

Міністерство-освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра
на тему:
РОЛЬ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ДИСТРЕСІ
СТУДЕНТІВ

студентки

4 курсу спеціальності «Психологія»

Бірюкової Марії Костянтинівни

Науковий керівник:

к. психол.н., доцент кафедри психології

Нікітчук Уляна Ігорівна,

Рецензент:

к.психол.н., доцент Анна ГІЛЬМАН

Члени комісії: _____

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ДИСТРЕСІ СТУДЕНТІВ	6
1.1. Психологічний дистрес: поняття, структура та особливості прояву у студентів	6
1.2. Сутність, види та типи перфекціонізму в сучасній психологічній науці	11
1.3. Теоретичні підходи до вивчення зв'язку перфекціонізму та психологічного дистресу у студентів	15
Висновки до розділу 1	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ДИСТРЕСІ СТУДЕНТІВ	21
2.1. Мета, завдання, гіпотези, об'єкт, предмет та вибірка дослідження	21
2.2. Методики дослідження, процедура та етичні засади	27
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.	29
2.3.1. Рівень виразності перфекціонізму та психологічного дистресу у студентів	
2.3.2. Взаємозв'язок перфекціонізму та психологічного дистресу у студентів	36
2.3.3. Особливості прояву психологічного дистресу залежно від рівня перфекціонізму	41
Висновки до розділу 2	45
ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50
ДОДАТКИ	55

ВСТУП

Умови навчання у сучасній вищій школі характеризуються високим рівнем академічних вимог, інтенсивним темпом життя та впливом численних зовнішніх стресорів, що робить студентську молодь особливо вразливою до переживання психологічного дистресу. Період навчання у закладі вищої освіти пов'язаний із професійним становленням, необхідністю самореалізації та постійним оцінюванням результатів діяльності, що підсилює внутрішню напругу.

Одним із важливих особистісних чинників, який може визначати особливості переживання стресу, є перфекціонізм. З одного боку, він виступає ресурсом досягнення високих результатів і саморозвитку, з іншого – може спричиняти підвищену самокритичність, страх помилок, тривожність та емоційне виснаження. У сучасній психологічній науці доведено, що саме дезадаптивні форми перфекціонізму пов'язані з підвищеним рівнем психологічного дистресу, проте специфіка цього зв'язку в умовах українського студентства потребує подальшого дослідження.

Актуальність теми зумовлена необхідністю глибшого вивчення психологічних чинників дистресу студентів, зокрема ролі перфекціонізму, а також потребою розробки практичних рекомендацій для збереження їхнього психічного благополуччя.

Об'єктом дослідження є рівень стресу у студентів закладів вищої освіти.

Предметом дослідження виступає зв'язок перфекціонізму та психологічного дистресу у студентів.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні ролі перфекціонізму у психологічному дистресі студентів.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати рівень стресу у студентів закладів вищої освіти як психологічне явище (відповідно до об'єкта дослідження).

2. Теоретично дослідити зв'язок перфекціонізму з психологічним дистресом у студентів.
3. Емпірично з'ясувати роль перфекціонізму у формуванні психологічного дистресу студентів.
4. Розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня психологічного дистресу студентів з урахуванням особливостей перфекціонізму.

Гіпотези дослідження:

1. Вищий рівень перфекціонізму, особливо його дезадаптивних форм, пов'язаний із вищим рівнем психологічного дистресу студентів.
2. Існують статистично значущі відмінності у рівні дистресу залежно від вираженості різних компонентів перфекціонізму.

Для розв'язання поставлених завдань застосовано комплекс методів дослідження:

теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел),
емпіричні (психодіагностичні методики),
математично-статистичні (кореляційний аналіз, описова статистика тощо).

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяли участь 110 студентів закладів вищої освіти віком від 17 до 23 років.

Методики дослідження. Для досягнення мети було обрано такі психодіагностичні інструменти:

- багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста (FMPS);
- шкала депресії, тривожності та стресу DASS-21;
- шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS).

Вибір зазначених методик зумовлений їхньою валідністю та надійністю, а також широким використанням у сучасних психологічних дослідженнях. Зокрема, шкала FMPS дозволяє комплексно оцінити різні аспекти перфекціонізму, включаючи як адаптивні, так і дезадаптивні компоненти. Методика DASS-21 забезпечує вимірювання основних проявів

психологічного дистресу (депресії, тривожності та стресу), що дає змогу отримати цілісну картину емоційного стану студентів. Додаткове використання шкали сприйнятого стресу (PSS) дозволяє оцінити суб'єктивне переживання стресу, що безпосередньо відповідає об'єкту дослідження.

Усі зазначені методики мають підтверджені психометричні характеристики (високі показники внутрішньої узгодженості та валідності) та апробовані на студентських вибірках, що забезпечує достовірність отриманих результатів.

Теоретична значущість роботи полягає у поглибленні уявлень про взаємозв'язок перфекціонізму та психологічного дистресу.

Практична значущість полягає у можливості використання результатів для розробки рекомендацій щодо психологічної підтримки студентів.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 64 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ДИСТРЕСІ СТУДЕНТІВ

1.1. Психологічний дистрес: поняття, структура та особливості прояву у студентів

Психологічний дистрес належить до тих явищ, з якими людина може стикатися на різних етапах життя. У студентському віці він набуває особливого змісту, адже поєднується з інтенсивним навчальним навантаженням, пошуком власного професійного шляху та необхідністю адаптації до нового соціального середовища. Саме тому переживання напруги в цей період часто виходить за межі звичайної реакції на труднощі.

У сучасній психології дистрес розглядають не просто як відповідь на стресові події, а як складний багатовимірний процес. Він охоплює когнітивну, емоційну, фізіологічну та поведінкову сфери особистості. Таке розуміння дозволяє глибше пояснити, чому одні студенти досить легко справляються з навантаженням, тоді як інші переживають постійне напруження і виснаження.

Зміст поняття «дистрес» пов'язаний із негативною формою стресу, що перевищує адаптаційні можливості організму. Ще Г. Сельє розмежував еустрес і дистрес, підкреслюючи, що перший сприяє мобілізації ресурсів і розвитку, тоді як другий, навпаки, призводить до їх виснаження. У подальших дослідженнях це уявлення було розширене. Психологічний дистрес почали трактувати як суб'єктивне переживання перевантаження, втрати контролю та безпорадності. Він виникає у ситуаціях, коли вимоги середовища перевищують наявні ресурси особистості.

Важливо чітко відмежовувати поняття стресу і дистресу. Стрес загалом виконує адаптаційну функцію та може бути нейтральним або навіть корисним. Дистрес же є його дезадаптивною формою. У цьому стані напруга не лише активує організм, а й порушує внутрішню рівновагу. Людина

стикається з тривожністю, зниженням мотивації, труднощами концентрації, порушеннями сну. Хоча дистрес не є самостійним захворюванням, за відсутності своєчасної корекції він може трансформуватися у більш серйозні психічні стани, зокрема емоційне вигорання або депресію [18].

У структурі психологічного дистресу виділяють кілька взаємопов'язаних компонентів. Їх систематизація дає змогу краще зрозуміти механізми виникнення і перебігу цього стану, особливо в умовах студентського життя.

Таблиця 1.1

Структура психологічного дистресу: компоненти та особливості прояву у студентів

Компонент	Основна характеристика	Особливості прояву у студентів
Когнітивний	Спотворене мислення: перебільшення загрози, знецінення власних можливостей, зациклення на помилках	Катастрофічні думки на кшталт «якщо не складу іспит ідеально – це провал»; постійне порівняння з одногрупниками
Емоційний	Тривожність, дратівливість, апатія, почуття провини та безпорадності	Самокритика, емоційна нестійкість під час сесії, внутрішні суперечності між бажанням успіху і страхом невдачі
Фізіологічний	Напруження м'язів, прискорене серцебиття, порушення сну, зниження імунітету	Хронічна втома, головний біль, «зум-втома», часті простудні захворювання
Поведінковий	Уникнення діяльності або, навпаки, надмірна активність із подальшим виснаженням	Прокрастинація, пропуски занять, нічне навчання, використання гаджетів або алкоголю як способу зниження напруги

Джерело: складено автором на основі [13; 14; 18; 19].

Компоненти дистресу не існують ізольовано. Вони постійно взаємодіють і підсилюють один одного. Наприклад, негативні думки можуть провокувати емоційне напруження, яке, у свою чергу, викликає фізіологічні реакції та впливає на поведінку. У результаті формується замкнене коло, що ускладнює подолання дистресу.

Особливого значення набуває контекст, у якому перебуває людина. У студентів дистрес часто має академічне забарвлення. Це проявляється у

страху перед іспитами, високій чутливості до оцінювання, схильності до порівняння себе з іншими. Додатковий тиск створюють очікування батьків і соціальні стандарти успішності.

Студентський період загалом є перехідним етапом між юністю та дорослістю. Він пов'язаний із розширенням автономії, але водночас і зростанням відповідальності. Молоді люди змушені самотійно приймати рішення, планувати своє майбутнє, будувати соціальні зв'язки. У поєднанні з високими академічними вимогами це створює підґрунтя для виникнення дистресу. Часто він набуває хронічного характеру, хоча самі студенти можуть сприймати його як «нормальний стан».

Однією з важливих характеристик дистресу у студентів є його зв'язок з особистісними рисами. Зокрема, значну роль відіграє перфекціонізм. Високі стандарти та прагнення до ідеалу можуть перетворювати звичайні навчальні завдання на джерело постійного напруження. У таких випадках навіть незначні помилки сприймаються як серйозні невдачі. Це сприяє формуванню емоційної дезадаптації. Дослідження свідчать, що дезадаптивні форми перфекціонізму посилюють дистрес, тоді як адаптивні можуть виконувати захисну функцію [19].

Прояви дистресу мають і певні відмінності залежно від статі. Для дівчат більш характерні емоційні реакції: підвищена тривожність, самозвинувачення, соматичні скарги. Юнаки частіше демонструють поведінкові форми реагування, зокрема уникнення або використання різних способів зняття напруги. Відмінності спостерігаються і залежно від курсу навчання. Першокурсники переживають труднощі адаптації до нового середовища, тоді як старшокурсники стикаються з невизначеністю майбутнього та професійного самовизначення.

Сучасні дослідження фіксують зростання рівня дистресу серед студентської молоді. Це пов'язано як із внутрішніми, так і зовнішніми чинниками. До останніх належать соціально-економічна нестабільність, наслідки воєнних подій, а також поширення дистанційного навчання.

Студенти дедалі частіше повідомляють про втому, зниження концентрації та проблеми зі сном. У багатьох випадках ці симптоми супроводжуються емоційним вигоранням уже на ранніх етапах навчання [26].

На рівні психологічних механізмів дистрес проявляється через поєднання когнітивних, емоційних і фізіологічних реакцій. У мисленні домінують катастрофічні оцінки ситуацій. Емоційно це супроводжується тривогою та безпорадністю. Фізіологічно активується стресова реакція організму. У поведінці спостерігаються або уникнення, або надмірний контроль.

Характерною рисою студентського дистресу є його циклічність. Навчальний процес формує певні хвилі напруження: відносний спокій на початку семестру, поступове зростання навантаження та пік під час сесії. Якщо відновлення не відбувається, такий цикл може перейти у хронічний стан.

Водночас не всі студенти однаково реагують на стресові ситуації. Значну роль відіграють ресурси особистості. Емоційна стійкість, здатність до саморегуляції, соціальна підтримка можуть пом'якшувати прояви дистресу. За їх наявності напруга сприймається як сигнал до змін, а не як загроза. У протилежному випадку відбувається накопичення напруження, що веде до дезадаптації [13; 14].

У науковій літературі немає єдиного підходу до оцінки дистресу. Частина дослідників розглядає його виключно як негативне явище, яке потребує корекції. Інші підкреслюють, що в окремих випадках він може виконувати стимулюючу функцію. Дискусійним залишається і питання межі між нормальним навчальним стресом та дистресом, особливо в умовах студентського середовища.

Українські автори приділяють значну увагу соціально-психологічним чинникам дистресу. Серед них виділяють академічне навантаження, міжособистісні труднощі та недостатню підтримку [25]. Також наголошується на поширеності емоційного вигорання і депресивних станів

серед студентів [18]. Тривожність при цьому виступає одним із ключових проявів дистресу [5].

Особливості дистресу змінюються залежно від формату навчання. Студенти денної форми частіше стикаються з соціальними викликами, тоді як заочники – з перевантаженням через поєднання навчання і роботи. Дистанційний формат додає нові труднощі: ізоляцію, втрату мотивації, зниження самоконтролю.

Фізіологічні наслідки дистресу також не можна ігнорувати. Хронічне напруження впливає на імунну систему, викликає соматичні скарги. У студентів це часто залишається поза увагою і сприймається як звичайна втома.

Поведінкові реакції варіюються від надмірної активності до повного уникнення. Прокрастинація є одним із найбільш поширених способів реагування. Вона тимчасово знижує напругу, але в довгостроковій перспективі лише посилює дистрес [6].

Емоційний стан студентів у цей період часто характеризується суперечливістю. Прагнення досягти високих результатів поєднується зі страхом помилки. Така внутрішня напруга виснажує і сприяє розвитку дезадаптивних реакцій. Дослідження показують, що рівень перфекціонізму безпосередньо пов'язаний із глибиною переживання дистресу [19].

Разом із тим, важливу роль відіграють захисні чинники. Оптимізм, життєстійкість і підтримка з боку оточення здатні значно знизити негативний вплив дистресу. Однак ці ресурси не завжди усвідомлюються і використовуються студентами [27].

Психологічний дистрес у студентів є складним і багатовимірним явищем, що відображає рівень переживаного стресу та формується під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників. Він має чітку структуру, специфічні прояви у навчальному середовищі та тісно пов'язаний із особистісними характеристиками. Такий теоретичний аналіз створює основу

для подальшого дослідження ролі перфекціонізму у виникненні та перебігу психологічного дистресу.

1.2. Сутність, види та типи перфекціонізму в сучасній психологічній науці

Перфекціонізм належить до тих особистісних характеристик, які істотно впливають на поведінку, емоційний стан та здатність людини адаптуватися до вимог середовища. У сучасній психології його вже не обмежують лише прагненням до ідеального результату. Натомість перфекціонізм розглядають як складний багатовимірний феномен, що охоплює когнітивні установки, мотиваційні орієнтації, емоційні переживання та поведінкові стратегії. Така багатогранність зумовлює подвійний характер цієї риси: в одних випадках вона стимулює досягнення, в інших – стає джерелом внутрішнього напруження і психологічного дистресу.

Для глибшого розуміння сутності перфекціонізму доцільно звернутися до історії розвитку цього поняття. Ідея прагнення до досконалості простежується ще в античній філософії, де вона пов'язувалася з моральним самовдосконаленням. У психологічній науці системне вивчення перфекціонізму розпочалося у середині XX століття. На ранніх етапах його переважно розглядали як негативне явище, що супроводжує невротичні розлади. Згодом науковці звернули увагу на його конструктивні аспекти. У результаті сформувалося сучасне бачення перфекціонізму як динамічної особистісної риси, що формується під впливом соціального середовища, виховання та індивідуального досвіду.

Сутність перфекціонізму полягає у схильності людини встановлювати надзвичайно високі стандарти щодо власної діяльності та результатів. Для осіб із вираженим перфекціонізмом важливо не просто досягти мети, а зробити це максимально бездоганно. Водночас значення має не лише рівень вимог, а й спосіб їх переживання. Для одних це виступає потужним

мотиваційним ресурсом, тоді як для інших перетворюється на постійне джерело незадоволення собою. У структурі перфекціонізму виокремлюють когнітивні схеми, що задають жорсткі критерії оцінювання, емоційні реакції у вигляді провини чи сорому за помилки, а також поведінкові тенденції, спрямовані на уникнення невдач.

Перфекціонізм не можна розглядати як однорідну характеристику. Він проявляється на кількох рівнях: через внутрішні стандарти особистості, очікування щодо інших людей та сприйняття соціального тиску. Саме тому в сучасній науці домінує багатовимірний підхід, який дозволяє врахувати різні аспекти цієї риси та уникнути спрощених інтерпретацій.

Однією з перших спроб систематизації стала типологія Д. Хамачека, який запропонував поділ на нормальний і невротичний перфекціонізм. Нормальний варіант характеризується гнучкістю стандартів, здатністю отримувати задоволення від досягнень і приймати помилки як частину досвіду. Невротичний, навпаки, супроводжується надмірною самокритикою, страхом невдачі та постійним відчуттям невідповідності. Цей підхід став основою для подальших досліджень і залишається актуальним до сьогодні.

Подальший розвиток теорії пов'язаний із роботами П. Х'юїтта та Г. Флетта, які запропонували трикомпонентну модель перфекціонізму. Відповідно до неї виокремлюють самоспрямований, іншоспрямований та соціально приписаний перфекціонізм. Самоспрямований тип пов'язаний із високими вимогами до себе та прагненням до особистих досягнень. Іншоспрямований передбачає висування високих стандартів до інших людей. Соціально приписаний характеризується відчуттям тиску з боку оточення та необхідністю відповідати зовнішнім очікуванням. Кожен із цих типів може проявлятися як у конструктивній, так і в деструктивній формі залежно від умов і особистісних особливостей [31].

Інший підхід акцентує увагу на співвідношенні адаптивних і дезадаптивних компонентів. Дж. Стоєбер і К. Отто запропонували розглядати перфекціонізм через два ключові виміри: перфекціоністські прагнення та

перфекціоністські занепокоєння. Перший вимір пов'язаний із високими стандартами, організованістю та орієнтацією на успіх. Він часто корелює з позитивними характеристиками, такими як самоефективність і академічна успішність. Другий вимір включає страх помилок, сумніви щодо власних дій і переживання невідповідності ідеалу. Саме він найчастіше асоціюється з тривожністю, депресією та емоційним виснаженням. Важливо, що поєднання високих прагнень без надмірних занепокоєнь може виступати ресурсом розвитку [40].

Вітчизняні дослідники також приділяють значну увагу вивченню перфекціонізму. О. І. Кононенко розглядає його як амбівалентний особистісний конструкт, який може проявлятися як у нормі, так і в патології залежно від рівня виразності та контексту. Вона підкреслює роль соціального середовища та виховання у формуванні цієї риси, а також наголошує на необхідності розмежування адаптивних і дезадаптивних форм [12].

Л. А. Данилевич пропонує поділ на функціональний і дисфункціональний перфекціонізм. Функціональний варіант поєднує високі стандарти з гнучкістю поведінки та адекватною самооцінкою. Дисфункціональний характеризується нетерпимістю до помилок, підвищеною тривожністю та постійним відчуттям незадоволеності результатами діяльності. Такий підхід дозволяє краще зрозуміти, чому в одних випадках перфекціонізм сприяє досягненням, а в інших – стає чинником прокрастинації чи емоційного вигорання [9].

Дослідження вікових особливостей показують, що в студентському середовищі часто переважає соціально приписаний перфекціонізм. Молоді люди відчувають тиск очікувань з боку викладачів, батьків і соціального оточення, що підсилює внутрішню напругу [2].

Для узагальнення основних підходів до класифікації перфекціонізму доцільно представити їх у вигляді таблиці.

Таблиця 1.2

Порівняльна характеристика основних моделей перфекціонізму

Автор(и)	Основні типи / виміри	Характеристика адаптивної форми	Характеристика дезадаптивної форми
Д. Хамачек	Нормальний / Невротичний	Гнучкі стандарти, задоволення від результату	Страх помилок, жорстка самокритика
П. Х'юїтт, Г. Флетт	Самоспрямований, іншоспрямований, соціально приписаний	Високі особисті стандарти без надмірного тиску	Постійне відчуття зовнішніх вимог і контролю
Дж. Стоєбер, К. Отто	Прагнення / занепокоєння	Орієнтація на досягнення, організованість	Тривожність, сумніви, емоційне виснаження
О. І. Кононенко	Нормативний / патологічний	Гармонійна самооцінка, ресурс розвитку	Внутрішній конфлікт, дезадаптація
Л. А. Данилевич	Функціональний / дисфункціональний	Поєднання високих стандартів і гнучкості	Нетерпимість до помилок, постійна напруга

Джерело: складено автором на основі [9; 12; 31; 40].

Представлені підходи демонструють спільну ідею: перфекціонізм має двоїсту природу. Його адаптивні форми сприяють самореалізації, тоді як дезадаптивні пов'язані з емоційними труднощами та зниженням психологічного благополуччя.

Сучасні дослідження також враховують вплив культурних і соціальних чинників. У студентському середовищі перфекціонізм часто посилюється через конкуренцію, високі академічні вимоги та соціальні стандарти успіху. У результаті формуються змішані варіанти, де прагнення досягти високих результатів поєднується з тривожністю та страхом невдачі. Саме такі поєднання створюють підґрунтя для виникнення психологічного дистресу.

Аналіз літератури виявляє і певні суперечності. Зокрема, дискусійним залишається питання про межу між адаптивними та дезадаптивними

формами. Деякі автори вважають, що навіть конструктивний перфекціонізм за певних умов може трансформуватися в деструктивний. Інші звертають увагу на гендерні відмінності та зв'язок перфекціонізму з такими рисами, як тривожність або відповідальність.

Окремо варто розрізняти перфекціонізм як стійку рису і як ситуативний стан. У студентів ця характеристика часто закріплюється під впливом постійного оцінювання та конкуренції, що сприяє її переходу в стабільну особистісну особливість.

Перфекціонізм у сучасній психології розглядається як складний багатовимірний конструкт, що включає різні типи та форми прояву. Його вплив може бути як позитивним, так і негативним залежно від співвідношення адаптивних і дезадаптивних компонентів. Такий підхід дозволяє розглядати перфекціонізм не лише як ресурс досягнення, а й як можливий чинник психологічного дистресу, що є важливим для подальшого емпіричного дослідження у студентському середовищі.

1.3. Теоретичні підходи до вивчення зв'язку перфекціонізму та психологічного дистресу у студентів

Проблема взаємозв'язку перфекціонізму та психологічного дистресу посідає важливе місце в сучасній психологічній науці. Це зумовлено тим, що обидва явища широко представлені в студентському середовищі та мають суттєвий вплив на психоемоційний стан молоді. У науковій літературі цей зв'язок розглядається не як однозначний, а як складна система взаємодії особистісних характеристик і зовнішніх чинників.

Одним із базових підходів до пояснення цього зв'язку є когнітивно-поведінкова модель. У її межах перфекціонізм розглядається як система дисфункціональних переконань і установок. Особи з вираженим перфекціонізмом схильні формувати жорсткі стандарти та оцінювати власну цінність через досягнення. Такі когнітивні схеми сприяють виникненню

негативних автоматичних думок у ситуаціях невдачі. У результаті навіть незначні помилки можуть викликати інтенсивні емоційні реакції – тривогу, сором, розчарування. Саме через цей механізм перфекціонізм виступає фактором підвищення рівня дистресу [40].

У межах когнітивного підходу особливу увагу приділяють так званому феномену «чорно-білого мислення». Студенти з високим рівнем перфекціонізму схильні оцінювати результати своєї діяльності за принципом «або ідеально, або провал». Така поляризація сприйняття значно підсилює емоційне напруження та знижує здатність до гнучкої адаптації. Відсутність проміжних оцінок призводить до того, що будь-яке відхилення від ідеалу сприймається як особиста поразка, що, у свою чергу, посилює психологічний дистрес.

Інший важливий напрям – психодинамічний підхід. У його межах перфекціонізм пов'язують із внутрішніми конфліктами та раннім досвідом взаємодії з батьками. Зокрема, надмірні вимоги або умовне прийняття в дитинстві можуть формувати установку: «мене цінують лише тоді, коли я ідеальний». У дорослому житті це трансформується в постійну потребу відповідати високим стандартам. Неможливість досягти ідеалу породжує почуття провини, сорому та незадоволеності собою, що створює підґрунтя для розвитку дистресу [12].

У студентському віці ці механізми набувають особливої актуальності. Період навчання супроводжується постійною оцінкою результатів діяльності, що підсилює значущість досягнень для самооцінки. У таких умовах перфекціоністські тенденції можуть загострюватися, а внутрішні конфлікти – посилюватися.

З позицій теорії саморегуляції зв'язок між перфекціонізмом і дистресом пояснюється особливостями постановки цілей та контролю за їх досягненням. Особи з високим рівнем перфекціонізму встановлюють надмірно складні або навіть недосяжні цілі. У разі невідповідності результату очікуванням виникає розрив між «реальним» і «ідеальним» Я. Цей розрив

супроводжується негативними емоціями та внутрішнім напруженням. Якщо така ситуація повторюється систематично, формується стійкий стан дистресу.

У рамках цієї теорії також підкреслюється роль самоконтролю. Надмірний контроль за власною поведінкою може призводити до виснаження ресурсів. Студенти, які постійно намагаються відповідати високим стандартам, часто перебувають у стані напруження, що з часом переходить у хронічний дистрес.

Значний внесок у розуміння цього зв'язку зробили дослідження, що базуються на багатовимірній моделі перфекціонізму. Зокрема, було встановлено, що різні типи перфекціонізму по-різному пов'язані з дистресом. Самоспрямований перфекціонізм може мати як позитивні, так і негативні наслідки залежно від рівня гнучкості стандартів. Натомість соціально приписаний перфекціонізм найчастіше асоціюється з високим рівнем тривожності, депресивних переживань і дистресу, оскільки пов'язаний із відчуттям постійного зовнішнього тиску [31].

Дослідження також показують, що ключову роль відіграє співвідношення перфекціоністських прагнень і занепокоєнь. Прагнення до високих результатів саме по собі не є проблемою. Однак коли вони супроводжуються страхом помилок і надмірною самокритикою, виникає ризик розвитку дезадаптивних станів. Саме перфекціоністські занепокоєння виступають одним із головних предикторів психологічного дистресу [40].

Вітчизняні дослідження підтверджують ці висновки. Зокрема, зазначається, що у студентів із вираженим дезадаптивним перфекціонізмом частіше спостерігаються симптоми емоційного виснаження, тривожності та зниження задоволеності життям [9]. Соціальні очікування, академічний тиск і конкуренція посилюють ці прояви, створюючи сприятливі умови для формування дистресу.

Окремий напрям досліджень стосується ролі перфекціонізму у виникненні прокрастинації. На перший погляд ці явища здаються протилежними, однак між ними існує тісний зв'язок. Студенти з високими

стандартами часто відкладають виконання завдань через страх зробити їх недостатньо добре. Це призводить до накопичення напруги, дедлайнів і, як наслідок, до зростання рівня дистресу [6].

Не менш важливим є соціально-психологічний підхід, який розглядає перфекціонізм у контексті взаємодії особистості із середовищем. У сучасному суспільстві високі стандарти успіху активно транслуються через освітню систему, соціальні мережі та культурні норми. Студенти постійно порівнюють себе з іншими, орієнтуються на зовнішні оцінки та намагаються відповідати очікуванням. Це підсилює соціально приписаний перфекціонізм і, відповідно, рівень дистресу.

Важливим аспектом є також гендерні відмінності. Дослідження показують, що дівчата частіше демонструють зв'язок між перфекціонізмом і емоційними проявами дистресу, тоді як у юнаків цей зв'язок може проявлятися через поведінкові стратегії, зокрема уникнення або перевантаження діяльністю. Такі відмінності свідчать про складність і багатовимірність досліджуваного явища.

Слід зазначити, що не всі дослідники розглядають перфекціонізм виключно як негативний фактор. Існує точка зору, згідно з якою адаптивні форми перфекціонізму можуть знижувати рівень дистресу за рахунок підвищення організованості, самоефективності та впевненості у власних силах. Однак цей ефект можливий лише за умови відсутності надмірної самокритики та страху помилок.

Аналіз теоретичних підходів дозволяє зробити висновок про те, що зв'язок між перфекціонізмом і психологічним дистресом має складний і неоднозначний характер. Він залежить від типу перфекціонізму, рівня його вираженості, індивідуальних особливостей особистості та умов середовища. У студентському віці цей зв'язок проявляється особливо яскраво через специфіку навчальної діяльності та високий рівень соціальних очікувань.

Сучасні теоретичні підходи свідчать про те, що перфекціонізм може виступати як ресурсом розвитку, так і фактором ризику психологічного

дистресу. Його вплив визначається співвідношенням адаптивних і дезадаптивних компонентів, а також контекстом, у якому функціонує особистість. Це створює підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження ролі перфекціонізму у формуванні дистресу у студентів.

Висновки до розділу 1

У першому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічного дистресу студентів та ролі перфекціонізму у його формуванні.

Встановлено, що психологічний дистрес є складним багатовимірним явищем, яке охоплює когнітивні, емоційні, фізіологічні та поведінкові компоненти та виникає внаслідок перевищення вимог середовища над ресурсами особистості. Для студентської молоді дистрес має специфічні прояви, зумовлені інтенсивним навчальним навантаженням, процесами адаптації, соціальними очікуваннями та професійним самовизначенням. Його характерною рисою є циклічність та тенденція до хронізації за відсутності ефективних стратегій подолання.

У процесі аналізу наукових джерел з'ясовано, що перфекціонізм у сучасній психології розглядається як багатовимірна особистісна характеристика, яка включає як адаптивні, так і дезадаптивні компоненти. Адаптивний перфекціонізм може виступати ресурсом саморозвитку та досягнення високих результатів, тоді як дезадаптивний пов'язаний із надмірною самокритичністю, страхом помилок, тривожністю та емоційним виснаженням.

Проаналізовано основні теоретичні підходи до вивчення взаємозв'язку перфекціонізму та психологічного дистресу. Встановлено, що дезадаптивні форми перфекціонізму є значущим чинником підвищення рівня дистресу, оскільки сприяють формуванню негативних когнітивних установок, емоційної напруги та неефективних поведінкових стратегій (зокрема

прокрастинації або уникнення). Водночас адаптивні аспекти перфекціонізму можуть виконувати захисну функцію за наявності достатніх особистісних ресурсів.

Результати теоретичного аналізу підтверджують актуальність дослідження ролі перфекціонізму у психологічному дистресі студентів і створюють наукове підґрунтя для проведення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей цього взаємозв'язку.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ ДИСТРЕСІ СТУДЕНТІВ

2.1. Мета, завдання, гіпотези, об'єкт, предмет та вибірка дослідження

Емпіричне дослідження ролі перфекціонізму у психологічному дистресі студентів є логічним продовженням теоретичного аналізу, здійсненого у першому розділі. Якщо на попередньому етапі було розглянуто сутність психологічного дистресу, його прояви у студентському середовищі та особливості перфекціонізму як особистісної характеристики, то на цьому етапі увага зосереджується на перевірці цих положень у реальних умовах. Саме емпіричний підхід дає можливість перейти від узагальнених наукових уявлень до конкретних даних і встановити, як досліджувані явища проявляються у сучасній студентській молоді.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення ролі перфекціонізму у психологічному дистресі студентів. У практичному вимірі це означає виявлення того, яким чином різні аспекти перфекціонізму пов'язані з переживанням стресу, тривожності та емоційного напруження.

Відповідно до поставленої мети було визначено чотири основні завдання дослідження.

Перше завдання – проаналізувати рівень стресу у студентів як психологічне явище. Його виконання дозволяє отримати загальне уявлення про інтенсивність переживання стресу в умовах навчального процесу та визначити, наскільки актуальною є ця проблема для досліджуваної вибірки.

Друге завдання полягає у теоретичному дослідженні зв'язку перфекціонізму з психологічним дистресом у студентів. Хоча воно вже частково реалізоване у першому розділі, на емпіричному етапі відбувається

його конкретизація через співвіднесення теоретичних положень із отриманими даними.

Третє завдання – емпірично з'ясувати роль перфекціонізму у формуванні психологічного дистресу студентів. Саме це завдання є центральним, оскільки передбачає безпосередній аналіз взаємозв'язків між досліджуваними показниками.

Четверте завдання полягає у розробці практичних рекомендацій щодо зниження рівня психологічного дистресу студентів з урахуванням особливостей перфекціонізму. Таким чином, дослідження має не лише теоретичне, а й прикладне значення.

Об'єктом дослідження є рівень стресу у студентів закладів вищої освіти. Це поняття охоплює загальний рівень психоемоційного напруження, який виникає внаслідок навчального навантаження, соціальних вимог і внутрішніх переживань.

Предметом дослідження виступає зв'язок перфекціонізму та психологічного дистресу у студентів. Такий вибір предмета дозволяє зосередитися на аналізі того, як саме особистісні установки, пов'язані з прагненням до ідеалу, впливають на емоційний стан і рівень стресу.

У межах дослідження було висунуто дві основні гіпотези.

Перша гіпотеза полягає в тому, що вищий рівень перфекціонізму, особливо його дезадаптивних форм, пов'язаний із вищим рівнем психологічного дистресу студентів. Йдеться передусім про такі прояви, як страх помилок, надмірна самокритичність і залежність від зовнішньої оцінки.

Друга гіпотеза передбачає, що існують статистично значущі відмінності у рівні дистресу залежно від вираженості різних компонентів перфекціонізму. Тобто різні аспекти цього явища можуть по-різному впливати на емоційний стан студентів.

Сформульовані гіпотези спираються на сучасні наукові уявлення про подвійний характер перфекціонізму, де поряд із його адаптивними проявами

виділяються і дезадаптивні, що можуть виступати чинником психологічного неблагополуччя [19].

Емпірична база дослідження охоплює 110 студентів закладів вищої освіти віком від 17 до 23 років. Такий віковий діапазон відповідає періоду активного навчання, професійного становлення та особистісного розвитку, коли питання досягнення результатів і самореалізації набувають особливої значущості.

До вибірки увійшли студенти різних курсів навчання, що дозволяє врахувати відмінності у рівні адаптації до освітнього середовища та досвіді подолання стресових ситуацій. Молодші курси частіше стикаються з труднощами адаптації, тоді як старші – з підвищеною відповідальністю за професійне майбутнє.

Формування вибірки здійснювалося за принципом доступності, що є поширеною практикою у психологічних дослідженнях [13]. Участь у дослідженні була добровільною. Усі респонденти були поінформовані про мету та умови проведення дослідження, а також мали можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі.

Конфіденційність забезпечувалася шляхом анонімного збору даних і їх подальшої обробки у узагальненому вигляді. Це сприяло більш щирим відповідям і підвищенню достовірності результатів.

Обсяг вибірки (110 осіб) є достатнім для проведення статистичного аналізу та виявлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Водночас результати дослідження відображають особливості саме студентської молоді та мають інтерпретуватися з урахуванням цього факту.

Чітке визначення мети, завдань, об'єкта, предмета та гіпотез, а також належним чином сформована вибірка створюють методологічну основу для подальшого емпіричного аналізу ролі перфекціонізму у психологічному дистресі студентів.

2.2. Методики дослідження, процедура та етичні засади

Підбір методичного інструментарію спирався на логіку, закладену в попередньому розділі. Теоретичний аналіз показав, що перфекціонізм – феномен багатовимірний, а психологічний дистрес у студентському середовищі проявляється одразу в кількох площинах: як короточасні реакції на щоденні стресори, і як тривалі афективні стани на кшталт депресії чи тривоги. Щоб охопити цю складність, одного інструменту було б замало. Саме тому ми застосували комплекс із трьох стандартизованих шкал, доповнивши їх теоретичними та математично-статистичними процедурами. Такий вибір забезпечив і глибину аналізу, і можливість перевірити висунуті гіпотези на конкретному емпіричному матеріалі.

На теоретичному рівні ми спиралися на вже звичні для психологічного дослідження процедури: аналіз фахової літератури, синтез, систематизацію та порівняння. Проте їхня роль не зводилася до «підготовчого етапу». Саме завдяки їм вдалося зіставити різні моделі перфекціонізму – від класичних праць Д. Хамачека і Р. Фроста до сучасних багатовимірних концепцій – та побачити, як кожна з них пояснює перехід адаптивних прагнень у дезадаптивні прояви [17; 22]. Порівняльний метод допоміг структурувати наявні дані про зв'язок перфекціонізму з дистресом, а узагальнення дозволило сформулювати робочі гіпотези, які й перевірялися емпірично.

Центральне місце в дослідженні посіли психодіагностичні методики. Для вимірювання перфекціонізму ми обрали багатовимірну шкалу перфекціонізму Фроста (Frost Multidimensional Perfectionism Scale, FMPS). Методика створена Р. Фростом і колегами у 1990 році і з того часу залишається одним із найбільш цитованих інструментів у цій галузі. Вона містить 35 тверджень, які респондент оцінює за п'ятибальною шкалою Лікерта – від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Структурно шкала розгортається в шести субшкалах: занепокоєння щодо помилок, особисті стандарти, очікування батьків, батьківська критика, сумніви у власних діях та

організованість. Загальний показник перфекціонізму зазвичай розраховують без урахування шкали «організованість», оскільки саме вона відображає адаптивний вимір і не корелює з дезадаптивними проявами. Психометричні характеристики FMPS підтверджені численними дослідженнями: коефіцієнти внутрішньої узгодженості (α Кронбаха) за субшкалами коливаються в межах 0,77–0,93, а для загального бала сягають 0,90. Методика добре апробована в студентських вибірках різних країн, включно з україномовними адаптаціями [1; 11].

Для оцінки психологічного дистресу в його афективній складовій ми застосували коротку версію шкали депресії, тривожності та стресу – DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales, автори П. Ловібонд і С. Ловібонд). Опитувальник складається з 21 твердження, розподіленого на три субшкали по сім пунктів. Респондент оцінює, наскільки кожне твердження відповідало його стану протягом останнього тижня, за чотирибальною шкалою від 0 («зовсім не стосувалося мене») до 3 («майже завжди стосувалося»). Такий формат дає змогу отримати окремі показники депресії, тривожності та стресу, а також сумарний індекс дистресу. Внутрішня узгодженість субшкал DASS-21 становить 0,82–0,94, а загальний показник сягає 0,93. Важливо, що методика чутлива до культурних особливостей і добре зарекомендувала себе саме в молодіжних вибірках – це й визначило наш вибір [18; 12].

Попри те що DASS-21 ефективно фіксує клінічні прояви афективного неблагополуччя, він має одне суттєве обмеження: не вловлює суб'єктивного сприйняття стресу – того самого відчуття, що життя виходить з-під контролю, а навантаження перевищує внутрішні ресурси. А саме ця якість дистресу, як показали Лазарус і Фолкман, часто є ключовою для розуміння адаптаційних процесів. Тому ми розширили батарею третьою методикою – шкалою сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) С. Коена і колег. Вона містить 10 пунктів, які вимірюють, наскільки людина оцінює події свого життя як непередбачувані, некеровані та перевантажувальні. Відповіді даються за п'ятибальною шкалою від 0 («ніколи») до 4 («дуже часто»).

Коефіцієнт α Кронбаха для PSS-10 у різних дослідженнях коливається в межах 0,78–0,91, тест-ретестова надійність – вище 0,70. Шкала доволі компактна, її легко поєднувати з іншими опитувальниками, і саме тому вона регулярно застосовується у студентських вибірках по всьому світу [11].

Поєднання трьох методик було продуманим рішенням, а не випадковим нашаруванням інструментів. FMPS дає багатовимірний профіль перфекціонізму, що відповідає теоретичним моделям першого розділу. DASS-21 фіксує афективні компоненти дистресу – депресію, тривогу, клінічно виражений стрес. PSS-10 додає третій ракурс: суб'єктивну оцінку власних стресогенних обставин. Разом вони утворюють об'ємну картину досліджуваних явищ і дозволяють перевірити не лише наявність зв'язків, а й їхню якісну природу. Усі три шкали короткі, зручні для онлайн-формату, мають доступні україномовні переклади й добре адаптовані до молодіжної аудиторії.

Обробку даних забезпечила низка математично-статистичних процедур. Описова статистика (середні значення, стандартні відхилення, мінімум, максимум, асиметрія та ексцес) дала загальну характеристику вибірки та розподілу показників. Для перевірки нормальності розподілу застосовували критерій Колмогорова–Смірнова. Сила і напрямок лінійних зв'язків між типами перфекціонізму та показниками дистресу вимірювалися через коефіцієнт кореляції Пірсона. Множинний регресійний аналіз дозволив визначити, які саме виміри перфекціонізму виступають предикторами дистресу, а також оцінити внесок гендеру й курсу навчання. Надійність методик ми додатково перевірили коефіцієнтом α Кронбаха – вже на власній вибірці, а не лише за літературними джерелами. Усі розрахунки виконували в програмі SPSS (версія 26).

Процедура дослідження була чітко спланованою і складалася з кількох послідовних етапів. На підготовчому етапі ми розробили електронну анкету в Google Forms. Її структура починалася зі вступного блоку – короткого тексту, де пояснювалися мета роботи, добровільність участі, анонімність і право

відмовитися в будь-який момент. Далі йшли демографічні питання: стать, вік, курс, спеціальність. Основну частину форми займали три методики – FMPS, PSS-10 та DASS-21 – у повному обсязі, з оригінальними інструкціями українською мовою. Перед масовим запуском анкета пройшла пілотне тестування на п'яти студентах, що дозволило перевірити зрозумілість формулювань і середній час заповнення.

Основний збір даних тривав із лютого по березень 2026 року. Посилання на форму поширювалося через студентські чати, групи у месенджерах та соціальних мережах, а також за прямої рекомендації викладачів вищих навчальних закладів. Респонденти заповнювали анкету самостійно, у зручний для себе час. Середня тривалість заповнення становила 12–15 хвилин. Загалом у дослідженні взяли участь 110 студентів. Усі анкети пройшли перевірку на повноту: неповні або суперечливі відповіді з подальшого аналізу виключалися. Кожному випадку було присвоєно кодовий номер, що забезпечило повну знеособленість даних на всіх подальших етапах обробки.

Для наочності процедури доцільно звернутися до таблиці, яка відображає основні етапи проведення дослідження.

Таблиця 2.1

Процедура емпіричного дослідження

Етап	Зміст етапу	Терміни виконання	Кількість учасників
Підготовчий	Розробка Google Forms, пілотне тестування, доопрацювання формулювань	Січень 2026	5 (пілот)
Збір даних	Поширення посилання, заповнення анкет студентами	Лютий–березень 2026	110
Первинна обробка	Перевірка повноти, кодування відповідей, формування бази даних	Березень 2026	–
Статистична обробка	Описова статистика, перевірка надійності, кореляції, регресія	Квітень 2026	–
Інтерпретація	Аналіз результатів, формулювання висновків і рекомендацій	Квітень 2026	–

Джерело: складено автором.

Етичні норми дотримувалися на кожному етапі роботи. Перед початком заповнення анкети кожен учасник отримував повну інформацію про мету дослідження, добровільність участі, право припинити заповнення в будь-який момент та можливі емоційні реакції, що можуть виникнути під час відповідей на чутливі питання. У формі було окреме поле інформованої згоди, яке респондент мав підтвердити, щоб продовжити. Без цієї згоди доступ до основної частини анкети блокувався. Жодних персональних даних – імені, електронної пошти, контактів – ми не збирали. Усі відповіді зберігалися в зашифрованому вигляді, а результати аналізувалися виключно в узагальненій формі. Дослідження повністю відповідало принципам Гельсінської декларації, етичним стандартам Американської психологічної асоціації та вимогам чинного законодавства України щодо захисту персональних даних [17].

Особливої уваги ми приділили питанню потенційного емоційного дискомфорту. Опитувальники DASS-21 та PSS-10 зачіпають теми, що можуть викликати складні переживання – особливо в студентів, які вже перебувають у стані хронічного стресу. Тому в завершальному блоці форми ми розмістили коротку інформацію про безкоштовні психологічні служби та гарячі лінії підтримки, доступні для студентської молоді України. Такий підхід відповідає міжнародним рекомендаціям щодо проведення досліджень за участі потенційно вразливих категорій респондентів.

Обраний комплекс методів, чітко спланована процедура та суворе дотримання етичних стандартів забезпечують наукову достовірність зібраних даних. Вони дають змогу не лише перевірити висунуті гіпотези, а й отримати результати, що матимуть практичну цінність для організації психологічної підтримки студентства. Подальший аналіз цих даних у третьому розділі дозволить інтерпретувати їх у світлі теоретичних положень першого розділу та сформулювати обґрунтовані висновки.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.

2.3.1. Рівень виразності перфекціонізму та психологічного дистресу у студентів

Розглянемо передусім склад вибірки, з якою здійснювалося дослідження. У ньому взяли участь 110 студентів 1–4 курсів та магістратури вищих навчальних закладів України. Повний текст діагностичної анкети, що включала демографічний блок, шкалу перфекціонізму Р. Фроста (FMPS), шкалу сприйнятого стресу (PSS-10) та коротку версію шкали депресії, тривожності та стресу (DASS-21), наведено у Додатку А. Електронна версія опитувальника, створена засобами Google Forms, разом зі скріншотами кожного блоку представлена у Додатку Б. Зведена таблиця сирих даних усіх 110 респондентів із результатами за кожним пунктом трьох методик подана у Додатку В. Соціально-демографічна характеристика вибірки у згрупованому вигляді представлена у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Соціально-демографічна характеристика вибірки (n = 110)

Характеристика	Категорія	Кількість (n)	Частка (%)
Стать	Жіноча	76	69,1
	Чоловіча	34	30,9
Курс навчання	1 курс	22	20,0
	2 курс	28	25,5
	3 курс	18	16,4
	4 курс	23	20,9
	Магістратура	19	17,3
Форма навчання	Денна	87	79,1
	Заочна	23	20,9
Вік	M = 20,25; SD = 2,01; min = 17; max = 26		

Як видно з даних таблиці, вибірка має типовий для гуманітарних досліджень розподіл за статтю: переважають дівчата (69,1 %), що узгоджується з гендерним складом студентської молоді гуманітарних спеціальностей в Україні [4]. Представлені всі рівні навчання – від першокурсників до магістрантів, що дозволяє зробити припущення про вікову динаміку досліджуваних показників. Середній вік респондентів ($M = 20,25$; $SD = 2,01$) відповідає віковій нормі здобувачів вищої освіти. Наочно гендерно-курсний склад вибірки показано на рисунку 3.1.

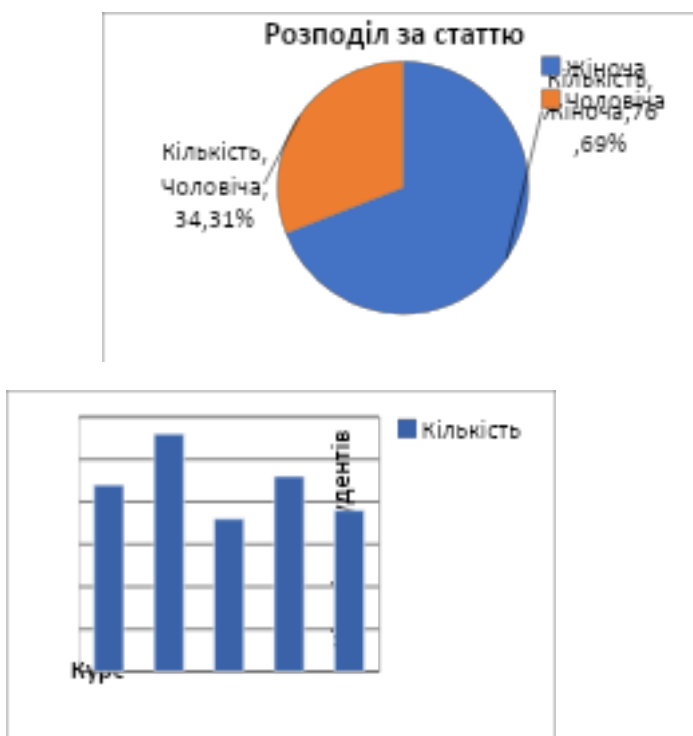


Рис. 3.1. Розподіл учасників за статтю та курсом навчання

Перед переходом до аналізу рівня виразності досліджуваних феноменів необхідно переконатися, що використані методики демонструють достатню психометричну якість саме у цій вибірці. Для цього ми розрахували коефіцієнт α Кронбаха для кожної шкали та субшкали. Результати наведені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Показники надійності використаних методик (n = 110)

Методика / субшкала	Кількість пунктів	α Кронбаха	Оцінка надійності
FMPS – Занепокоєння помилками (CM)	13	0,939	Відмінна
FMPS – Особисті стандарти (PS)	9	0,880	Добра
FMPS – Очікування батьків (PE)	4	0,688	Сумнівна
FMPS – Сумніви у діях (D)	5	0,804	Добра
FMPS – Організованість (O)	3	0,421	Низька
FMPS – Загальний бал (без O)	32	0,967	Відмінна
PSS-10 – Загальний бал	10	0,853	Добра
DASS-21 – Депресія	7	0,780	Прийнятна
DASS-21 – Тривога	7	0,768	Прийнятна
DASS-21 – Стрес	7	0,764	Прийнятна
DASS-21 – Загальний	21	0,899	Добра

Джерело: складено автором.

Отримані коефіцієнти свідчать про достатню внутрішню узгодженість більшості шкал. Загальний бал FMPS ($\alpha = 0,967$) та субшкала «Занепокоєння помилками» ($\alpha = 0,939$) показують відмінні значення, що відповідає оригінальним даним Р. Фроста [1]. Субшкала «Організованість» виявила низьку надійність ($\alpha = 0,421$), однак це не критично для нашого дослідження, оскільки згідно з методологією FMPS цю субшкалу не включають до загального показника перфекціонізму – вона відображає адаптивний аспект і часто має слабший зв'язок з іншими вимірами. PSS-10 ($\alpha = 0,853$) та всі субшкали DASS-21 (α від 0,764 до 0,899) продемонстрували прийнятну або добру надійність, що дозволяє використовувати їх для подальшого аналізу [12; 18].

Описова статистика основних показників представлена у таблиці 3.3. Сирі дані, на основі яких вона розраховувалася, містяться у Додатку В.

Таблиця 3.3

Описова статистика показників FMPS, PSS-10 та DASS-21 (n = 110)

Показник	M	SD	Min	Max	Розмах
FMPS: Занепокоєння помилками (CM)	38,90	10,40	16	62	46

Показник	M	SD	Min	Max	Розмах
FMPS: Особисті стандарти (PS)	30,85	6,22	16	43	27
FMPS: Очікування батьків (PE)	11,03	2,78	5	19	14
FMPS: Батьківська критика (PC)	2,50	1,01	1	5	4
FMPS: Сумніви у діях (D)	14,15	3,87	5	24	19
FMPS: Організованість (O)	11,42	1,54	8	15	7
FMPS: Загальний бал (без O)	97,42	22,90	46	149	103
PSS-10: Загальний бал	18,44	6,40	1	32	31
DASS: Депресія	6,63	3,51	0	14	14
DASS: Тривога	6,07	3,48	0	17	17
DASS: Стрес	8,02	3,68	0	17	17
DASS: Загальний дистрес	20,72	9,46	0	45	45

Джерело: складено автором. M – середнє арифметичне; SD – стандартне відхилення.

Аналіз описової статистики дозволяє зробити кілька важливих спостережень. Серед субшкал FMPS найвищі середні значення зафіксовано за шкалами «Занепокоєння помилками» ($M = 38,90$) та «Особисті стандарти» ($M = 30,85$). Це вказує на те, що для сучасних українських студентів найбільш характерними проявами перфекціонізму є висока самовимогливість у поєднанні зі страхом припустити помилку. Такий профіль у літературі описується як «дезадаптивний» або «невротичний» перфекціонізм [2; 6]. Для наочності середні значення за всіма субшкалами FMPS показані на рисунку 3.2.

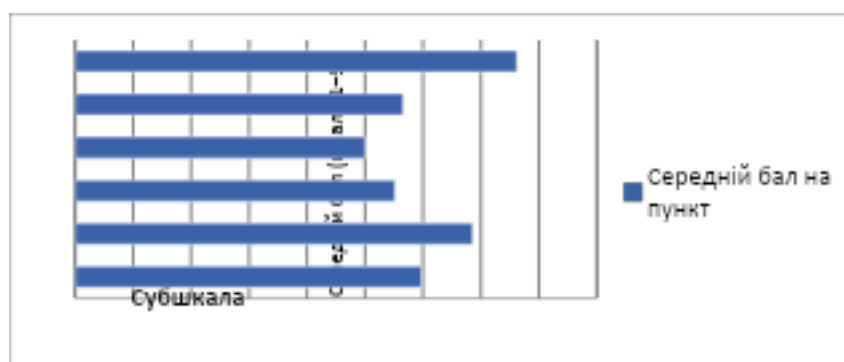


Рис. 3.2. Середні значення за субшкалами FMPS

Показники дистресу у студентській вибірці також заслуговують на увагу. Середній бал за PSS-10 становить 18,44, що відповідає верхній межі

помірного рівня сприйнятого стресу за нормативами С. Коена. Середні значення субшкал DASS-21 (депресія – 6,63; тривога – 6,07; стрес – 8,02) перебувають у діапазоні легкого–помірного рівня. Проте групові середні приховують значну індивідуальну варіативність: розмах балів за шкалою депресії сягає 14, за шкалою тривоги – 17, а за загальним дистресом – 45 балів. Це свідчить про те, що у вибірці присутня частина студентів із вираженими проявами психологічного неблагополуччя.

Щоб точніше описати розподіл студентів за рівнями виразності досліджуваних феноменів, ми застосували стандартні діагностичні пороги методик (див. таблицю 3.4).

Таблиця 3.4

Розподіл студентів за рівнями виразності перфекціонізму та дистресу
(n = 110)

Показник	Рівень	Кількість (n)	Частка (%)
Загальний перфекціонізм (за тертилями FMPS)	Низький	36	32,7
	Середній	37	33,6
	Високий	37	33,6
Депресія (DASS)	Нормальний	29	26,4
	Легкий	28	25,5
	Помірний	35	31,8
	Тяжкий	15	13,6
	Надзвичайно тяжкий	3	2,7
Тривога (DASS)	Нормальний	25	22,7
	Легкий	23	20,9
	Помірний	34	30,9
	Тяжкий	11	10,0
	Надзвичайно тяжкий	17	15,5
Стрес (DASS)	Нормальний	49	44,5
	Легкий	22	20,0
	Помірний	27	24,5
	Тяжкий	11	10,0

Показник	Рівень	Кількість (n)	Частка (%)
	Надзвичайно тяжкий	1	0,9
Сприйнятий стрес (PSS-10)	Низький	23	20,9
	Помірний	75	68,2
	Високий	12	10,9

Джерело: складено автором.

Дані таблиці 3.4 окреслюють тривожну картину. Лише чверть респондентів (26,4 %) не має проявів депресивної симптоматики, тоді як у 48,1 % студентів виявлено помірний або більш виражений рівень депресії, а у 16,3 % – тяжкий чи надзвичайно тяжкий. Ще гірша ситуація з тривогою: у 56,4 % студентів діагностовано помірний або більш виражений рівень, причому 15,5 % мають надзвичайно тяжкі прояви. Щодо сприйнятого стресу, лише 20,9 % студентів оцінюють своє життя як таке, що перебуває під контролем, а 79,1 % повідомляють про помірний або високий рівень відчуття неконтрольованості подій. Наочне уявлення про розподіл за рівнями субшкал DASS-21 дає рисунок 3.3.

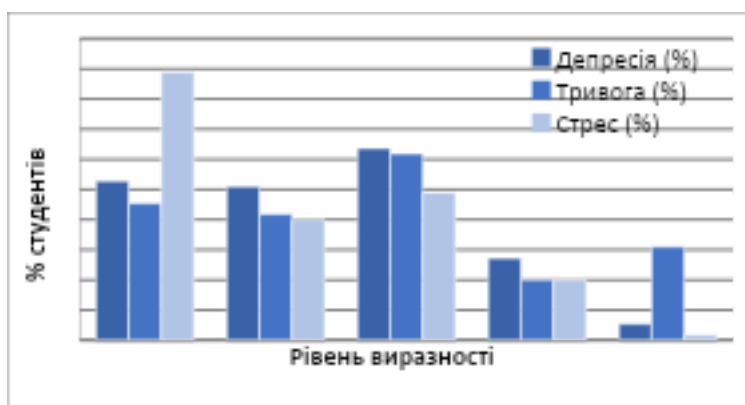


Рис. 3.3. Розподіл студентів за рівнями депресії, тривоги та стресу (DASS-21)

Отримана картина узгоджується з результатами нещодавніх досліджень психічного здоров'я української молоді в умовах воєнного стану, які фіксують суттєве зростання показників тривожності та депресивної симптоматики порівняно з довоєнним періодом [5; 19]. Саме тому важливим результатом

нашої роботи стало формулювання системи практичних рекомендацій щодо зниження рівня психологічного дистресу студентів з урахуванням особливостей перфекціонізму, які докладно подано у Додатку Д.

Наступним кроком перевірено, чи існують статистично значущі відмінності між студентами різної статі. Результати порівняння за t-критерієм Стьюдента наведено у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Порівняння показників перфекціонізму та дистресу за статтю (t-критерій Стьюдента)

Показник	Жіноча (M ± SD)	Чоловіча (M ± SD)	t	df	p	Знач.
FMPS: Загальний бал	99,09 ± 20,96	93,68 ± 26,71	1,05	108	0,300	н/з
FMPS: Занепокоєння помилками	39,55 ± 9,42	37,44 ± 12,34	0,89	108	0,378	н/з
DASS: Депресія	6,68 ± 3,39	6,50 ± 3,81	0,24	108	0,809	н/з
DASS: Тривога	6,39 ± 3,58	5,35 ± 3,18	1,53	108	0,131	н/з
DASS: Стрес	8,04 ± 3,73	7,97 ± 3,63	0,09	108	0,928	н/з
PSS-10: Загальний бал	18,54 ± 6,48	18,21 ± 6,32	0,25	108	0,800	н/з

Примітка. Застосовано t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок з поправкою Велча; н/з – статистично незначущі відмінності ($p > 0,05$).

Як видно з даних таблиці, значущих відмінностей у рівні перфекціонізму та показниках психологічного дистресу між студентами різної статі не виявлено (у всіх випадках $p > 0,05$). Хоча простежуються певні тенденції (дівчата в середньому демонструють трохи вищі значення тривоги: 6,39 проти 5,35), ці відмінності не досягають рівня статистичної значущості. Наочне співвідношення показників за статтю представлено на рисунку 3.4.



Рис. 3.4. Гендерні відмінності у виразності перфекціонізму та дистресу

Відсутність суттєвих гендерних відмінностей у нашій вибірці заслуговує на окремий коментар. Попри поширене уявлення про більшу схильність жінок до тривожно-депресивної симптоматики [10], наші дані вказують на те, що у студентському середовищі психологічне навантаження розподіляється досить рівномірно між статями. Ймовірно, це пов'язано зі специфікою освітнього середовища, яке однаково пред'являє високі вимоги до представників обох статей.

Узагальнюючи результати цього підрозділу, можна констатувати: у студентській вибірці виявлено значну поширеність проявів психологічного дистресу, причому найбільш вираженими є показники тривожності та сприйнятого стресу. Перфекціоністичні тенденції характеризуються високою виразністю «дезадаптивних» вимірів – насамперед занепокоєння помилками та завищених особистих стандартів. Ці результати створюють підґрунтя для наступного, центрального етапу аналізу – перевірки взаємозв'язків між перфекціонізмом і показниками дистресу.

2.3.2. Взаємозв'язок перфекціонізму та психологічного дистресу у студентів

Для перевірки першої гіпотези дослідження – про наявність статистично значущого прямого зв'язку між перфекціоністичними тенденціями та показниками психологічного дистресу – було здійснено

кореляційний аналіз за r -критерієм Пірсона. Повна кореляційна матриця представлена у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Кореляції між субшкалами FMPS та показниками DASS-21 і PSS-10
(r Пірсона; $n = 110$)

Субшкала FMPS	DASS: Депресія	DASS: Тривога	DASS: Стрес	PSS-10
Занепокоєння помилками (CM)	0,393***	0,265**	0,324***	0,412** *
Особисті стандарти (PS)	0,418***	0,299**	0,322***	0,433** *
Очікування батьків (PE)	0,246**	0,239*	0,241*	0,281**
Батьківська критика (PC)	0,281**	0,183	0,227*	0,272**
Сумніви у діях (D)	0,332***	0,223*	0,260**	0,342** *
Організованість (O)	0,313***	0,179	0,157	0,232*
Загальний бал FMPS	0,390***	0,276**	0,318***	0,409** *

Примітка. * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Аналіз кореляційної матриці дозволяє зробити низку важливих висновків. Передусім, загальний показник перфекціонізму статистично значуще додатно корелює з усіма показниками психологічного дистресу: з депресією ($r = 0,390$; $p < 0,001$), тривогою ($r = 0,276$; $p < 0,01$), стресом ($r = 0,318$; $p < 0,001$) та сприйнятим стресом ($r = 0,409$; $p < 0,001$). Це підтверджує нашу першу гіпотезу: зі зростанням перфекціонізму зростає й психологічний дистрес. Отримані значення є помірними за силою, що відповідає мета-аналітичним даним щодо дезадаптивного перфекціонізму [22].

Детальніший аналіз на рівні окремих субшкал розкриває внутрішню структуру цього зв'язку. Найсильніше з проявами дистресу пов'язані субшкали «Особисті стандарти» та «Занепокоєння помилками» – саме вони формують ядро дезадаптивного перфекціонізму. Зокрема, «Особисті стандарти» демонструють найвищу кореляцію зі сприйнятим стресом ($r = 0,433$) та депресією ($r = 0,418$). Цікаво, що навіть субшкала

«Організованість», яка традиційно вважається адаптивним виміром, статистично значуще пов'язана з депресією ($r = 0,313$; $p < 0,001$) та сприйнятим стресом ($r = 0,232$; $p < 0,05$). Це узгоджується з даними П. Х'юїтта і Г. Флетта, які зазначають, що будь-які прояви перфекціонізму за певних умов можуть ставати джерелом психологічного неблагополуччя [11].

Графічне відображення зв'язку між загальним рівнем перфекціонізму та показником психологічного дистресу представлено на рисунку 3.5.



Рис. 3.5. Діаграма розсіювання: загальний перфекціонізм × психологічний дистрес (DASS-21)

Діаграма розсіювання наочно демонструє додатну лінійну залежність: точки розподілені вздовж зростаючої лінії тренду, що свідчить про систематичне підвищення рівня дистресу зі зростанням перфекціоністичних тенденцій. Водночас помітний значний розкид точок, що вказує на роль інших, не врахованих у цій моделі, чинників.

Щоб уточнити, які саме виміри перфекціонізму виступають найсильнішими предикторами психологічного дистресу, ми провели множинний регресійний аналіз. Для кожного показника дистресу (депресія, тривога, стрес, сприйнятий стрес) будували окрему регресійну модель, до якої в якості незалежних змінних включали п'ять субшкал FMPS (без «Організованості», що є стандартною процедурою). Результати наведено в таблиці 3.7.

**Результати множинного регресійного аналізу: предиктори показників
дистресу**

Залежна змінна	Предиктор	β	t	p	R²	F (df₁, df₂)
Депресія	CM (занепокоєння помилками)	0,405	1,48	0,14 3	0,21 7	F(5,104) = 5,76***
	PS (особисті стандарти)	0,471*	2,26	0,02 6		
	PE (очікування батьків)	-0,337 *	-2,1 0	0,03 8		
	PC (батьківська критика)	0,078	0,63	0,53 3		
	D (сумніви у діях)	-0,236	-1,0 9	0,27 8		
Тривога	CM	0,094	0,32	0,75 0	0,09 4	F(5,104) = 2,15
	PS	0,341	1,52	0,13 2		
	PE	0,007	0,04	0,96 9		
	PC	0,000	0,00	0,99 8		
	D	-0,156	-0,6 7	0,50 4		
Стрес	CM	0,414	1,43	0,15 7	0,12 4	F(5,104) = 2,94*
	PS	0,230	1,04	0,30 0		
	PE	-0,126	-0,7 4	0,45 9		
	PC	0,046	0,34	0,73 1		
	D	-0,248	-1,0 8	0,28 1		
Сприйнятий стрес (PSS-10)	CM	0,447	1,63	0,10 6	0,22 1	F(5,104) = 5,89***
	PS	0,441*	2,12	0,03 7		
	PE	-0,261	-1,6 3	0,10 6		
	PC	0,028	0,22	0,82 3		
	D	-0,261	-1,2 1	0,23 0		

Примітка. β – стандартизовані регресійні коефіцієнти. * $p < 0,05$; *** $p < 0,001$.

Регресійний аналіз підтвердив кореляційні дані та дозволив поглибити їх інтерпретацію. Регресійні моделі для депресії ($R^2 = 0,217$; $F(5,104) = 5,76$; $p < 0,001$) та сприйнятого стресу ($R^2 = 0,221$; $F(5,104) = 5,89$; $p < 0,001$) виявилися статистично значущими, пояснюючи близько 22 % дисперсії залежної змінної. Модель для стресу є значущою на нижчому рівні ($R^2 = 0,124$; $p < 0,05$), тоді як модель для тривоги не досягла статистичної значущості ($p > 0,05$).

Найбільш стабільним предиктором дистресу виявилися «Особисті стандарти» (PS): вони мають значущий регресійний коефіцієнт і для депресії ($\beta = 0,471$; $p < 0,05$), і для сприйнятого стресу ($\beta = 0,441$; $p < 0,05$). Це вказує на те, що саме завищені вимоги до себе, надмірний бар'єр «ідеальності», є ключовим механізмом, через який перфекціонізм веде до психологічного неблагополуччя [16]. Цікаво, що «Очікування батьків» у регресійній моделі показали від'ємний коефіцієнт для депресії ($\beta = -0,337$; $p < 0,05$). На перший погляд це суперечить кореляційним даним, однак у контексті регресії такий ефект пояснюється мультиколінеарністю: коли контролюються інші виміри перфекціонізму, залишковий вплив батьківських очікувань стає зворотним – можливо, через те, що помірні батьківські очікування виконують мобілізаційну функцію.

Результати підрозділу 3.2 дозволяють стверджувати: між перфекціонізмом та психологічним дистресом у студентів існує статистично значущий прямий зв'язок помірної сили. Найнадійнішими предикторами психологічного неблагополуччя є «Особисті стандарти» та «Занепокоєння помилками» – ті виміри, які в літературі характеризуються як дезадаптивні. Отримані результати дають підстави перейти до останнього етапу аналізу – порівняння студентів із різним рівнем перфекціонізму за виразністю дистресу.

2.3.3. Особливості прояву психологічного дистресу залежно від рівня перфекціонізму

Кореляційний та регресійний аналіз дозволяють оцінити загальний характер зв'язку між досліджуваними феноменами, однак для перевірки другої гіпотези – про відмінності у проявах дистресу у студентів з різним рівнем перфекціонізму – потрібен груповий підхід. Для цього ми поділили вибірку на три рівномірні групи за 33-м і 67-м процентилями загального балу FMPS. Таким чином, група «низького» рівня перфекціонізму включила 36 осіб (загальний бал ≤ 87), «середнього» – 37 осіб (88–107), «високого» – 37 осіб (≥ 108). Результати порівняння показників дистресу між групами за однофакторним дисперсійним аналізом (ANOVA) представлено у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Порівняння показників дистресу у студентів з різним рівнем перфекціонізму (однофакторний ANOVA)

Показник	Низький (M $\pm$ SD)	Середній (M $\pm$ SD)	Високий (M $\pm$ SD)	F	p	Знач.
DASS: Депресія	5,11 $\pm$ 3,08	6,60 $\pm$ 3,17	8,26 $\pm$ 3,61	7,97	< 0,001	***
DASS: Тривога	5,25 $\pm$ 3,13	5,80 $\pm$ 3,18	7,26 $\pm$ 3,89	3,25	0,042	*
DASS: Стрес	6,56 $\pm$ 3,16	8,15 $\pm$ 3,80	9,41 $\pm$ 3,49	5,77	0,004	**
DASS: Загальний дистрес	16,92 $\pm$ 8,08	20,55 $\pm$ 9,33	24,94 $\pm$ 9,53	6,99	0,001	**
PSS-10: Загальний бал	15,11 $\pm$ 5,44	18,98 $\pm$ 5,99	21,32 $\pm$ 6,37	9,83	< 0,001	***

Примітка. Групи виділено за 33-м і 67-м процентилями загального балу FMPS (без урахування субшкали «Організованість»). * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$.

Результати ANOVA підтверджують другу гіпотезу дослідження: студенти з різним рівнем перфекціонізму значуще відрізняються за всіма показниками психологічного дистресу. Найсильніші відмінності зафіксовано за показниками сприйнятого стресу ($F = 9,83$; $p < 0,001$) та депресії ($F = 7,97$; $p < 0,001$). Показово, що по кожному з вимірних показників спостерігається послідовне зростання середніх значень від групи «низького» перфекціонізму до групи «високого»: наприклад, середній рівень депресії в групі з високим

перфекціонізмом (8,26) на 62 % вищий, ніж у групі з низьким (5,11). Аналогічна картина простежується й за іншими показниками.

Варто звернути увагу й на рівень стандартних відхилень: у групі з високим рівнем перфекціонізму SD зазвичай більша, ніж у низькій групі. Це свідчить про те, що перфекціонізм не обов'язково прирікає людину на дистрес – але значно збільшує ризик та варіативність психологічного реагування. Наочне порівняння показників між групами показано на рисунку 3.6.

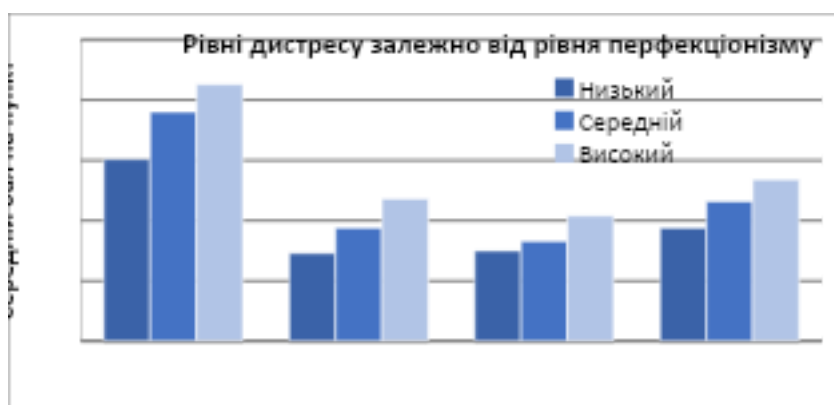


Рис. 3.6. Рівні депресії, тривоги та стресу у студентів з різним рівнем перфекціонізму

Для оцінки практичного значення виявлених відмінностей ми розраховували частку студентів із клінічно значущим рівнем дистресу в кожній з трьох груп. У групі з високим рівнем перфекціонізму 54,1 % респондентів мають помірний або більш виражений рівень депресії, тоді як у групі з низьким перфекціонізмом таких лише 33,3 %. Для тривожності ця пропорція становить 67,6 % проти 44,4 % відповідно. Такі цифри ілюструють не лише статистичну, а й клінічну значущість отриманих результатів, що підкреслює потребу в адресній психологічній підтримці студентів з високими перфекціоністичними тенденціями [2; 6].

Особливо варто зупинитися на тому, що саме комбінація високих особистих стандартів зі страхом помилки створює ефект «подвійних лещат»: людина встановлює для себе максимальну планку, і водночас боїться не подолати її. У такому внутрішньому конфлікті людина постійно живе у стані

тривожного очікування провалу, який суб'єктивно сприймається як катастрофа. Звідси – хронічна емоційна напруга, що переростає у стійкі тривожні й депресивні реакції [11; 22].

На основі отриманих результатів можна сформулювати кілька практичних рекомендацій для психологічної служби закладів вищої освіти. По-перше, доцільно впроваджувати скринінг перфекціоністичних тенденцій серед студентів, особливо першого та випускного курсів, коли освітнє навантаження є найвищим. По-друге, роботу зі студентами з високим рівнем перфекціонізму варто будувати за принципами когнітивно-поведінкової терапії, спрямованої на переформулювання дисфункційних переконань щодо ідеальності та помилок. По-третє, важливим напрямом психологічної просвіти є формування культури «достатньо доброго» виконання завдань замість недосяжного ідеалу – це допоможе знизити рівень сприйнятого стресу без втрати мотивації до навчання [7; 8]. Розгорнуті методичні рекомендації для практичних психологів ЗВО наведено в Додатку Д.

Серед обмежень нашого дослідження слід зазначити: поперечний дизайн не дає змоги зробити висновки про причинно-наслідкові зв'язки; вибірка формувалася за принципом доступності і може не повністю відображати генеральну сукупність української студентської молоді; не враховувалися такі важливі чинники, як особистісні ресурси, соціальна підтримка, досвід психотерапії. Ці обмеження визначають перспективи подальших розвідок – зокрема, проведення лонгitudного дослідження з розширеною вибіркою та додатковими змінними-модераторами.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі кваліфікаційної роботи здійснено емпіричне дослідження зв'язку перфекціонізму з психологічним дистресом у студентської молоді на вибірці 110 осіб та проведено всебічну інтерпретацію отриманих результатів.

Перевірка психометричних характеристик використаних методик на власній вибірці підтвердила їхню надійність. Коефіцієнт α Кронбаха для загального показника FMPS становить 0,967, для PSS-10 – 0,853, для DASS-21 – 0,899, що відповідає рівню «добра» або «відмінна» надійність. Це дало змогу впевнено спиратися на отримані дані при подальшому аналізі.

Описова статистика продемонструвала, що в студентському середовищі найбільш виразними є виміри «Занепокоєння помилками» та «Особисті стандарти», які разом формують ядро дезадаптивного перфекціонізму. Значна частина студентів (від 48 % до 77 % за різними показниками) демонструє помірний або високий рівень психологічного дистресу. Найбільш вразливими виявилися показники тривоги та сприйнятого стресу: 56,4 % студентів мають помірний і більш виражений рівень тривоги, а 79,1 % – помірний або високий рівень сприйнятого стресу.

Статистично значущих гендерних відмінностей у виразності перфекціонізму та дистресу у цій вибірці не виявлено, що вказує на рівномірне психологічне навантаження студентів різної статі в умовах сучасного освітнього середовища.

Кореляційний аналіз підтвердив першу гіпотезу дослідження: між рівнем перфекціонізму та всіма показниками психологічного дистресу існує статистично значущий прямий зв'язок помірної сили (r від 0,276 до 0,433; $p < 0,01$). Регресійний аналіз уточнив внутрішню структуру цього зв'язку: найсильнішим предиктором психологічного неблагополуччя виявилися «Особисті стандарти» ($\beta = 0,441 - 0,471$; $p < 0,05$). Регресійні моделі пояснюють від 9 % до 22 % дисперсії залежних змінних.

Порівняння груп із різним рівнем перфекціонізму за однофакторним дисперсійним аналізом підтвердило другу гіпотезу. Студенти з високим рівнем перфекціонізму демонструють значуще вищі показники депресії ($F = 7,97$; $p < 0,001$), тривоги ($F = 3,25$; $p < 0,05$), стресу ($F = 5,77$; $p < 0,01$) та сприйнятого стресу ($F = 9,83$; $p < 0,001$) порівняно зі студентами з низьким перфекціонізмом. Частка студентів із клінічно значущим дистресом у групі високого перфекціонізму у 1,5–1,7 рази перевищує аналогічний показник у групі низького.

На основі емпіричних даних розроблено систему практичних рекомендацій щодо зниження рівня психологічного дистресу студентів з урахуванням особливостей перфекціонізму. Рекомендації охоплюють чотири рівні: самих студентів, психологічну службу ЗВО, викладачів та кураторів, а також батьків і адміністрацію закладу. Розгорнутий варіант рекомендацій представлено у додатку Д.

Серед обмежень проведеного дослідження слід відзначити поперечний дизайн, який не дозволяє робити висновки про причинно-наслідкові зв'язки, а також формування вибірки за принципом доступності. Ці обмеження визначають перспективи подальших розвідок – проведення лонгітюдних досліджень з розширеною вибіркою та включенням додаткових змінних-модераторів (зокрема, показників соціальної підтримки та особистісних ресурсів).

Підсумовуючи, у третьому розділі повністю реалізовано емпіричне завдання кваліфікаційної роботи: отримано, опрацьовано та інтерпретовано дані, які підтверджують обидві робочі гіпотези. Результати узгоджуються з сучасними зарубіжними і вітчизняними дослідженнями, мають як теоретичну, так і практичну значущість для організації психологічної підтримки студентської молоді.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний аналіз та емпіричне дослідження ролі перфекціонізму у формуванні психологічного дистресу студентської молоді. За результатами проведеної роботи сформульовано такі висновки.

Теоретичний аналіз сучасної психологічної літератури дозволив встановити, що психологічний дистрес є станом негативного емоційного напруження, який виникає внаслідок дисбалансу між вимогами середовища та особистісними ресурсами людини і проявляється у трьох основних формах – депресії, тривожності та стресу. У студентської молоді цей стан має специфічні риси, пов'язані з особливостями вікового та соціального розвитку: поєднанням високих академічних вимог, нестабільності соціального статусу, активного пошуку ідентичності та, в українських реаліях, – впливу воєнного стану. Ключовим внутрішнім чинником психологічного дистресу виступають особистісні риси, серед яких значне місце належить перфекціонізму.

Перфекціонізм визначено як складне багатовимірне особистісне утворення, що поєднує в собі прагнення до бездоганності, встановлення надвисоких стандартів у діяльності та критичне оцінювання власних результатів. Сучасна психологічна наука розрізняє адаптивний перфекціонізм, що виконує мотиваційну функцію, та дезадаптивний, пов'язаний із надмірним занепокоєнням помилками, страхом оцінки, сумнівами у власних діях. Згідно з багатовимірною моделлю Р. Фроста, перфекціонізм включає шість вимірів: занепокоєння помилками, особисті стандарти, очікування батьків, батьківську критику, сумніви у діях та організованість. Саме такий теоретичний конструкт було покладено в основу емпіричного дослідження.

Для емпіричної перевірки гіпотез розроблено дослідницьку програму, що базується на трьох стандартизованих психодіагностичних методиках: багатовимірній шкалі перфекціонізму Р. Фроста (FMPS), шкалі сприйнятого

стресу (PSS-10) С. Коена та короткій версії шкали депресії, тривожності та стресу (DASS-21) П. Ловібонда та С. Ловібонда. Комплексний підбір методик забезпечив охоплення як дезадаптивних вимірів перфекціонізму, так і різних граней психологічного дистресу – від афективних проявів до суб'єктивного сприйняття стресогенних обставин. Дослідження проведено онлайн, у ньому взяли участь 110 студентів 1–4 курсів та магістратури вищих навчальних закладів України.

Перевірка надійності застосованих методик на власній вибірці підтвердила їхню психометричну якість: коефіцієнт α Кронбаха для загального показника FMPS становить 0,967, для PSS-10 – 0,853, для DASS-21 – 0,899. Це є свідченням відмінної або доброї внутрішньої узгодженості шкал та дозволило використовувати отримані дані для подальшого аналізу без додаткових корекцій.

За результатами описової статистики встановлено, що у студентській вибірці найвиразнішими проявами перфекціонізму є «Занепокоєння помилками» ($M = 38,90$) та «Особисті стандарти» ($M = 30,85$), які становлять ядро дезадаптивного перфекціонізму. Поширеність проявів психологічного дистресу є значною: 48,1 % студентів мають помірний або виражений рівень депресії, 56,4 % – тривоги, 35,4 % – стресу, 79,1 % – помірний або високий рівень сприйнятого стресу. Статистично значущих гендерних відмінностей у виразності досліджуваних феноменів не виявлено, що свідчить про рівномірне психологічне навантаження студентської молоді обох статей.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона підтвердив першу гіпотезу дослідження. Між рівнем перфекціонізму та всіма показниками психологічного дистресу виявлено статистично значущі прямі зв'язки помірної сили: із депресією ($r = 0,390$; $p < 0,001$), тривогою ($r = 0,276$; $p < 0,01$), стресом ($r = 0,318$; $p < 0,001$) та сприйнятим стресом ($r = 0,409$; $p < 0,001$). Найсильніші зв'язки з проявами дистресу мають субшкали «Особисті стандарти» та «Занепокоєння помилками», що узгоджується з концепцією дезадаптивного перфекціонізму в сучасній психологічній науці.

Множинний регресійний аналіз уточнив внутрішню структуру досліджуваного зв'язку. Регресійні моделі для показників депресії ($R^2 = 0,217$; $F(5,104) = 5,76$; $p < 0,001$) та сприйнятого стресу ($R^2 = 0,221$; $F(5,104) = 5,89$; $p < 0,001$) виявилися статистично значущими і пояснюють близько 22 % дисперсії залежних змінних. Найстабільнішим предиктором психологічного неблагополуччя виступають «Особисті стандарти» ($\beta = 0,471$; $p < 0,05$ для депресії; $\beta = 0,441$; $p < 0,05$ для сприйнятого стресу). Це підтверджує ключову роль завищених вимог до себе в генезі психологічного дистресу студентської молоді.

Однофакторний дисперсійний аналіз підтвердив другу гіпотезу дослідження. Студенти з високим рівнем перфекціонізму значуще відрізняються від студентів із низьким рівнем за всіма показниками дистресу: депресія ($F = 7,97$; $p < 0,001$), тривога ($F = 3,25$; $p < 0,05$), стрес ($F = 5,77$; $p < 0,01$), сприйнятий стрес ($F = 9,83$; $p < 0,001$). Середні значення дистресу зростають послідовно від групи низького до групи високого перфекціонізму, причому частка студентів із клінічно значущим рівнем дистресу у групі високого перфекціонізму у 1,5–1,7 рази перевищує аналогічний показник у групі низького. Це вказує не лише на статистичну, а й на клінічну значущість отриманих результатів.

На основі даних емпіричного дослідження розроблено систему практичних рекомендацій щодо зниження рівня психологічного дистресу студентів з урахуванням особливостей перфекціонізму. Вона охоплює п'ять рівнів: самих студентів (техніки когнітивно-поведінкової самодопомоги, практики усвідомленості, тайм-менеджмент), психологічну службу ЗВО (скринінг, групові тренінги, індивідуальне консультування), викладачів та кураторів (культура безпечної помилки, конструктивний зворотний зв'язок), батьків (підтримка без тиску) та адміністрацію ЗВО (організаційні рішення). Деталізований варіант рекомендацій подано у додатку Д.

10. Теоретичне значення роботи полягає в систематизації сучасних наукових уявлень про взаємозв'язок перфекціонізму та психологічного

дистресу, а також у емпіричному підтвердженні провідної ролі дезадаптивних вимірів перфекціонізму – особистих стандартів та занепокоєння помилками – як предикторів психологічного неблагополуччя студентської молоді. Практичне значення роботи полягає у розробці науково обґрунтованої системи рекомендацій, яка може бути використана у роботі психологічних служб закладів вищої освіти, під час підготовки фахівців-психологів, а також у самодопомозі студентам.

Проведене дослідження має певні обмеження: поперечний дизайн не дозволяє робити висновки про причинно-наслідкові зв'язки між змінними; вибірка формувалася за принципом доступності і може не повністю відображати генеральну сукупність української студентської молоді; поза межами аналізу залишилися такі чинники, як рівень соціальної підтримки, досвід психотерапії, стиль копіngu. Перспективи подальших досліджень вбачаються у проведенні лонгitudних студій з розширеною вибіркою, вивченні медіаторних і модераторних змінних, а також у апробації запропонованих практичних рекомендацій у реальних умовах роботи психологічної служби ЗВО.

У підсумку, мету кваліфікаційної роботи досягнуто, усі поставлені завдання виконано, висунуті гіпотези емпірично підтверджені. Одержані результати роблять певний внесок у сучасну психологію особистості та мають практичну цінність для організації психологічної підтримки студентської молоді в умовах сучасних викликів українського суспільства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бельська Н. А., Мельник М. Ю. Психологічні чинники конструктивного копінгу обдарованих учнів в умовах війни // Освіта та розвиток обдарованої особистості. – 2025. – № 4(99). – С. 5–15. – URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/748301/> (дата звернення: 03.04.2026).
2. Вавілова А. Типологія перфекціонізму в підлітків // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2018. – Вип. 42. – С. 31–49. – DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-42.31-49>. – URL: <https://journals.urau.ua/index.php/2227-6246/article/view/156420> (дата звернення: 03.04.2026).
3. Вавілова А. Шкільна тривожність у підлітків-перфекціоністів: досвід корекції // Society. Integration. Education. Proceedings of the International Scientific Conference. – 2020. – Vol. 7. – С. 205–214. – DOI: <https://doi.org/10.17770/sie2020vol7.5021>.
4. Губа Н. О., Горбань Г. О., Мейке О. Д. Перфекціонізм як компенсаторна стратегія уникання сорому в юнацькому віці // Журнал сучасної психології. – 2024. – № 2. – С. 22–34. – DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-2-3>. – URL: <https://www.researchgate.net/publication/381629383> (дата звернення: 03.04.2026).
5. Гончаренко М. Тривожність студентів. – 2020.
6. Грабчак О. Особливості академічної прокрастинації студентів // Соціальна педагогіка і соціальна робота. – 2016. – № 4. – С. 210–218.
7. Гуляс І. А. Перфекціонізм: історично-світоглядні аспекти // Наука і освіта. – 2012. – № 3. – С. 46–50. – URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/13673/1/Hulias.pdf> (дата звернення: 03.04.2026).

8. Данилевич Л. А. Психологічні відмінності прояву перфекціонізму обдарованих і девіантних особистостей // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – 2009. – Т. 9, № 6. – С. 123–130.
9. Данилевич Л. А. Структура перфекціонізму як особистісної риси // Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – 2006. – Вип. 28. – С. 398–409.
10. Завада Т. Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та самоактуалізації особистості. – 2014. – URL: <https://psychology.bulletin.knu.ua/uk/article/view/7539> (дата звернення: 03.04.2026).
11. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості : психологічний практикум. – Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. – 64 с. – URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/714480/> (дата звернення: 03.04.2026).
12. Кононенко О. І. Перфекціонізм особистості : монографія. – Одеса : Удача, 2016. – 357 с.
13. Кравчук С. Емоційна стійкість. – 2014. – URL: <https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/8add8bea-4e13-46cd-8d31-9859b7ba2eb3> (дата звернення: 03.04.2026).
14. Лазурський О. Саморегуляція в стресі. – 2021.
15. Лемещук М. КПТ і перфекціонізм. – 2017.
16. Лукіна Н. Перфекціонізм особистості : дисертація. – 2020.
17. Максименко С. Д. Загальна психологія : навчальний посібник. – Вид. 3-тє, перероб. і доп. – Київ : Центр учбової літератури, 2021. – 272 с. – URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738699/> (дата звернення: 03.04.2026).
18. Проскурняк О. П., Чаплак Я. В., Чуйко Г. В. Переживання емоційного вигорання та депресії у студентському віці // Психологічний часопис. – 2017. – № 6(10). – С. 149–162. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_6_13 (дата звернення: 03.04.2026).

19. Савіна М. В. Вплив рівнів перфекціонізму на формування емоційної дезадаптації // Психіатрія, неврологія та медична психологія. – 2021. – № 17. – С. 61–67.
20. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки : монографія. – Івано-Франківськ : Місто НВ, 2008. – 280 с.
21. Семиченко В. А. Психологія особистості. – Київ : Видавець Ешке О. М., 2001. – 427 с.
22. Татенко В. О. Адаптивний і дезадаптивний перфекціонізм у сучасній психології // Психологічний журнал. – 2019. – № 7. – С. 12–20.
23. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життестійкість особистості : соціальна необхідність та безпека : навчальний посібник. – Київ : ФОП Марич В. М., 2009. – 76 с. – URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065/> (дата звернення: 03.04.2026).
24. Тягур Л. М. Феномен перфекціонізму в педагогічній діяльності викладача // Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія». – 2017. – Вип. 2. – С. 247–250. – URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740795/1/nvmdupp_2017_2_78.pdf (дата звернення: 03.04.2026).
25. Хаустов М. М. Систематизація чинників ризику формування станів дезадаптації у студентів в сучасних умовах // Сучасні проблеми медицини та фармації : зб. наук. пр. – 2017. – № 2. – С. 45–52. – URL: https://journals.uran.ua/sr_med/article/view/113511 (дата звернення: 03.04.2026).
26. Чаплак Я. В., Чуйко Г. В. Специфіка взаємозв'язку перфекціонізму й емоційного вигорання особистості // Габітус. – 2024. – Вип. 57. – С. 266–271. – URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/57-2024/47.pdf> (дата звернення: 03.04.2026).
27. Фоменко К. І., Кузнєцова М. М. Саморегуляція навчально-професійної діяльності у оптимістичних та песимістичних студентів : монографія. – Харків : Діса Плюс, 2019. – 168 с.

28. Blynova O. et al. Research of the relationship between perfectionism and feelings of loneliness of youths // *Postmodern Openings*. – 2021. – Vol. 12, No. 2. – P. 01–17. – DOI: <https://doi.org/10.18662/po/12.2/294>.
29. Curran T., Hill A. Perfectionism trends // *Psychological Bulletin*. – 2019. – DOI: <https://doi.org/10.1037/bul0000138>.
30. Flett G. L. et al. Socially prescribed perfectionism // *Clinical Psychology Review*. – 2022. – DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102130>.
31. Hewitt P. L., Flett G. L. Perfectionism and psychopathology // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1991. – Vol. 60, No. 3. – P. 456–470. – DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>.
32. Kholmogorova A. et al. Perfectionism and emotional distress in students // *Культурно-историческая психология*. – 2019. – DOI: <https://doi.org/10.17759/chp.2019150305>.
33. Klibert J. Perfectionism and stress in students. – 2014.
34. Knysh A., Romanovskyi O., Pidbutska N., Shtuchenko I. Connection between personal perfectionism and efficiency of students' learning activities // *Journal of Education Culture and Society*. – 2020. – DOI: <https://doi.org/10.15503/jecs2020.1.136.145>. – URL: <https://jecs.pl/index.php/jecs/article/view/1141> (дата звернення: 03.04.2026).
35. Latif J. et al. Perfectionism, distress and procrastination // *Elementary Education Online*. – 2023. – URL: <https://ilkogretim-online.org/index.php/pub/article/view/6789> (дата звернення: 03.04.2026).
36. Levine S. Perfectionism in university transition. – 2020.
37. Marchuk S. Theoretical analysis of perfectionism // *Psychological Prospects*. – 2021. – DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-141-154>.
38. Meloian A. E., Belozorova R. O., Shelepun A. S. Perfectionism as a phenomenon of personal development of a modern student // *Insight: the psychological dimensions of society*. – 2021. – DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2021-6-2>. – URL:

<https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/article/view/83> (дата звернення: 03.04.2026).

39. Smith M. M., Saklofske D. H., Yan G., Sherry S. B. Does perfectionism predict depression, anxiety, stress, and life satisfaction after controlling for neuroticism? A study of Canadian and Chinese undergraduates // *Journal of Individual Differences*. – 2017. – Vol. 38, No. 2. – P. 63–70. – DOI: <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000223>.
40. Stoeber J., Otto K. Positive conceptions of perfectionism : approaches, evidence, challenges // *Personality and Social Psychology Review*. – 2006. – Vol. 10, No. 4. – P. 295–319.
41. Perfectionism and psychological distress in university students : the role of mistake rumination. – 2025. – DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113368>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Текстовий опитувальник для дослідження перфекціонізму та психологічного дистресу у студентів

Інструкція для учасників

Дослідження проводиться з науковою метою в межах кваліфікаційної роботи. Участь є добровільною та анонімною.

Отримані результати є конфіденційними та використовуються лише в узагальненому вигляді з науковою метою.

Заповнення анкети займає приблизно 10-15 хвилин.

Блок 1. Загальна інформація

1. Вік: _____
2. Стать:
 - ☐ Жіноча
 - ☐ Чоловіча
 - ☐ Інше
3. Курс навчання:
 - ☐ 1
 - ☐ 2
 - ☐ 3
 - ☐ 4
 - ☐ Магістратура
4. Спеціальність: _____

Блок 2. Шкала перфекціонізму

Інструкція:

Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вам.

Шкала відповідей:

- 1 – Повністю не згоден
- 2 – Скоріше не згоден
- 3 – Важко відповісти
- 4 – Скоріше згоден
- 5 – Повністю згоден

(далі просто списком – це нормально для Word)

1. Якщо я не ставлю перед собою найвищих стандартів, я, ймовірно, стану гіршим.
2. Помилки для мене – це ознака невдачі.
3. Мої батьки встановлювали для мене дуже високі стандарти.
4. Я схильний сумніватися у якості того, що зробив.
5. Організованість є для мене дуже важливою.
6. Якщо я зазнаю невдачі, я відчуваю себе невдахою.
7. Мої батьки очікували від мене досконалості.
8. Я дуже критично ставлюся до своїх помилок.
9. Я часто відчуваю, що міг би зробити краще.
10. Якщо я не досягаю найкращого результату, це мене засмучує.

11. Я ретельно перевіряю свою роботу.
12. Я відчуваю сильний тиск бути досконалим.
13. Я дуже засмучуюсь через помилки.
14. Я відчуваю, що люди очікують від мене бездоганності.
15. Я витрачаю багато часу, щоб усе було ідеально.
16. Я боюся зробити помилку.
17. Мої батьки були дуже критичними до мене.
18. Навіть незначні недоліки здаються мені серйозними.
19. Я повинен бути найкращим у тому, що роблю.
20. Я часто сумніваюся у правильності своїх дій.
21. Якщо щось не ідеальне, це мене турбує.
22. Я очікую від себе більшого, ніж інші.
23. Я важко сприймаю критику.
24. Я прагну виконувати завдання бездоганно.
25. Я відчуваю, що мої досягнення недостатні.
26. Я довго думаю про свої помилки.
27. Я порівнюю себе з найкращими.
28. Я не задоволений собою, якщо результат не ідеальний.
29. Я боюся розчарувати інших.
30. Я ставлю перед собою дуже високі цілі.
31. Якщо результат не ідеальний, я розчаровуюсь.
32. Я часто відчуваю, що роблю недостатньо.
33. Я уникаю ситуацій, де можу помилитися.
34. Я відчуваю внутрішнє напруження через вимоги до себе.
35. Для мене важливо, щоб усе було зроблено бездоганно.

Блок 3 Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Інструкція:

Нижче наведено твердження, що описують Ваші думки та почуття протягом останнього місяця. Будь ласка, оцініть, як часто Ви відчували або думали так, обравши відповідний варіант відповіді.

Шкала відповідей:

- 0 – Ніколи
- 1 – Майже ніколи
- 2 – Іноколи
- 3 – Досить часто
- 4 – Дуже часто

1. Як часто останнього місяця Ви турбувались через непередбачені події?
2. Як часто за останній місяць Вам видавалося складним контролювати важливі в Вашому житті речі?
3. Як часто за останній місяць Ви відчували нервову напругу чи стрес?
4. Як часто за останній місяць Ви відчували впевненість у тому, що впораєтесь з вирішенням Ваших особистих проблем?
5. Як часто за останній місяць Ви відчували, що все йде так, як Ви цього хотіли?
6. Як часто останнього місяця Ви думали, що не зможете впоратися з усім тим, що Вам було треба зробити?
7. Як часто останнього місяця Ви могли дати собі раду з Вашою дратівливістю?
8. Як часто останнього місяця Ви відчували, що володієте ситуацією?
9. Як часто останнього місяця Ви відчували роздратування через те, що події, які відбуваються, виходили з-під Вашого контролю?

10. Як часто останнього місяця Вам здавалося, що труднощів нагромаджується стільки, що Ви не в змозі їх контролювати?

Блок 4. Шкала депресії, тривожності та стресу (DASS-21)

Інструкція:

Оцініть, наскільки кожне твердження стосувалося Вас протягом останнього тижня.

Шкала відповідей:

0 – Зовсім не стосувалося мене

1 – Іноді стосувалося

2 – Часто стосувалося

3 – Майже завжди стосувалося

1. Мені було важко розслабитися.
2. Я відчував(ла) сухість у роті.
3. Я не міг(могла) відчувати позитивні емоції.
4. Мені було важко дихати.
5. Мені було важко зібратися з думками.
6. Я надмірно реагував(ла) на ситуації.
7. Я відчував(ла) тремтіння.
8. Я відчував(ла) виснаження.
9. Я хвилювався(лася) через можливу паніку.
10. Я відчував(ла), що мені нема чого чекати від майбутнього.
11. Я відчував(ла) занепокоєння.
12. Мені було важко заспокоїтися.
13. Я відчував(ла) пригніченість.
14. Я не міг(могла) терпіти перешкоди у справах.
15. Я відчував(ла), що близький(а) до паніки.
16. Я не міг(могла) нічим захопитися.
17. Я відчував(ла), що мало чого вартий(а).
18. Я легко дратувався(лася).
19. Я відчував(ла) прискорене серцебиття.
20. Я відчував(ла) страх без причини.
21. Я відчував(ла), що життя не має сенсу.

Додаток Б

Посилання на Google Form та скріншоти опитувальника

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe9DjZJ4RjJH-wWxJoIse9KzsZmPiu_YZ3mnl2Bt4DsYdFc_w/viewform

The image displays two screenshots of a Google Form. The top screenshot shows the beginning of the form with the title 'Дослідження особливостей перфекціонізму та психологічного стану студентів' (Research of perfectionism and psychological state of students). It includes a header with the email 'o7705586@gmail.com' and a link to 'Змінити обліковий запис' (Change account). A note states 'Зірочка (*) указує, що запитання обов'язкове' (Asterisk (*) indicates that the question is mandatory). The first question is 'Ваш вік: *' (Your age: *) with a text input field. The second question is 'Ваша стать: *' (Your gender: *) with radio button options for 'Жіноча' (Female), 'Чоловіча' (Male), and 'Інше' (Other). The third question is 'На якому курсі навчаєтесь? *' (Which course are you studying in? *). The bottom screenshot shows the 'Шкала перфекціонізму Фроста (FMPS)' (Frost's Perfectionism Scale (FMPS)). It provides instructions: 'Нижче наведено твердження, що описують можливі переконання та ставлення до діяльності. Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вам. Оберіть один варіант відповіді для кожного пункту.' (Below are statements that describe possible beliefs and attitudes towards activity. Evaluate how much each statement corresponds to you. Choose one answer option for each item.). It lists five response options: '1 – Повністю не згоден' (1 – Completely disagree), '2 – Скоріше не згоден' (2 – Disagree), '3 – Важко відповісти' (3 – Hard to answer), '4 – Скоріше згоден' (4 – Agree), and '5 – Повністю згоден' (5 – Completely agree). The first item is '1. Якщо я не ставлю перед собою найвищих стандартів, я, ймовірно, стану гіршим' (1. If I do not set the highest standards for myself, I will probably become worse), followed by radio button options 1 through 5.

Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)

Шкала сприйнятого стресу (PSS) – класичний інструмент для оцінки рівня стресу. Питання, включені в цю шкалу, стосуються почуттів і думок протягом останнього місяця.

У тесті необхідно вказати, як часто у вас виникали певні думки або почуття. Може здатися, що деякі питання подібні, проте між ними є відмінності. Тому розглядайте кожне питання окремо. Найкращий спосіб це зробити – відповідати швидко. Тобто не намагайтеся підрахувати, скільки разів ви відчували певні почуття, а вкажіть приблизно.

Для кожного питання оберіть один із запропонованих варіантів відповіді.

1. Як часто останнього місяця Ви турбувалися через непередбачені події?

- ☐ Ніколи
- ☐ Майже ніколи
- ☐ Іноколи
- ☐ Досить часто
- ☐ Дуже часто

2. Як часто за останній місяць Вам видавалося складним контролювати важливі в Вашому житті речі?



База_данії_110_респондентів - Excel (Свої активи продукта)

Файл Главная Вставка Разметка страницы Формулы Данные Рецензирование Вид PDF-XChange Что вы хотите сделать? Вход Общий доступ

Вставить Arial 11 К У Ч Шрифт Выравнивание Буфер обмена Демография

Общий Перенести текст Объединить и поместить в центре % 000 00 00 Условное форматирование Форматировать как таблицу Стили Ячейки Вставить Удалить Формат Заполнить Очистить Автосумма Заложить Редактирование

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W
1	Демографія						FMPS (шкала п																
2	№	Стать	Вік	Курс	Спеціальність	Форма навчання	FMPS_1	FMPS_2	FMPS_3	FMPS_4	FMPS_5	FMPS_6	FMPS_7	FMPS_8	FMPS_9	FMPS_10	FMPS_11	FMPS_12	FMPS_13	FMPS_14	FMPS_15	FMPS_16	FMPS_17
3	1	Жіноча	19	2 курс	Філософія	Денна	3	2	2	2	5	2	2	2	3	2	4	1	2	2	4	1	1
4	2	Чоловіча	18	1 курс	Економіка	Денна	4	3	3	5	3	4	1	2	2	3	4	1	3	3	4	4	2
5	3	Чоловіча	21	Магістратура	Маркетинг	Денна	5	3	3	3	3	5	3	3	5	3	5	3	5	2	3	3	4
6	4	Жіноча	21	4 курс	Економіка	Денна	5	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	5	4	4	3	5	3
7	5	Жіноча	20	3 курс	Педагогіка	Денна	2	3	1	3	3	2	3	2	3	3	4	4	2	3	2	2	2
8	6	Жіноча	22	Магістратура	Культурологія	Денна	3	2	3	3	4	4	2	2	1	4	4	2	2	4	3	3	2
9	7	Жіноча	23	4 курс	Маркетинг	Заочна	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	5	4	3	3	4	4	3
10	8	Чоловіча	18	1 курс	Економіка	Денна	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4
11	9	Жіноча	25	Магістратура	Міжнародні відносини	Денна	4	3	3	3	4	3	2	4	3	4	4	3	3	1	4	4	1
12	10	Чоловіча	20	3 курс	Філософія	Денна	4	5	3	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4
13	11	Жіноча	22	4 курс	Філософія	Заочна	4	3	3	3	4	3	5	3	3	5	3	4	3	3	4	3	3
14	12	Чоловіча	23	Магістратура	Журналістика	Денна	5	4	4	3	4	4	5	4	4	5	4	4	3	4	5	3	3
15	13	Чоловіча	19	2 курс	Правознавство	Денна	4	4	2	4	4	5	2	4	3	4	4	4	4	3	5	3	2
16	14	Жіноча	18	1 курс	Психологія	Заочна	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	5	3	3	3
17	15	Жіноча	18	2 курс	Економіка	Заочна	2	3	2	2	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3
18	16	Жіноча	20	2 курс	Іноземна філологія	Заочна	4	2	3	2	3	4	1	4	3	4	4	3	3	4	3	2	2
19	17	Жіноча	21	4 курс	Економіка	Денна	5	4	3	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	3	4	5	4
20	18	Жіноча	21	Магістратура	Правознавство	Денна	3	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3
21	19	Жіноча	18	1 курс	Філологія	Денна	3	3	4	2	5	2	2	2	3	4	4	4	2	3	3	3	3
22	20	Жіноча	19	3 курс	Іноземна філологія	Денна	4	3	3	2	4	2	2	2	4	3	4	3	3	4	3	2	3
23	21	Жіноча	20	2 курс	Психологія	Денна	2	1	2	1	3	1	2	1	1	3	4	4	1	2	3	2	1
24	22	Жіноча	20	2 курс	Економіка	Денна	4	5	3	2	4	4	2	4	4	5	3	3	4	4			

Практичні рекомендації щодо зниження рівня психологічного дистресу студентів з урахуванням особливостей перфекціонізму

Результати емпіричного дослідження показали, що перфекціоністичні тенденції – особливо у своїх дезадаптивних формах – виступають значущим чинником психологічного неблагополуччя студентської молоді. Відповідно, практична робота з цим феноменом має охоплювати кілька рівнів: особистість самого студента, освітнє середовище, психологічну службу закладу вищої освіти (ЗВО), а також родинне оточення. Нижче запропоновано систему рекомендацій, що охоплює всі ці рівні та ґрунтується на даних проведеного дослідження.

1. Рекомендації для студентів

Перший і найважливіший крок у роботі з власним перфекціонізмом – це усвідомлення його наявності та розмежування здорового прагнення до якості від невротичної потреби в ідеалі. Студенту варто навчитися відстежувати власні внутрішні стандарти і чесно запитувати себе: «Чи реалістична моя вимога?», «Що станеться, якщо я зроблю це не бездоганно, а просто добре?», «Чи виправдані жертви, на які я йду заради ідеального результату?».

З технік самодопомоги найефективнішими є:

- ведення щоденника думок за моделлю когнітивно-поведінкової терапії: запис ситуації, автоматичної думки («я мушу зробити це бездоганно»), емоції та альтернативної, більш реалістичної думки («я зроблю це настільки добре, наскільки зможу в заданих умовах»);
- практика «достатньо доброго результату»: свідоме встановлення для себе критерію «достатньо», який задовольняє 80 % ідеалу, замість прагнення до недосяжних 100 %;
- техніка «планування недосконалості» – цілеспрямоване виконання певної задачі на свідомо нижчому рівні якості з подальшою рефлексією своїх емоційних реакцій;
- регулярна фізична активність не менше 30 хвилин на день, оскільки аеробне навантаження знижує рівень кортизолу та сприяє стабілізації емоційного стану;
- практики усвідомленості (mindfulness) та дихальні техніки (зокрема діафрагмальне дихання 4-7-8) для швидкого зниження рівня ситуативної тривоги;

– свідоме обмеження часу на перфекціоністичне «доопрацювання» – наприклад, встановлення таймера на виконання завдання та зобов'язання не повертатися до нього після сигналу.

Окремої уваги заслуговує питання соціальних мереж, які для сучасного студента є постійним джерелом соціального порівняння. Доцільно свідомо обмежувати час перебування в соцмережах та підписуватися на той контент, що підтримує здорове ставлення до власних досягнень, а не змушує постійно порівнювати себе з «ідеальним» образом інших.

2. Рекомендації для психологічної служби ЗВО

Психологічна служба закладу вищої освіти займає центральне місце у профілактиці та корекції психологічного дистресу, пов'язаного з перфекціонізмом. На основі результатів дослідження доцільно виділити три основні напрями її роботи: діагностично-скринінговий, корекційно-розвивальний та просвітницько-профілактичний.

У межах діагностично-скринінгового напрямку рекомендовано впроваджувати щорічне анонімне онлайн-опитування студентів із використанням валідизованих шкал (FMPS, DASS-21, PSS-10). Особливу увагу слід приділяти студентам першого курсу в перший семестр (період адаптації), студентам 4 курсу та магістрантам у період написання кваліфікаційних робіт. Скринінг дозволяє виявити групу ризику – тих, хто демонструє поєднання високих «Особистих стандартів» і «Занепокоєння помилками» з високим рівнем сприйнятого стресу.

Корекційно-розвивальний напрям може бути реалізований у формі групових тренінгів або індивідуального консультування. Оптимальна структура групової програми – 8–10 занять по 90 хвилин один раз на тиждень, за закритим принципом, з групою 8–12 учасників. Орієнтовна тематика занять така:

- заняття 1 – «Мій перфекціонізм»: знайомство, діагностика рівня перфекціонізму, формування групових правил;
- заняття 2 – «Між здоровою амбіцією та невротичною ідеальністю»: психоедукація щодо адаптивного й дезадаптивного перфекціонізму;
- заняття 3 – «Когнітивні пастки перфекціоніста»: робота з дихотомічним мисленням, катастрофізацією, «мусуванням»;
- заняття 4 – «Ціна ідеалу»: аналіз емоційних, фізичних та соціальних витрат перфекціонізму;
- заняття 5 – «Страх помилки»: експозиційні вправи з навмисним припущанням малих помилок у безпечному середовищі;

- заняття 6 – «Достатньо добре»: тренування нових критеріїв оцінювання власної роботи;
- заняття 7 – «Я і батьківські очікування»: опрацювання інтерналізованих вимог значущих дорослих;
- заняття 8 – «Самоспівчуття»: вправи за підходом К. Нефф (self-compassion);
- заняття 9 – «Баланс життя»: робота з тайм-менеджментом і встановленням меж;
- заняття 10 – «Мій новий образ»: підбиття підсумків, планування подальшої роботи.

Для індивідуальної роботи зі студентами ефективними є такі напрями, як когнітивно-поведінкова терапія (особливо протокол С. Шафрана для клінічного перфекціонізму), терапія прийняття і відповідальності (АСТ), а також інтегративні підходи, що поєднують роботу з переконаннями та тілесно-орієнтовані техніки.

Просвітницько-профілактичний напрям передбачає розробку та поширення інформаційних матеріалів – буклетів, постів у соціальних мережах ЗВО, відеороликів на тему психічного здоров'я студента. Корисною практикою є проведення відкритих лекцій та вебінарів із запрошеними фахівцями, особливо у сесійні та передсесійні періоди, коли рівень дистресу традиційно зростає.

3. Рекомендації для викладачів та кураторів академічних груп

Викладач часто є тим, хто першим помічає ознаки академічного вигорання або надмірного занепокоєння у студента. Тому важливо, щоб педагогічні працівники володіли базовими знаннями з психогігієни навчального процесу. У практичній роботі зі студентами рекомендовано:

- чітко формулювати критерії оцінювання, уникаючи розмитих формулювань на кшталт «виконати якнайкраще»;
- диференціювати зворотний зв'язок: відзначати не лише недоліки, але й сильні сторони роботи;
- не протиставляти студентів один одному за принципом «хто кращий», натомість акцентувати індивідуальний прогрес кожного;
- сприяти формуванню культури «безпечної помилки» – наприклад, через пояснення, що помилка є робочим інструментом навчання, а не приводом для осуду;
- у разі виявлення ознак серйозного емоційного неблагополуччя студента (різке зниження успішності, уникнення занять, явні зовнішні ознаки виснаження) тактовно рекомендувати звернення до психологічної служби ЗВО.

4. Рекомендації для батьків студентів

Хоча студенти формально вже є дорослими, родина залишається одним із найважливіших чинників їхнього емоційного стану. Дослідження показало, що субшкали «Очікування батьків» і «Батьківська критика» корелюють з проявами депресії та сприйнятого стресу. Батькам варто пам'ятати, що:

- надмірно високі очікування, особливо ті, що виражаються фразами «я в тебе вірю, ти не маєш права мене підвести», часто сприймаються дитиною як заборона на помилку і підживлюють невротичний перфекціонізм;
- критика результатів навчання студента має бути конструктивною і торкатися конкретних дій, а не особистості в цілому;
- важливо підтримувати інтерес до емоційного стану дорослої дитини, а не лише до її академічних досягнень;
- у випадку, коли дитина відкрито говорить про тривогу, виснаження чи безсилля, найгіршою реакцією є знецінення («у тебе все добре, не вигадуй»); натомість варто виявити емпатію та, за потреби, підтримати звернення по професійну психологічну допомогу.

5. Рекомендації для адміністрації закладу вищої освіти

Організаційні рішення на рівні ЗВО можуть істотно впливати на рівень психологічного дистресу студентів. Зокрема, доцільно:

- забезпечити повноцінне функціонування психологічної служби з можливістю безкоштовних індивідуальних консультацій;
- переглянути розподіл навчального навантаження, щоб уникнути надмірної концентрації дедлайнів у кінці семестру;
- впровадити у програми дисциплін «Психологія», «Педагогіка вищої школи» модулі з психогігієни студента;
- створити внутрішні інформаційні ресурси (вкладки на сайті ЗВО, пости в офіційних соцмережах) з корисною інформацією про психічне здоров'я;
- підтримувати студентські ініціативи у сфері самопомоги – групи взаємопідтримки, peer-to-peer проекти тощо;
- налагодити співпрацю з зовнішніми організаціями, що надають психологічну допомогу (кризові лінії, професійні спільноти психологів-практиків).

Запропонована система рекомендацій має комплексний характер і передбачає взаємоузгоджені дії на всіх рівнях – від індивідуальних зусиль самого студента до організаційних рішень адміністрації ЗВО. Лише за умови системної роботи можна очікувати стійкого зниження рівня психологічного дистресу, пов'язаного з дезадаптивним

перфекціонізмом. Реалізація рекомендацій не потребує значних матеріальних ресурсів, але вимагає послідовності та міждисциплінарної співпраці.