

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ,
ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ
Кафедра загальної та соціальної психології**

**ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ЯК ЧИННИК ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ
В АКАДЕМІЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

Кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
першого (бакалаврського рівня)
вищої освіти заочної форми
здобуття освіти
спеціальності 053 Психологія
Марії ДМИТРИШИН

Науковий керівник:
доцент кафедри загальної
та соціальної психології,
кандидат соціологічних наук, доцент
Анна ШИДЕЛКО

Рецензент
професор кафедри загальної
та соціальної психології,
доктор педагогічних наук,
професор
Галина ЛЯЛЮК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«__» _____ 2026 р., протокол № ____
Завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

АНОТАЦІЯ

Дмитришин Марія. Перфекціонізм як чинник переживання стресу в академічному середовищі

У кваліфікаційній роботі досліджено роль перфекціонізму як психологічного чинника переживання стресу в академічному середовищі. Актуальність теми зумовлена зростанням вимог до студентської молоді, високою конкуренцією в освітньому просторі та впливом внутрішніх особистісних стандартів на емоційний стан здобувачів вищої освіти.

Здійснено теоретичний аналіз перфекціонізму як багатовимірного психологічного феномену, що включає адаптивні та дезадаптивні компоненти, а також розглянуто сучасні підходи до розуміння стресу в академічному середовищі. Особливу увагу приділено взаємозв'язку між високими особистісними стандартами, страхом помилки, самокритичністю та рівнем стресових переживань студентів.

В емпіричній частині дослідження проаналізовано рівень вираженості перфекціонізму та показники академічного стресу у студентської молоді. Встановлено, що дезадаптивні прояви перфекціонізму (надмірна самокритика, страх невдачі, залежність від зовнішньої оцінки) суттєво підвищують рівень переживання стресу, тоді як адаптивний перфекціонізм може виступати ресурсним чинником за умов помірного прояву. Виявлено особливості взаємозв'язку між компонентами перфекціонізму та емоційними реакціями студентів у навчальному середовищі, що дозволило окреслити психологічні механізми формування стресових станів. Практичне значення роботи полягає у розробленні рекомендацій щодо профілактики дезадаптивного перфекціонізму та зниження рівня академічного стресу шляхом розвитку емоційної саморегуляції, формування реалістичних стандартів та підвищення психологічної стійкості студентів.

Ключові слова: перфекціонізм, академічний стрес, студентська молодь, самокритика, страх помилки, емоційна саморегуляція, адаптивний та дезадаптивний перфекціонізм.

ABSTRACT

Dmytryshyn Mariia. Perfectionism as a Factor of Stress Experience in the Academic Environment

The qualification paper investigates perfectionism as a psychological factor influencing stress experience in the academic environment. The relevance of the study is determined by increasing academic demands, high competition in higher education, and the impact of personal standards on students' emotional well-being.

A theoretical analysis of perfectionism as a multidimensional construct, including adaptive and maladaptive components, is presented. The study also examines contemporary approaches to understanding academic stress. Special attention is given to the relationship between high personal standards, fear of failure, self-criticism, and stress levels among students.

The empirical part of the research analyzes the levels of perfectionism and academic stress indicators in student youth. The findings indicate that maladaptive perfectionism (excessive self-criticism, fear of mistakes, dependence on external evaluation) significantly increases stress levels, whereas adaptive perfectionism may function as a psychological resource when moderately expressed. The study identifies specific relationships between components of perfectionism and emotional responses in the academic context, which allows outlining psychological mechanisms of stress formation.

The practical significance of the research lies in developing recommendations aimed at preventing maladaptive perfectionism and reducing academic stress through emotional self-regulation, formation of realistic standards, and enhancement of psychological resilience.

Keywords: perfectionism, academic stress, students, self-criticism, fear of failure, emotional self-regulation, adaptive and maladaptive perfectionism

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЯК ЧИННИКА ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ В АКАДЕМІЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	7
1.1. Перфекціонізм як психологічний феномен: сутність, структура та види.....	7
1.2. Академічний стрес: сутність, чинники виникнення та особливості прояву в академічному середовищі.....	10
1.3. Перфекціонізм як психологічний чинник переживання стресу в академічному середовищі.....	14
Висновки до першого розділу.....	17
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЯК ЧИИНИКА ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ В АКАДЕМІЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	18
2.1. Опис вибірки та методик емпіричного дослідження.....	18
2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	21
2.2.1. Результати описової статистики емпіричного дослідження.....	21
2.2.2. Результати порівняльного аналізу емпіричного дослідження.....	27
2.2.3. Кореляційний аналіз результатів емпіричного дослідження.....	29
2.3. Психолого-превентивні стратегії подолання дезадаптивних проявів перфекціонізму в академічному середовищі.....	32
Висновки до другого розділу.....	34
ВИСНОВКИ.....	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	39

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне академічне середовище характеризується зростанням інтенсивності освітнього процесу, підвищенням вимог до якості навчальних і наукових результатів, а також посиленням конкуренції серед його учасників. У таких умовах проблема психоемоційного благополуччя представників академічної спільноти набуває особливої значущості. Одним із найбільш поширених негативних психічних станів, що виникає внаслідок впливу освітнього середовища, є академічний стрес, який супроводжується когнітивними, емоційними та поведінковими порушеннями [17; 32; 35; 41].

Водночас у психологічній науці дедалі більшої уваги набуває дослідження особистісних чинників, що визначають індивідуальні особливості реагування на стрес. Одним із таких чинників є перфекціонізм, який розглядається як багатовимірний психологічний феномен, що поєднує прагнення до високих стандартів із критичним ставленням до власних результатів [13; 24; 34]. Як свідчать наукові дослідження, перфекціонізм може виконувати як адаптивну функцію, сприяючи досягненню високих результатів, так і дезадаптивну, зумовлюючи підвищений рівень тривожності, емоційного напруження та психологічного виснаження [6; 15; 43].

Особливої актуальності набуває вивчення перфекціонізму в контексті академічного середовища, де високі вимоги та соціальні очікування можуть посилювати перфекціоністські установки. Це стосується не лише здобувачів вищої освіти, але й науково-педагогічних працівників, які також перебувають під впливом значного професійного навантаження, відповідальності та необхідності постійного самовдосконалення [1; 15; 20; 33; 39].

Дослідження показують, що дезадаптивні форми перфекціонізму пов'язані з підвищеним рівнем академічного стресу, тривожності, емоційного вигорання та зниженням психологічного благополуччя як у студентів, так і у викладачів [2; 30; 31; 44]. Водночас питання взаємозв'язку перфекціонізму та

переживання стресу в академічному середовищі, з урахуванням різних його суб'єктів, потребує подальшого комплексного дослідження.

Отже, актуальність теми зумовлена необхідністю поглибленого вивчення перфекціонізму як психологічного чинника переживання академічного стресу у представників академічного середовища.

Об'єкт дослідження – академічний стрес у представників освітнього середовища.

Предмет дослідження – взаємозв'язок перфекціонізму та рівня академічного стресу, а також особливості його прояву у студентів і науково-педагогічних працівників.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок перфекціонізму та академічного стресу у представників освітнього середовища.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення перфекціонізму як психологічного феномену.
2. Розкрити сутність, чинники виникнення та особливості прояву академічного стресу у представників академічного середовища.
3. Дослідити взаємозв'язок між рівнем перфекціонізму та показниками академічного стресу у здобувачів вищої освіти та науково-педагогічних працівників.
4. Встановити відмінності у рівні перфекціонізму та показниках академічного стресу між студентами та науково-педагогічними працівниками.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що існує статистично значущий зв'язок між рівнем перфекціонізму та інтенсивністю переживання академічного стресу; імовірно, що дезадаптивні форми перфекціонізму (зокрема соціально приписаний перфекціонізм та високий рівень самокритичності) зумовлюють підвищений рівень стресу та емоційного напруження як у здобувачів вищої освіти, так і у науково-педагогічних

працівників, при цьому у студентів ці прояви можуть бути більш інтенсивними.

Теоретико-методологічна основа дослідження ґрунтується на сучасних підходах до вивчення перфекціонізму та стресу. Теоретичні аспекти перфекціонізму розкрито у працях А. Авраменка [1], Л. Данилевич [8], С. Лазько [13], О. Савченка та О. Кузнецова [24], де він розглядається як багатовимірний особистісний конструкт. Питання дезадаптивних проявів перфекціонізму та їх зв'язку з емоційними порушеннями висвітлено у роботах С. Вавілової [6], С. Полякової [19], Г. Лялюк та А. Шиделко [15], С. Хомич та С. Сідень [30].

Теоретичні підходи до розуміння стресу та академічного стресу представлені у працях Ю. Мельника [17], О. Пригоровської [21], В. Шевченка [32], А. Шиделко та В. Жуковської [36], а також у дослідженнях впливу стресу на психічне здоров'я [38]. Особливості стресостійкості та копінг-стратегій розкрито у працях Н. Гончарук [7], С. Бужинської [5], Т. Ткачук [28].

Взаємозв'язок перфекціонізму з академічним стресом та психологічним благополуччям досліджено у працях Є. Потапчука та Д. Карпової [20], Т. Лесик [14], О. Савустьяна [23], а також у зарубіжних дослідженнях G. Barbayannis та ін. [41], O. Fernández-García та ін. [43], T. Gil та ін. [44], N. Philpot та T. Donachie [46].

Методологія дослідження. У дослідженні було використано комплекс взаємодоповнюючих методів.

Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел.

Емпіричні методи: психодіагностичні методики:

1. Багатомірна шкала перфекціонізму П. Х'юїтта та Г. Флетта (MPS-N) [10, с. 25].
2. Багатомірна шкала перфекціонізму Р. Фроста (FMPS) [10, с. 16].
3. Тест на визначення рівня стресу [27].

4. Методика самооцінки емоційних станів (А. Вессман та Д. Рікс) [11, с. 21].

Методи математичної статистики: кореляційний аналіз, описова статистика, порівняльний аналіз.

Вибірка дослідження. Для проведення емпіричного дослідження було сформовано вибірку із 80 осіб, які представляють академічне середовище. З них 40 – здобувачі вищої освіти II-IV курсів, що навчаються у Національному університеті «Львівська політехніка» та Львівському національному університеті, та 40 – науково-педагогічні працівники цих закладів освіти. Серед науково-педагогічних працівників: 10 викладачів і старших викладачів, 25 доцентів та 5 професорів. Стаж роботи респондентів становить від 5 до 20 років.

Наукова новизна дослідження полягає у розширенні уявлень про перфекціонізм як психологічний чинник переживання академічного стресу шляхом одночасного аналізу двох груп представників академічного середовища – студентів та науково-педагогічних працівників, а також у виявленні відмінностей у проявах цього взаємозв'язку.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про взаємозв'язок перфекціонізму та академічного стресу, уточненні ролі особистісних чинників у формуванні психоемоційного стану в умовах освітнього середовища.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти для розробки програм профілактики стресу, емоційного вигорання та оптимізації психологічного супроводу як студентів, так і науково-педагогічних працівників.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, який налічує – 46 позицій. За отриманими результатами емпіричного дослідження побудовано сім рисунків та одну таблицю.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЯК ЧИННИКА ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ В АКАДЕМІЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

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

У сучасному психологічному дискурсі проблема перфекціонізму посідає одне з провідних місць у контексті дослідження особистісних детермінант психічного благополуччя та ефективності діяльності. Актуалізація інтересу до цього феномену зумовлена зростанням вимог до індивіда в умовах конкурентного освітнього та професійного середовища, що особливо яскраво проявляється у системі вищої освіти. Перфекціонізм дедалі частіше розглядається не лише як риса особистості, а як комплексний психологічний конструкт, який може виступати як ресурсом розвитку, так і фактором ризику для психоемоційного стану особистості.

Теоретичний аналіз наукових джерел свідчить про відсутність єдиного підходу до трактування сутності перфекціонізму. Узагальнюючи наявні дефініції, можна зазначити, що перфекціонізм визначається як стійка особистісна тенденція до встановлення надвисоких стандартів діяльності, що супроводжується надмірною самокритикою та залежністю самооцінки від результатів діяльності [13; 24]. Водночас, як зазначає А. Авраменко, перфекціонізм слід розглядати як соціально-психологічну властивість особистості, що формується у процесі взаємодії індивіда з соціальним середовищем та системою очікувань, які пред'являються до нього [1].

У сучасних дослідженнях підкреслюється багатовимірний характер перфекціонізму. Зокрема, у працях Л. Данилевич перфекціонізм описується як

інтегративне утворення, що включає мотиваційний, когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти [8]. Мотиваційний компонент відображає прагнення до досягнення ідеалу, когнітивний – систему переконань щодо значущості бездоганності, емоційний – переживання тривоги, провини та незадоволеності, а поведінковий – відповідні стратегії діяльності, спрямовані на уникнення помилок або досягнення високих стандартів.

Значний внесок у розробку структури перфекціонізму зроблено в межах багатовимірних моделей, які дозволяють диференціювати його прояви. Так, у межах підходу, представленого у сучасних психодіагностичних методиках, зокрема у працях Л. Карамушки та співавт., виокремлюють три основні типи перфекціонізму: самоорієнтований, орієнтований на інших та соціально приписаний [10]. Самоорієнтований перфекціонізм передбачає встановлення високих стандартів щодо себе та жорстку самокритичність. Перфекціонізм, орієнтований на інших, проявляється у завищених вимогах до оточуючих. Соціально приписаний перфекціонізм характеризується переконанням особистості, що інші люди очікують від неї бездоганності та оцінюватимуть її залежно від відповідності цим стандартам.

Особливу увагу дослідники приділяють саме соціально приписаному перфекціонізму, який вважається найбільш дезадаптивним. Як зазначає С. Вавілова, цей тип перфекціонізму пов'язаний із формуванням тривожно-депресивних патернів, оскільки людина постійно перебуває у стані очікування негативної оцінки та соціального осуду [6]. Подібну позицію підтримують Г. Лялюк та А. Шиделко, які підкреслюють, що орієнтація на зовнішні стандарти є важливим предиктором емоційного вигорання та психологічного виснаження [15].

У контексті аналізу внутрішньої структури перфекціонізму важливе значення має модель, що акцентує увагу на когнітивних компонентах цього феномену. Зокрема, у дослідженнях підкреслюється роль таких показників, як занепокоєність помилками, сумніви у власних діях, значущість особистих стандартів, а також вплив батьківської критики та очікувань [10]. Як зазначає

С. Проскурня, саме досвід жорсткого контролю та високих вимог у сімейному середовищі часто виступає основою формування перфекціоністських установок у подальшому житті [22].

Аналіз наукових джерел дозволяє також виділити два основні типи перфекціонізму за критерієм його впливу на особистість: адаптивний (конструктивний) та дезадаптивний (невротичний). Адаптивний перфекціонізм характеризується високими, але реалістичними стандартами, орієнтацією на розвиток та самовдосконалення, а також здатністю отримувати задоволення від досягнутих результатів. Натомість дезадаптивний перфекціонізм пов'язаний із хронічною незадоволеністю, страхом помилок, прокрастинацією та зниженням самооцінки [18; 25].

Як зазначає О. Полюхович, дезадаптивний перфекціонізм супроводжується внутрішнім конфліктом між високими стандартами та низькою вірою у власну здатність їх досягти, що призводить до формування тривожності та емоційного напруження [18]. Подібні висновки представлені у дослідженнях К. Федорової, де підкреслюється, що надмірні вимоги до себе значно підвищують рівень стресу у навчальній діяльності [29].

Важливим аспектом аналізу перфекціонізму є його зв'язок із психологічним благополуччям особистості. Дослідження показують, що високий рівень дезадаптивного перфекціонізму негативно корелює із задоволеністю життям, емоційною стабільністю та загальним психічним здоров'ям [26]. За даними С. Полякової, перфекціонізм може виступати фактором ризику розвитку тривожних і депресивних станів [19].

У студентському середовищі перфекціонізм набуває особливої значущості. Як зазначають Г. Барабашук та співавтори, саме у юнацькому віці відбувається інтенсивне формування системи особистісних стандартів, що робить студентів вразливими до розвитку дезадаптивних форм перфекціонізму [3]. Дослідження А. Белявцевої також свідчать про те, що перфекціонізм студентської молоді часто супроводжується підвищеною тривожністю та емоційною нестабільністю [4].

Значний інтерес становлять і зарубіжні дослідження, у яких перфекціонізм розглядається як важливий предиктор психологічного дистресу. Зокрема, встановлено, що високий рівень перфекціонізму пов'язаний із підвищеною тривожністю, депресивними симптомами та зниженням психологічного благополуччя студентів [43; 44; 46]. Водночас підкреслюється, що саме поєднання високих стандартів із страхом помилки є найбільш деструктивним для психіки.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що перфекціонізм є складним багатовимірним психологічним феноменом, який формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників та включає різні структурні компоненти і типи прояву. Його дезадаптивні форми пов'язані з підвищеним рівнем тривожності, емоційного напруження та ризиком розвитку стресових станів, що особливо актуально в умовах академічного середовища.

У цьому контексті подальшого теоретичного аналізу потребує феномен академічного стресу як специфічної форми психоемоційного напруження, а також чинники його виникнення та прояву, що буде розглянуто у наступному підрозділі.

1.2. Академічний стрес: сутність, чинники виникнення та особливості прояву в академічному середовищі

Проблема академічного стресу є однією з центральних у сучасній психології освіти, оскільки вона безпосередньо пов'язана з ефективністю навчальної діяльності, психічним здоров'ям та адаптаційними можливостями студентської молоді. В умовах інтенсифікації освітнього процесу, зростання вимог до результатів навчання та підвищеної конкуренції академічне середовище стає потужним джерелом психоемоційного напруження.

У науковій літературі академічний стрес розглядається як специфічний різновид психічного напруження, що виникає внаслідок взаємодії індивіда з освітнім середовищем та перевищення вимог цього середовища над його

адаптаційними ресурсами [17; 21]. Як зазначає Ю. Мельник, академічний стрес формується під впливом як об'єктивних чинників (навчальне навантаження, оцінювання, дедлайни), так і суб'єктивних (особистісні особливості, рівень тривожності, самооцінка) [17].

Теоретичні підходи до розуміння стресу загалом базуються на класичних і сучасних концепціях, які розглядають його як реакцію організму на вплив стресорів. У цьому контексті, як зазначають А. Шиделко та В. Жуковська, стрес є комплексною реакцією, що включає фізіологічні, емоційні та когнітивні зміни, спрямовані на адаптацію до складних умов [36]. Водночас, за умов тривалого впливу стресорів, така реакція може набувати деструктивного характеру та трансформуватися у хронічний стрес, що негативно впливає на психічне здоров'я особистості [37; 38].

У структурі академічного стресу виокремлюють кілька взаємопов'язаних компонентів. Когнітивний компонент проявляється у труднощах концентрації уваги, нав'язливих думках щодо можливих помилок, зниженні продуктивності мислення. Емоційний компонент включає тривогу, дратівливість, почуття пригніченості та емоційну лабільність. Поведінковий компонент характеризується прокрастинацією, униканням виконання завдань, змінами у звичній діяльності. Фізіологічний компонент відображає соматичні реакції організму, зокрема втому, порушення сну, головний біль [11; 32].

Як підкреслює О. Пригоровська, академічний стрес є багаторівневим явищем, яке охоплює всі сфери функціонування особистості, що ускладнює його діагностику та подолання [21]. При цьому важливо враховувати, що інтенсивність стресу залежить не лише від сили зовнішніх впливів, але й від індивідуальних особливостей реагування на них.

Серед основних чинників виникнення академічного стресу дослідники виділяють навчальне перевантаження, дефіцит часу, ситуації оцінювання, невизначеність вимог, а також міжособистісні труднощі у взаємодії з викладачами та одногрупниками [17; 32]. Додатковими стресорами

виступають високі очікування з боку соціального оточення та страх невідповідності цим очікуванням.

Особливу роль у формуванні академічного стресу відіграють особистісні ресурси та копінг-стратегії. Як зазначає Н. Гончарук, рівень стресостійкості студентів значною мірою визначає їх здатність ефективно долати навчальні труднощі та зберігати психологічне благополуччя [7]. С. Бужинська підкреслює, що стресостійкість є важливим чинником академічної успішності, оскільки дозволяє знижувати негативний вплив стресових ситуацій [5].

Важливим аспектом є також роль копінг-стратегій у подоланні стресу. Т. Ткачук зазначає, що ефективні стратегії подолання стресу передбачають активне вирішення проблем, емоційну регуляцію та використання соціальної підтримки, тоді як неефективні стратегії (уникання, заперечення) лише посилюють стресове навантаження [28]. У цьому контексті здатність до саморегуляції виступає ключовим фактором психологічної адаптації.

Сучасні дослідження також акцентують увагу на високій поширеності академічного стресу серед студентської молоді. Зокрема, за даними К. Федорової, значна частина студентів демонструє середній або високий рівень стресу, що негативно впливає на їх навчальну діяльність та психічне здоров'я [29]. Подібні результати отримано і в зарубіжних дослідженнях, де встановлено, що академічний стрес є одним із провідних факторів зниження психологічного благополуччя студентів [41].

Особливості прояву академічного стресу у студентів зумовлені віковими та соціально-психологічними характеристиками юнацького періоду. Як зазначає Т. Лесик, у студентів із високим рівнем тривожності та перфекціонізму спостерігається підвищена чутливість до стресових ситуацій, що проявляється у посиленні емоційного напруження та зниженні впевненості у власних силах [14]. О. Савустян також підкреслює, що взаємозв'язок між перфекціонізмом і тривожністю суттєво підвищує ризик виникнення академічного стресу [23].

Окрему увагу дослідники приділяють взаємозв'язку академічного стресу з емоційним вигоранням. Як зазначає Г. Бабич, тривале перебування у стані стресу призводить до виснаження емоційних ресурсів та формування симптомів вигорання, зокрема емоційної втоми та зниження мотивації [2]. Т. Котвіцька також вказує на те, що високий рівень внутрішнього напруження та перфекціоністські установки посилюють ризик розвитку емоційного вигорання [12].

У зарубіжних дослідженнях академічний стрес розглядається як один із ключових предикторів психічного дистресу. Зокрема, встановлено, що він тісно пов'язаний із тривожними та депресивними симптомами, зниженням академічної успішності та загального рівня психологічного благополуччя [41; 45]. При цьому особливу роль відіграє поєднання високого навчального навантаження з низькою самоефективністю та недостатніми ресурсами подолання труднощів.

Важливим є також розмежування понять еустресу та дистресу. Помірний рівень стресу може виконувати мобілізаційну функцію та сприяти підвищенню продуктивності діяльності, тоді як надмірний або тривалий стрес призводить до виснаження адаптаційних ресурсів і має негативні наслідки для психічного здоров'я [11; 36].

Таким чином, академічний стрес є складним багатофакторним явищем, що виникає внаслідок взаємодії зовнішніх вимог освітнього середовища та внутрішніх психологічних характеристик особистості. Його прояви охоплюють когнітивну, емоційну, поведінкову та фізіологічну сфери, а інтенсивність залежить від рівня стресостійкості, копінг-стратегій та особистісних особливостей студентів.

Узагальнення теоретичних підходів дозволяє стверджувати, що серед особистісних чинників, які значною мірою визначають характер переживання академічного стресу, особливе місце займає перфекціонізм. Саме специфіка перфекціоністських установок зумовлює інтенсивність тривожності, схильність до румінації та особливості емоційного реагування на навчальні

труднощі. У зв'язку з цим доцільним є подальший аналіз перфекціонізму як психологічного чинника переживання стресу в академічному середовищі, що становить зміст наступного підрозділу.

1.3. Перфекціонізм як психологічний чинник переживання стресу в академічному середовищі

У сучасних психологічних дослідженнях перфекціонізм дедалі частіше розглядається як один із ключових особистісних чинників, що визначає специфіку переживання стресу в академічному середовищі. Його вплив простежується на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях, формуючи індивідуальний стиль реагування на навчальні труднощі та вимоги освітнього процесу.

Як свідчать результати теоретичних і емпіричних досліджень, перфекціонізм істотно модифікує сприйняття навчальних ситуацій, трансформуючи їх у потенційні стресори. Зокрема, за даними Є. Потапчука та Д. Карпової, високий рівень перфекціонізму знижує емоційний комфорт студентів і підвищує їхню чутливість до оцінювальних ситуацій [20]. Подібні висновки представлені і в роботах О. Савченка та О. Кузнецова, які підкреслюють, що перфекціоністські установки сприяють формуванню напруженого ставлення до діяльності та власних результатів [24].

Механізм впливу перфекціонізму на переживання стресу пов'язаний насамперед із когнітивною інтерпретацією ситуацій. Особи з вираженими перфекціоністськими тенденціями схильні сприймати навіть незначні помилки як серйозні невдачі, що супроводжується катастрофізацією наслідків і зниженням самооцінки. Як зазначає А. Марчук, перфекціонізм пов'язаний із порушенням емоційного інтелекту, що ускладнює адекватну оцінку ситуацій і регуляцію емоційних реакцій [16].

Особливу роль у формуванні стресу відіграє соціально приписаний перфекціонізм. Як підкреслює С. Вавілова, орієнтація на зовнішні стандарти супроводжується постійним очікуванням критики та соціального осуду, що

призводить до хронічного психоемоційного напруження [6]. У свою чергу, С. Хомич та С. Сідень зазначають, що саме цей тип перфекціонізму найбільш тісно пов'язаний із розвитком емоційного вигорання [30].

У студентському середовищі перфекціонізм виступає як фактор підвищеної вразливості до стресу. Як показують дослідження Т. Лесик, студенти з високим рівнем перфекціонізму демонструють підвищену тривожність та схильність до негативного емоційного реагування [14]. Аналогічні результати отримані О. Савустян, яка встановила наявність прямого зв'язку між академічним перфекціонізмом та рівнем тривожності студентів [23].

Важливим аспектом є взаємозв'язок перфекціонізму із саморегуляцією. Як зазначають Л. Джаббарова та Н. Ковалевська, високий рівень перфекціонізму часто супроводжується порушенням саморегуляційних процесів, що проявляється у труднощах планування діяльності, контролю емоцій та прийняття рішень [9]. Це, у свою чергу, посилює стресове навантаження, оскільки особистість не має ефективних механізмів подолання труднощів.

Суттєвим є також зв'язок перфекціонізму з прокрастинацією. Як зазначають Л. Карамушка та співавт., страх помилки та невідповідності високим стандартам може призводити до відкладання виконання завдань, що лише посилює стрес і формує замкнене коло неефективної діяльності [10]. Подібну позицію підтримує А. Саска, яка розглядає перфекціонізм як чинник саморуйнівної поведінки [25].

Окремої уваги заслуговує взаємозв'язок перфекціонізму з емоційним вигоранням. Дослідження Г. Бабич свідчать про те, що високі особистісні стандарти та постійна незадоволеність результатами діяльності призводять до виснаження емоційних ресурсів [2]. Г. Лялюк та А. Шиделко також підкреслюють, що перфекціонізм виступає предиктором професійного вигорання, особливо в умовах високої відповідальності та навантаження [15].

У зарубіжних дослідженнях ця проблема отримала широке висвітлення. Зокрема, встановлено, що перфекціонізм тісно пов'язаний із академічним стресом, тривожністю та депресивними симптомами [40; 44]. Як зазначають G. Barbayannis та співавторами, високий рівень стресу у студентів значною мірою обумовлений внутрішніми психологічними чинниками, серед яких важливе місце займає перфекціонізм [41]. У роботах H. Faiman та G. Strouse доведено, що перфекціонізм є значущим предиктором академічного вигорання [42].

Особливий інтерес становлять дослідження, що розглядають перфекціонізм у взаємозв'язку з румінацією та тривожністю. Так, у роботах N. Philpot та T. Donachie підкреслюється, що схильність до постійного обдумування помилок значно посилює психологічний дистрес [46]. Подібні висновки представлені у дослідженні O. Fernández-García та співавторів, де встановлено зв'язок між перфекціонізмом, зниженням психологічного благополуччя та навіть суїцидальними тенденціями [43].

Водночас важливо зазначити, що не всі форми перфекціонізму мають негативний вплив. Як підкреслює Д. Arghini, адаптивний перфекціонізм може сприяти підвищенню академічної мотивації та ефективності діяльності [40]. Однак за умов надмірного тиску та відсутності достатніх психологічних ресурсів навіть конструктивні установки можуть трансформуватися у деструктивні.

Отже, перфекціонізм виступає складним психологічним чинником, який визначає характер і інтенсивність переживання академічного стресу. Його дезадаптивні форми пов'язані з підвищеною тривожністю, емоційним виснаженням, порушенням саморегуляції та зниженням ефективності діяльності. У студентському середовищі це проявляється у формуванні стійкого психоемоційного напруження, що негативно впливає на навчальну успішність і психологічне благополуччя.

Висновки до першого розділу

У результаті теоретичного аналізу наукових джерел було з'ясовано, що перфекціонізм є складним багатовимірним психологічним феноменом, який включає мотиваційні, когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти та формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників [1; 8; 13]. Його структура охоплює різні типи, серед яких особливе значення має соціально приписаний перфекціонізм, що пов'язаний із орієнтацією на зовнішні очікування та є найбільш дезадаптивним [6; 15].

Встановлено, що академічний стрес є складним багатофакторним явищем, яке виникає внаслідок взаємодії вимог освітнього середовища та індивідуальних особливостей особистості. Його прояви охоплюють когнітивну, емоційну, поведінкову та фізіологічну сфери, а інтенсивність залежить від рівня стресостійкості, копінг-стратегій та особистісних характеристик представників академічного середовища [17; 21; 32].

Теоретичний аналіз дозволив обґрунтувати, що перфекціонізм виступає важливим психологічним чинником переживання академічного стресу. Його дезадаптивні форми зумовлюють підвищену тривожність, схильність до румінації, емоційне виснаження та порушення саморегуляції, що, у свою чергу, призводить до зниження ефективності навчальної діяльності та психологічного благополуччя студентів [20; 23; 44].

Особливо значущим є те, що орієнтація на нереалістичні стандарти та страх негативної оцінки трансформують академічне середовище у джерело постійного психоемоційного напруження, що підвищує ризик розвитку стресових і дезадаптивних станів [2; 30; 41].

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують необхідність емпіричного дослідження перфекціонізму як чинника переживання стресу в академічному середовищі з метою виявлення особливостей його прояву та взаємозв'язку зі стресовими станами у студентів і науково-педагогічних працівників.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЯК ЧИННИКА ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ В АКАДЕМІЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

2.1. Опис вибірки та методик емпіричного дослідження

Для проведення емпіричного дослідження було сформовано вибірку із 40 здобувачів вищої освіти та 40 науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти. Загальна кількість досліджуваних, що представляють академічне середовище 80 осіб.

Вибірку здобувачів вищої освіти склали студенти II-IV курсів, що навчаються в НУ «Львівська політехніка» та Львівському національному університеті.

Вибірку науково-педагогічних працівників склали представники вищезгаданих закладів освіти. Посади, які займають науково-педагогічні працівники вибірки – 10 викладачів та старших викладачів, 25 – доцентів та 5 професорів. Стаж роботи науково-педагогічних працівників від 5 до 20 років.

Методики, що використовувалися у ході проведення емпіричного дослідження:

1. Багатомірна шкала перфекціонізму П. Х'юїтта та Г. Флетта (MPS-N) [10, с. 25].
2. Багатомірна шкала перфекціонізму Р. Фроста (FMPS) [10, с. 16].
3. Тест на визначення рівня стресу [27].
4. Методика самооцінки емоційних станів (А. Вессман та Д. Рікс) [11, с. 21].

Багатомірна шкала перфекціонізму П. Х'юїтта та Г. Флетта (MPS-N) описує та оцінює перфекціонізм не просто як прагнення до досконалості, а як складну структуру стосунків із собою та світом.

Опитувальник складається з 45 тверджень, які респондент оцінює за 7-бальною шкалою (від «повністю не згоден» до «повністю згоден»).

Діагностичні шкали опитувальника:

1. Самоорієнтований перфекціонізм - встановлення надвисоких стандартів для самого себе та суворая самокритика.
2. Перфекціонізм, орієнтований на інших - завищені вимоги до оточуючих, очікування від них бездоганності.
3. Соціально приписаний перфекціонізм - переконання, що інші люди (батьки, викладачі, суспільство) вимагають від вас ідеальності й будуть засуджувати за найменшу помилку.

Багатомірна шкала перфекціонізму (FMPS) Р. Фроста зосереджена на вивченні внутрішніх переживань та страхів, а саме діагностиці когнітивних та поведінкових проявів перфекціонізму. Містить 35 тверджень, що оцінюються за 5-бальною шкалою.

Ключові показники цієї методики:

1. Занепокоєність помилками - сприйняття помилки як катастрофи або ознаки власної неповноцінності.
2. Особисті стандарти - надмірна важливість високих досягнень для самооцінки.
3. Батьківські очікування та критика - оцінка того, наскільки батьки були вимогливими в дитинстві (фундамент перфекціонізму).
4. Сумніви в діях - відчуття, що робота ніколи не виконана достатньо добре.

Тест на визначення рівня стресу вимірює інтенсивність стресового стану та ідентифікацію домінуючих каналів його прояву (когнітивного, емоційного, поведінкового або фізіологічного). Оскільки різні симптоми мають різну діагностичну значущість для здоров'я людини, автор пропонується диференційована шкала балів:

1. Інтелектуальні ознаки (1 бал) відображають когнітивну сферу (Максимальний бал -12).

2. Поведінкові ознаки (1 бал) стосуються змін у звичних діях та реакціях (Максимальний бал -12).

3. Емоційні ознаки (1,5 бали) відображають внутрішні переживання та лабільність настрою (Максимальний бал -18).

4. Фізіологічні ознаки (2 бали) свідчать про соматизацію стресу (реакцію тіла) (Максимальний бал -24).

Сумарний бал дозволяє визначити рівень стресового навантаження:

- До 30 балів – помірний стрес, який може бути навіть стимулюючим (еустрес).
- 30 – 55 балів – виражений стрес, що потребує уваги та застосування методів саморегуляції.
- Понад 55 балів – високий рівень стресу, що межує з дистресом та може призвести до виснаження ресурсів організму.

Методика самооцінки емоційних станів (А. Вессман та Д. Рікс) вимірює суб'єктивне самовідчуття в моменті. Вивчення емоційного профілю особистості відбувається через самооцінку чотирьох базових характеристик стану. Методика складається з чотирьох шкал, кожна з яких містить набір тверджень, ранжованих за інтенсивністю (зазвичай від 1 до 10 балів).

Опис шкали оцінювання методики:

1. Шкала «Спокій - Тривожність» відображає рівень внутрішньої напруги.
2. Шкала «Енергійність - Втомлюваність» показує стан життєвих сил та ресурсність.
3. Шкала «Піднесеність - Пригніченість» діагностує загальний емоційний тон (настрій).
4. Шкала «Впевненість у собі - Почуття безпорадності» описує рівень впевненості у своїх силах.

Обрані методики є валідними та надійними психодіагностичними інструментами, що широко використовуються у психологічних дослідженнях та адаптовані до української вибірки.

2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження

2.2.1. Результати описової статистики емпіричного дослідження

Результати за Багатомірною шкалою перфекціонізму П. Х'юїтта та Г. Флетта дають підґрунтя для аналізу стресових чинників в академічному середовищі. На графіку чітко простежується певна ієрархія домінуючих установок.

При аналізі структури перфекціонізму у загальній вибірці було виявлено нерівномірний розподіл за трьома основними шкалами (Рис. 2.1.).



Рис. 2.1. Показники видів перфекціонізму

У представників вибірки домінує соціально приписаний перфекціонізм ($M=62,2$) і це означає, що більшість представників академічного середовища (як студенти, так і викладачі) відчувають значний зовнішній тиск. Вони схильні інтерпретувати очікування оточуючих як надмірно високі та нереалістичні.

У контексті дослідження стресу це є важливим показником, оскільки саме цей вид перфекціонізму найчастіше стає причиною відчуття безпорадності, тривоги та страху перед соціальним оцінюванням.

Перфекціонізм, орієнтований на інших ($M=53,1$) посідає друге місце орієнтація на високі стандарти щодо оточуючих. Такий результат вказує на наявність суворих критеріїв оцінювання колег або партнерів по навчанню. В

академічній взаємодії це може проявлятися у високій вимогливості викладачів до студентів або в очікуванні ідеальної підготовки від одногрупників під час групових завдань чи проєктів.

Перфекціонізм, орієнтований на себе ($M=45,3$) виявився шкалою із найнижчим показником у даній структурі і дозволяє припустити, що внутрішня мотивація до ідеальності та самокритичність є менш вираженими, ніж страх не виправдати чужі сподівання. Досліджувані менше схильні висувати нереалістичні вимоги до себе за власною ініціативою, ніж під впливом зовнішніх обставин.

Можна стверджувати, що перфекціонізм у даній вибірці має переважно дезадаптивний характер, оскільки соціально приписаний компонент значно перевищує самоорієнтований.

Саме високий рівень соціально приписаного перфекціонізму є найбільш «токсичним» для психічного здоров'я, оскільки він супроводжується відчуттям втрати контролю над ситуацією - людина намагається задовольнити стандарти, які їй не належать.

Для поглиблення аналізу було використано багатомірну шкалу Р. Фроста з метою диференціації конструктивних та деструктивних аспектів перфекціонізму в академічному середовищі (Рис. 2.2.).



Рис. 2.2. Показники компонентів перфекціонізму

Такий розподіл середніх показників вказує на те, що «Сумніви в діях» та «Батьківська критика» є домінуючими (високий рівень), а інші шкали перебувають у межах середніх значень. Такі показники перфекціонізму свідчать про те, що він виступає не як прагнення до успіху, а як механізм уникнення невдач.

Високий бал за шкалою «Батьківська критика» вказує на те, що перфекціоністські тенденції досліджуваних мають глибоке генетичне коріння, пов'язане із жорстким екстернальним контролем у минулому. В академічному середовищі це трансформується у постійне очікування «негативної оцінки» з боку фігур, що мають авторитет (викладачів для студентів, керівництва для викладачів).

Високий рівень показника «Сумніви у діях» відображає хронічну невпевненість у якості виконаної роботи, що стає причиною постійної когнітивної напруги: навіть за умови успішного завершення завдання досліджувані не відчують задоволення, натомість перебувають у стані румінації, що є прямим інтелектуальним проявом стресу.

Можна стверджувати, що для представників академічного середовища актуальною є не стільки «гонитва за ідеалом», скільки патологічний страх невідповідності та помилки. Середній рівень особистісних стандартів у поєднанні з високими сумнівами створює специфічний конфлікт: вимоги до себе не є надмірними, проте віра у власну спроможність їх реалізувати суттєво підірвана.

Така конфігурація результатів (високі сумніви та висока батьківська критика) дозволяє інтерпретувати перфекціонізм у даній вибірці як «невротичний» або «дезадаптивний».

Отримані результати дозволяють припустити, що важливу роль у формуванні стресу відіграють суб'єктивні когнітивно-емоційні фактори та страх перед критикою. Такий особистісний профіль часто веде до паралічу діяльності (прокрастинації) або надмірної перевтоми через багаторазові перевірки зробленого. Висока батьківська критика може бути фундаментом

для стресової напруженості, оскільки людина витрачає колосальний емоційний ресурс на захист від уявної критики.

Щодо характеристики показників стресу, то розподіл вираженості основних ознак подано на Рис. 2.3.



Рис. 2.3. Показники основних ознак стресу у вибірці

Домінуючою ознакою стресу є емоційна і це свідчить, що досліджувані часто відчують дратівливість, тривогу або зниження настрою і може також відображати вразливе місце, яким є емоційна сфера, яку зачіпає перфекціонізм.

Інтелектуальні ознаки стресу мають також доволі високі показники і свідчить про значне когнітивне навантаження, що може виражатися у нездатності швидко приймати рішення та постійному поверненні до думок про можливі помилки.

Показники поведінкових змін та соматизації стресу є найнижчими у вибірці: поведінкові ознаки свідчать про те, що студенти та викладачі ще намагаються зберігати звичний ритм діяльності, хоча стрес уже вносить корективи у продуктивність, а фізіологічні ознаки є мінімальними, що вказує на те, що організм ще має певний фізичний ресурс, і напруга накопичується переважно на рівні психіки (думки та емоції).

Виходячи із вищеописаних результатів, можемо зазначити, що перфекціонізм як чинник стресу виснажує насамперед інтелектуальний та психічний ресурс. Високий бал інтелектуальних ознак загрожує академічній успішності студентів та професійній ефективності викладачів, оскільки страх помилки та «когнітивний шум» блокують творчий та аналітичний потенціал.

Аналіз загального рівня стресу в академічному середовищі (Рис. 2.4.) свідчить про серйозну емоційну напруженість представників академічної спільноти.

35% досліджуваних мають високий рівень стресу, що вказує на стан дистресу та виснаження адаптаційних механізмів. 55% - перебувають на середньому рівні, що є зоною ризику, де будь-який додатковий чинник (іспити чи дедлайни) може спровокувати перехід до високого рівня і лише 10% вибірки демонструють низький рівень, що свідчить про недостатню стресостійкість більшості учасників академічного процесу.

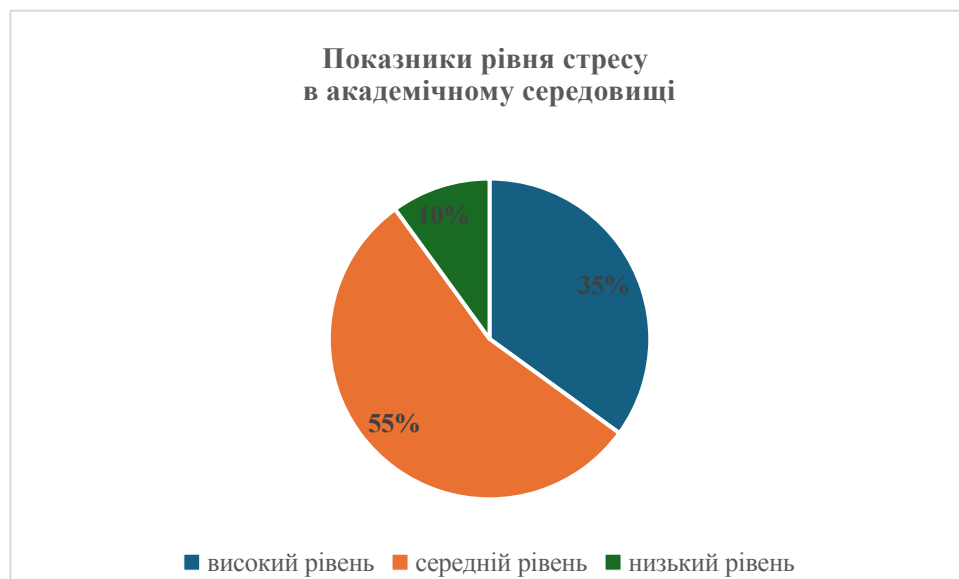


Рис. 2.4. Загальний рівень стресу у вибірці

Аналізуючи результати самооцінки емоційних станів досліджуваних, зазначимо, що всі показники зосереджені в діапазоні нижче середнього, що може бути показником емоційного дискомфорту та зниження адаптаційних ресурсів досліджуваних (Рис. 2.5.).

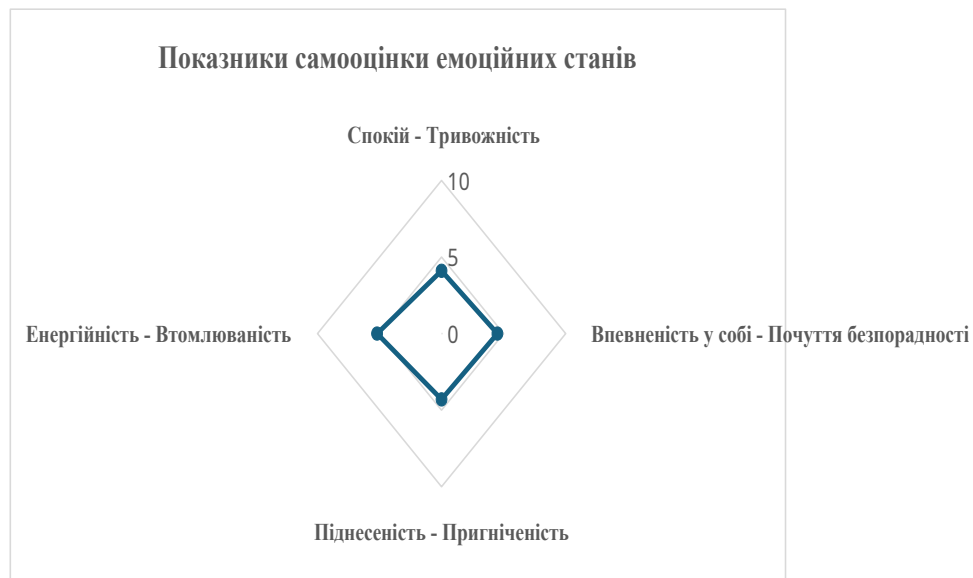


Рис. 2.5. Показники за методикою самооцінки емоційних станів

А. Вессмана та Д. Рікса

Шкала «Спокій – Тривожність» вказує на зміщення емоційного фону в бік тривожності. Спостерігається наявність внутрішньої напруги та занепокоєння. В академічному контексті це безпосередньо може бути пов'язано з очікуванням зовнішньої критики і відповідно провокує стан постійної психологічної готовності до невдачі.

Шкала «Енергійність – Втомлюваність» свідчить про дефіцит вітальних сил та відчуття втоми. Суб'єктивне відчуття втоми може бути наслідком тривалого перебування в стані когнітивної напруги, що призводить до астенизації емоційної сфери. Студенти та викладачі з таким показником відчувають брак енергії навіть для виконання рутинних завдань.

Шкала «Піднесеність – Пригніченість» вказує на домінування зниженого емоційного тону (субдепресивний фон). Відсутність емоційного піднесення може бути пов'язана з неможливістю досягти «ідеального результату», що для перфекціоніста є єдиним джерелом задоволення. Як наслідок, академічна діяльність починає сприйматися як обтяжлива.

Шкала «Впевненість у собі – Почуття безпорадності» є найбільш деструктивним показником у контексті вашого дослідження, оскільки

демонструє крихкість самооцінки та схильність до відчуття безпорадності перед обставинами.

Аналіз емоційного профілю дозволяє зробити висновок про загальне емоційне налаштування у досліджуваному академічному середовищі: досліджувані характеризуються високою самокритикою, яка «з'їдає» емоційний ресурс, не залишаючи місця для енергійності чи спокою. Цей стан стає фундаментом для розвитку дистресу. Пригніченість та безпорадність роблять особистість беззахисною перед новими викликами (іспити, перевірки, наукові дедлайни).

2.2.2. Результати порівняльного аналізу емпіричного дослідження

Проведення порівняльного аналізу у двох вибірках (студенти та викладачі) дозволило прослідкувати зміну ролі та впливу перфекціонізму з набуттям професійного досвіду та статусу (див. Таблицю 2.1.). Для перевірки статистичної значущості відмінностей між групами студентів та викладачів було застосовано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Виявлені відмінності мають тенденційний характер.

Порівняння середніх значень дозволяє виділити специфічні особливості функціонування перфекціонізму як чинника стресу для обох груп академічного середовища.

У студентів спостерігається вищий рівень соціально приписаного перфекціонізму та батьківських очікувань і критики (Табл. 2.1.). Такі показники підкреслюють факт більшої вразливості студентського середовища більш вразливе до зовнішнього оцінювання. Студенти частіше сприймають вимоги як «нав'язані» ззовні, що посилює стан тривожності.

У викладачів помітно вищі показники за шкалами «Занепокоєння помилками» та «Сумнівів у діях», тобто стрес викладачів має більш внутрішній, рефлексивний характер. Викладач, як експерт, більше боїться професійної дискредитації та сумнівається в ідеальності своєї роботи.

Таблиця 2.1.

**Порівняльний аналіз за основними шкалами
методик емпіричного дослідження**

Шкали	Студенти	Викладачі
Перфекціонізм, орієнтований на себе	46,2	47,1
Перфекціонізм, орієнтований на інших	55,3	53,3
Соціально приписаний перфекціонізм	64,4	62,2
Загальний рівень перфекціонізму	115,3	120,4
Занепокоєння помилками	24,4	28,3
Особистісні стандарти	29,4	29,9
Батьківські очікування і критика	27,6	24,4
Сумніви в діях	26,1	28,9
Спокій – Тривожність	4,5	5,5
Енергійність – Втомлюваність	5,9	4,3
Піднесеність – Пригніченість	4,5	4,4
Впевненість у собі – Почуття безпорадності	4,3	4,6
Інтелектуальні ознаки	8,5	8,9
Поведінкові ознаки	8,6	6,4
Емоційні ознаки	10,1	9,5
Фізіологічні ознаки	6,8	8,2
Рівень стресу	54,3	56,8

Відстежено наявність статистично значимих відмінностей у оцінці емоційних станів: так, студенти демонструють нижчий рівень за шкалою «Спокій – Тривожність» та вищий рівень емоційних ознак стресу і це означає, що для студентів стрес є гострим емоційним переживанням, яке часто супроводжується лабільністю настрою.

Викладачі мають вищий бал за шкалою спокою, проте демонструють значно вищу стомлюваність, що може свідчити про класичну картину професійного вигорання: викладачі навчилися зовні зберігати спокій, але платять за це високу ціну у вигляді фізичного та енергетичного виснаження.

Зауважимо, що студенти частіше демонструють стрес через поведінкові ознаки і це може проявлятися в порушенні режиму, прокрастинації або зміні звичного стилю спілкування.

У викладачів вищий рівень фізіологічних ознак стресу, що є доволі тривожним показником, який вказує на соматизацію стресу у викладацькому середовищі через неможливість відкрито виявляти емоції під час навчального процесу.

Отже, можемо стверджувати, що рівень переживання стресу студентами є показником високого рівня напруги, що майже сягає зони дистресу. Для студентської вибірки такий результат у поєднанні з високим «соціально приписаним перфекціонізмом» означає, що навчальний процес сприймається як зона постійного випробування. Студенти перебувають у стані «активної боротьби», де основними ресурсозатратними чинниками є тривога та когнітивні зусилля, спрямовані на відповідність очікуванням оточуючих.

Викладачі демонструють вищий рівень загального стресу, який можна класифікувати як виражений стрес і початок процесів дезадаптації.

Якщо у студентів стрес має характер «мобілізації» перед викликами, то у викладачів він має ознаки хронічного виснаження.

Вищий загальний бал перфекціонізму виступає тут каталізатором: неможливість знизити планку професійних стандартів навіть за умов втоми призводить до того, що організм починає реагувати на рівні на фізіологічному та енергетичному рівнях.

2.2.3. Кореляційний аналіз результатів емпіричного дослідження

У результаті проведеного кореляційного аналізу виявлено наявність наступних кореляційних зв'язків перфекціонізму та його видів зі шкалами інших методик, а саме (Рис. 2.6.).



Рис. 2.6. Кореляційна плеяда «Перфекціонізм»

Для виявлення взаємозв'язків було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Відповідно, можемо фіксувати наявність прямого зв'язку «Перфекціонізму» із емоційними ознаками ($r=0,561$, $p\leq 0,05$) та непрямі зв'язки зі шкалами «Спокій -тривожність» ($r=-0,459$, $p\leq 0,01$) та «Енергійність-втомлюваність» ($r=-0,511$, $p\leq 0,01$).

Прямий позитивний зв'язок між інтегральним показником перфекціонізму та емоційними ознаками стресу підтверджує, що зростання перфекціоністських тенденцій безпосередньо призводить до посилення емоційної лабільності, дратівливості та внутрішньої напруги. Перфекціонізм виступає генератором емоційного дискомфорту в академічній діяльності.

Зв'язок зі шкалою «Спокій – Тривожність» підтверджує, що перфекціонізм виступає чинником, що стабільно підтримує високий рівень тривоги. Постійне прагнення до досконалості унеможлиблює стан психологічного спокою, тримаючи студента чи викладача у стані хронічної «оцінної тривоги».

Зв'язок зі шкалою «Енергійність – Втомлюваність» доводить, що перфекціонізм є енерговитратним механізмом. Високі стандарти та постійний контроль за якістю діяльності призводять до швидкого вичерпування вітальних ресурсів, провокуючи стан хронічної втоми.

Наявність таких кореляцій статистично підтверджує, що перфекціонізм в академічному середовищі не є нейтральною рисою, а виступає потужним детермінантом психоемоційного стану.

Зазначимо, що наявні прямі зв'язки «Соціально приписаного перфекціонізму» із шкалою «Поведінкові ознаки» ($r=0,622$, $p\leq 0,05$), «Стрес» ($r=0,486$, $p\leq 0,05$), та «Піднесення-пригнічення» ($r=0,542$, $p\leq 0,05$), та непрямі зв'язки зі шкалою «Впевненість у собі – Почуття безпорадності» ($r=-0,488$, $p\leq 0,05$) (Рис.2.7.).

Так, прямий зв'язок із поведінковими ознаками стресу вказує на те, що тиск очікувань з боку інших людей безпосередньо трансформується у

дезорганізацію діяльності: прокрастинацію, порушення режиму, метушливість або уникання виконання завдань.

Прямий зв'язок із загальним показником стресу вказує на те, що чим вищою є орієнтація на зовнішнє схвалення, тим більший ризик виникнення дистресу.

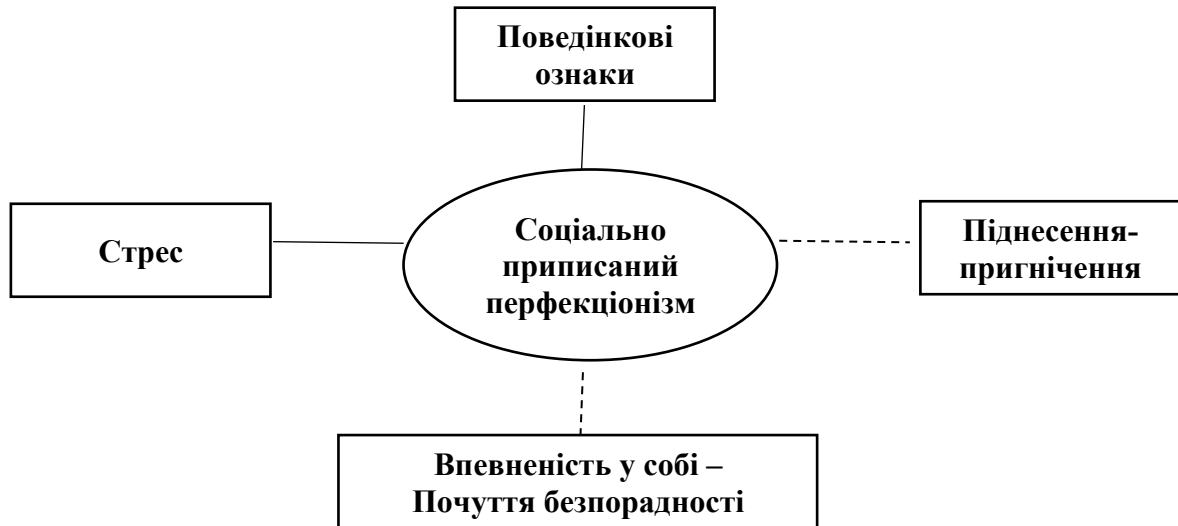


Рис. 2.7. Кореляційна плеяда «Соціально приписаний перфекціонізм»

Непрямий зв'язок зі шкалою «Піднесення - Пригнічення» пояснює, що постійне намагання відповідати чужим стандартам пригнічує особистість, викликаючи стабільний знижений емоційний фон.

Також непрямий зв'язок зі шкалою «Впевненість у собі – Почуття безпорадності» можна інтерпретувати як вплив соціально приписаного перфекціонізму на суттєве зниження впевненості у собі. Людина починає відчувати безпорадність перед зовнішніми вимогами, що є фундаментом для формування вивченої безпорадності та академічної апатії.

Специфікою даної вибірки є те, що соціально приписаний перфекціонізм виступає як «зовнішній локус деструкції», адже зовнішній тиск ламає звичні поведінкові стратегії та призводить до загального стресу і як наслідок особа опиняється у стані «емоційної пастки» - між пригніченістю та гострим відчуттям безпорадності.

Отже, результати кореляційного аналізу переконливо засвідчують, що перфекціонізм, зокрема його дезадаптивні форми, виступає значущим психологічним чинником переживання стресу в академічному середовищі. Встановлені статистично значущі зв'язки свідчать про те, що зростання рівня перфекціонізму супроводжується посиленням емоційного напруження,

тривожності, зниженням енергетичних ресурсів та дезорганізацією поведінки. Особливо виражений деструктивний вплив має соціально приписаний перфекціонізм, який обумовлює залежність від зовнішніх оцінок, формує почуття беспорядності та сприяє розвитку пригніченого емоційного стану. Таким чином, отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу дослідження та дозволяють розглядати перфекціонізм як вагомий детермінант психоемоційного неблагополуччя, що підсилює переживання академічного стресу як у студентів, так і у науково-педагогічних працівників.

2.3. Психолого-превентивні стратегії подолання дезадаптивних проявів перфекціонізму в академічному середовищі

Підходи до подолання дезадаптивних проявів перфекціонізму в академічному середовищі розділимо на три блоки.

Перший блок охоплює стратегії когнітивної реструктуризації та трансформації ірраціональних установок особистості. В основі цього підходу лежить заміна дезадаптивних когнітивних схем «все або нічого» на гнучкі інтелектуальні стратегії, що передбачає впровадження технік деконструкції соціальних очікувань, що дозволяє розмежувати об'єктивні вимоги академічного середовища та суб'єктивні проєкції «соціально приписаного перфекціонізму».

Важливим елементом є впровадження методу «достатньо хорошого результату» та встановлення жорстких часових лімітів, що запобігає патологічним циклам перевірок і когнітивній румінації, зумовленій сумнівами в діях. Когнітивний підхід також включає психоосвіту щодо «парадоксу перфекціоніста», яка роз'яснює зворотну кореляцію між надмірними стандартами та реальною продуктивністю, та техніку аналізу «найгіршого сценарію» для зниження рівня катастрофізації можливих помилок.

Другий блок зосереджений на емоційній регуляції та розвитку особистісної резистентності до стресорів. Зважаючи на виявлені прямі зв'язки перфекціонізму з емоційною лабільністю, пріоритетним стає розвиток

навичок самоспівчуття та розмежування власної самоцінності від академічних досягнень.

Підхід спрямований на нейтралізацію «батьківського критика» та зниження сенситивності до зовнішнього оцінювання. Практичне застосування технік заземлення та моніторингу соматичних маркерів дозволяє вчасно ідентифікувати фізіологічні ознаки стресу, запобігаючи переходу напруги у хронічну форму. Важливою складовою є формування впевненості у собі через техніки візуалізації успішного подолання труднощів, що дозволяє компенсувати зафіксоване в дослідженні почуття безпорадності та зміцнити емоційний фон респондентів.

Третій блок фокусується на оптимізації поведінкових стратегій та створенні сприятливого організаційного середовища і передбачає перехід від контролю результату до рефлексії процесу діяльності, що нівелює страх помилки та стимулює внутрішню мотивацію.

В академічних групах доцільним є впровадження «культури помилки», де невдача розглядається як необхідний когнітивний етап навчання, а не об'єкт соціального осуду. Для викладацького складу особливого значення набувають стратегії делегування повноважень та участь у групах професійної супервізії, що дозволяє знизити рівень міжособистісної напруги та запобігти енергетичному виснаженню. Оптимізація поведінкового компонента також включає розвиток асертивності та гігієну інтелектуальної праці, що забезпечує відновлення вітальних ресурсів і запобігає професійному вигоранню в умовах високих стандартів академічної діяльності.

Блок рекомендацій для студентської вибірки спрямований на деконструкцію зовнішнього соціального тиску та стабілізацію емоційного фону. Оскільки в цій групі зафіксовано найвищий рівень соціально приписаного перфекціонізму та емоційних ознак стресу, ключовим підходом є когнітивна сепарація власних цілей від очікувань батьків та викладачів.

Студентам рекомендується впровадження технік «декатастрофізації помилок», які дозволяють знизити зафіксовані рівні тривожності через раціональне моделювання наслідків невдачі.

Важливим є зміщення акценту з «результату-оцінки» на «процес-компетентність». Поведінковий аспект роботи включає тренінги асертивності для захисту власних психологічних кордонів та використання методу «експозиції помилкою» для руйнування ілюзії необхідності бути ідеальним, що сприятиме переходу від деструктивної самокритики до формування реалістичних особистісних стандартів, що знижує загальну інтенсивність академічного стресу.

Блок рекомендацій для викладацького складу орієнтований на профілактику професійного вигорання та соматизації психоемоційної напруги. Зважаючи на те, що викладачі перебувають у зоні вираженого стресу та мають критично низькі показники енергійності, першочерговим підходом є впровадження стратегій ресурсного відновлення та «гігієни професійної ідеальності».

Оскільки у викладачів виявлено пряму кореляцію перфекціонізму з фізіологічними ознаками стресу, необхідним є навчання технікам соматичної релаксації та аутотренінгу для зняття м'язових затисків і стабілізації вегетативної нервової системи. Важливим організаційним підходом є участь у колегіальних супервізіях, де легалізація власних сумнівів та втоми допомагає зруйнувати образ «безпомилкового експерта» і дозволяє викладачам знизити рівень самоорієнтованого перфекціонізму та зберегти професійне довголіття в умовах високої академічної відповідальності.

Висновки до другого розділу

Узагальнення результатів емпіричного аналізу дозволяє констатувати, що перфекціонізм в академічному середовищі виступає потужним деструктивним детермінантом, який визначає характер та інтенсивність стресових станів як у студентів, так і у викладачів.

Аналіз результатів описової статистики свідчить про домінування в академічному середовищі соціально приписаного перфекціонізму та когнітивних компонентів, пов'язаних із високими сумнівами в діях та страхом критики, що супроводжується зниженим рівнем емоційного благополуччя респондентів.

Порівняльний аналіз виявив специфічні відмінності: студенти виявляються більш вразливими до зовнішнього оцінювання та гострих емоційних проявів стресу, тоді як викладачі демонструють вищий інтегральний рівень перфекціонізму, схильність до професійного вигорання та соматизації напруги.

Кореляційний аналіз підтвердив пряму залежність між перфекціоністськими установками та інтенсивністю емоційних, інтелектуальних і поведінкових симптомів стресу.

Встановлені статистичні зв'язки доводять, що зростання орієнтації на нереалістичні стандарти призводить до вичерпання енергетичного ресурсу особистості та посилення почуття безпорадності. Комплексне дослідження демонструє, що перфекціонізм функціонує як деструктивний чинник, який за наявності високих особистісних стандартів суттєво знижує адаптаційний потенціал суб'єктів освітнього процесу.

Система психологічної допомоги має базуватися на когнітивній реструктуризації ірраціональних установок, спрямованій на заміну перфекціоністської вимоги «бездоганності» на адаптивне прагнення до якісного виконання завдань у межах наявних ресурсів.

У роботі зі студентами пріоритетним є зниження сенситивності до зовнішнього оцінювання через розвиток навичок асертивності та подолання «страху помилки» шляхом деконструкції ідеалізованих соціальних очікувань.

Для викладацького складу ключовими стають стратегії профілактики вигорання, що включають гігієну інтелектуальної праці, колегіальну супервізію та методи соматичної релаксації для нівелювання фізіологічних проявів стресу.

Організаційний компонент передбачає створення в академічних групах «культури допущеної помилки», де невдача розглядається як цінний когнітивний досвід, а не як підстава для особистісної дискредитації. Сформований комплекс заходів дозволяє ефективно трансформувати деструктивний перфекціонізм у конструктивне прагнення до досягнень, забезпечуючи збереження психічного здоров'я та професійного довголіття суб'єктів академічної взаємодії.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та академічного стресу у представників освітнього середовища. Проведений аналіз наукових джерел і результати власного емпіричного дослідження дозволили сформулювати такі узагальнені висновки відповідно до поставлених завдань.

1. У ході теоретичного аналізу сучасних наукових підходів до вивчення перфекціонізму встановлено, що даний феномен розглядається як багатовимірна особистісна характеристика, яка включає систему високих стандартів, прагнення до досконалості, а також схильність до надмірної самокритичності. Узагальнення теоретичних концепцій дозволило виокремити адаптивні та дезадаптивні форми перфекціонізму. З'ясовано, що адаптивний перфекціонізм пов'язаний із досягненням високих результатів та самореалізацією, тоді як дезадаптивний із підвищеною тривожністю, страхом помилки, прокрастинацією та емоційним виснаженням. Особливу роль у формуванні негативних психоемоційних станів відіграє соціально приписаний перфекціонізм, який базується на орієнтації на зовнішні очікування та супроводжується постійним переживанням оцінювання з боку інших.

2. У процесі теоретичного дослідження розкрито сутність академічного стресу як комплексного психоемоційного стану, що виникає внаслідок невідповідності між вимогами освітнього середовища та індивідуальними ресурсами особистості. Встановлено, що академічний стрес має багатокомпонентну структуру і проявляється на емоційному (тривожність, напруження, пригніченість), когнітивному (негативні очікування, сумніви у власних можливостях), поведінковому (уникнення, зниження продуктивності) та фізіологічному (втомлюваність, виснаження) рівнях. Визначено, що серед основних чинників його виникнення виступають інтенсивність навчального навантаження, високі соціальні вимоги, відповідальність за результати діяльності, а також індивідуально-психологічні особливості, серед яких важливе місце займає рівень перфекціонізму.

3. За результатами емпіричного дослідження встановлено наявність статистично значущого взаємозв'язку між рівнем перфекціонізму та показниками академічного стресу у здобувачів вищої освіти та науково-педагогічних працівників. Зокрема, виявлено прямий позитивний зв'язок між загальним рівнем перфекціонізму та емоційними проявами стресу, що свідчить про зростання емоційної напруги, тривожності та дратівливості зі збільшенням перфекціоністських тенденцій. Водночас зафіксовано обернені зв'язки між перфекціонізмом та показниками спокою і енергійності, що вказує на виснаження психічних ресурсів та зниження рівня психологічного благополуччя. Отримані результати підтверджують, що перфекціонізм пов'язаний із підвищеною вразливістю до стресових впливів і може виступати важливим фактором ризику формування дезадаптивних психоемоційних станів у межах академічної діяльності.

4. Проведений порівняльний аналіз дозволив встановити наявність відмінностей у рівні перфекціонізму та показниках академічного стресу між студентами та науково-педагогічними працівниками. Виявлено, що студенти характеризуються більш вираженими емоційними проявами стресу та підвищеною чутливістю до зовнішнього оцінювання, що обумовлює їхню більшу емоційну вразливість. Натомість у викладачів зафіксовано вищий загальний рівень перфекціонізму, а також більш виражені когнітивні та фізіологічні прояви стресу, що може свідчити про накопичення напруження та тенденцію до його хронізації в умовах професійної діяльності. Таким чином, встановлено, що специфіка проявів перфекціонізму та стресу змінюється залежно від професійного статусу та досвіду.

Узагальнення результатів дослідження дає підстави стверджувати, що перфекціонізм є значущою особистісною характеристикою, яка пов'язана з інтенсивністю переживання академічного стресу та визначає особливості психоемоційного реагування в умовах освітнього середовища. Домінування дезадаптивних форм перфекціонізму супроводжується зниженням

адаптаційного потенціалу особистості, підвищенням рівня тривожності та виснаженням психологічних ресурсів.

Гіпотеза дослідження підтверджена частково: встановлено наявність статистично значущого взаємозв'язку між перфекціонізмом та академічним стресом, однак припущення щодо більшої інтенсивності стресових проявів у студентів не отримало повного підтвердження, оскільки у науково-педагогічних працівників виявлено вищий загальний рівень стресу та ознаки його хронізації.

Практичне значення результатів полягає у можливості їх використання для розробки психолого-профілактичних та корекційних програм, спрямованих на зниження рівня дезадаптивного перфекціонізму, розвиток ефективних копінг-стратегій і підвищення психологічного благополуччя представників академічного середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко А. О. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної властивості науково-педагогічного працівника. Дис. ... на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 – Психологія. Львівський державний університет внутрішніх справ, Львів, 2025. 222 с. URL: https://www.lvduvs.edu.ua/documents_pdf/nauka/dorobok_zdobuvachiv/avramenko_d.pdf. (дата звернення: 11.03.2026).
2. Бабич Г. В. Особистісні чинники емоційного вигорання у студентів. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 1. URL: jqmth.donnu.edu.ua (дата звернення: 14.03.2026).
3. Барабашук Г. В., Гуцуляк Н. М., Москалюк А. Г., Москалюк Л. В. Особливості прояву перфекціонізму в осіб студентського віку // Наукові записки. Серія: Психологія. – 2025. – № 3. – URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/904> (дата звернення: 11.01.2026).
4. Белявцева А. С. Психологічні особливості перфекціонізму студентської молоді : кваліфікаційна робота (магістр) / Дніпровський гуманітарний ун-т. Дніпро, 2025. 78 с. URL: [info.dgu.edu.ua Анастасія..pdf](http://info.dgu.edu.ua/Анастасія.pdf) (дата звернення: 22.02.2026)
5. Бужинська С. М. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. № 23. С. 55–59. [Джерело: Habitus Journal](#). (дата звернення: 11.12.2025)
6. Вавілова А. С. Деструктивний перфекціонізм як чинник тривожно-депресивних патернів у підлітків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2018. 242 с. [Джерело: Репозиторій КНУ](#). (дата звернення: 11.11.2025)
7. Гончарук Н. М. Психологічні ресурси стресостійкості студентської молоді // Наукові записки НаУКМА. Серія: Психологія і педагогіка. – 2022. – Т. 5. – С. 34–41. – URL:

<https://ekmair.ukma.edu.ua/items/7d2b0c6a-9f0c-4e0d-9a3b-52cfd56a9a6a>. (дата звернення: 11.11.2025).

8. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. – Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2010. – URL: <https://nrat.ukrintei.ua/searchdoc/0410U003791/> (дата звернення: 11.11.2025).

9. Джаббарова Л. В., Ковалевська Н. Р. Особливості взаємозв'язку саморегуляції студентів із різним рівнем перфекціонізму // Психологічні студії. – 2023. – № 2. – URL: <https://journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology/article/download/1246/1157/2364> (дата звернення: 11.12.2025).

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

11. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лепіхова Л. А., Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій . За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.

12. Котвіцька Т. В. Перфекціонізм як чинник емоційного вигорання особистості. *Електронний репозитарій Поліського національного університету*. URL: <http://ir.polissiauniver.edu.ua/jspui/handle/123456789/16959> (дата звернення: 08.03.2026).

13. Лазько А. Феномен перфекціонізму: теоретичний аналіз проблем і тенденцій дослідження // Проблеми сучасної психології. – 2012. – № 16. – URL: <https://tubvil.com.ua/index.php/2227-6246/article/view/160464> (дата звернення: 11.11.2025).

14. Лесик Т. Г. Особливості тривожності у студентів-психологів з різними рівнями схильності до перфекціонізму : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра : спец. 053 – психологія / наук. кер. А. В. Чернякова. Суми : Сумський державний університет, 2025. 69 с. URI:

<https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/99882> (дата звернення: 14.03.2026).

15. Лялюк Г. М., Шиделко А. В. Перфекціонізм як предиктор емоційного вигорання науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка, Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. № 10(56), 2025. С. 1697-1709. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/30465/30427>. (дата звернення: 04.01.2026).

16. Марчук С. В. Вплив перфекціонізму на розвиток емоційного інтелекту в осіб юнацького віку : дис. ... канд. психол. наук. – Вінниця : Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського, 2023. – URL: <https://dspace.vspu.edu.ua/items/5d860213-c6a9-4ffc-984f-e6ccef86ad02> (дата звернення: 11.12.2025).

17. Мельник Ю. Б. Академічний стрес у студентів: чинники виникнення та способи подолання // *Психологія і особистість*. – 2020. – № 1 (17). – С. 112–120.

18. Полюхович О. Ф. Психологічні особливості перфекціонізму студентської молоді : магістерська робота / Національний університет «Острозька академія». Острог, 2023. Джерело: [NaUOA Theses](#). (дата звернення: 18.11.2025).

19. Полякова С. С. Вплив перфекціонізму на психічне здоров'я особистості : тези доп. Одеса : ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2023. URL: dspace.onu.edu.ua (дата звернення: 08.03.2026).

20. Потапчук Є. В., Карпова Д. О. Вплив перфекціонізму на емоційний комфорт здобувачів вищої освіти. *Вісник Національного університету оборони України*. 2025. № 3 (85). С. 132–140. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/325806> (дата звернення: 11.01.2026).

21. Пригоровська О. О. Психологічні особливості академічного стресу у студентів вищих навчальних закладів : кваліфікаційна робота бакалавра.

Миколаїв : ЧНУ ім. П. Могили, 2022. 64 с. URL: krs.chmnu.edu.ua (дата звернення: 11.01.2026).

22. Проскурня А. С. Перфекціонізм та стратегії сімейного виховання як детермінанти виникнення депресивних та тривожних розладів у молоді // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – 2016. – № 1. – С. 148–152. – URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/720> (дата звернення: 11.12.2025).

23. Савустян О. О. Зв'язок академічного перфекціонізму та рівня тривожності студентів-мігрантів : кваліфікаційна робота. – Харків : Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2025. – URL: <https://ekhnuir.karazin.ua/items/295ae25b-2da8-4d45-82c5-06b253710df4> (дата звернення: 18.11.2025)

24. Савченко О. В., Кузнецов О. В. Проблема перфекціонізму в сучасній психологічній науці. *Archer: репозиторій ЧНУ*. URL: archer.chnu.edu.ua (дата звернення: 11.01.2026).

25. Саска А. Перфекціонізм як чинник саморуйнівної поведінки : кваліфікаційна робота (бакалавр) / Укр. католицький ун-т. Львів, 2021. 65 с. URL: <https://er.ucu.edu.ua/items/20ba0815-dd35-4ae3-9167-65f547174a0b> (дата звернення: 11.01.2026).

26. Соломка Е. Т. Взаємозв'язок перфекціонізму із задоволеністю життям і психологічним благополуччям особистості. *Габітус*. 2020. Вип. 12, т. 2. С. 138–142. URL: habitus.od.ua (дата звернення: 14.03.2026).

27. Тест на визначення рівня стресу. URL: udau.edu.ua/ua/departments/viddili/psixologichna-sluzhba-universitetu/prodiagnostujte-sebe/test-na-viznachennya-rivnya-stresu-za-v.-yu.-shherbatih.html. (дата звернення: 11.01.2026)

28. Ткачук Т. А. Копінг-стратегії подолання стресу студентською молоддю // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. – 2019. – № 66. – С. 89–94.

29. Федорова, К. М. Вплив стресу на навчання студентів = The impact of stress on student' learning : кваліфікаційна робота бакалавра / К. М. Федорова. – Одеса, 2024. – 77 с. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/40017>. (дата звернення: 11.12.2025)
30. Хомич Г. О., Сідень С. В. Специфіка взаємозв'язку перфекціонізму й емоційного вигорання особистості. *Габітус*. 2024. Вип. 57. С. 278–282. URL: habitus.od.ua (дата звернення: 14.03.2026).
31. Черевко О. О. Перфекціонізм як чинник емоційного вигорання студентів : кваліфікаційна робота (бакалавр) / Нац. ун-т «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2020. 72 с. URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/11556> (дата звернення: 22.02.2026).
32. Шевченко В. М. Академічний стрес та його вплив на психічне здоров'я студентів // Молодий вчений. – 2021. – № 10 (98). – С. 215–219.
33. Шевченко Н., Гмиріна О., Дробницька А. Дослідження феномену перфекціонізму в історичному поступу науки. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 21. С. 268–275. URL: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/21_2024/36.pdf (дата звернення: 22.02.2026).
34. Шелепова Є. П. Психологічні особливості прояву перфекціонізму у майбутніх психологів : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» : спец. С4 «Психологія» / Є. П. Шелепова ; ЧНУ ім. Петра Могили. – Миколаїв, 2025 . – 80 с. URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/4123>. (дата звернення: 11.01.2026)
35. Шиделко А. В., Біян А. В. Стрес та стратегії його подолання // Global science: prospects and innovations. Proceedings of the 10th International scientific and practical conference. Cognum Publishing House. Liverpool, United Kingdom. 2024. Pp. 467-474. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/05/GLOBAL-SCIENCE->

PROSPECTS-AND-INNOVATIONS-23-25.05.24.pdf. (дата звернення: 11.11.2025)

36. Шиделко А. В., Жуковська В. Т. Теорії стресу у наукових дослідженнях. The 6 th International scientific and practical conference «Science and education : problems, prospects and innovations» (Kyoto, march 3-5, 2021) CPN Publishing Group. Kyoto, Japan. 2021. S. 586–592. URL : <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2021/03/SCIENCE-AND-EDUCATION-PROBLEMS-PROSPECTS-AND-INNOVATIONS-3-5.03.21.pdf>.(дата звернення: 11.11.2025)

37. Шиделко А. В., Молінська В. Ю. Хронічний стрес і здоров'я особистості // International experience in scientific research. Proceedings of the 6th International scientific and practical conference. VoScience Publisher. Chicago, USA.. 2026. Рр. 316-325. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2026/01/INTERNATIONAL-EXPERIENCE-IN-SCIENTIFIC-RESEARCH-23-25.01.26.pdf>. (дата звернення: 11.02.2026)

38. Шиделко А. В., Нестерук Д. В. Вплив стресу на психічне здоров'я. Topical aspects of modern scientific research. Proceedings of the 7th International scientific and practical conference. CPN Publishing Group. Tokyo, Japan. 2024. Рр. 195-201. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/03/TOPICAL-ASPECTS-OF-MODERN-SCIENTIFIC-RESEARCH-21-23.03.24.pdf>. (дата звернення: 11.11.2025)

39. Яковлева С. Д. Перфекціонізм як фактор ризику професійної деформації майбутнього фахівця. *Електронна бібліотека КДПУ*. URL: elibrary.kdpu.edu.ua (дата звернення: 14.03.2026).

40. Arghini D. K. The Psychological Correlates of Perfectionism in Academic Settings. *Advanced Journal of Management, Humanity and Social Science*. 2025. Vol. 1, No. 7. P. 459–472. Джерело: [Zenodo/AJMHSS](https://zenodo.org/record/1448888). (дата звернення: 18.11.2025)

41. Barbayannis G. et al. Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. URL: [PubMed Central](#) (дата звернення: 10.03.2026).
42. Faiman H. B., Strouse G. A. Perfectionism and Academic Burnout in High-Achieving Undergraduate Students. *The Gifted Child Quarterly*. 2025. URL: [SAGE Journals](#) (дата звернення: 10.03.2026).
43. Fernández-García O., Gil-Llario M. D., Castro-Calvo J., et al. Academic Perfectionism, Psychological Well-Being, and Suicidal Ideation in College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Vol. 20, Iss. 1. Джерело: [MDPI/PubMed](#). (дата звернення: 18.11.2025)
44. Gil T. C., Obando D., Garcia-Martin M. B., Sandoval J. Perfectionism, academic stress, rumination and worry: A predictive model for anxiety and depressive symptoms in university students. *Emerging Adulthood*. 2023. Vol. 11, Iss. 5. P. 1091–1105. Джерело: [Sage Journals](#). (дата звернення: 18.11.2025)
45. Hendra R. et al. The Impact of Perfectionism, Self-Efficacy, Academic Stress, and Workload on Students' Learning Outcomes. *Education*. 2025. URL: [De Gruyter Brill](#) (дата звернення: 11.03.2026).
46. Philpot N., Donachie T. C. Perfectionism and psychological distress in university students: The role of mistake rumination. *Personality and Individual Differences*. 2025. Vol. 246. URL: [ResearchGate](#) (дата звернення: 11.03.2026).