

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління
та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Котвіцької Тетяни Василівни

УДК 159.9:159.9.072.7

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ЯК ЧИННИК ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ
ОСОБИСТОСТІ

«053 Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело

Т. В. Котвіцька
(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти)

Керівник роботи
Коломієць Тетяна Володимирівна
(прізвище, ім'я, по батькові)
кандидат психологічних наук, доцент
(науковий ступінь, вчене звання)

Висновок кафедри психології

за результатами попереднього захисту КОТВИЦЬКОЇ Тетяни Василівни
допущено до захисту

засідання кафедри психології № ____ від « » листопада 2024 р.

Завідувач кафедри психології

к.психол.н., доцент _____

Литвинчук А.І.

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

« ____ » листопада 2024 р.

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти КОТВИЦЬКА Тетяна Василівна захистила

(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

ГОЛОЩУК К.В.

(прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Котвіцька Т. В. Перфекціонізм як чинник емоційного вигорання особистості – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

У кваліфікаційній роботі презентуються результати дослідження перфекціонізму, як чинника емоційного вигорання особистості. Визначено психологічний зміст поняття перфекціонізму, його структуру та узагальнено основні концепції перфекціонізму у психології, окреслено основні теоретичні підходи до феномену психологічного вигорання, а також на теоретичному рівні обґрунтовано взаємозв'язок між даними феноменами й побудовано відповідну теоретичну модель. Емпірично доведено наявність взаємозв'язків між рівнем самоорієнтованим перфекціонізмом і емоційним виснаженням, об'єктно-орієнтованим перфекціонізмом та емоційною резистенцією, а також соціально-обумовленим перфекціонізмом та напруженням. Розроблено, обґрунтовано й презентовано авторську програму стимулювання усвідомленого перфекціонізму, як превентивного заходу попередження емоційного вигорання в дорослому віці.

Ключові слова: перфекціонізм, психологічне вигорання, емоційне вигорання, професійне вигорання.

SUMMARY

Kotvitska T. Perfectionism as a factor of emotional burnout of personality - Qualification work on the rights of the manuscript.

Qualification work for the master's degree in speciality 053 «Psychology» - Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

This thesis presents research findings on perfectionism as a factor in emotional burnout of personality. The study defines the psychological concept of perfectionism, outlines its structure, and summarizes key psychological concepts

of perfectionism. It also explores the primary theoretical approaches to the phenomenon of emotional burnout and establishes a theoretical model of the relationship between these phenomena. Empirical evidence shows connections between self-oriented perfectionism and emotional exhaustion, object-oriented perfectionism and emotional resilience, as well as socially-conditioned perfectionism and stress. The thesis develops, substantiates, and presents a unique program promoting conscious perfectionism as a preventive measure against emotional burnout in adulthood.

Keywords: perfectionism, psychological burnout, emotional burnout, professional burnout.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ, ЯК ЧИННИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	9
1.1. Психологічний зміст поняття «перфекціонізм»	9
1.2. Теоретичні підходи до емоційного вигорання.....	16
1.3. Взаємозв'язок перфекціонізму та емоційного вигорання	22
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ, ЯК ЧИННИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ.....	27
2.1. Особливості організації емпіричного дослідження перфекціонізму, як чинника емоційного вигорання	27
2.2. Аналіз результатів, отриманих за допомогою «Шкали багатовимірного перфекціонізму»	30
2.3. Результати емпіричного дослідження емоційного вигорання	33
2.4. Дослідження взаємозв'язків між перфекціонізмом та емоційним вигоранням.....	35
Висновки до розділу 2	36
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА СТИМУЛЯЦІЇ УСВІДОМЛЕНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ, ЯК ПРЕВЕНТИВНОГО ЗАХОДУ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ.....	38
3.1. Теоретико-методологічні засади розробки програми стимуляції усвідомленого перфекціонізму, як превентивного заходу попередження емоційного вигорання в дорослому віці	38
3.2. Методичні рекомендації щодо реалізації програми стимуляції усвідомленого перфекціонізму	40
3.3. Структура та змістове наповнення програми стимуляції усвідомленого перфекціонізму	41
Висновки до розділу 3	45
ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	48

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Проблема емоційного вигорання вже декілька десятиліть є предметом наукових досліджень. Частіше за все досліджується феномен професійного вигорання, за якого суттєвим чином знижується ефективність професіонала, що, безумовно впливає на продуктивність його праці. В умовах війни все частіше йдеться про так звану «втому від війни», що за своєю суттю є нічим іншим як психологічним вигоранням. Позначаючись на всіх психічних явищах, властивостях та процесах воно призводить не лише до стану різної міри інтенсивності суб'єктивного дискомфорту, але й до зниження функціональності особистості в цілому. Такий стан речей є досить загрозливим своїми наслідками, зважаючи на масовість з одного боку та необхідністю посиленої працездатності, що пов'язана з викликами війни – з іншого. Часто ситуація погіршується проявами перфекціонізму, за яких людина вимагає від себе максимум ефективності в той час, коли вигорання зводить її можливості до мінімуму. Саме тому, своєчасне виявлення перфекціоністської спрямованості особистості, може запобігти як розвитку деструктивних його наслідків, що у найгірших варіантах призводять до розвитку депресії та суїцидальних проявів особистості. Таким чином, проблема перфекціонізму і своєчасне виявлення його патологічних форм, є актуальним та має важливе практичне значення, як для розвитку науки, так і для підвищення якості життя суспільства в цілому та окремої особистості зокрема.

Об'єкт дослідження – емоційне вигорання особистості.

Предмет дослідження – перфекціонізм, як чинник емоційного вигорання особистості.

Метою дослідження є вивчення ефективних шляхів мінімізації негативних наслідків перфекціонізму з ціллю профілактики емоційного вигорання.

Для досягнення зазначеної мети в роботі поставлено такі основні **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз сучасних підходів до сутності понять перфекціонізму та емоційного вигорання та їх взаємозв'язку.
2. Спланувати та провести емпіричне дослідження перфекціонізму як чинника емоційного вигорання.
3. Побудувати програму стимуляції усвідомленого перфекціонізму, як превентивного заходу попередження емоційного вигорання.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань використовувався комплекс методів: теоретичні (аналіз та узагальнення наукових джерел); загальнонаукові (аналіз і синтез, індукція та дедукція, метод порівняння). З емпіричних методів використовувалися опитувальник «Шкали багатовимірного перфекціонізму» П. Х'юїтта і Г. Флетта, психодіагностична методика «Діагностика рівня емоційного вигорання», (В.В. Бойко). Серед статистичних методів застосовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечувалась теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних положень, використанням надійного і валідного психодіагностичного інструментарію, кількісним та якісним аналізом емпіричних даних, застосуванням сучасних методів математичної статистики за допомогою програми Microsoft Excel.

Практичне значення отриманих результатів. Отримані результати можуть використовуватися психологами практиками при роботі з проблемами перфекціонізму та емоційного вигорання, психоедукаційній та профілактичній діяльності, викладачами закладів освіти при підготовці майбутніх психологів, а також усіма, для кого питання перфекціонізму та емоційного вигорання є актуальними.

Апробація отриманих результатів відбувалася на V міжнародній науково-практичній конференції присвяченій науковому та творчому здобутку професора ХОДАКІВСЬКОГО Євгенія Івановича (Житомир, 2024),

Міжнародній науково-практичній конференції «International Scientific Conference "Science and Global Challenges in the Modern World" (4.11.2024, Leicester, United Kingdom); науково-практичній конференції Поліського національного університету «Студентські наукові читання - 2024» (12.12.2024, м.Житомир), на науково-практичних семінарах кафедри психології.

Публікації: основні результати дослідження відображені у трьох публікаціях:

1. Котвіцька Т.В. Ретроспективний аналіз підходів до сутності перфекціонізму. Збірник наукових праць за підсумками V міжнародної науково-практичної конференції присвяченій науковому та творчому здобутку професора ХОДАКІВСЬКОГО Євгенія Івановича Житомир, 2024

2. Tetiana Kotvitska, Ilona Dmytriieva, Oksana Konotovska, Andrii Shevchuk. The toxic workplace as a factor in the mental health of an individual. The collection includes the proceedings of the International Scientific Conference "Science and Global Challenges in the Modern World", which took place on 4th November, 2024. Leicester, UK, P.133-135.

3. Котвіцька Т.В., Дмитрієва І. Є. та ін. Перфекціонізм, як особистісний чинник розвитку професійного стресу. Студентські наукові читання - 2024: Матеріали студентської науково- практичної конференції. Житомир. 2024.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ, ЯК ЧИННИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічний зміст поняття «перфекціонізм»

Слово «перфекціонізм» прийшло до нас з латинської мови: perfectus – «досконалий». Дана дефініція виникла і розвивалася в руслі філософської та релігійної традиції.

Крім соціокультурного і філософського контексту, ідеї про прагнення до досконалості розвивалися в руслі психоаналітичних теорій, де вперше були дані строгі визначення поняття перфекціонізму. Так чи інакше, проблема перфекціонізму як феномена психічного життя людини вивчалася в роботах С. Фрейда, А. Адлера, К. Юнга. Однак сам термін «перфекціонізм» майже не використовується в науковій літературі.

З антропологічної точки зору про прагнення до досконалості в своїх роботах говорив відомий психоаналітик Зигмунд Фройд. Досконалість він співвідносив з досвідом людини щодо задоволення або незадоволення своїх потреб. На його думку, прагнення до досконалості є наслідком придушення інстинктів. Якщо інстинкти людини не реалізуються належним чином, вони перетворюються в активність, яка часто буває недоцільною і безперспективною. Постійне прагнення до досконалості - це спроба людини втекти від задоволення бажання, а також невротична фобія [31].

Адлер у своїй індивідуальній теорії особистості описав життя як безперервний рух у напрямку зростання і розвитку. На думку Адлера, головною рушійною силою особистості є прагнення до досконалості або переваги. Він стверджував, що люди в гонитві за досконалістю завжди знаходяться на шляху до особистісно значущих життєвих цілей, які часто нереалістичні. Адлер відзначав вроджену природу прагнення до досконалості, а також підкреслював важливу роль в ньому почуття

неповноцінності. Поява почуття неповноцінності у людини призводить до компенсаторного прагнення досягти переваги над навколишнім середовищем, а також прагнення до досконалості і досконалості. Це означає, що в реальності прагнення до досконалості може відповідати спробам компенсувати реальний або уявний дефект, викликаний комплексом неповноцінності. Люди з комплексом неповноцінності роблять більший акцент на фантазіях про особисту перевагу, ніж на цілях, які призводять до реальних досягнень. Автор звертає увагу на те, що ці дії провокують зростання психічної напруги, в такому стані людина втрачає відчуття реальності, живе тільки в очікуванні великих досягнень, думає тільки про себе або про думку інших людей про себе [36].

У книзі К. Хорні «Невротична особистість нашого часу» потреба в досконалості описується як невротична, характерна для нарцисичної особистості [40]. Прагнучи до досконалості, невротична людина бажає таким чином актуалізувати свій образ ідеального «Я», і головною причиною такої поведінки є прагнення уникнути почуття нікчемності, приниження і безпорадності, які можуть бути реалізовані, а можуть і не бути повністю реалізовані невротиком. У своїй книзі К. Хорні докладно описує таку людину, яка через прагнення до влади, престижу і володіння намагається повернути собі самоповагу: «У невротика, що належить до цієї групи, розвивається яскраво виражена потреба справити враження на оточуючих, бути об'єктом захоплення і поваги. Він буде віддаватися фантазіям про те, як він вразить оточуючих своєю красою, або своїм розумом, або якимось видатним досягненням...» [40; С.176]. Розвиваючи думку далі, психоаналітикиня конкретизує дискомфортні наслідки невротичного перфекціонізму: «... вся його самооцінка заснована на тому, що ним захоплюються, і падає до критичної точки, якщо ним не захоплюються. Через його надмірну чутливість і через те, що він постійно відчувається приниженим, життя для нього є постійним випробуванням» [40; С.176]. Вона також звертає увагу на роль у такій людині близьких взаємин з іншими людьми - чим більше людина

дистанціюється від суспільства, тим вище ймовірність того, що пошук престижу обернеться всередину у вигляді потреби бути непогрішним і красивим у власних очах [40].

На думку К. Г. Юнга, самовдосконалення є природною якістю людини: «Прагнення до телеозису (з грецької означає досконалість, розвиток у напрямку вищого, найкращого) в сенсі досконалості не тільки виправдано, але й дано людині від народження як характеристика, що представляє одне з найглибших коренів цивілізації. Цей потяг настільки сильний, що може перетворитися в пристрасть, яка змушує кожного служити самому собі» [41; С.78]. Відповідно до теорії Юнга, колективне несвідоме складається з потужних первинних психічних образів, так званих архетипів. Саме прагнення до досконалості він вважав «архетипним», що володіє великою силою впливу на свідомість людини, і в той же час з негативним відтінком. Людина, яка бажає приховати свою недосконалість, представляє світові благополучний, але не справжній образ Я, не визнає своїх помилок і слабкостей. Юнг звернув увагу на наявність в цьому прагненні насильства, яке виражається нестримно і агресивно [41]. Людина не може повністю відокремити себе від себе на користь штучної особистості, бо це неминуче призводить до виникнення неврозу.

Таким чином, в описаних нами психоаналітичних теоріях прагнення до досконалості розглядається з двох точок зору. В одних концепціях вона постає як вроджена якість особистості, яка допомагає їй досягти найвищої точки саморозвитку, в інших - як небажана риса, властива невротичній особистості і перешкоджає реалізації справжнього образу себе.

На початковому етапі перфекціонізм вивчався як одновимірний конструкт в руслі зарубіжної клінічної психології 1960-1970-х рр. Прийнято вважати, що перша згадка терміна «перфекціонізм» зустрічається в роботах американського психолога М. Холлендера, опублікованих в 1965 р. [39]. Він розглядав перфекціонізм як рису особистості, що характеризується пред'явленням до себе більш високих вимог, ніж того вимагають обставини,

і суворим прагненням до всіх цілей. М. Холлендер вважав, що ця риса сприяє численним психологічним труднощам і є небажаною для особистості, оскільки містить ірраціональні установки і супроводжується різкою самокритикою [39]. У той же час ідеї перфекціонізму активно розвивалися в роботах дослідників, що відносяться до когнітивно-поведінкового напрямку. А. Елліс, засновник раціонально-емотивної поведінкової терапії, розглядав перфекціонізм як один з 12 різновидів ірраціональних переконань. Він вважав, що установка «повинен» і перфекціонізм є основними факторами виникнення емоційних розладів і депресії: «Категоричні імперативи, які вимагають, щоб людина завжди все робила ідеально, завжди була ефективною, завжди володіла собою, призводять людину, згідно з раціонально-емотивною терапією, не тільки до наклепу на власні вчинки і особливості, а й до жорстокого самозасудження. І тоді люди впадають у депресію» [40; С.35]. Надмірне прагнення людини до ідеалу може перетворитися в вимогу, яка носить патологічний характер. С. Гледдінг, аналізуючи концепцію А. Елліса в своїй монографії, писав: «Люди часто викликають в собі безлад, замінюючи бажання і прагнення на повинність, внутрішніми імперативами. Елліс зазначає, що коли людина використовує такі слова, як «повинен», «винний» і «мушу», він перетворює бажання на вимоги і починає мислити ірраціонально. Багато хто вважає, що бажання повинні бути виконані, і що якщо бажання залишаться невиконаними, результат буде катастрофічним» [40; С.105].

З розроблених А. Еллісом уявлень про прагнення до ідеалів виникли ідеї його послідовника Д. Бернса, який розглядав перфекціонізм як мережу пізнання. Д. Бернс відносив до них такі параметри: оцінка себе та інших, очікування та інтерпретація подій [37]. На його думку, для перфекціоністів характерна наявність завищених особистісних стандартів, прагнення до недосяжних цілей, оцінка їх значущості тільки в контексті продуктивності та успішності. В результаті всього цього особистісні якості таких людей з плином життя тільки погіршуються. У статті 1980 року Бернс писав, що

перфекціоністи найбільш уразливі до втрати самооцінки, хворобливих перепадів настрою після будь-якої невдачі, часто поведуться непослідовно і в кінцевому підсумку досягають меншого, ніж очікували.

Проводячи більш ретельний аналіз феномена перфекціонізму, Д. Бернс уточнює його і додає ще один параметр - мислення категоріями «все або нічого». Перфекціоністи вважають, що виконана ними робота повинна бути виконана ідеально, інакше вона буде марною. Таке мислення призводить до того, що вони страждають від безлічі повинностей: «Я повинен бути кращим», «Я повинен працювати більше» і так далі. Що стосується витоків перфекціонізму, то, на думку Д. Бернса, він корениться у відносинах батьків і дітей [39].

Важливо відзначити, що саме Д. Бернс розробив один з перших інструментів діагностики перфекціонізму – шкалу перфекціонізму Бернса (BPS). Він складався з 10 предметів і був розроблений для вимірювання рівня перфекціонізму. Ця шкала не набула широкого поширення, оскільки була обмежена односторонньою орієнтацією на особисті стандарти та заклопотаністю помилками [42].

На початку 1970-х зарубіжні психологи активно перевіряли гіпотези про взаємозв'язок перфекціонізму і депресії. Наприклад, американський психотерапевт А. Бек отримав підтвердження зв'язку перфекціонізму і депресії під час роботи з депресивними пацієнтами в рамках своєї когнітивної терапії. Аналізуючи їх автоматичні думки, він прийшов до висновку, що вони схильні пред'являти до себе вкрай високі вимоги. А. Бек виявив, що на більш глибокому рівні автоматичні думки засновані на ірраціональних переконаннях і когнітивних помилках («Якщо я не отримаю найвищий бал на іспиті, я невдаха») [44]. Грунтуючись на цих переконаннях, А. Бек створив в 1978 р першу шкалу, що визначає дисфункціональні установки, в тому числі і перфекціонізм, - DAS (Dysfunctional Attitude Scale).

Пізніше А. Бек доповнив свою теорію і описав два типи особистості, схильних до депресії. Перший тип характеризується орієнтацією на

міжособистісні відносини, які він назвав «соціотропними». Люди з цим типом переважно цінують позитивну взаємодію з іншими людьми і потребують поради, прийняття та підтримки з їхнього боку. Другий тип характеризується перфекціонізмом в області досягнення успіху і називається «автономним». Люди з цим типом схильні переоцінювати важливість досягнень, потребують більшої самостійності та рухливості. Бек зазначає, що стресори, специфічні для кожного з цих типів, активують дисфункціональні структури, які, в свою чергу, викликають депресію. Наприклад, людина з першим типом з більшою ймовірністю буде впадати в депресію через проблеми з друзями, а людина з другим типом буде частіше перебувати в депресії через невдачі на роботі [44].

Таким чином, всі перераховані вище теорії розглядають перфекціонізм як одновимірний психологічний конструкт і в більшості своїй описують його як негативне явище. Багато ідей, висунутих психологами в 1960-1970-х роках, дали поштовх сучасним теоріям і дослідженням перфекціонізму в різних психологічних областях.

У 1980-1990-х роках уявлення зарубіжних психологів про структуру перфекціонізму значно змінилися і розширилися. Найважливішою ідеєю, що розвивалася в дослідженнях цього часу, була ідея багатовимірної психологічної структури перфекціонізму. Вважалося, що «одновимірна» модель не здатна описати настільки складний психологічний феномен. Тому феномен перфекціонізму став вивчатися з позицій теорій рис особистості, згідно з якими кожна окрема риса включає в себе безліч параметрів [22].

Перфекціонізм являв собою конструкт, що складається з безлічі взаємопов'язаних параметрів, які характеризувалися своєю адаптивністю або непристосованістю [21].

Група британських вчених на чолі з Р. Фростом на основі своїх досліджень розробила модель перфекціонізму, що складається з шести параметрів: 1) схильність перейматися через помилки (сприймати помилки негативно і прирівнювати їх до невдач), 2) високі особистісні стандарти, 3) батьківські очікування (приписування батькам високих очікувань щодо своєї

поведінки), 4) сумнів у власних діях (постійна стурбованість якістю своєї діяльності), 5) батьківська критика (сприйняття батьків як надмірно критичних), 6) організованість (прагнення до порядку) [10].

Як ми бачимо, деякі з основних аспектів цієї теорії пов'язані з батьківськими очікуваннями та критикою, а деякі більше – з продуктивністю та поведінкою. На основі глибокого аналізу структури перфекціонізму Р. Фрост і його колеги розробили Шкалу багатовимірного перфекціонізму, в рамках якої були виявлені не тільки негативні, але і позитивні форми перфекціонізму [27].

На противагу концепції Р. Фроста, яка акцентує увагу на шести параметрах перфекціонізму, група канадських вчених на чолі з П. Х'юїттом і Г. Флеттом висунула альтернативний погляд на його структуру. Вони запропонували власну багатовимірну модель, в основі якої лежить критерій перфекціонізму, спрямований на себе або оточуючих. Крім того, вони критикували попередні дослідження за те, що вони не приділяли достатньої уваги соціальним аспектам перфекціонізму. Канадські дослідники розробили власний діагностичний інструмент – Шкала багатовимірного перфекціонізму (MPS-H) – і включили в структуру явища наступні параметри:

1) «Я»-звернений до перфекціонізму (високі особистісні стандарти, постійна самооцінка і цензура власної поведінки) – він поєднує в собі як афективні, так і матові поведінкові компоненти;

2) перфекціонізм, спрямований на інших людей (завищені очікування значущих людей, очікування досконалості від оточуючих і їх постійної оцінки);

3) Соціально обумовлений перфекціонізм (переконавання, що інші люди, як правило, дуже суворо ставляться до суджень і вимагають досконалості від усіх) [28].

Така шкала дозволила поглянути на феномен перфекціонізму з різних сторін: з точки зору самої особистості, значущих оточуючих, соціального оточення.

Численні дослідження, проведені за допомогою шкали П. Х'юїтта і Г. Флетта, неодноразово виявляли позитивний зв'язок між соціально обумовленим перфекціонізмом і депресією. Було показано, що крайні форми соціально зумовленого перфекціонізму включають в себе елементи безпорадності і безнадійності, оскільки наближення до успіху призводило лише до більш високих очікувань, а також до знеохочення від несправедливих вимог оточуючих.

Пізніше П. Х'юїтт і Г. Флетт також зацікавилися проблемою зовнішнього прояву перфекціонізму і на основі МПС розробили єдину на сьогоднішній день шкалу перфекціоністської самопрезентації (перфекціоністська самопрезентація). Вона включала в себе три аспекти: перфекціоністська самопрезентація (демонстрація досконалості), непряв недосконалості (уникнення поведінкової демонстрації недосконалості) і вербальний непряв недосконалості (уникнення вербального визнання своєї недосконалості перед іншими) [29].

Таким чином, спочатку феномен перфекціонізму розумівся дослідниками як одновимірний конструкт, але пізніше цей підхід почали критикувати за нездатність охопити всі феноменологічні характеристики цього явища. Цей факт змусив психологів розробити багатовимірні концепції перфекціонізму.

1.2. Теоретичні підходи до емоційного вигорання

Як у вітчизняній, так і в зарубіжній науці протягом останніх десятиліть ведуться дослідження, присвячені проблемі останніх десятиліть ведуться дослідження, присвячені проблемі емоційного вигорання. На сьогодні існує два напрями, у руслі яких вивчають вигорання, це соціально-психологічний і психіатричний напрям.

Психіатричний напрям займається вивченням симптомів вигорання з погляду взаємозв'язку вигорання і психічного здоров'я особистості. В 1974 року Х. Дж. Фрейденбергер, який є представником клінічного напрямку, позначив таке поняття як «staffburnout», яке в перекладі означає вигоряння, загасання, згоряння, горіння.

Це поняття раніше позначало ефект хронічної залежності від наркотиків. Х. Дж. Фрейденбергер, описуючи синдром вигорання, звертав увагу на те, що у фахівців спостерігається виснаження енергії, особливо у фахівців у соціальній сфері, відбувається перевантаження чужими проблемами. Цей феномен, обмежений рамками соціальної проблеми, мав описовий характер [8].

Концепцію вигорання, в руслі соціально-психологічного напрямку, представили К. Маслач, С. Джексон, А. Пінч. У своєму дослідженні вони представили трьохсимптомний комплекс вигорання. К. Маслач 1986 року у своєму дослідженні говорила про те, що специфіка роботи людей у соціальній сфері передбачає перебування людини в умовах тісного контакту з іншими людьми. Причому цей контакт має інтенсивний характер. Велика кількість клієнтів, пацієнтів, учнів несуть із собою величезну кількість питань, проблем, труднощів. При цьому, людина взаємодіючи з такою кількістю людей, починає відчувати емоційне напруження. Замість співчуття, співпереживання людина відчуває роздратування, тривогу, настає апатія і розуміння безглуздості власних зусиль. Також К. Маслач звертала увагу, на те, що вигорання не є реакцією на нудьгу і втратою творчого потенціалу. Вона говорила про те, що вигорання, це «емоційне виснаження», яке спричинене інтенсивним спілкуванням з іншими людьми на тлі стресу. Модель вигорання, яку запропонувала К. Маслач, лягла в основу для подальшого вивчення феномена емоційного вигорання [3]. Проведені закордонні дослідження сходяться на думці, що професійні стреси є основою вигорання (Вальтер, Полин, Левлор, 1997) [3, 8].

У відповідь на складну робочу ситуацію виникає професійний стрес, який виражений фізіологічними та психологічними реакціями. Професійний стрес - це результат суперечності між вимогами, що висуваються навколишнім середовищем і внутрішніми ресурсами людини [36].

На сьогодні відсутнє єдине пояснення механізму, причин, виникнення, структуру синдрому вигорання, а також його розвитку. У нашому дослідженні ми розглянемо результативний і процесуальний підходи у визначенні вигорання.

Представниками однофакторної моделі емоційного вигорання є А. Пайнс, І. Аронсон. В основі цієї моделі лежить розуміння вигорання як стану фізичного, емоційного, когнітивного виснаження. Цей стан викликається тривалим впливом стресогенних чинників. Тобто, на думку авторів, головний фактор це виснаження, всі інші наслідки є наслідком дистгармонії [36].

Представниками двофакторної моделі, яку висували Д. Дірендонком, В. Шауфелі, Х. Сіксманом, було висунуто положення про те, що синдром вигорання включає в себе емоційне виснаження і деперсоналізацію. Перший компонент - афективний, поведінково проявляється в тому, що людина скаржиться на фізичне самопочуття, на здоров'я загалом, нервові напруження. Другий компонент характеризується тим, що змінюється ставлення до себе, до пацієнтів, клієнтів, учнів і має настановний характер [31].

Представниками трифакторної моделі вигорання є К. Маслач, С. Джексон. З точки зору авторів, вигорання виникає на тривалі професійні стреси у вигляді відповідної реакції, і складається з трьох компонентів: деперсоналізація, емоційне виснаження, редукція персональних досягнень.

Емоційне виснаження характеризується емоційним перенапруженням, втомою, спустошеністю. Деперсоналізація характеризується цинічним, бездушним ставленням до колег під час трудового процесу. Редукція персональних досягнень характеризується нівелюванням своїх власних

досягнень, своїх успіхів, професійних достоїнств. Людина негативно себе оцінює, свідомо чи несвідомо обмежує свої можливості [27].

Моделі емоційного вигорання, описані нами вище, належать до результативного підходу.

Процесуальні моделі емоційного вигорання розглядаються з точки зору динамічного процесу. Цей процес має певні фази або стадії, і розвиваються в часі. Представниками динамічної моделі є Б. Перлман, Е.А. Хартман. Автори розробили модель, яка характеризується уявленням про те, що вигорання необхідно розглядати в руслі професійного стресу. На їхню думку, існує три виміри вигорання, і вони виражають три основні категорії стресу симптоматичного характеру:

- фізіологічна, характеризується спрямованістю на фізичні симптоми, тобто фізичне виснаження;
- афективно-когнітивна, характеризується установками та почуттями, тобто емоційне, мотиваційне виснаження, деперсоналізація;
- поведінкові реакції, характеризуються поведінкою, що долає поведінкою, тобто дезадаптація, знижена робоча мотивація, продуктивність [24].

Динамічна модель Б. Перлмана, Є.А. Хартмана характеризується чотирма стадіями стресу. Перша стадія - це напруженість. Для неї характерним є докладання додаткових зусиль до адаптації до робочих вимог, що мають ситуаційний характер.

Друга стадія - являє собою переживання стресу, що супроводжується сильними відчуттями. Перехід від першої стадії до другої безпосередньо залежить від ресурсних здібностей особистості, організаційних і статусно-рольових.

Третя стадія - являє собою фізіологічні, поведінкові, афективно-когнітивні реакції в різних індивідуальних варіантах.

Четверта стадія характеризується багатограним переживанням психологічного стресу, який має хронічний характер. Проявляється у вигляді фізичного, емоційного виснаження [12].

Представником наступної концепції Дж. Грінбергом було запропоновано розглядати емоційне вигорання як п'ятиступеневий процес.

Перша стадія емоційного вигорання, її ще називають «медовим місяцем». Характеризується повним задоволенням від роботи, одержуваними завданнями, людина демонструє ентузіазм, сповнена сил і енергії. Під час роботи виникають різні робочі стреси. У людини з'являється незадоволеність роботою, помітно зменшується енергія та ентузіазм.

Друга стадія, її ще називають «нестачею палива». Характеризується втомою, апатією, порушеннями сну. У людини спостерігається втрата інтересу до роботи, до праці в даній конкретній організації. Професійна діяльність уже не викликає бурхливих емоцій, продуктивність діяльності падає. У цьому випадку необхідне стимулювання працівника.

Третя стадія характеризується хронічними симптомами. Якщо людина працює без відпочинку або є «трудоголіком», то виникають фізичні явища, що характеризуються виснаженням, зниженням імунітету і як наслідок виникненням захворювань. Також спостерігаються дратівливість, необґрунтована злість, відчуття пригніченості, людина переживає через брак часу.

Четверта стадія, тобто криза, характеризується частковою або повною втратою працездатності, яка розвивається на тлі хронічних захворювань. Людина незадоволена власною професійною діяльністю, якістю життя, власною ефективністю.

П'ята стадія, її ще називають «пробивання стіни», характеризується проблемами фізичного та психологічного плану. Ці проблеми набувають гострої форми і виникає ризик розвитку захворювань, які безпосередньо можуть загрожувати людському життю. Накопичення проблем у професійному плані призводить до краху кар'єри [12].

У концепції М. Буриша досить докладно розглядається процес вигорання. На його думку, розвиток емоційного вигорання має індивідуальний характер, визначальним чинником є перебіг професійної діяльності людини [8]. Отже, у цій концепції виокремлюються такі основні фази як:

- Перша фаза, характеризується активністю людини в професійному плані, відмовою від потреб, які не пов'язані з роботою, різким обмеженням соціальних контактів. Усе це призводить до виснаження емоційних, енергетичних ресурсів.

- Друга фаза характеризується негативним, стереотипним, байдужим ставленням до оточуючих людей. Відбувається зниження особистої участі по відношенню до колег по роботі. Спостерігається зниження задоволеності роботою.

- Третя фаза, характеризується емоційними реакціями, що мають гострий характер. У деяких випадках спостерігаються агресивність, депресивність, страхи, апатія, зниження самооцінки. Виникає почуття провини.

- Четверта фаза, характеризується появою деструктивної поведінки. Вона проявляється в мотиваційній, інтелектуальній, емоційній сферах. Людина демонструє ригідність мислення, зниження концентрації уваги, самотність, уникнення неформального спілкування з колегами.

- П'ята фаза, характеризується тим, що виникають досить складні і важкі симптоми: психосоматичні реакції у вигляді безсоння, головного болю, розладів травлення. Проявляється залежність від алкоголю, нікотину, кави.

- Шоста фаза, характеризується почуттям безпорадності, безглуздості життя. Людина демонструє розчарування в усьому, з'являється негативна життєва установка [12].

На підставі вищевикладених моделей, концепцій і теорій емоційного вигорання, автори виокремлюють деякі чинники, що детермінують його чинники. Для інтерперсонального підходу основною причиною вигорання є

міжособистісні взаємини людини з іншими людьми. Для індивідуального підходу причина емоційного вигорання полягає в особливостях мотиваційної та емоційної сфер особистості. Для організаційного підходу головним джерелом емоційного вигорання є чинники професійного середовища.

Необхідно звернути увагу на те, що отримані дані різними дослідниками не завжди узгоджені між собою, звідси виникають суперечності. Наприклад, деякі вчені вважають, що такі аспекти як: стаж роботи, вік, стать не пов'язані безпосередньо з вигоранням [24]. Оскільки емоційне вигорання притаманне не тільки людям старшого віку, але зустрічається також і в молодих людей, то під питанням залишається вплив віку на вигорання. Вестерхауз Л. звертає увагу на те, що не стаж професійної діяльності впливає на вигорання, а незадоволеність нею. Також до факторів ризику він відносить неможливість просування кар'єрними сходами, тобто відсутність перспектив. Деякі автори звертають увагу на гендерний аспект вигорання. Макгрін Е. вважає, що немає жодних зв'язків між гендером і вигоранням. М. Пірс, Дж. Моллой говорять про те, що вигорання не пов'язане безпосередньо ні з оплатою праці, ні з рівнем інтелекту, ні з освітою [27].

Отже, проаналізувавши вищевикладені факти, ми можемо зробити висновок про те, що зарубіжні дослідники звертають увагу на комплекс чинників, які спричиняють емоційне вигорання. Сюди включаються особливості професійної діяльності, а також індивідуально-психологічні особливості працівника.

1.3. Взаємозв'язок перфекціонізму та емоційного вигорання

Перші емпіричні дослідження у сфері визначення взаємозв'язку між перфекціонізмом і вигоранням з'явилися понад 20 років тому [8]. Проте більшість із них було проведено впродовж останніх 10 років. Примітно, що здебільшого феномени перфекціонізму та вигорання розглядаються у контексті професійної діяльності і спорту, але останнім часом дослідження також почали фокусуватися й довкола галузі освіти.

Переважна більшість досліджень доводять, що перфекціоністські переконання, як правило, не пов'язані або негативно пов'язані із симптомами вигорання [18]. Навпаки, було виявлено, що проблеми перфекціоністів, як правило, позитивно пов'язані із симптомами вигорання [27].

Дослідження показали, що існує негативний зв'язок між перфекціонізмом і вигоранням, що особливо яскраво є вираженим щодо перфекціоністських прагнень. Мета-аналіз щодо перфекціонізму та академічного вигорання підтвердив негативний зв'язок між перфекціоністськими прагненнями та академічним вигоранням. Аналогічно, мета-аналіз [40] щодо перфекціонізму і вигорання підтвердив схожу картину цього взаємозв'язку.

Гілл і Курран досліджували, чи залежить зв'язок між перфекціонізмом і вигоранням від сфери діяльності (професійна, спортивна або освітня діяльність) [33]. Вони виявили, що зв'язок між перфекціонізмом і вигоранням був сильнішим у сферах професійної та освітньої діяльності, ніж у сфері спортивної. Це свідчить про те, що зв'язок між перфекціонізмом і вигоранням може залежати від конкретного контексту, в якому він вимірюється.

Варто зазначити, що, хоча перфекціонізм був пов'язаний із вигоранням, взаємозв'язок між ними складний і не до кінця зрозумілий. Наприклад, деякі дослідження показали, що перфекціонізм (тобто страх припуститися помилки, сумніви у своїх діях) позитивно пов'язаний із вигоранням, тоді як інші не виявили значного зв'язку. Аналогічним чином, деякі дослідження показали, що аутоперфекціонізм (тобто встановлення високих вимог до себе) негативно пов'язаний із вигоранням, тоді як інші не виявили значного зв'язку.

Цікаве польське дослідження показує, що дезадаптивний перфекціонізм є предиктором як інтенсивного виснаження, так і відсторонення від роботи. З іншого боку, адаптивний перфекціонізм має захисну природу, зберігаючи залученість до роботи та протидіючи виснаженню [46]. Припускається також, що вищезазначені ефекти проявляються після контролю впливу окремих демографічних та

професійних факторів. Адаптивна досконалість позитивно корелює з віком та професійним стажем. Крім того, сімейний стан респондентів дослідження значуще корелює з обома аспектами професійного вигорання. Неодружені люди менше залучені до виконання своїх професійних обов'язків, ніж ті, хто перебуває у стосунках. Розлучені люди демонструють значно вищий рівень виснаження, ніж ті, хто розділяє своє життя з іншими [36].

Хоча докази взаємозв'язку між аспектами перфекціонізму і вигорання зібрані в кількох галузях, на сьогоднішній день не було зроблено жодних спроб узагальнити це дослідження систематичним чином або вивчити джерела відмінностей (а подекуди й протилежностей) в результатах досліджень.

Аналіз наукової літератури щодо перфекціонізму та психологічного вигорання дозволив нам побудувати теоретичну модель їх взаємозв'язку, яка може бути концептуалізована як система взаємопов'язаних факторів, що сприяють виникненню та розвитку вигорання в психічному просторі індивіда. Згідно з даною моделлю, перфекціонізм виступає як ініціюючий механізм, що породжує стресовий контекст через постійні прагнення до досягнення високих стандартів (результатів) та неможливість прийняття власних помилок.

Цей стресовий контекст, у свою чергу, інтегрується з іншими факторами, сприяючи розвитку психологічного вигорання. Надмірний тиск та вимоги до себе можуть впливати на психічне здоров'я, проявляючись у втомі, емоційному виснаженні та втраті мотивації. Ця втрата мотивації, в свою чергу, може стати чинником, який поглиблює перфекціоністичні тенденції, утворюючи замкнений цикл взаємозв'язку.

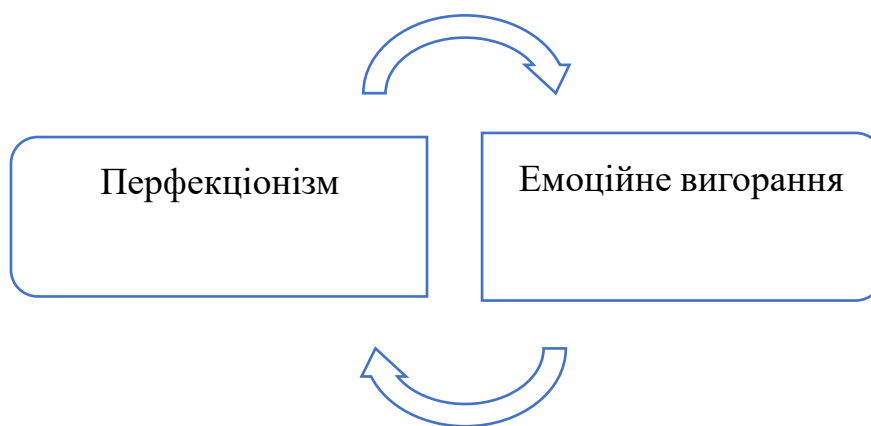


Рис.1. Теоретична модель взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання

Особливість даної теоретичної моделі полягає в підкресленні взаємозалежності та взаємодії між перфекціонізмом та емоційним вигоранням. Емпіричне дослідження цих взаємозв'язків може допомогти більш повно зрозуміти динаміку виникнення та розвитку вигорання, сприяючи розробці ефективних психотерапевтичних стратегій для подолання цих негативних проявів в психічному стані індивіда.

Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз проблеми дозволив зробити наступні висновки:

1. Перфекціонізм - це конструкт, що складається з безлічі взаємопов'язаних параметрів, які на поведінковому рівні проявляються як тенденція встановлювати надмірно високі стандарти до себе чи інших.
2. Структура перфекціонізму включає в себе наступні параметри:
 - Егоцентричний перфекціонізм
 - Перфекціонізм, орієнтований на інших
 - Соціально обумовлений перфекціонізм.
3. Синдром емоційного вигорання є комплексом, який зачіпає всі структурні характеристики особистості та впливає на її соціально-психологічні, особистісні, мотиваційні та регуляторні особливості;

4. Емоційне вигорання виникає внаслідок тривалого впливу стресових факторів на робочому місці, а також під впливом індивідуальних особливостей особистості;

5. До виникнення синдрому професійного вигорання схильні переважно професії соціономічного типу. Головною характеристикою їхньої діяльності є велика інтенсивність міжособистісних взаємодій, що характеризуються високим ступенем емоціогенності.

6. В результаті аналізу наукової літератури з питань перфекціонізму та психологічного вигорання було побудовано теоретичну модель їх взаємозв'язку, яка може бути концептуалізована як система взаємопов'язаних факторів, що сприяють виникненню та розвитку вигорання в психічному просторі індивіда.

РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ, ЯК ЧИННИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

2.1. Особливості організації емпіричного дослідження перфекціонізму, як чинника емоційного вигорання

Теоретико-методологічною основою наших досліджень є ідеї про феномен перфекціонізму авторів когнітивно-поведінкового напрямку (А. Бек, П. Хьюїтт, Г. Флетт), теорія прагнення до сенсу В. Франкла, поняття «мета в житті» Дж. Крамбо і Л. Махолік, а також на методологічних основах вітчизняної психології, до яких відноситься принцип єдності психічного відображення людиною дійсності і ставлення до неї (С. Л. Рубінштейн).

Для емпіричного дослідження перфекціонізму нами була вибрана Багатовимірна шкала перфекціонізму (адаптовано І. І. Грачовою, 2006). Дана шкала розроблена канадськими вченими П. Хьюїттом і Г. Флеттом і дозволяє виміряти загальний рівень перфекціонізму і визначити характер співвідношення його складових в предметі.

Шкала заснована на припущенні про багатовимірну структуру перфекціонізму і встановлює як загальне вираження перфекціонізму, так і ступінь вираженості трьох його складових:

1) самоорієнтований перфекціонізм (ЯОП) – виснажливо високі, нереалістичні вимоги до себе, дуже часта самооцінка, надмірний контроль над власною поведінкою і самокритика, що унеможливлюють прийняття власних недоліків і невдач; Приклад твердження: «Одна з моїх цілей – бути досконалим у всьому, що я роблю»;

2) об'єктно-орієнтований перфекціонізм (ООП) – пред'явлення нереалістичних вимог до значущих інших, очікування досконалості від усіх людей і постійна оцінка інших; приклад висловлювання: «Якщо я прошу про щось, це має бути зроблено бездоганно»;

3) соціально обумовлений перфекціонізм (СПС) – яскраво виражене переконання або відчуття, що інші люди пред'являють до суб'єкта надмірні вимоги, які важко, але необхідно виконати, щоб заслужити схвалення і прийняття; Приклад висловлювання: «Хоча люди можуть цього не показувати, вони розчаровуються в мені, коли я роблю помилку».

Опитувальник містить 45 тверджень, кожне з яких відноситься до однієї з трьох підшкал (PIC, AML, NGN). В ході дослідження за цією методикою випробовуваним пропонується оцінити ступінь їх згоди або незгоди із запропонованими твердженнями за семибальною шкалою рангів, де 1 означає повну незгоду, 7 - повну згоду, а 4 - нейтральне ставлення. Результати обчислюються шляхом підсумовування балів за відповідями за кожною підшкалою. Інтегральний індекс перфекціонізму розраховується шляхом додавання балів за всіма трьома підшкалами.

Для вивчення емоційного вигорання використовувалася психодіагностична методика "Діагностика рівня емоційного вигорання" (В.В. Бойко), яка дозволяє визначити симптоми вигорання, що належать до одного з трьох компонентів емоційного вигорання: напруження, резистенції та виснаження.

Під напруженням розглядається відчуття емоційної виснаженості, втомю, що викликані професійною діяльністю. Напруження проявляється у наступних симптомах:

- переживання психотравмувальних обставин (коли умови в яких відбувається професійна діяльність та стосунки з іншими працівниками сприймаються людиною як психотравмувальні);
- незадоволеність собою (коли людина має відчуття незадоволеності власною професійною діяльністю та тим, яким професіоналом вона є);
- загнаність у кут (переживання людиною відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити роботу чи вид професійної діяльності загалом);
- тривога й депресія (розвиток тривожності у професійній діяльності, підвищення нервовості, депресивні настрої).

При резистенції йдеться про надмірне емоційне виснаження, яке спричиняє виникнення та розвиток захисних реакцій. Ці реакції проявляються у емоційній закритості, відстороненості, байдужості, а усе, що нагадує людині про роботу викликає у неї відчуття надмірної перевтоми. Наявність резистенції діагностується за такими симптомами:

- неадекватне вибіркове емоційне реагування (вплив настрою, який не вдається контролювати на професійні стосунки);
- емоційно-моральна дезорієнтація (виникнення байдужості у стосунках з іншими працівниками);
- «емоційна економність» (емоційна замкнутість, дистанціювання, уникання взаємодії з іншими працівниками);
- редукція професійних обов'язків (зміна ставлення до власних професійних обов'язків у бік знехтування, уникання їх виконання).

Виснаження, що проявляється у вигляді психофізичної перевтоми людини, відчуття спустошеності, тенденції применшувати власні професійні досягнення, деформації професійної взаємодії, появи цинічності в стосунках, характерних психосоматичних порушеннях. До симптомів, які дозволяють діагностувати виснаження належать:

- 1) дефіцит емоцій (розвиток емоційної холодності, нейтральне ставлення до роботи, автоматизм, відчуття спустошеності у професійній діяльності);
- 2) емоційна відчуженість у професійній взаємодії;
- 3) особистісна відчуженість у професійній сфері від людей та діяльності;
- 4) психосоматичні та психовегетативні порушення (погіршення самопочуття, порушення сну, головні болі, розлади в роботі шлунково-кишкового тракту, проблеми з артеріальним тиском, загострення хронічних хвороб і т.д.) [12].

Дослідженням охоплено 120 респондентів, з яких 82 представниці жіночої статі та 38 чоловічої. Віковий діапазон досліджуваних коливається від 25 до 62 років.

2.2. Аналіз результатів, отриманих за допомогою «Шкали багатовимірного перфекціонізму»

В результаті підрахунку даних за підшкалами «Шкали багатовимірного перфекціонізму» П. Х'юїтта і Г. Флетта було визначено інтегральний показник перфекціонізму та рівні розвитку кожного з його компонентів. Узагальнені результати по усій вибірці в цілому представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники розвитку перфекціонізму та його компонентів у дорослих

	Низький	Середній	Високий
Інтегральний показник	23%	51%	26%
Самоорієнтований	26%	48%	26%
Об'єктно-орієнтований	23%	61%	16%
Соціально обумовлений	21%	44%	35%

Як видно з таблиці 1 трохи більше половини усіх опитаних мають середній рівень розвитку перфекціонізму. Низький і високий рівні діагностовано приблизно у чверті опитаних. Разом з тим, найбільшу кількість високих балів виявлено у показниках соціально-обумовленого перфекціонізму, а найменшу – у об'єктивно орієнтованого.

Аналіз розподілу за статевою ознакою дозволив констатувати збереження загальної тенденції за інтегральним показником. Водночас

виявлено відмінності у представленості кожного з компонентів перфекціонізму, що візуально можна спостерігати на рисунку 2.

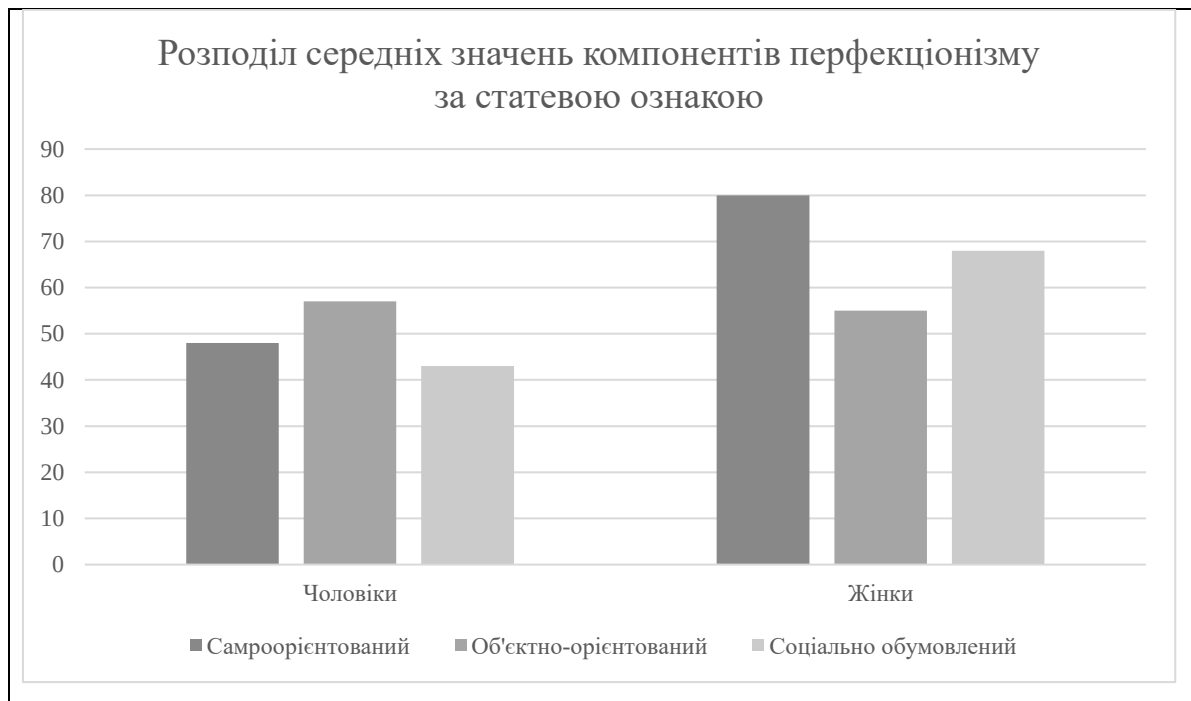


Рис.1. Розподіл середніх значень компонентів перфекціонізму за статевою ознакою

Відносно вікових особливостей, емпіричним шляхом встановлено, що з віком рівень перфекціонізму має загальну тенденцію до спадання, що є характерним як для представників чоловічої статі, так і для жіночої. Зокрема, аналіз середнього показника перфекціонізму для різних вікових груп дозволив констатувати, що найвищий показник перфекціонізму виявлено у осіб, які належать до вікової групи від 18 до 25 років. Даний показник відповідає середньому рівню розвитку перфекціонізму, але його верхній межі. Далі спостерігається загальна спадна тенденція упродовж життя. Для вибірки віком від 61 року також притаманний середній рівень розвитку перфекціонізму, але тут вже йдеться про нижню його межу (рис. 2).

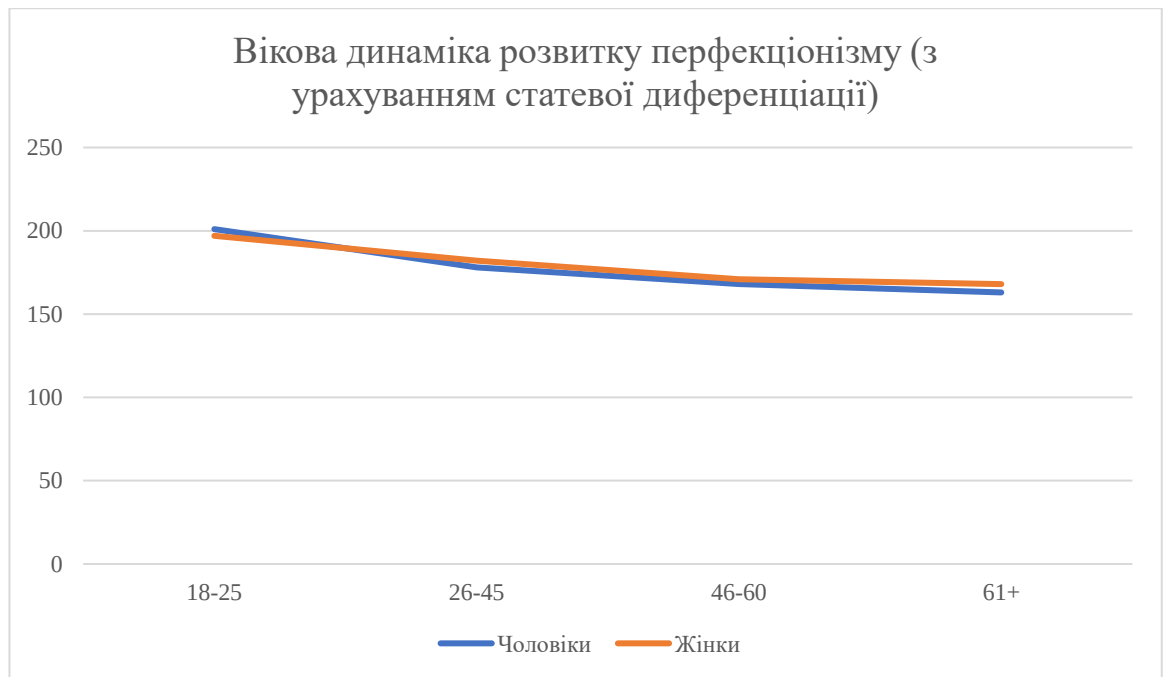


Рис.2. Вікова динаміка розвитку перфекціонізму (з урахуванням статевої диференціації)

Щодо компонентів перфекціонізму, то для них в цілому також зберігається тенденція до зниження рівня прояву кожного з компонентів перфекціонізму упродовж життя (рис.3).

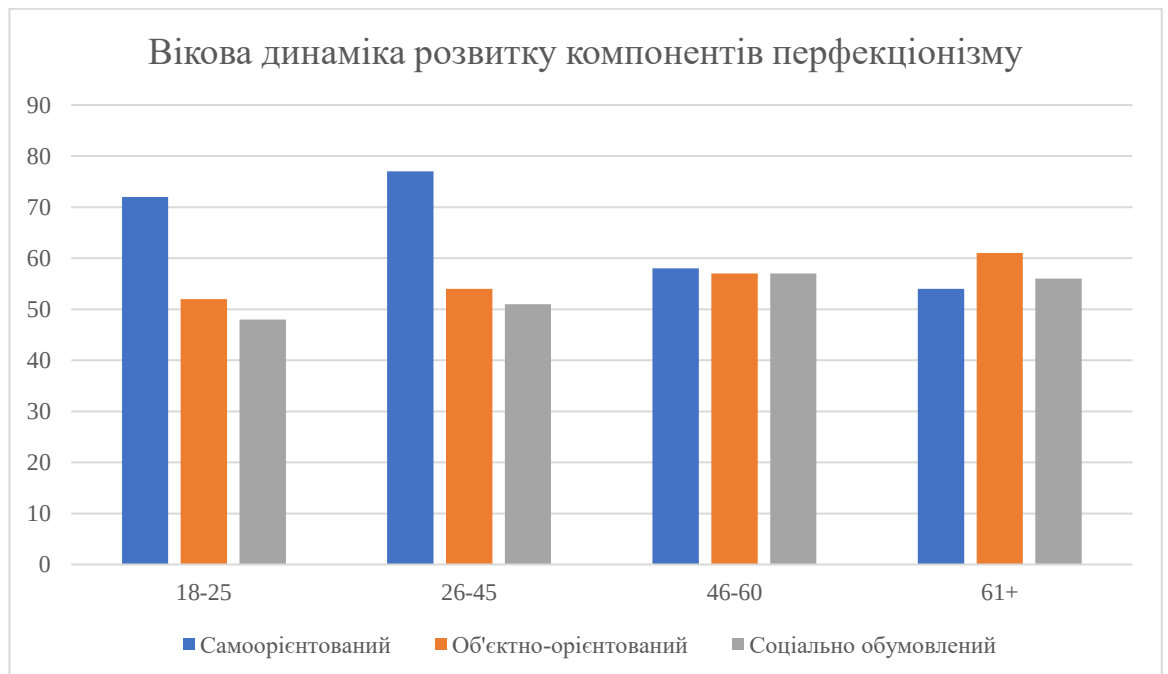


Рис.3. Вікова динаміка розвитку компонентів перфекціонізму

Для юнацького віку, який в межах нашого дослідження охоплює віковий діапазон від 18 до 25 років, притаманним є самоорієнтований перфекціонізм, який, попри загальну тенденцію до зниження, зберігає свою першість і в період молодості (26-45 років) та ранньої зрілості (46-60 років). В період же після 61 року домінуючим стає об'єктно-орієнтований перфекціонізм, який є крайньою нижньою межею високого рівня.

Таким чином в результаті проведеного емпіричного дослідження розвитку перфекціонізму та його компонентів можемо констатувати, що загалом людям старше 18 років притаманний є середній рівень розвитку перфекціонізму, який упродовж життя має тенденцію до зниження. Жінки мають вищі показники компонентів перфекціонізму, порівняно з чоловіками. У жінок більш вираженою є орієнтація на схвалення інших (соціально орієнтований перфекціонізм), а чоловіки проявляють більшу вимогливість до інших (об'єктно-орієнтований перфекціонізм). Вікова ж динаміка ілюструє, загальну тенденцію вимогливості до себе, що особливо проявляється у період молодості, яка змінюється вимогливістю до інших після 61 року.

Разом з тим звертаємо увагу на те, що дані результати отримані у ході пілотного дослідження, вибірка якого, загальною чисельністю 120 чоловік, не є репрезентативною за статевою та віковою ознаками.

2.3. Результати емпіричного дослідження емоційного вигорання

На наступному етапі вивчався рівень емоційного вигорання. Узагальнення отриманих результатів відображено у таблиці 2.

Таблиця 2

Стадії прояву синдрому професійного вигорання у дорослих (у відсотках)

	Не проявлено	На стадії проявлення	Проявлений синдром

			емоційного вигорання
Чоловіки	13	32	55
Жінки	17	29	54
Разом	15	31	54

Як бачимо, синдром емоційного вигорання на рівні виснаження виявлено у більш ніж половини (54%) усіх досліджуваних. Ще у майже третини (31%) даний синдром виявлено на стадії проявлення резистенції. Тобто, симптоми емоційного вигорання відчуває на собі 85% вибірки. Статеві відмінності є несуттєвими, що вказує на недоцільність більш детального їх аналізу.

Звісно, що такі високі показники є вкрай насторожуючими, враховуючи можливі наслідки емоційного вигорання, які описані у п.1.2. Причини такого стану речей також є очевидними: 100% досліджуваних є українцями, які проживають в умовах війни понад 10 років. Ситуація пролонгованого стресу (щонайменше, адже у багатьох досліджуваних є діагностоване психотравмування, втім аналіз його результатів не є предметом нашого дослідження), що пов'язане зі власною участю у бойових діях або участю рідних, майновими та немайновими (життя, здоров'я, стосунків, життєвих планів тощо) втратами, обстрілами, інформаційними атаками, зниженням рівня життя, зростанням тривалості робочого часу (щонайменше внаслідок скасування вихідних до державних свят), умовами невизначеності тощо. Усе це однозначно впливає на генофонд та економічний стан нації, позначаючись на стані здоров'я українців, в тому числі й психологічного, що призводить до наслідків від зниження працездатності населення до підвищення рівня смертності.

Щодо вікової динаміки, то у процесі дослідження були виявлені досить неочікувані показники: найвищий рівень емоційного вигорання виявлено у представників 18-25 та 26-45 років, а найнижчий – у осіб, чий вік перевищує

61 рік. Такі результати суперечать загальновідомим тенденціям, про кореляцію стажу професійної діяльності з емоційним вигоранням. Пояснити їх можна через загальний рівень стресогенності періоду особистісного становлення: революції, війна, окупація частини території України, їх анексія, пандемія, повномасштабне вторгнення тощо відбувалися в час, коли учасникам дослідження даних вікових груп було від 7 до 34 років, в той час, коли усі ці ж події проживалися особами, яким наразі від 46 років, у вже сформованому віці та з певним життєвим досвідом.

2.4. Дослідження заємозв'язків між перфекціонізмом та емоційним вигоранням

В рамках кореляційного аналізу перед нами стояло завдання з'ясувати, чи пов'язаний перфекціонізм з рівнем емоційного вигорання.

Як міра зв'язку використовувався непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмена за допомогою комп'ютерної інтегрованої системи обробки даних STATISTICA 6,0 в середовищі Windows XP. Вибір критерію обумовлений його універсальністю.

За результатами проведеного статистичного аналізу можна відзначити виявлені кореляційні зв'язки, які є статистично значущими, тобто відображають тенденцію в групі опитаних.

З'ясовано, що чим вище у опитаних виражений інтегральний показник загального перфекціонізму, тим сильніше виражені різні симптоми емоційного вигорання: переживання психотравмуючих обставин ($r = 0,450$, $p < 0,01$), «незадоволеність собою» ($r = 0,223$, $p < 0,01$), «тривога і депресія» ($r = 0,532$, $p < 0,01$), «неадекватне вибіркове емоційне реагування» ($r = 0,407$, $p < 0,01$), «емоційно-моральна дезорієнтація» ($r = 0,278$, $p < 0,01$), «розширення сфери економії емоцій» ($r = 0,412$, $p < 0,01$), «емоційний дефіцит» ($r = 0,370$, $p < 0,01$). Взаємозв'язок показників і вираженості симптомів вигорання

відрізняється за силою вираженості, але зачіпає всі 12 симптомів синдрому професійного вигорання.

Результати кореляційного дослідження, отримані на загальній вибірці досліджуваних, між компонентами перфекціонізму та професійного вигорання представлені в таблиці 3.

Таблиця 3

Показники кореляції між компонентами перфекціонізму та емоційного вигорання

	Напруження	Резистенція	Виснаження
Самоорієнтований	0,17	0,02	0,34**
Об'єктно-орієнтований	0,14	0,258*	0,06
Соціально-обумовлений перфекціонізм	0,272*	0,146	0,068

Примітка: * $r = 0,25$ ($p \leq 0,05$); ** $r = 0,33$ ($p \leq 0,01$)

Таким чином, у ході кореляційного аналізу були виявлені статистично значущі взаємозв'язки між самоорієнтованим перфекціонізмом і емоційним виснаженням ($p \leq 0,01$), об'єктно-орієнтованим перфекціонізмом та емоційною резистенцією ($p \leq 0,05$), а також соціально-обумовленим перфекціонізмом та напруженням ($p \leq 0,05$).

Висновки до розділу 2

Для емпіричної перевірки взаємозв'язків між перфекціонізмом, як якістю особистості, психологічним вигоранням, як тимчасовим психологічним станом, було укомплектовано психодіагностичний інструментарій, за допомогою якого було продіагностовано 120 респондентів від 18 до 67 років. До вибірки увійшли, як представники жіночої, так і чоловічої статі. В результаті емпіричного дослідження було з'ясовано:

1. 51% усіх опитаних мають середній рівень розвитку перфекціонізму. Низький і високий рівні діагностовано приблизно у чверті опитаних. Разом з тим, найбільшу кількість високих балів виявлено у показниках соціально-обумовленого перфекціонізму, а найменшу – у об'єктивно орієнтованого. З віком рівень перфекціонізму має загальну тенденцію до спадання.

2. У 85% досліджуваних діагностовано симптоми емоційного вигорання. Найвищий рівень емоційного вигорання виявлено у представників 18-25 та 26-45 років, а найнижчий – у осіб, чий вік перевищує 61 рік.

3. У ході кореляційного аналізу були виявлені статистично значущі взаємозв'язки між самоорієнтованим перфекціонізмом і емоційним виснаженням ($p \leq 0,01$), об'єктно-орієнтованим перфекціонізмом та емоційною резистенцією ($p \leq 0,05$), а також соціально-обумовленим перфекціонізмом та напруженням ($p \leq 0,05$). З'ясовано, що чим вище у опитаних виражений інтегральний показник загального перфекціонізму, тим сильніше виражені різні симптоми емоційного вигорання.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА СТИМУЛЯЦІЇ УСВІДОМЛЕНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ, ЯК ПРЕВЕНТИВНОГО ЗАХОДУ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ДОРОСЛОМУ ВІЦІ

3.1. Теоретико-методологічні засади розробки програми стимуляції усвідомленого перфекціонізму, як превентивного заходу попередження емоційного вигорання в дорослому віці

Життя сучасного українця просто перенасичене стресовими ситуаціями: звичайні буденні клопоти, які виникають в особистому та професійному житті кожної людини, до яких щедро додаються подекуди зовсім неочікувані події світового масштабу (пандемії, стихійні лиха, катастрофи), а впродовж останнього десятиріччя ще й війна, яка задає контекст життя кожної української родини. Такий стан перманентної тривоги, страху, болі, невизначеності тощо в ситуації пролонгованих психотравмувальних умов функціонування безумовно позначається на психічному здоров'ї українців. Перспективи емоційного вигорання від таких емоційних гойдалок є дуже ймовірними. Та попри традиційне нехтування усіх негараздів ментального здоров'я, більшість із них, як власне й емоційне вигорання, є дуже відчутними для самої людини та ще більш небезпечними є їх наслідки.

Та якщо на культурно-історичні умови, в яких ми усі зараз знаходимося, кардинально вплинути не можливо, то вплив на індивідуально-психологічні особливості особистості, які створюють додаткові ризики емоційного вигорання, є одним із актуальних завдань сучасної практичної психології.

Однією із таких особистісних якостей є перфекціонізм, який, як нами було описано у розділі 2, знаходиться у статистично значущому взаємозв'язку із емоційним вигоранням. Відповідно, чим вищим є рівень

перфекціонізму особистості, тим вищим буде рівень емоційного вигорання. Логічно, що якщо знижувати рівень перфекціонізму, то знижуватиметься і рівень емоційного вигорання. Разом з тим, існує низка досліджень, які доводять, що саме перфекціонізм є чинником адаптивності особистості [18], її самоактуалізації [10], самоефективності [29], професійної ідентичності [20] тощо. Тобто зниження рівня перфекціонізму, очевидно призведе до зниження і інших особистісних властивостей та якостей особистості, які, цілком ймовірно, є складовими її суб'єктивного благополуччя. Таким чином цілеспрямоване зниження рівня розвитку перфекціонізму виявилось для нас неприпустимим. Тому нами було прийнято рішення впливати на перфекціонізм інакше – стимулювати його усвідомленість, що впливатиме на актуалізацію раціональних його аспектів і, відповідно, зменшить деструктивні прояви серед яких і надмірне емоційне навантаження особистості.

Огляд сучасних досліджень у фокусі роботи з перфекціонізмом. Нашу увагу привернули погляди Томсона, 2019, який вважав, що щоб уникнути негативних наслідків перфекціонізму для деяких людей, залежно від того, як вони себе почувають і діють, може бути достатньо і книжок із самодопомоги. Натомість іншим може знадобитися розмовна терапія або когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), щоб вийти з негативних моделей мислення.

Колишня клінічна психологиня Еліс Бойєс (2020) у якості власного варіанту пропонує зосередитися на аспектах перфекціонізму та їхніх потенційних рішеннях на повсякденній основі. Дослідниця вважає, що поступово, кожна особистість може розпізнати, що важливо, а що ні, і розробити евристику для управління власними повсякденними завданнями, не відмовляючись від своїх перфекціоністських ідеалів.

Намагаючись уникнути будь-яких радикальних інтервенцій, даючи можливість власне особистості бути джерелом і рушійною силою змін в її власному темпі та її унікальному життєвому дискурсі, ми спробували

інтегрувати усі вищевикладені міркування у нашій авторській програмі стимуляції усвідомленого перфекціонізму.

3.2. Методичні рекомендації щодо реалізації програми стимуляції усвідомленого перфекціонізму

Дана програма розрахована на дорослих осіб.

Основною передумовою реалізації програми є наявність у учасника програми прагнення мінімізувати (зменшити, знизити, ліквідувати) негативні наслідки власного перфекціонізму і готовність до цілеспрямованої роботи над собою упродовж усього терміну реалізації програми.

Метою програми є «знайомство» із власним перфекціонізмом, усвідомлення його потенціалу і обмежуючих аспектів, та здійснення, на основі цього, індивідуальних «налаштувань», за яких, завдяки актуалізації раціональних процесів, буде знижена емоційна напруга.

Програма розрахована на сучасну особистість, яка готова до саморозвитку, тому форми роботи є комбінованими: індивідуальна робота учасника, індивідуальна робота учасника з психологом, групова робота.

Форма реалізації програми не має обмежень: програма абсолютно повноцінно може реалізовуватися як в очному, так і віддаленому або гібридному форматах.

При реалізації програми обов'язковим є створення закритого комунікаційного середовища для її учасників із чітко визначеними правилами взаємодії в даній групі (соціальні мережі, месенджери, рекреаційні зони та інші залежно від обраної форми реалізації).

Програма передбачає роботу зі складними особистісними процесами та зміною «налаштувань» деяких із них, тому тривалість інтенсивної щоденної роботи розрахована на 5 тижнів та може бути подовжена за рахунок послаблення інтенсивності.

Програмою передбачено індивідуальні консультативні сесії раз на тиждень, тривалістю 50-60 хвилин кожна.

Групові фасилітативні зустрічі з психологом один раз на тиждень, тривалістю 90 хв.

Групова комунікація в закритому комунікативному середовищі – за індивідуально визначеною потребою.

Індивідуальна робота – щоденно упродовж реалізації усієї програми.

Вимоги до статевої приналежності не передбачені.

3.3. Структура та змістове наповнення програми стимуляції усвідомленого перфекціонізму

Програма починається із першої групової зустрічі. Учасники знайомляться, діляться власними «шкідливими» наслідками перфекціонізму, від яких прийшли в програму позбуватися. Проводять вхідну діагностику власного перфекціонізму. Визначають власні цілі на даній програмі, прописуючи їх до «Щоденника усвідомленого перфекціоніста». Ведучий групи знайомить детально зі структурою програми та особливостями участі в ній.

Структура програми відображена у таблиці 4.

Таблиця 4

Структура програми стимуляції усвідомленого перфекціонізму

Тиждень	Тема тижня	Напрямок роботи
1.	Знайомтесь: мій перфекціонізм	Дослідження перфекціонізму та його впливу на особисте життя
2.	Неідеальні думки про ідеальні результати	Робота з ірраціональними думками

3.	Задзеркалля досвіду	Виявлення перфекціоністських тригерів
4.	Ціль мати – перфекціонізмом управляти	Цілепокладання
5.	Усвідомлено прагни кращого	Практикування усвідомленого перфекціонізму

«Щоденник усвідомленого перфекціоніста» - це один із ключових інструментів програми. Оскільки основним завданням програми є раціоналізація перфекціонізму до рівня його усвідомленості, то задіяння когнітивних функцій є пріоритетною ціллю психолога. Тому усі види завдань, що пов'язані з аналітичною діяльністю, рефлексією, діагностикою, психоедукацією тощо мають бути виконані в письмовому вигляді та доступними для повторного перегляду. Робота зі щоденником є щоденною і саме у ньому містяться усі завдання, які учасники програми будуть виконувати.

Приклади завдань зі щоденника на один тиждень (другий тиждень реалізації програми):

Понеділок: Існує думка, що перфекціоністам може бути важко відпустити контроль, вони не хочуть здавати роботу, побоюючись, що вона ще не зроблена належним чином. Чи траплялося щось подібне у Вашому житті? Перерахуйте декілька прикладів таких випадків. Проаналізуйте їх наслідки. Запишіть щоб обговорити на груповому занятті.

Вівторок: робота групи. Обговорення фізіологічних, емоційних, когнітивних наслідків, балансу витрат та винагороди, абсурдність думок про ідеально виконані завдання. Наприкінці кожен дає відповідь на запитання: «що я з цим реально можу зробити», занотовуючи її у власному щоденнику найменші кроки.

Середа: Відслідковуйте упродовж дня власні перефекціоністські думки, фіксуючи їх у щоденнику. Проаналізуйте, як ці думки впливають на Ваш

стан, якість виконання діяльності, стосунки тощо. Обговоріть власні спостереження з психологом на індивідуальній консультації.

Четвер: Індивідуальна консультація. Робота з ірраціональними судженнями.

П'ятниця: Практикуйте інтеграцію раціональних суджень в реальних життєвих ситуаціях. Поділіться враженнями у своєму щоденнику.

Субота: Проаналізуйте досвід, який Ви отримали упродовж цього тижня. Знайдіть картинку/відео/рілз, яка б максимально влучно його проілюструвала. Закиньте в спільноту і долучіться до обговорення.

Неділя: Зафіксуйте на шкалі досягнень, наскільки ближчими Ви стали до своєї цілі. Відрефлексуйте свій показник у щоденнику.

Третій тиждень присвячений виявленню перфекціоністських тригерів, оскільки як відомо, що за перфекціоністським мисленням і поведінкою стоять повторювані теми або тригери. Упродовж цього тижня програмою передбачено використання методу самооцінки перфекціоністських переконань, щоб визначити, де мислення є надто жорстким і де, можливо, доведеться зосередити подальшу увагу в майбутньому. Зокрема учасники у щоденнику відповідають на наступні запитання:

Понеділок: Вам важко розпізнати, коли ви є перфекціоністом? Наведіть приклади.

Вівторок: Вам важко послабити свої високі стандарти? Наведіть приклади.

Середа: Ви зазвичай не бажаєте розглядати чиєсь припущення про те, що ви перфекціоніст? Наведіть приклади.

Четвер: Ви зазвичай не згодні, коли хтось каже, що ваші стандарти занадто високі? Наведіть приклади.

П'ятниця: Ви засмучуєтеся, коли не можете відповідати своїм власним стандартам? Наведіть приклади. Поділіться думками на груповій зустрічі

Субота. Ви засмучуєтеся, коли інші не можуть відповідати вашим стандартам? Наведіть приклади. Обговоріть їх на індивідуальній консультації з психологом.

Неділя: Визначте, де вам потрібно трохи розслабитися, і розпізнайте області у вашому житті, де перфекціонізм може завдати шкоди.

Четвертий тиждень присвячений цілепокладанню. Постановка цілей може допомогти людині визначити проблему, яку вона хоче подолати, загальні цілі, які хотіла б установити (у неперфекціоністський спосіб), і завдання, пов'язані з їхнім досягненням. Використовується щоденник, щоб зафіксувати, що ви хотіли б змінити, і цілі, які ви можете встановити для виконання завдання. Було б корисно регулярно переписувати список у пріоритетному порядку та видаляти ті пункти, до яких, на думку учасника програми, він не звернувся. Весь тиждень створюється робочий список змін, які учасники хотіли б внести, щоб забезпечити управління власними перфекціоністськими тенденціями щоби вони не заважали їхньому життю. Щоденник перфекціонізму надає цінний шаблон для раціоналізації перфекціоністського мислення, коли формується усвідомленість. Його завершення і подальша перевірка можуть допомогти визначити тригери і закономірності, що беруть участь у розумових процесах.

Часто наша увага до перфекціонізму зосереджена не на собі, а на інших у нашому житті. Несправедливо і з неймовірно високими очікуваннями, ми можемо налаштувати їх на провал і ризикувати нашкодити нашим стосункам із ними Тому наступний тиждень стосується саме роботі з перфекціонізмом, який спрямований на інших. Запитання на кожен день:

Понеділок: Чи вважаєте ви, що ваші стандарти вищі за стандарти інших людей? Якщо так, то наскільки?

Вівторок: Чи здатні ви відповідати стандартам, які самі собі ставите?

Середа: Чи здатні інші відповідати стандартам, які ви перед ними ставите?

Четвер: Ваші стандарти допомагають чи заважають вам у досягненні ваших цілей?

П'ятниця: Що станеться, якщо ви послабите свої стандарти?
Пропишіть очікувані позитивні та негативні наслідки.

Субота: Індивідуальна консультація.

Неділя: робота групи. Підсумки. Аналіз досягнень, постановка завдань для подальшої самостійної роботи.

Важливо зауважити, що з першого дня п'ятого тижня усі учасники починають практикувати усвідомлений перфекціонізм. Усі запитання зі щоденника адресовані конкретним життєвим ситуаціям, які виникають у учасника упродовж дня. Після п'ятого тижня ведення щоденника та обговорення в спільноті регулюється учасниками програми відповідно до їх цілей та потреб.

Висновки до розділу 3

Третій розділ нашої роботи присвячений презентації авторської програми стимулювання усвідомленого перфекціонізму, як превентивного заходу попередження емоційного вигорання в дорослому віці.

Дана програма розрахована на п'ять тижнів роботи в інтенсивному (щоденному) режимі. Кожен тиждень присвячений одному із завдань: дослідження перфекціонізму та його впливу на особисте життя; робота з ірраціональними думками; виявлення перфекціоністських тригерів; цілепокладання; практикування усвідомленого перфекціонізму.

Основна мета психолога упродовж усіх п'яти тижнів – максимально актуалізувати раціональні процеси задля зниження емоційної напруги.

ВИСНОВКИ

1. У результаті проведеного теоретичного аналізу наукових джерел з проблеми перфекціонізму з'ясовано, що дослідники перфекціонізму виділяють щонайменше три його види:

1). Аутоперфекціонізм, як встановлення дуже високих очікувань для себе у виконанні завдань, критичне ставлення до себе і прагнення досягти досконалості.

2). Перфекціонізм, орієнтований на інших, що полягає у високих, часто нереалістичних стандартів від інших людей, зокрема від коханих і значущих інших (партнера, дітей, колег).

3). Соціально приписуваний перфекціонізм, який характеризується суб'єктивним переконанням, що інші мають високі вимоги та очікування, і що ці вимоги повинні бути задоволені.

Кожен із означених видів залежно від рівня прояву викликає психологічну напругу, яка при систематичному виникненні призводить до виснаження особистості та психологічного вигорання.

2. Дослідження останніх десятиліть сприяли кращому розумінню його характеристик і корелятивів, а також призвели до розробки валідних і надійних інструментів вимірювання, що дозволило спланувати та провести емпіричне дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання на вибірці, яка охоплює 120 осіб.

У результаті дослідження емпіричним шляхом доведено наявність достовірних взаємозв'язків між самоорієнтованим перфекціонізмом і емоційним виснаженням ($p \leq 0,01$), об'єктно-орієнтованим перфекціонізмом та емоційною резистенцією ($p \leq 0,05$), а також соціально-обумовленим перфекціонізмом та напруженням ($p \leq 0,05$). З'ясовано, що чим вище у опитаних виражений інтегральний показник загального перфекціонізму, тим сильніше виражені різні симптоми емоційного вигорання.

3. На основі теоретичного вивчення питань перфекціонізму та емоційного вигорання розроблено авторську програму стимулювання усвідомленого перфекціонізму, як превентивного заходу попередження емоційного вигорання в дорослому віці. Програма характеризується універсальністю щодо форми проведення (передбачає очний, дистанційний або гібридний формати), індивідуальною спрямованістю та інтегративним підходом. Тривалість програми 5 тижнів.

На момент публікації дослідження програма перебуває на стадії апробації, аналіз результатів якої визначають перспективи наших подальших досліджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авраменко, А. О. (2023). СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЯК ОСОБИСТІСНОЇ ЯКОСТІ. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна), (1), 3-12.
2. Бабчук, М. І. (2023, May). МЕТОДИКИ ВИВЧЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ОСОБИСТОСТІ. In The 21th International scientific and practical conference "Scientists and methods of using modern technologies"(May 30-June 02, 2023) Melbourne, Australia. International Science Group. 2023. 522 p. (p. 382).
3. Більська, О. М. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ТРУДОГОЛІЗМУ НА ВИНИКНЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ (Doctoral dissertation).
4. Більська, О. М. ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ТА ТРУДОГОЛІЗМ ЯК ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ.
5. Брецько, І. І. (2011). Психологічна симптоматика емоційного вигорання особистості. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (12).
6. Вавілова, А. С. (2019). Деструктивний перфекціонізм як чинник тривожно-депресивних патернів у підлітків (Doctoral dissertation, Київський університет імені Тараса Шевченка).
7. Грандт, В. В. ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ЯК ЧИННИК ПОРУШЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ. 4, 42.
8. Грищук, О. В. (2012). Основні підходи у дослідженні структури й динаміки синдрому емоційного вигорання у вітчизняній та зарубіжній психології. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені ГС Сковороди. Психологія, (42 (1)), 51-57.
9. Грубі, Т. В. (2016). Генезис перфекціонізму. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (33).

10. Гресько, в. (2016). Вплив особливостей психологічної суверенності та перфекціонізму на самоактуалізацію особистості. Міжнародні челпанівські психолого-педагогічні читання. 19, 74-81.

11. Давидова, Н. В. (2020). ДОМІНУЮЧИ РИСИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ОСОБИСТОСТІ. Педагогіка та психологія: виклики і сьогодення, 108.

12. Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації./ Укладачі: творча група практичних психологів: Коняхіна А.В., Гаврик І.Л, Гриценко Н.В., Гутенко Д.М., Коропченко Н.М., Обравит О.М., Полякова В.С., Сухомлин Л.Г., Усик Ю.С., Чорний О.І. - Суми: методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016.- 60 с.

13. Жидко, М. Є., & Журавская, О. В. (2015). Особливості психологічної диференціації професійної дезадаптації, професійної деформації та емоційного вигорання. Психологія: реальність і перспективи, (4), 99-103.

14. Завада, Т. Ю. (2012). Теоретичний аналіз перфекціонізму як психологічного феномена. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (16).

15. Завада, Т. (2015). Модифікація опитувальника перфекціонізму Н. Гаранян, А. Холмогорової. Psychological Prospects Journal, (26), 120-133.

16. Карамушка, Л. М., Грубі, Т. В. (2016). Діагностичний інструментарій вивчення перфекціонізму особистості. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені ГС Костюка НАПН України.-Том І: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія, 45, 35-40.

17. Карпенко, О. В. (2019). Перфекціонізм як проблема психології особистості. Правничий вісник Університету «КРОК», (34), 144-150.

18. Кононенко, О. І. (2014). Вплив перфекціонізму особистості на виникнення емоційного вигорання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, (2 (1)), 81-85.

19. Кононенко, О. І. (2014). Вплив перфекціонізму особистості на виникнення емоційного вигорання. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, (2 (1)), 81-85.
20. Кузіна, В. Д. (2018). Перфекціонізм як чинник розвитку професійної ідентичності офіцера Збройних Сил України. І. Черняхівського. Київ.
21. Лазько, А. М. (2012). Феномен перфекціонізму: теоретичний аналіз проблем і тенденцій дослідження. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (16).
22. Леженіна Л. М. Методи дослідження емоційного вигорання. Наука і освіта. 2008. № 8-9. С. 37
23. Літвякова, В. Ю. Здоровий і патологічний перфекціонізм у психологічних дослідженнях. ВЕКТОРИ ПСИХОЛОГІЇ-2020, 60.
24. МАРЧУК, С. (2023). Емпіричне дослідження особливостей перфекціонізму осіб юнацького віку. Psychology Travelogs, (3), 154-166.
25. Марчук, С. В. (2023). Теоретичний аналіз психологічної структури перфекціонізму. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки, 9-14.
26. Михальченко, Н. (2022). Психологія професійного вигорання.
27. Павлова, В. С. (2013). Генетичний підхід до проблеми перфекціонізму. Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія, (18, Вип. 4), 243-250.
28. Павлова, В. С. (2013). Перфекціонізм як психологічний феномен. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені ВО Сухомлинського. Серія: Психологічні науки, (2, Вип. 10), 242-246.
29. Пашко, Я. В. (2024). Взаємозв'язок рівня перфекціонізму із самооефективністю у студентів психологів.
30. Петрунько, О. В. (2020). Амбівалентний дискурс перфекціонізму. Вчені записки Університету «КРОК», (4 (60)), 233-247.

31. Проскурня, А. С. (2019). Типологічні особливості перфекціонізму як детермінанти виникнення афективних розладів (Doctoral dissertation, Київ, 2019).
32. Скрипаченко, Т. В. (2019). Аналіз основних психологічних підходів до вивчення перфекціонізму. Проблеми сучасної психології, (1), 122-127.
33. Ткачук, Т. А., & Шумейко, І. (2016). Синдром професійного вигорання як проблема сучасної психологічної науки.
34. Фройд З. Вступ до психоаналізу / Пер. з нім. П. Таращука. Харків: Книжковий клуб «КСД», 2015. 480 с.
35. Хижняк, Д. В., & Грубі, Т. В. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти: Збірник матеріалів, 129.
36. Чала, О. А. (2015). Перфекціонізм як детермінанта деструктивної конфліктності юнацтва. ВІСНИК ПСИХОЛОГІЇ І ПЕДАГОГІКИ [Електронний ресурс] Педагогічний інститут Київського університету імені Бориса Грінченка, Інститут людини Київського університету імені Бориса Грінченка, (15).
37. Чепурна Г. Л. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді: дис. канд. псих. наук: 19.00.05. Ін-т соц. та по- літ. психології НАПН України. К., 2013. 242 с.
38. Шкраб'юк, В., & Білик, Д. (2020). Емоційне вигорання особистості: психологічний аналіз проблеми. Молодий вчений, (10 (86)), 293-296.
39. Alfred Adler, Understanding Human Nature, trans Walter Beran Wolfe, London: George Allen & Unwin, 1923
40. Burns, D.D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. Psychology Today, 14, p.34-52,

41. Gladding, S. T. (2002). *Becoming a counselor. The Light, the Bright, and.*
42. Hollander, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94-103.
43. Horney, K. (2013). *The neurotic personality of our time.* Routledge.
44. Jung, C. G. (2014). *Aion: Researches into the Phenomenology of the Self.* Routledge.
45. Schuler, P. A. (1999). *Voices of perfectionism: Perfectionistic gifted adolescents in a rural middle school.* Diane Publishing.
46. Sipko, L., & Buznytska, L. (2019). Психологічні детермінанти професійного вигорання у працівників соціономічних професій. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. 5(9), 220-233.
47. Weissman, A. N., & Beck, A. T. (1978). Development and validation of the Dysfunctional Attitude Scale: A preliminary investigation.
48. Włodarczyk D, Obacz W. [Perfectionism, selected demographic and job characteristics as predictors of burnout in operating suite nurses]. *Med Pr.* 2013;64(6):761-73, [http:// dx.doi.org/10.13075/mp.5893.2013.0071](http://dx.doi.org/10.13075/mp.5893.2013.0071). Polish