто лише 17,65% студентів мають високий рівень особистісних ресурсів у цілому, тоді як понад 80% перебувають у середньому або низькому діапазоні. Тривожним є те, що низький загальний рівень майже збігається з низьким рівнем достатності ресурсів, але дещо нижчий. Більшість студентів знаходяться в середньому діапазоні, що означає наявність деяких ресурсів, але їхню відносну нестабільність (Див. Табл. 2.6.).

Таблиця 2.6.

Результати психодіагностики респондентів за методикою «Особистісні ресурси»

Методика «Особистісні ресурси»					
Показники шкали «Достатність ресурсів» згідно з ключем					
Низький		Середній		Високий	
Кількість у особах	%	Кількість у особах	%	Кількість у особах	%
20	39,22	18	35,29	13	25,49
Показники шкали «Стратегії відновлення ресурсів» згідно з ключем					
Низький		Середній		Високий	
Кількість у особах	%	Кількість у особах	%	Кількість у особах	%
31	60,78	14	27,45	6	11,77
Показники шкали «Емоційна спустошеність» згідно з ключем					
Низький		Середній		Високий	
Кількість у особах	%	Кількість у особах	%	Кількість у особах	%
8	15,7	21	41,17	22	43,13
Показники Загального балу згідно з ключем					
Низький		Середній		Високий	
Кількість у особах	%	Кількість у особах	%	Кількість у особах	%
17	31,37	25	50,98	9	17,65

Поданий глибокий аналіз кількісних показників за усіма обраними психодіагностичними методиками встановлює міцний інформаційний фундамент для подальшого кореляційного аналізу, який був проведений задля підтвердження або спростування емпіричних гіпотез нашого дослідження. Кількісні показники

дозволяють побачити загальну картину розподілу виразності тих чи інших показників або підшкал, але ця картина не дозволяє робити серйозні висновки щодо взаємозв'язку між показниками. На даному етапі ми маємо можливість тільки робити наукові припущення, які або підтвердяться, або спростуються після математико-статистичного аналізу.

2.4. Результати кореляційного аналізу Спірмена

Як вже говорилося раніше, у якості математико-статистичного методу визначення взаємозв'язку між обраними явищами в емпіричних гіпотезах, було прийнято рішення використати критерій кореляції Спірмена, так як аналіз даних не продемонстрували нормальний розподіл. Даний аналіз проводився за допомогою програми SPSS Statistics 16 версії.

Отже, на основі проведеного кореляційного аналізу за методом Спірмена, який є п'ятим етапом проведення нашого дослідження, можна зробити наступні висновки щодо кожного з емпіричних припущень:

Перший кореляційний результат стосується зв'язку між самокритичним перфекціонізмом за «Великою тривимірною шкалою перфекціонізму» та шкалою «Напруження» за методикою діагностики емоційного вигорання В. В. Бойка. Коефіцієнт кореляції Спірмена становить 0,707, що інтерпретується як сильний позитивний зв'язок (значення близьке до 0,7 свідчить про високу тісноту зв'язку). Рівень значущості $p = 0,00000014$, що набагато менше за критичне значення 0,01, тому кореляція є статистично значущою на найвищому рівні надійності.

Цей результат повністю підтверджує першу емпіричну гіпотезу дослідження, яка помагає у припущенні, що високі показники самокритичного перфекціонізму статистично пов'язані з високими показниками фази «Напруження». Сутність цього зв'язку полягає в тому, що студенти, які схильні до постійної жорсткої самокритики, страху помилок, болісного переживання невідповідності власним стандартам,

демонструють значно вищий рівень таких компонентів напруження, як переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, відчуття «загнаність у клітку», про яку ми писали раніше, а також тривожності.

Для психологічної профілактики та корекції це дає чіткий орієнтир, де робота зі зниженням самокритичності, розвитком самосострадання та прийняттям недосконалості може безпосередньо впливати на зменшення напруження у студентів. Для подальших досліджень рекомендується перевірити, чи зберігається ця кореляція на вибірках студентів-чоловіків та старших курсів, а також розрахувати регресійну модель для визначення прогностичної цінності самокритичного перфекціонізму щодо напруження (Див. Табл. 2.7.).

Другий результат кореляції Спірмена стосується зв'язку між загальним балом шкали труднощів емоційної регуляції (DERS) та загальним показником перфекціонізму за тією ж «Великою тривимірною шкалою перфекціонізму». Коефіцієнт кореляції Спірмена становить 0,440, що є помірним позитивним зв'язком (значення в діапазоні 0,3-0,5 свідчить про помірну тісноту). Рівень значущості $p = 0,001$, що менше за 0,01, тому кореляція є статистично значущою на високому рівні надійності.

Цей результат повністю підтверджує другу емпіричну гіпотезу дослідження. Високі показники загального рівня труднощів емоційної регуляції дійсно статистично значуще пов'язані з високим загальним рівнем перфекціонізму, тобто студенти, які мають більше проблем із прийняттям власних емоцій, цілеспрямованою поведінкою в стані дистресу, контролем імпульсів, усвідомленням та розрізненням емоцій демонструють вищий загальний перфекціонізм.

Тобто це означає, що дезадаптивні форми перфекціонізму супроводжуються дефіцитом навичок емоційної регуляції. Студент-перфекціоніст, який постійно оцінює себе та інших, стикається з інтенсивними негативними емоціями, але не має достатньо ефективних стратегій, щоб їх опрацювати. Це створює ситуацію, де перфекціонізм посилює емоційний дистрес, а труднощі регуляції заважають його

знизити, що в підсумку веде до вигорання. Важливо зазначити, що кореляція є помірною, а не сильною (на відміну від попередньої, де $r=0,707$), тому зв'язок існує, але не є домінантним, тобто труднощі емоційної регуляції є одним із факторів, пов'язаних із перфекціонізмом, але не єдиним і не визначальним.

Для подальших досліджень рекомендується: по-перше, розкласти загальний показник DERS на окремі субшкали (неприйняття емоцій, труднощі цілеспрямованої поведінки, контроль імпульсів, відсутність усвідомлення, обмежений доступ до стратегій, відсутність емоційної чіткості) та перевірити, які саме аспекти емоційної регуляції найтісніше корелюють із загальним перфекціонізмом або з окремими його типами. По-друге, враховуючи попередні результати за DERS (45% студентів мають високий рівень обмеженого доступу до стратегій регуляції), доцільно провести медіаційний аналіз, щоб з'ясувати, чи виступають труднощі регуляції посередником між перфекціонізмом та вигоранням. По-третє, оскільки кореляція є помірною, варто перевірити можливі інші фактори, наприклад, стать або курс навчання, які також теоретично можуть посилювати або послаблювати цей зв'язок. Для встановлення практичних рекомендацій це підтверджує необхідність включати в програми профілактики вигорання для перфекціоністів навчання навичкам емоційної регуляції (наприклад майндфулнес, когнітивне переструктурування, розвиток толерантності до дистресу) (Див. Табл. 2.7.).

Далі, третя гіпотеза складалася з двох взаємопов'язаних тверджень про наявність статистично значущого негативного зв'язку між жорстким перфекціонізмом, з одного боку, та достатністю особистісних ресурсів і ефективними стратегіями їх відновлення з іншого. Результати кореляційного аналізу дали неоднозначну картину, тому гіпотеза підтвердилася лише частково.

Кореляційний аналіз за критерієм Спірмена між показником «Достатність ресурсів» та жорстким перфекціонізмом виявив статистично значущий помірний негативний зв'язок, де коефіцієнт Спірмена дорівнює $-0,520$, а рівень значущості $p = 0,0000098$, що значно менше за $0,01$. Це означає, що чим вищий у студента рівень

жорсткого перфекціонізму (схильність встановлювати надвисокі стандарти, ригідність, негнучке прагнення до досконалості), тим нижчою є достатність його особистісних ресурсів, які можуть бути різними у кожної людини, але загалом складаються з внутрішніх опор, сенсів, цінностей, соціальної підтримки та віри у власні сили. Величина коефіцієнта (-0,520) свідчить про те, що жорсткий перфекціонізм «забирає» ресурси або перешкоджає їх накопиченню. Цей результат повністю підтверджує першу частину третьої гіпотези.

Але кореляційний аналіз між показником «Стратегії відновлення ресурсів» та жорстким перфекціонізмом дав іншу картину. Ми бачимо, що коефіцієнт Спірмена становить -0,254, що є слабким негативним зв'язком, однак рівень значущості $p = 0,072$ перевищує прийнятий критичний рівень 0,05 (і тим більше 0,01). Отже, статистично значущого зв'язку між здатністю студентів відновлювати свої ресурси, наприклад, через відпочинок, хобі, спілкування, саморегуляцію та ін. та рівнем жорсткого перфекціонізму не виявлено. Хоча напрямок коефіцієнта, який є негативним, вказує на тенденцію, що можливо, з вищим жорстким перфекціонізмом пов'язані дещо гірші стратегії відновлення, але ця тенденція не є надійною на даній вибірці. Таким чином, друга частина третьої гіпотези не знайшла емпіричного підтвердження.

Саме через це гіпотеза №3 в цілому визначена підтвердженою лише частково. Припущення щодо достатності ресурсів підтвердилося, а припущення щодо стратегій відновлення ні. Поданий результат дає змогу, що студенти з високим жорстким перфекціонізмом дійсно мають менше внутрішніх та зовнішніх ресурсів, однак при цьому їхні навички або звички до відновлення не є гіршими, ніж у студентів із низьким жорстким перфекціонізмом. Також варто врахувати, що за попереднім аналізом описової статистики 60,78% студентів мали низький рівень стратегій відновлення незалежно від типу перфекціонізму, тобто у нашому випадку дефіцит відновлення є загальною проблемою вибірки, а не специфічною для жорстких перфекціоністів.

Рекомендується використати додаткові або альтернативні методики для вимірювання стратегій відновлення, наприклад, опитувальники копінг-стратегій або щоденники активності, оскільки можлива недостатня валідність даної шкали. Також, доцільно перевірити, чи зв'язок стратегій відновлення з перфекціонізмом не є опосередкованим іншими змінними (наприклад, рівнем виснаження або депресії). По-третє, для більш глибокого розуміння рекомендується якісне дослідження (інтерв'ю) зі студентами з високим жорстким перфекціонізмом, щоб з'ясувати, які саме стратегії вони використовують або не використовують (Див. Табл. 2.7.).

Емпірична гіпотеза №4 в нашому дослідженні передбачала наявність статистично-значущого позитивного зв'язку між нарцисичним перфекціонізмом, який складається, як правило, з надвисоких вимог до інших, сильного прагнення до визнання та переконаності у власній досконалості та фазою «Виснаження» за методикою В. В. Бойка, який вважається найважчим компонентом синдрому емоційного вигорання. Результати кореляційного аналізу не підтвердили цю гіпотезу. Коефіцієнт Спірмена становить 0,240, що свідчить про слабкий позитивний зв'язок (значення нижче 0,3 зазвичай інтерпретується як слабка кореляція). Рівень значущості $p = 0,089$ перевищує прийнятий критичний рівень 0,05, тому результат є статистично незначущим. Отже, гіпотеза №4 вважається спростованою.

Це означає, що на даній вибірці студентів не вдалося виявити достовірного зв'язку між схильністю до нарцисичного перфекціонізму та рівнем емоційного виснаження. Хоча напрямок коефіцієнта (позитивний) вказує на те, що можливо, студенти з вищим нарцисичним перфекціонізмом дещо більш виснажені, однак ця тенденція не є надійною і могла виникнути випадково. Все це може свідчити про те, що нарцисичний перфекціонізм, на відміну від самокритичного, не є безпосереднім чинником саме фази виснаження. Можливо, на молодших курсах, які переважають у нашій вибірці, нарцисичний перфекціонізм ще не встигає призвести до хронічного виснаження, оскільки такі студенти можуть отримувати достатнє позитивне підкріплення від оточення, що тимчасово компенсує витрати енергії.

Для подальших досліджень ми маємо пропозицію перевірити зв'язок нарцисичного перфекціонізму не лише з виснаженням, але й з іншими фазами вигорання за Бойком (напруження та резистенція), а також з окремими симптомами, такими як деперсоналізація або редукція професійних обов'язків. Також, варто використати більші вибірки, стратифіковані за статтю та курсом, оскільки можливі гендерні або вікові відмінності у проявах нарцисичного перфекціонізму. Для практичної психології цей результат означає, що при роботі з емоційним виснаженням у студентів основну увагу слід приділяти насамперед самокритичному, а не нарцисичному виду перфекціонізма, оскільки саме перший демонструє сильний та надійний зв'язок із виснаженням саме у нашому дослідженні (Див. Табл. 2.7.).

Емпірична гіпотеза №5 є ключовою для всього дослідження, оскільки вона перевіряє зв'язок між інтегральними показниками двох основних конструктів, а саме між загальним рівнем емоційного вигорання за методикою Бойка та загальним рівнем перфекціонізму за «Великою тривимірною шкалою перфекціонізму». І результати кореляційного аналізу повністю підтверджують цю гіпотезу. Коефіцієнт кореляції Спірмена становить 0,488, що інтерпретується як помірний позитивний зв'язок, а рівень значущості $p = 0,00000384$, тобто менше ніж 0,00001, що є надзвичайно високим рівнем статистичної значущості. Отже, існує достовірний позитивний взаємозв'язок між загальним перфекціонізмом та загальним емоційним вигоранням у студентській вибірці.

Це означає, що підвищення загального рівня перфекціонізму супроводжується помірним підвищенням загального рівня вигорання, і навпаки. Важливо зазначити, що зв'язок є помірним, а не сильним, і це доволі логічно, оскільки загальний перфекціонізм є сумарним показником трьох різних типів (жорсткий, самокритичний, нарцисичний), які по-різному впливають на вигорання. Як показали попередні аналізи, самокритичний перфекціонізм має сильний зв'язок із напруженням, але його зв'язок із загальним вигоранням може бути дещо послабленим через внесок інших

типів, які не так тісно корелюють з вигоранням. Тим не менш, отриманий коефіцієнт 0,488 є цілком значущим і підтверджує основне концептуальне припущення.

Поданий результат означає, що студенти із загалом вищим рівнем перфекціоністських рис, незалежно від їхнього типу, демонструють вищий рівень сформованого синдрому емоційного вигорання, тобто вони більш схильні до емоційного виснаження, цинічного ставлення до навчання та зниження академічної ефективності. Це підтверджує теоретичні положення про те, що перфекціонізм як багатовимірний конструкт у цілому є фактором ризику для розвитку вигорання в студентському середовищі. Водночас, оскільки зв'язок є помірним, а не дуже сильним, це свідчить про те, що існують інші важливі чинники, які також впливають на вигорання і можуть модерувати або медіювати вплив перфекціонізму.

Для подальших досліджень ми можемо рекомендувати провести регресійний аналіз, щоб визначити, який саме тип перфекціонізму робить найбільший внесок у загальне вигорання. Враховуючи попередні результати, найімовірнішим кандидатом є самокритичний перфекціонізм. Також, варто перевірити, чи не є зв'язок між загальним перфекціонізмом та вигоранням опосередкованим через труднощі емоційної регуляції (DERS) або недостатність ресурсів і для цього нам потрібен медіаційний аналіз. Практичні рекомендації стосуються розробки та впровадження психопрофілактичних програм для студентів, спрямованих на зниження дезадаптивних форм перфекціонізму, особливо самокритичного, як засобу профілактики емоційного вигорання. Підтвердження п'ятої гіпотези є вагомим емпіричним доказом на користь основної концептуальної гіпотези нашої дипломної роботи про те, що перфекціонізм та його окремі форми взаємопов'язані з емоційним вигоранням у студентів (Див. Табл. 2.7.).

Таблиця 2.7.

Таблиця кореляційних зв'язків за обраними методиками

Самокритичний перфекціонізм і "Напруження"		Гіпотеза №1 - підтверджена
Коефіцієнт кореляції Спірмена	P - рівень значущості	
0,707	0,00000014 (p≤0,01)*	
Загальний DERS і загальний перфекціонізм		Гіпотеза №2 - підтверджена
Коефіцієнт кореляції Спірмена	P - рівень значущості	
0,440	0,001 (p≤0,01)*	
Достатність ресурсів і жорстокий перфекціонізм		Гіпотеза №3 - частково підтверджена
Коефіцієнт кореляції Спірмена	P - рівень значущості	
-0,520	0,0000098 (p≤0,01)*	
Стратегії відновлення ресурсів і жорстокий перфекціонізм		
Коефіцієнт кореляції Спірмена	P - рівень значущості	
-0,254	0,072	
Нарцисичний перфекціонізм і "Виснаження"		Гіпотеза №4 - спростована
Коефіцієнт кореляції Спірмена	P - рівень значущості	
0,240	0,089	
Загальне емоційне вигорання і загальний перфекціонізм		Гіпотеза №5 - підтверджена
Коефіцієнт кореляції Спірмена	P - рівень значущості	
0,488	0,00000384 (p≤0,01)*	

Примітка: * – статистично значуща кореляція на рівні $p \leq 0,01$.

Висновки до другого розділу

У другому розділі роботи проведено емпіричне дослідження зв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання у студентів українських закладів вищої освіти. Дослідження реалізовано на репрезентативній вибірці 51 респондента, яка складається переважно студентів денної форми навчання бакалаврського рівня, 60,78% жінок, 72,54 % першокурсників та другокурсників із середнім віком у 20 років за допомогою комплексу валідних психодіагностичних методик: Великої тривимірної шкали перфекціонізму (адаптація Т. В. Грубі), методики діагностики емоційного вигорання В. В. Бойка, Шкали труднощів емоційної регуляції DERS (адаптація Л. В. Сак та З. В. Федотової) та методики «Особистісні ресурси» О. В. Савченко, С. А.

Сукач, А. В. Тімакової. Використано кореляційний аналіз за критерієм Спірмена, оскільки розподіл даних не відповідав нормальному.

Кількісний аналіз результатів виявив неоднорідний профіль перфекціонізму, де переважання низького рівня жорсткого перфекціонізму (52,94%) на тлі високих показників самокритичного (45,10%) та нарцисичного (41,18%) типів. Загальний рівень перфекціонізму розподілився майже рівномірно. За методикою В. В. Бойка найбільш вираженими виявилися фаза виснаження (43,14% високий рівень) та фаза напруження (39,22% високий рівень), що зумовило загальний високий рівень емоційного вигорання у 37,25% студентів. Діагностика труднощів емоційної регуляції (DERS) показала значні проблеми за шкалами обмеженого доступу до стратегій регуляції (45,10% високий рівень) та відсутності емоційної чіткості (39,22% високий рівень). За методикою «Особистісні ресурси» переважали низькі показники стратегій відновлення ресурсів (60,78%) та емоційна спустошеність (43,13% високий рівень).

Кореляційний аналіз за критерієм Спірмена підтвердив існування статистично значущих зв'язків між досліджуваними конструктами. Найсильніший позитивний зв'язок зафіксовано між самокритичним перфекціонізмом та фазою напруження емоційного вигорання ($r = 0,707$, $p < 0,001$), що повністю підтверджує першу емпіричну гіпотезу. Підтверджено другу гіпотезу, що існує помірний позитивний зв'язок між загальним рівнем труднощів емоційної регуляції та загальним перфекціонізмом ($r = 0,440$, $p = 0,001$). Третя гіпотеза підтверджена лише частково, де виявлено помірний негативний зв'язок між жорстким перфекціонізмом та достатністю особистісних ресурсів ($r = - 0,520$, $p < 0,001$), водночас зв'язок зі стратегіями відновлення ресурсів виявився статистично незначущим. Четверта гіпотеза спростована, бо статистично значущого зв'язку між нарцисичним перфекціонізмом та фазою виснаження не виявлено ($r = 0,240$, $p = 0,089$). П'ята, ключова гіпотеза повністю підтверджена: помірний позитивний зв'язок між загальним рівнем перфекціонізму та загальним рівнем емоційного вигорання існує ($r = 0,488$, $p < 0,001$).

Отримані результати емпірично доводять, що перфекціонізм, зокрема його самокритична форма, є значущим психологічним фактором ризику розвитку емоційного вигорання у студентів. Дезадаптивні перфекціоністські тенденції супроводжуються труднощами емоційної регуляції, недостатністю особистісних ресурсів та емоційною спустошеністю, що створює несприятливе коло для формування синдрому вигорання. Разом з тим, зв'язки носять переважно помірний характер, що вказує на наявність інших медіаторів та модераторів (стать, курс навчання, зовнішні стресори та ін.). Емпіричні дані розділу закладають надійне наукове підґрунтя для розробки практичних рекомендацій щодо психопрофілактики та психокорекції емоційного вигорання у студентському середовищі.

ВИСНОВКИ

У ході виконання бакалаврської роботи було вирішено всі поставлені завдання дослідження, а саме:

Здійснено теоретичний аналіз наукових джерел, присвячених феноменам адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму, його основним варіаціям, а також емоційному вигоранню з особливим акцентом на контекст особистості сучасного студента. Розкрито етимологію, історичний розвиток і сучасні концептуальні моделі емоційного вигорання (Г. Фрейденбергер, К. Маслах, В. В. Бойко, А. Баккер, В. Шауфелі), а також багатовимірну природу перфекціонізму відповідно до моделей С. Фроста, П. Хьюїтта - Г. Флетта та Великої тривимірної шкали перфекціонізму. Виявлено специфіку механізмів взаємозв'язку дезадаптивних форм перфекціонізму (передусім самокритичного та соціально-приписаного) з академічним вигоранням у студентському середовищі, з урахуванням впливу воєнного стану, цифровізації освіти та «фонового виснаження» в Україні.

Підібрано валідні та надійні психодіагностичні методики з офіційними українськими адаптаціями: Велику тривимірну шкалу перфекціонізму (адаптація Т. В. Грубі), методику діагностики емоційного вигорання В. В. Бойка, Шкалу труднощів емоційної регуляції DERS (адаптація Л. В. Сак та З. В. Федотової) та методику «Особистісні ресурси» О. В. Савченко, С. А. Сукач, А. В. Тімакової.

Проведено емпіричне дослідження на вибірці 51 студента українських закладів вищої освіти. Виявлено рівень виразності різних видів перфекціонізму та емоційного вигорання в досліджуваній групі: переважання дезадаптивних форм перфекціонізму, високі показники фази виснаження та, значні труднощі емоційної регуляції та емоційну спустошеність.

Встановлено кореляційні зв'язки між рівнями перфекціонізму та показниками емоційного вигорання. Підтверджено сильний позитивний зв'язок між самокритичним перфекціонізмом і фазою напруження, помірний позитивний зв'язок

між загальним перфекціонізмом і загальним рівнем емоційного вигорання, а також між труднощами емоційної регуляції та загальним перфекціонізмом. Виявлено помірний негативний зв'язок між жорстким перфекціонізмом і достатністю особистісних ресурсів. Четверта гіпотеза щодо зв'язку нарцисичного перфекціонізму з фазою виснаження спростована. Третя гіпотеза підтверджена частково.

Зроблено якісний аналіз та інтерпретацію отриманих даних, що дозволило підтвердити концептуальну гіпотезу дослідження про наявність взаємозв'язку між перфекціонізмом (особливо його самокритичною формою) та емоційним вигоранням у студентів. Емпіричні результати свідчать, що дезадаптивний перфекціонізм виступає значущим внутрішнім фактором ризику розвитку емоційного вигорання через механізми хронічної самокритики, труднощів емоційної регуляції та виснаження особистісних ресурсів.

Отримані висновки створюють наукове підґрунтя для подальших досліджень (зокрема, медіаційного та регресійного аналізу, розширення вибірки за статтю та курсом) і розробки практичних програм психопрофілактики та психокорекції емоційного вигорання серед студентської молоді українських ЗВО.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко В. В. Енергія емоцій у спілкуванні: погляд на себе та інших. Київ : Книжковий Дім "КМ-БУКС", 2018. 472 с.
2. Босько В. І., Лефтеров В. О. Емоційне вигорання екстремальних психологів: концептуалізація, дослідження та профілактика : монографія. Київ, 2023. 248 с. URL: <https://hdl.handle.net/11300/28491> (дата звернення: 25.03.2026).
3. Грубі Т. В. Адаптація психодіагностичної методики «Велика тривимірна шкала перфекціонізму». Організаційна психологія. Економічна психологія : науковий журнал / за наук. ред. С. Д. Максименка та Л. М. Карамушки. 2018. № 2 (13). С. 24–34.
4. Демидюк В. М. Психологічні чинники запобігання та подолання емоційного вигорання військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів : дис. ... д-ра філос. : 053. Острого, 2023. 238 с. URL: https://www.oa.edu.ua/doc/dis/demydiuk_dis.pdf (дата звернення: 10.04.2026).
5. Жогно Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2009. 21 с.
6. Зайчикова Т. В. Взаємозв'язок між синдромом «професійного вигорання» та особистісними факторами. Наукові записки. 2005. Т. 26, № 2. С. 107–114.
7. Івасюк А. Моделі емоційного вигорання особистості. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2025. № 1. С. 87–92. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.1.16> (дата звернення: 13.04.2026).
8. Катеринчук І., Грицук О. Динаміка емоційного вигорання у учасників освітнього процесу. Молодий вчений. 2025. № 1 (132). С. 101–106. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2025-1-132-30> (дата звернення: 12.04.2026).
9. Кононенко О. І. Перфекціонізм особистості : монографія. Одеса : Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2016. 357 с.

10. Косьянова О. Ю., Лазоренко Т. М., Думік Ю. Психологічні чинники професійного стресу та емоційного вигорання. Журнал сучасної психології. 2026. № 1. С. 51–58. DOI: 10.26661/2786-7471/2026-1-6. URL: <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/5009> (дата звернення: 07.04.2026).
11. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : Вежа, 2011. 315 с.
12. Лаврова М. Г. Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття "емоційне вигорання". Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. 2014. Т. 19, Вип. 2. С. 194–202. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2014_19_2_23 (дата звернення: 14.04.2026).
13. Цапко Т. П. Настрій // Енциклопедія Сучасної України / редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк та ін. ; НАН України, НТШ. Київ : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2020.
14. П'янківська Л. В. Психологічна профілактика синдрому "емоційного вигорання" у курсантів вищих навчальних закладів МВС України : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2019. 282 с.
15. Русанов В. Клінічний випадок: ефективність метакогнітивної терапії в лікуванні депресії, спричиненої емоційним вигоранням у медичного працівника під час війни в Україні. Психосоматична медицина та загальна практика. 2024. Т. 9, № 4. URL: <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v9i4.567> (дата звернення: 14.04.2026).
16. Савченко О. В., Сукач С. А., Тімакова А. В. Методика «Особистісні ресурси»: валідізація та стандартизація на вибірці осіб юнацького віку. Габітус. 2022. Вип. 44. С. 114–122. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/44-2022/19.pdf> (дата звернення: 14.04.2026).
17. Сак Л. В., Федотова З. В. Крос-культурна адаптація та валідізація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS: апробація у хворих підлітків на нервову анорексію та їх батьків/опікунів. Психіатрія, неврологія та

медична психологія. 2023. № 21. С. 38–45. DOI: <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2023-21-05> (дата звернення: 14.04.2026).

18. Чала О. А. Перфекціонізм як детермінанта деструктивної конфліктності юнацтва. Вісник психології і педагогіки. 2015. Вип. 15. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5895/> (дата звернення: 14.04.2026).

19. Bakker A. B., Schaufeli W. B. Socially induced burnout. Paper presented at the 5th EAWOP Congress. Prague, May 2001. P. 16–19.

20. Bakker A. B., Schaufeli W. B., Bulters A. J., Van Rooijen A., Ten Broek E. Carrière-counseling voorartsen via internet [Career counseling for physicians via the internet]. Medisch Contact. 2002. Vol. 57. P. 454–456.

21. Buliņa R. Relations Between Adaptive and Maladaptive Perfectionism, Self-Efficacy, and Subjective Well-Being. Psychology Research. 2014. Vol. 4. P. 835–842. DOI: 10.17265/2159-5542/2014.10.008.

URL: https://www.researchgate.net/publication/275642969_Relations_Between_Adaptive_and_Maladaptive_Perfectionism_Self-Efficacy_and_Subjective_Well-Being (дата звернення: 14.04.2026).

22. Carlos Franco-Paredes, Jose Tuells. Burnt-out leprosy: The origin of the concept of psychological burnout. Leprosy Review. 2023. Vol. 94, No. 1. P. 86–88. URL: <https://rua.ua.es/server/api/core/bitstreams/68739451-cb68-441d-b6a8-00ca1a80d0b4/content> (дата звернення: 14.04.2026).

23. Maslach C., Jackson S. The Measurement of Experienced Burnout. Journal of Occupational Behavior. 1981. Vol. 2. P. 99–113. DOI: 10.1002/job.4030020205. URL: <https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/043.pdf> (дата звернення: 14.04.2026).

24. Maslach C., Schaufeli W. Historical and Conceptual Development of Burnout // Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research / ed. W. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek. Washington, DC : Taylor & Francis, 1993. P. 1–16.

URL: <https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/043.pdf> (дата звернення: 14.04.2026).

25. Maslach C., Schaufeli W. Historical and Conceptual Development of Burnout. Routledge eBooks. 2017. P. 1–16.

URL: <https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/043.pdf> (дата звернення: 14.04.2026).

26. Freudenberger H. Staff Burnout. Journal of Social Issues. 1974. Vol. 30. P. 159–165. DOI: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x.

URL: https://www.scribd.com/document/463233572/SB-1974?language_settings_changed=English (дата звернення: 14.04.2026).

27. Frost R. O., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research. 1990. Vol. 14, No. 5. P. 449–468.

URL: <https://doi.org/10.1007/BF01172967> (дата звернення: 14.04.2026).

28. 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. P. 456–470.

URL: <https://hewittlab.sites.olt.ubc.ca/files/2014/11/Hewitt-Flett-1991-Perfectionism-in-the-self-and-social-contexts-conceptualization-assessment-and-association-with-psychopathology.pdf> (дата звернення: 14.04.2026).

29. Hill A. P., Curran T. Multidimensional perfectionism and burnout: a meta-analysis. Personality and Social Psychology Review. 2016. Vol. 20, No. 3. P. 269–288. DOI: 10.1177/1088868315596286.

URL: <https://researchportal.bath.ac.uk/en/publications/multidimensional-perfectionism-and-burnout-a-meta-analysis/> (дата звернення: 14.04.2026).

30. Elenkov I. Job Burnout Reaching an Unprecedented Level and Half of US Physicians Experiencing Professional Burnout. Brainimmune.

URL: <https://brainimmune.com/job-burnout-reaching-unprecedented-level/> (дата звернення: 14.04.2026).

31. Jamison L. The Pain of Perfectionism. The New Yorker. August 11, 2025. URL: <https://www.newyorker.com/magazine/2025/08/11/the-pain-of-perfectionism> (дата звернення: 14.04.2026).
32. Lee R. T., Ashforth B. E. On the meaning of Maslach's three dimensions of burnout. The Journal of applied psychology. 1990. Vol. 75, No. 6. P. 743–747. DOI: <https://doi.org/10.1037/0021-9010.75.6.743> (дата звернення: 14.04.2026).
33. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. World psychiatry. 2016. Vol. 15, No. 2. P. 103–111. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4911781/> (дата звернення: 14.04.2026).
34. Ober J., Kochmańska A., Sitinjak C. Assessment of Academic Burnout among University Students in Poland. Sage Open. 2025. Vol. 15, No. 4. DOI: 10.1177/21582440251387. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/21582440251387802> (дата звернення: 14.04.2026).
35. Schaufeli W. Past performance and future perspectives of burnout research. Washington, DC : Journal of Industrial Psychology, 2003. URL: <https://scispace.com/pdf/past-performance-and-future-perspectives-of-burnout-research-4jwd70ltbu.pdf> (дата звернення: 14.04.2026).
36. Schaufeli W., Maslach C., Marek T. Professional burnout : recent developments in theory and research. Washington, DC : Taylor & Francis, 1993. 292 p.
37. Schaufeli W. B., Bakker A. UWES-Utrecht work engagement scale. Occupational Health Psychology Unit Utrecht University, 2003. P. 3–60. URL: https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/Test%20Manuals/Test_manual_UWES_English.pdf (дата звернення: 14.04.2026).
38. Schaufeli W. B. Burnout: A short socio-cultural history // Burnout, fatigue, exhaustion: An interdisciplinary perspective on a modern affliction / ed. S. Neckel, A. K. Schaffner, G. Wagner. Palgrave Macmillan/Springer Nature, 2017. P. 105–127. DOI: 10.1007/978-3-319-52887-8_5.

URL: <https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/481.pdf> (дата звернення: 14.04.2026).

39. Turhan D., Schnettler T., Scheunemann A. та ін. University students' profiles of burnout symptoms amid the COVID-19 pandemic in Germany and their relation to concurrent study behavior and experiences. *International Journal of Educational Research*. 2022. Vol. 116. P. 102081. DOI: 10.1016/j.ijer.2022.102081. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36217452/> (дата звернення: 14.04.2026).

40. Viens N., Langlois F., Vaillancourt-Morel M. P. Multidimensional Perfectionism and Sexual Difficulties Among Adult Couples: A Dyadic Cross-Sectional and Longitudinal Study. *The Journal of Sex Research*. 2025. P. 1–11. URL: <https://doi.org/10.1080/00224499.2025.2456117> (дата звернення: 14.04.2026).

41. Vodianka L., Sukhovetska D., Zanyuk A. The concept of emotional burnout and its prevention. *Investicii: Praktika Ta Dosvid*. 2022. No. 3. P. 49–53. URL: <https://doi.org/10.32702/2306-6814.2022.3.49> (дата звернення: 14.04.2026).

42. Webb M. Zoom Fatigue and How to Prevent It. *Journal of registry management*. 2021. Vol. 48, No. 4. P. 181–182. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10198405/> (дата звернення: 14.04.2026).

43. Fu Z., Yuan Y., Jiang M. Occupational burnout among clinical research associates in China. *Occupational Medicine*. 2021. Vol. 71, Issue 8. P. 336–342. URL: <https://academic.oup.com/occmed/article/71/8/336/6355605> (дата звернення: 14.04.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Велика тривимірна шкала перфекціонізму (The Big Three Perfectionism Scale) М. Сміта, Д. Саклофскі, Й. Стойєбера та С. Шеррі (в адаптації Т. В. Грубі)

Інструкція для учасників дослідження: Будь ласка, уважно прочитайте твердження та оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтеся з твердженням, обведіть "1", якщо Вам важко визначитися, обведіть "3", якщо повністю погоджуєтеся, обведіть "5".

<i>1 бал</i>	<i>2 бали</i>	<i>3 бали</i>	<i>4 бали</i>	<i>5 балів</i>
<i>Повністю не згоден</i>	<i>Не згоден</i>	<i>Важко визначитися</i>	<i>Згоден</i>	<i>Повністю згоден</i>

Текст опитувальника:

<i>№ з/п</i>	<i>Твердження</i>	<i>Відповідь</i>
1.	Я намагаюся бути настільки досконалим, наскільки це можливо.	1 2 3 4 5
2.	Для себе я ніколи не погоджуюся на менше, ніж досконале.	1 2 3 4 5
3.	Для мене важливо бути досконалим в усьому, що я розпочинаю.	1 2 3 4 5
4.	Я роблю справу ідеально, або не роблю взагалі.	1 2 3 4 5
5.	Мені завжди потрібно прагнути до ідеалу для того, щоб відчувати свою правоту.	1 2 3 4 5
6.	Я не зможу себе поважати, якщо припиню прагнути досконалості.	1 2 3 4 5

7.	Моя самооцінка залежить від можливості бути досконалим.	1 2 3 4 5
8.	Прагнення вдосконалюватись, наскільки це можливо, дає мені відчуття потрібності.	1 2 3 4 5
9.	Моя самооцінка пов'язана з можливістю бути досконалим.	1 2 3 4 5
10.	Коли я помиляюсь, то відчуваю себе невдахою.	1 2 3 4 5
11.	Я відчуваю тривогу через можливість зробити помилку.	1 2 3 4 5
12.	Мене лякає сама навіть думка про помилку.	1 2 3 4 5
13.	Коли я помічаю, що зробив помилку, мені соромно.	1 2 3 4 5
14.	Я засмучуюсь, зробивши навіть незначну помилку.	1 2 3 4 5
15.	Я сумніваюсь у більшості своїх вчинків.	1 2 3 4 5
16.	Я відчуваю невпевненість щодо більшості справ, які я роблю.	1 2 3 4 5
17.	Я маю сумніви щодо всього, що б я не робив.	1 2 3 4 5
18.	Я завжди невпевнений у правильності своїх вчинків/рішень.	1 2 3 4 5
19.	Я схильний сумніватися у правильності своїх дій/вчинків.	1 2 3 4 5
20.	Я ставлюсь до себе критично, коли роблю щось недосконало.	1 2 3 4 5
21.	Коли мій виступ недосконалий, зазвичай, я злюся на себе.	1 2 3 4 5
22.	Я почуваюся розчарованим в собі, коли не роблю щось досить добре.	1 2 3 4 5
23.	Мені важко собі пробачити, коли моя робота недосконала.	1 2 3 4 5
24.	Люди занадто багато очікують від мене.	1 2 3 4 5
25.	Люди розчаровуються в мені, коли я роблю щось недосконало.	1 2 3 4 5
26.	Оточуючі занадто багато вимагають від мене.	1 2 3 4 5
27.	Усі вважають, що я маю бути найкращим.	1 2 3 4 5
28.	Я вимагаю досконалості від моєї родини та друзів.	1 2 3 4 5
29.	Все, що роблять інші, має бути бездоганним.	1 2 3 4 5
30.	Я очікую, що близькі мені люди повинні бути досконалими.	1 2 3 4 5
31.	Люди скаржаться, що я очікую занадто багато від них.	1 2 3 4 5
32.	Для мене важливо, щоб оточуючі робили свою справу бездоганно.	1 2 3 4 5
33.	Я схильний критикувати недоліки інших людей.	1 2 3 4 5
34.	Я розчаровуюсь, коли інші люди припускаються помилок.	1 2 3 4 5
35.	Я незадоволений людьми, навіть якщо вони зробили все, що могли.	1 2 3 4 5
36.	Я одразу вказую на недоліки іншим людям.	1 2 3 4 5
37.	Я заслуговую на особливе ставлення до себе.	1 2 3 4 5
38.	Я вважаю, що оточуючі повинні порушувати правила заради мене.	1 2 3 4 5
39.	Мене бентежить, коли інші люди не помічають мою досконалість.	1 2 3 4 5
40.	Я заслуговую на те, щоб завжди все було по-моєму.	1 2 3 4 5
41.	Я найкращий в тому, що я роблю.	1 2 3 4 5
42.	Я знаю, що я досконалий.	1 2 3 4 5
43.	Інші люди таємно заздять моїй досконалості.	1 2 3 4 5
44.	Інші люди визнають мою перевагу над ними.	1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів: За кожною шкалою знаходимо сумарний бал за вказаними номерами пунктів-тверджень.

<i>№ з/п</i>	<i>Тип перфекціонізму</i>	<i>Сума шкал (тверджень)</i>	<i>Рівні вираженості</i>
1.	Жорсткий перфекціонізм	• «Перфекціонізм, орієнтований на себе», • «Проблеми з самооцінкою». Твердження: 1-9	низький рівень < 29 середній рівень 29-35 високий рівень >35
2.	Самокритичний перфекціонізм	• «Стурбованість помилками», • «Сумніви у власних діях», • «Самокритика», • «Соціально-приписаний перфекціонізм». Твердження: 10-27	низький рівень < 44 середній рівень 44-56 високий рівень >56
3.	Нарцисичний перфекціонізм	• «Перфекціонізм, орієнтований на інших», • «Гіперкритика», • «Упевненість у тому, що мені усі щось винні», • «Претензійність». Твердження: 28-44	низький рівень < 36 середній рівень 36-46 високий рівень >46
4.	Загальний рівень перфекціонізму	• «Жорсткий перфекціонізм», • «Самокритичний перфекціонізм», • «Нарцисичний перфекціонізм». Твердження: 1-44	низький рівень < 114 середній рівень 114-135 високий рівень >135

Методика діагностики емоційного вигорання В. Бойко

Інструкція

Прочитайте твердження та дайте відповідь **«так»** або **«ні»**. Там, де у запропонованих твердженнях опитувальника йдеться про **«партнерів»**, маються на увазі суб'єкти вашої професійної діяльності – клієнти, учні та інші люди, із якими ви щоденно співпрацюєте.

1. Організаційні недоліки на роботі постійно примушують нервувати, переживати, напружуватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився(лася) у виборі професії або профілю діяльності.
4. Мене непокоїть те, що я став(ла) гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Теплота взаємодії з партнерами залежить від мого настрою.
6. Від мене як від професіонала мало залежить добробут партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (2 – 3 години) мені хочеться побути на самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся якомога швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу надати партнеру те, чого вимагає професійний обов'язок.
10. Моя робота не дає виражатися моїм емоціям.
11. Я відверто втомився(лася) від людських проблем, із якими доводиться мати справу на роботі.
12. Буває, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов'язані з роботою.
13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.
14. Робота з людьми приносить все менше задоволення.
15. Я б змінив(ла) місце роботи, якби була така можливість.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу належними чином надати партнерові професійну підтримку, допомогу.
17. Мені завжди вдається запобігти впливові поганого настрою на ділові контакти.
18. Мене дуже засмучує, якщо щось негаразд у стосунках із діловими партнерами.
19. Я настільки втомлююсь на роботі, що дома намагаюсь спілкуватися якомога менше.
20. Через брак часу, втомленість або напруження, часто приділяю партнерові менше уваги, ніж належить.
21. Інколи звичайні ситуації спілкування на роботі викликають у мене роздратування.
22. Я спокійно приймаю обґрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукає мене триматися осторонь від людей.
24. Коли згадую деяких колег по роботі чи партнерів, у мене псується настрій.
25. Конфлікти чи розбіжність поглядів із колегами забирають багато сил і емоцій.
26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обставини на роботі здаються мені дуже складними.
28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось повинно статися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все, як належить, чи не скоротять мене тощо.
29. Якщо партнер мені неприємний, я намагаюсь обмежити час спілкування з ним або менше приділяти йому уваги.
30. На роботі під час спілкування я дотримуюсь принципу: «Не роби людям добра, не отримаєш лиха».
31. Я охоче вдома розповідаю про свою роботу.
32. Бувають дні, коли мій емоційний стан негативно впливає на результати роботи (менше виконую, знижується якість, трапляються конфлікти).
33. Інколи я відчуваю, що треба виявити до партнера емоційну чуйність, але не можу.
34. Я дуже переживаю за свою роботу.

35. Партнерам по роботі віддаєш уваги та турботи більше, ніж отримуєш.
36. Коли думаю про роботу, мені стає не по собі: починає колоти в ділянці серця, підвищується тиск, з'являється головний біль.
37. У мене добрі стосунки з керівником.
38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота йде на користь людям.
39. Останнім часом, мене переслідують невдачі в роботі.
40. Деякі сторони моєї роботи викликають глибоке розчарування.
41. Бувають дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж звичайно.
42. Я враховую особливості ділових партнерів гірше ніж раніше.
43. Стомленість від роботи призводить до того, що я прагну скоротити спілкування з друзями та знайомими.
44. Я зазвичай виявляю інтерес до особистості партнера, окрім того, що стосується справи.
45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, у гарному настрої.
46. Я інколи ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без натхнення, запалу, ентузіазму.
47. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого.
48. Після спілкування з неприємними партнерами, у мене буває погіршення фізичного або психічного самопочуття.
49. На роботі я маю постійні фізичні або психологічні перевантаження.
50. Успіхи в роботі наповнюють мене натхненням.
51. Ситуація на роботі, у якій я опинився (лася), здається безвихідною.
52. Я втратив(ла) спокій через роботу.
53. Упродовж останнього року була скарга (скарги) на мою роботу з боку партнера (партнерів).
54. Мені вдається берегти нерви завдяки тому, що я не сприймаю близько до серця те, що відбувається з партнером.
55. Я часто приношу з роботи додому негативні емоції.
56. Я часто працюю понад силу.
57. Раніше я був(ла) більш чуйним(ною) і уважним(ною) до партнерів, ніж зараз.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не втрачай нерви, бережи здоров'я.
59. Інколи я йду на роботу з важким відчуттям: як усе набридло, нікого б не бачити і не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваюся трохи недобре.
61. Контингент партнерів, із якими я працюю, дуже важкий.
62. Інколи мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я втрачаю.
63. Якби мені поталанило з роботою, я був(ла) би(б) щасливішим(ою).
64. Я у відчай через те, що на роботі у мене серйозні проблеми.
65. Інколи я поведуюся зі своїми партнерами так, як не хотів(ла) би(б) щоб поводитися зі мною.
66. Я засуджую партнерів, які розраховують на пільги, поблажливність, увагу.
67. Найчастіше після робочого дня у мене немає сил робити хатні справи.
68. Я постійно підганяю час: скоріше б робочий день закінчився.
69. Стан, прохання, потреби партнерів мене щиро турбують.
70. Працюючи з людьми, я ніби ставлю екран, який захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.
71. Робота з людьми (партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, часто вживаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.
74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю в силу обставин.
75. Моя кар'єра склалася вдало.
76. Я дуже нервую через все, що пов'язано з роботою.
77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів(ла) би(б) бачити і чути.

78. Я схвалюю колег, які присвячують себе людям (партнерам), забуваючи про власні інтереси.
 79. Моя втомленість на роботі мало впливає або зовсім не впливає на спілкування з домашніми та друзями.
 80. Якщо випадає нагода, я приділяю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.
 81. Мене часто підводять нерви у спілкуванні з людьми на роботі.
 82. До всього, що відбувається на роботі, я втратив(ла) цікавість.
 83. Робота з людьми спричинила поганий вплив на мене, як на професіонала, зробила злим(лою), нервовим(ою), беземоційним(ою).
 84. Робота з людьми підриває моє здоров'я.

Ключ

«Напруження»		
1. Переживання психотравмуючих обставин	+1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)	
2. Незадоволеність собою	-2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(5)	
3. «Загнаність у клітку»	+3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)	
4. Тривога і депресія	+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)	
Разом по фазі «Напруження»		
«Резистенція»		
1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування	+5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)	
2. Емоційно-моральна дезорієнтація	+6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)	
3. Розширення галузі економії емоцій	+7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)	
4. Редукція професійних обов'язків	+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)	
Разом по фазі «Резистенція»		
«Виснаження»		
1. Емоційний дефіцит	+9(3), +21(2), +33(3), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)	
2. Емоційна відчуженість	+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)	
3. Деперсоналізація	+11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +71(2), +83(10)	
4. Психосоматичні та психоемоційні порушення	+12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)	
Разом по фазі «Виснаження»		
Підсумковий показник		

Відповідно до ключа визначається сума балів окремо для кожного з **симптомів вигорання**.

Показник вираженості емоцій коливається в межах від 0 до 30 балів.

Симптом не склався	Симптом, який склався	Симптом, який склався
9 і менш	10 – 15	16 і більш

Подальший крок в інтерпретації результатів опитування – підрахунок суми показників симптомів, який здійснюється для кожної з трьох фаз формування вигорання. Для кожної фази оцінка може бути від нуля до 120 балів. За кількісними показниками можна судити тільки про те, яка фаза сформувалася більшою чи меншою мірою.

Фаза не сформувалася	Фаза у стадії формування	Фаза сформувалася
36 і менш	37 – 60	61 і більш

Відповідно до ключа проводяться наступні підрахунки:

- визначається сума балів для кожного з 12 симптомів вигорання;
- підраховується сума показників симптомів для кожної з трьох фаз формування вигорання;

- встановлюється підсумковий показник синдрому емоційного вигорання, тобто сума 12 симптомів.

Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS)

Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS) Будь ласка, вкажіть, як часто наступні твердження стосуються вас, вказавши відповідний номер із шкала внизу на рядку біля кожного пункту.

1 майже ніколи (0-10%)

2 іноді (11-35%)

3 близько половини часу (36-65%)

4 більшу частину часу (66-90%)

5 майже завжди (91-100%)

- 1) Я чітко розумію свої почуття.
- 2) Я звертаю увагу на те, що я відчуваю.
- 3) Я переживаю свої емоції як неконтрольовані.
- 4) Я поняття не маю, як я почуваюся.
- 5) Мені важко зрозуміти свої почуття.
- 6) Я уважний до своїх почуттів.
- 7) Я точно знаю, як я почуваюся.
- 8) Мені все одно, що я відчуваю.
- 9) Мене бентежить те, що я відчуваю.
- 10) Коли я засмучений, я визнаю свої емоції.
- 11) Коли я засмучений, я злюсь на себе за те, що так почуваюся.
- 12) Коли я засмучений, мені стає соромно за те, що я так почуваюся. _
- 13) Коли я засмучений, мені важко виконувати роботу. ____
- 14) Коли я засмучений, я виходжу з-під контролю.
- 15) Коли я засмучений, я вважаю що так буду почуватися протягом тривалого часу.

- 16) Коли я засмучений, я вважаю себе дуже пригніченим.
- 17) Коли я засмучений, я вважаю, що мої почуття є справжніми та важливими. 18) Коли я засмучений, мені важко зосередитись на інших речах.
- 19) Коли я засмучений, я відчуваю себе неконтрольованим.
- 20) Коли я засмучений, я все ще можу щось зробити.
- 21) Коли я засмучений, мені стає соромно за те, що я так почуваюся.
- 22) Коли я засмучений, я знаю, що можу знайти спосіб врешті почуватись краще.
- 23) Коли я засмучений, я відчуваю, що я слабкий.
- 24) Коли я засмучений, я відчуваю, що можу зберігати контроль над своєю поведінкою.
- 25) Коли я засмучений, я відчуваю провину за те, що так почуваюся.
- 26) Коли я засмучений, мені важко зосередитися.
- 27) Коли я засмучений, мені важко контролювати свою поведінку.
- 28) Коли я засмучений, я вважаю, що я нічого не можу зробити, щоб почуватися краще.
- 29) Коли я засмучений, я злюся на себе, що так почуваюся.
- 30) Коли я засмучений, я починаю дуже погано почувати себе.
- 31) Коли я засмучений, я вважаю що занурюватися в смуток - це все, що я можу зробити.
- 32) Коли я засмучений, я втрачаю контроль над своєю поведінкою.
- 33) Коли я засмучений, мені важко думати про щось інше.
- 34) Коли я засмучений, я витрачаю час, щоб зрозуміти, що я насправді відчуваю.
- 35) Коли я засмучений, мені потрібно багато часу, щоб почувати себе краще.
- 36) Коли я засмучений, мої емоції здаються надзвичайними.

Пункти зі зворотною оцінкою (перед ними необхідно ставити знак віднімання) нумеруються: 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24 і 34.

Обчисліть загальний бал, склавши всі бали. Більш високі бали свідчать про більші проблеми з емоційною регуляцією.

РЕЗУЛЬТАТ СУБШКАЛИ **: дає загальний бал, а також оцінку за шістьма під шкалами:

1. Неприйняття емоційних реакцій (НЕПРИЙНЯТТЯ): 11, 12, 21, 23, 25, 29
2. Труднощі із цілеспрямованої поведінкою (ЦІЛІ): 13, 18, 20R, 26, 33
3. Труднощі з контролем імпульсів (ІМПУЛЬС): 3, 14, 19, 24R, 27, 32
4. Відсутність емоційного усвідомлення (УСВІДОМЛЕННЯ): 2R, 6R, 8R, 10R, 17R, 34R
5. Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій (СТРАТЕГІЇ): 15, 16, 22R, 28, 30, 31, 35, 36
6. Відсутність емоційної чіткості (ЧІТКІСТЬ): 1R, 4, 5, 7R, 9

Загальний бал: сума всіх під шкал

**** "R" вказує на пункт із зворотною оцінкою.**

Текст методики «Особистісні ресурси»

Інструкція: *Уважно прочитайте твердження та оцініть за шкалою, наскільки вони відповідають Вашому уявленню про себе, своє життя.*

1. В актуальний момент я відчуваю наповненість свого життя, насиченість його емоціями.
2. Я відчуваю, що кожного дня можу без зусиль відновлюватися та наповнюватися енергією для активного життя.
3. Турбота про своє тіло (душ, медитація, стретчінг, релаксація) дає мені змогу привести себе в норму після стресу.
4. Я відчуваю, як моя енергія б'є через край.
5. Зранку я наповнений силами, енергією та натхненням на цілий день.
6. Виконання приємних для мене справ (догляд за собою, відпочинок, ласощі) дає мені змогу нормалізувати мій стан після стресової ситуації.
7. Після певних стресових подій я можу ще 1–2 дні переживати безсилля та спустошеність.
8. Я усвідомлено вибираю певний відеофільм для перегляду або певну музику для прослуховування, що допомагає мені виразити певні емоції, поліпшити свій емоційний стан.
9. У мене є достатньо ресурсу зараз, щоб завершити будь-яку розпочату справу з легкістю.
10. Я можу про себе сказати, що я – людина, яка легко відновлюється навіть після сильної стресової ситуації.
11. Зараз я відчуваю брак внутрішніх ресурсів задля підтримки активного життєвого ритму.
12. Я свідомо намагаюся підтримувати оптимістичний погляд на майбутнє для додання життєвих складнощів.

13. Увечері я зазвичай переживаю повне спустошення та безсилля.

Бали нараховуються так:

- повністю не погоджуюсь / майже ніколи – 1 бал;
- частково не погоджуюсь / рідко – 2 бали;
- важко визначитися / час від часу – 3 бали;
- частково погоджуюсь / часто – 4 бали;
- повністю погоджуюсь / майже завжди – 5 балів.

Ключ:

Шкала «Достатність ресурсів» – 1, 2, 4, 5, 9, 10.

Шкала «Стратегії відновлення ресурсів» – 3, 6, 8, 12.

Шкала «Емоційна спустошеність» – 7, 11, 13.

Характеристика вибірки дослідження

№ Респондента	Вік	Стать	Назва закладу та місто	Освітня ступінь	Форма навчання	Курс
1	18	Ж	ДНУ. Дніпро	Бакалавр	Денна	1
2	19	Ж	ДНУ. Дніпро	Бакалавр	Денна	1
3	18	Ж	ДНУ. Дніпро	Бакалавр	Денна	1
4	17	М	ДНУ. Дніпро	Бакалавр	Денна	1
5	18	Ж	ДДУВС. Дніпро	Бакалавр	Денна	1
6	18	Ж	ДДУВС. Дніпро	Бакалавр	Денна	1
7	24	М	ДНУ. Дніпро	Бакалавр	Денна	1
8	18	Ж	ДДУВС. Дніпро	Бакалавр	Денна	1
9	16	Ж	ДНУ. Дніпро	Бакалавр	Денна	1
10	17	Ж	ДНУ. Дніпро	Бакалавр	Денна	1
11	17	Ж	ДУАН. Дніпро	Бакалавр	Денна	1
12	18	М	ДУАН. Дніпро	Бакалавр	Денна	1
13	18	Ж	ДУАН. Дніпро	Бакалавр	Денна	1
14	25	Ж	ДНУ. Дніпро	Бакалавр	Денна	2
15	17	Ж	ДНУ. Дніпро	Бакалавр	Денна	2
16	25	Ж	ДНУ. Дніпро	Бакалавр	Денна	2
17	26	М	ДНУ. Дніпро	Бакалавр	Денна	2
18	19	М	ДУАН. Дніпро	Бакалавр	Денна	2
19	17	Ж	ДНУ. Дніпро	Бакалавр	Денна	2
20	20	Ж	ДУАН. Дніпро	Бакалавр	Денна	2

21	19	Ж	ДУАН. Дніпро	Бакалавр	Денна	2
22	20	Ж	ДУАН. Дніпро	Бакалавр	Денна	2
23	19	М	ДУАН. Дніпро	Бакалавр	Денна	2
24	25	М	ДНУ. Дніпро	Бакалавр	Денна	2
25	20	М	ДУАН. Дніпро	Бакалавр	Денна	2
26	17	М	ДНУ. Дніпро	Бакалавр	Денна	2
27	24	Ж	ДНУ. Дніпро	Бакалавр	Денна	2
28	21	Ж	ДУАН. Дніпро	Бакалавр	Денна	3
29	21	М	ДДУВС. Дніпро	Бакалавр	Денна	3
30	21	Ж	ДУАН. Дніпро	Бакалавр	Денна	3
31	22	Ж	ДУАН. Дніпро	Бакалавр	Денна	4
32	22	М	ДУАН. Дніпро	Бакалавр	Денна	4
33	23	Ж	ДУАН. Дніпро	Бакалавр	Денна	4
34	23	М	ДУАН. Дніпро	Бакалавр	Денна	4
35	22	Ж	ДУАН. Дніпро	Бакалавр	Денна	4
36	23	Ж	ДУАН. Дніпро	Бакалавр	Денна	4
37	22	Ж	ДУАН. Дніпро	Бакалавр	Денна	4
38	23	Ж	ДУАН. Дніпро	Бакалавр	Денна	4
39	17	М	ДНУ. Дніпро	Бакалавр	Денна	2
40	24	Ж	ДНУ. Дніпро	Бакалавр	Денна	2
41	21	Ж	ДУАН. Дніпро	Бакалавр	Денна	3
42	21	М	ДДУВС. Дніпро	Бакалавр	Денна	3
43	21	Ж	ДУАН. Дніпро	Бакалавр	Денна	3
44	22	Ж	ДУАН. Дніпро	Бакалавр	Денна	4

45	22	М	ДУАН. Дніпро	Бакалавр	Денна	4
46	23	Ж	ДУАН. Дніпро	Бакалавр	Денна	4
47	23	М	ДУАН. Дніпро	Бакалавр	Денна	4
48	22	Ж	ДУАН. Дніпро	Бакалавр	Денна	4
49	23	Ж	ДУАН. Дніпро	Бакалавр	Денна	4
50	22	Ж	ДУАН. Дніпро	Бакалавр	Денна	4
51	23	Ж	ДУАН. Дніпро	Бакалавр	Денна	4

Сирі бали за методиками

№ Респондента	Жорсткий перфекціонізм	Самокритичний перфекціонізм	Нарцисичний перфекціонізм	Загальний рівень перфекціонізму
1	43	72	24	93
2	20	27	30	144
3	19	35	35	89
4	13	21	27	61
5	14	36	14	64
6	19	24	19	62
7	22	18	23	63
8	18	29	28	75
9	28	33	29	90
10	16	28	35	79
11	14	20	32	66
12	23	55	36	114
13	21	56	41	118
14	15	48	46	109
15	20	47	44	111
16	27	51	39	117
17	19	49	37	105
18	11	50	40	101
19	29	55	39	123
20	21	52	46	119
21	13	50	39	102
22	12	47	42	101

23	25	48	44	117
24	24	51	43	118
25	19	49	40	108
26	29	53	39	121
27	28	55	45	128
28	30	53	42	125
29	33	60	38	131
30	35	63	48	146
31	31	58	52	141
32	35	59	49	143
33	30	60	54	144
34	31	62	51	144
35	29	64	59	152
36	35	66	53	154
37	34	59	48	141
38	31	61	50	142
39	32	59	47	138
40	33	63	53	149
41	30	66	55	151
42	31	69	58	158
43	33	63	62	158
44	38	67	63	168
45	35	58	68	161
46	40	70	50	160
47	39	63	54	156
48	37	20	49	158
49	44	64	52	160

50	36	60	48	90
51	27	59	56	158

Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS)	
№ Респондента	Загальний бал
1	6
2	7
3	28
4	10
5	38
6	12
7	26
8	2
9	35
10	24
11	30
12	14
13	10
14	27
15	25
16	13
17	21
18	24
19	15
20	22
21	12

22	26
23	10
24	20
25	25
26	21
27	29
28	19
29	20
30	18
31	27
32	17
33	31
34	22
35	35
36	30
37	29
38	42
39	38
40	28
41	34
42	25
43	29
44	16
45	39
46	35
47	32
48	31
49	30

50	29
51	32

«Особистісні ресурси»				
№ Респондента	«Достатність ресурсів»	«Стратегії відновлення ресурсів»	«Емоційна спустошеність»	Загальний бал
1	29	24	13	66
2	7	19	14	40
3	28	24	15	67
4	26	7	13	46
5	11	13	15	39
6	26	18	14	58
7	26	18	14	58
8	25	18	13	56
9	25	5	15	45
10	25	13	14	52
11	23	13	14	50
12	22	19	13	54
13	22	4	13	39
14	20	29	15	64
15	19	4	13	36
16	17	25	14	56

17	17	13	13	43
18	17	8	13	38
19	16	4	15	35
20	16	25	13	54
21	16	4	14	34
22	15	7	13	35
23	15	21	8	44
24	15	5	11	31
25	15	8	9	32
26	15	4	12	31
27	14	6	10	30
28	14	4	9	27
29	14	13	12	39
30	14	4	11	29
31	14	5	12	31
32	14	16	9	39
33	14	15	10	39
34	13	18	8	39
35	12	18	8	38
36	12	4	9	25
37	11	6	12	29
38	11	4	11	26

39	11	25	12	48
40	11	4	11	26
41	10	10	10	30
42	10	15	8	33
43	10	6	9	25
44	9	4	3	16
45	7	5	5	17
46	7	7	3	17
47	7	4	7	18
48	30	25	4	59
49	7	4	5	16
50	29	5	5	39
51	6	20	7	33

Емоційне вигорання Бойко				
№	«Напруження»	«Резистенція»	«Виснаження»	Загальний бал
1	25	2	27	54
2	7	5	4	16
3	29	1	19	49
4	3	4	6	13
5	18	2	30	50
6	7	3	14	24

7	7	2	14	23
8	9	8	8	25
9	6	3	30	39
10	12	7	2	21
11	4	1	3	8
12	3	2	11	16
13	19	2	10	31
14	15	1	12	28
15	11	6	29	46
16	12	9	15	36
17	10	12	10	32
18	13	14	32	59
19	30	15	14	59
20	12	15	15	42
21	12	12	27	51
22	15	11	11	37
23	13	10	28	51
24	14	13	15	42
25	10	10	15	35
26	12	15	12	39
27	15	11	13	39
28	16	12	15	43
29	13	14	11	38
30	15	13	2	30
31	14	11	25	50
32	18	13	21	52
33	16	12	16	44

34	17	10	3	30
35	18	10	20	48
36	20	11	19	50
37	19	17	18	54
38	23	28	16	67
39	18	20	38	76
40	25	23	24	72
41	18	22	25	65
42	28	19	4	51
43	19	32	27	78
44	23	21	30	74
45	20	25	18	63
46	24	24	3	51
47	28	20	29	77
48	31	19	29	79
49	29	23	14	66
50	27	20	4	51
51	27	30	26	83

Результати кореляційного аналізу Спірмена у програмі SPSS Statistics.

Correlations

		Самокритичний. Перфекціонізм		Напруження
Spearman's rho	Самокритичний. Перфекціонізм	Correlation Coefficient	1,000	,707**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	51	51
	Напруження	Correlation Coefficient	,707**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	51	51

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		Загальний. Перфекціонізм		Труднощі. Емоційної. Регуляції
Spearman's rho	Загальний. Перфекціонізм	Correlation Coefficient	1,000	,440**
		Sig. (2-tailed)	.	,001
		N	51	51
	Труднощі.Емоційної. Регуляції	Correlation Coefficient	,440**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,001	.
		N	51	51

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		Достатність. Ресурсів		Жорсткий. Перфекціонізм
Spearman's rho	Достатність.Ресурсів	Correlation Coefficient	1,000	-,520**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	51	51
	Жорсткий. Перфекціонізм	Correlation Coefficient	-,520**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	51	51

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

			Жорсткий. Перфекціонізм	Стратегії. Відновлення. Ресурсів
Spearman's rho	Жорсткий. Перфекціонізм	Correlation Coefficient	1,000	-,254
		Sig. (2-tailed)	.	,072
		N	51	51
	Стратегії.Відновлення. Ресурсів	Correlation Coefficient	-,254	1,000
		Sig. (2-tailed)	,072	.
		N	51	51

Correlations

			Нарцисичний Перфекціонізм	Виснаження
Spearman's rho	Нарцисичний. Перфекціонізм	Correlation Coefficient	1,000	,240
		Sig. (2-tailed)	.	,089
		N	51	51
	Виснаження	Correlation Coefficient	,240	1,000
		Sig. (2-tailed)	,089	.
		N	51	51

Correlations

			Загальний. Перфекціонізм	Загальне. Емоційне. Вигорання
Spearman's rho	Загальний. Перфекціонізм	Correlation Coefficient	1,000	,488**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	51	51
	Загальне.Емоційне. Вигорання	Correlation Coefficient	,488**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	51	51

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).