ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЯГНЕННЯ ВИСОКОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ У ОСІБ З ПРИКОРДОННИМ РОЗЛАДОМ ОСОБИСТОСТІ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

БАКАЛАВР

за спеціальністю 053 Психологія

ГАЄВОЇ ЗІНАЇДИ МАКСИМІВНИ

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри_____
«26» січня 2026 р.

Науковий керівник:
Раєвська Я.М.,
доктор психологічних наук,
професор
Рецензент:
Комар Т.В.,
доктор психологічних наук,
професор

КИЇВ – 2026

Реєстрація

номер	дата, підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано до захисту

Я.М. Раєвська

підпис наукового керівника	ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту

оцінка	дата захисту

Голова ЕК

Н.В. Волинець

підпис	ініціали, прізвище

Члени ЕК

С.А. Палій

підпис	ініціали, прізвище

В.Б. Синякова

підпис	ініціали, прізвище

О.Л. Туриніна

підпис	ініціали, прізвище

Секретар ЕК

Д.В. Бур’ян

підпис	ініціали, прізвище

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*
курс IV*(бакалаврат)*

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу бакалавра

Гаєва Зінаїда Максимівна

1. Тема роботи: **Психологічні особливості досягнення високої ефективності у осіб з ознаками прикордонного розладу особистості.**
2. Цільова установка: Центр психологічного консультування та психокорекції МАУП; вихідні дані: матеріали виробничої та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.
3. Перелік графічного матеріалу: 9 таблиць, додатки з анкетними матеріалами та узагальненими результатами тестування.
4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	**Консультант (Прізвище, ініціали)**	**Підпис, дата**	
		Завдання видав	**Завдання прийняв**
Розділ 1	Раєвська Я.М.		
Розділ 2	Раєвська Я.М.		

5. Зміст роботи:

Вступ

Розділ 1. Теоретико-методологічні засади дослідження високої ефективності у осіб з ознаками прикордонного розладу особистості.

Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей досягнення високої ефективності у осіб з ознаками прикордонного розладу особистості.

Висновок

Список використаних джерел

Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	**Фактичний**
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи бакалавра.	червень 2025	червень 2025
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи бакалавра.	липень 2025	липень 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи бакалавра, затвердження його керівником.	серпень 2025	серпень 2025
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	жовтень 2025	жовтень 2025
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	грудень 2025	грудень 2025
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час виробничої та переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	січень-березень 2026	січень-березень 2026
7.	Подання кваліфікаційної роботи бакалавра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	квітень 2026	квітень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи бакалавра на засіданні Екзаменаційної комісії.	травень 2026	травень 2026
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	червень 2026	червень 2026

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____ (Раєвська Я.М.)

Завдання прийняв(ла) до виконання здобувач(ка) _____ (Гаєва З.М.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 54 с., 9 табл., 32 джерела, 4 додатки.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості осіб з ознаками прикордонного розладу особистості **.**

Предмет дослідження: особливості досягнення високої ефективності у осіб з ознаками прикордонного розладу особистості.

Мета: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники досягнення високої ефективності у осіб з ознаками прикордонного розладу особистості.

Гіпотеза дослідження: вищий рівень емоційної нестабільності, тривожності та труднощів емоційної регуляції пов'язаний із переважанням дезадаптивної ефективності, за якої висока продуктивність підтримується внутрішнім напруженням, дедлайнами, страхом помилки та недостатньою здатністю до відновлення.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз наукової літератури, узагальнення, порівняння, систематизація;
- емпіричні: спостереження, бесіда, анонімні тестування;
- психодіагностичні - MSI-BPD, DERS, STAI, PSS, FMPS, GSE, авторська анкета «Стратегії досягнення ефективності»;
- статистичні - описова статистика, частотний та відсотковий аналіз, узагальнене зіставлення групових тенденцій.

ПРИКОРДОННИЙ РОЗЛАД ОСОБИСТОСТІ, ЕФЕКТИВНІСТЬ, ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ, СТРЕС, ПЕРФЕКЦІОНІЗМ, ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ

BORDERLINE PERSONALITY DISORDER, EFFECTIVENESS, EMOTIONAL REGULATION, STRESS, PERFECTIONISM, PSYCHOLOGICAL FEATURES

ЗМІСТ

СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАКИ 7

ВСТУП 9

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИСОКОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ У ОСІБ З ОЗНАКАМИ ПРИКОРДОННОГО РОЗЛАДУ ОСОБИСТОСТІ 12

1.1. Прикордонний розлад особистості як предмет психологічного дослідження 12

1.2. Емоційна регуляція, тривожність і стрес у структурі прикордонного функціонування 15

1.3. Поняття високої ефективності, самоефективності та продуктивної самореалізації 17

1.4. Тривожність, стрес і перфекціонізм як механізми досягнення результату 19

1.5. Адаптивна і дезадаптивна ефективність: теоретична модель дослідження 21

Висновки до розділу 1 24

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДОСЯГНЕННЯ ВИСОКОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ 25

2.1. Організація та етапи емпіричного дослідження 25

2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження 28

2.3. Процедура тестування та обробки результатів 31

2.4. Аналіз рівнів досліджуваних показників 34

2.5. Взаємозв’язки між тривожністю, продуктивністю та труднощами відпочинку 37

2.6. Практична інтерпретація моделі тривожної продуктивності 40

2.7. Методичні рекомендації для психологічного консультування 42

2.8. Профілактична програма формування адаптивної ефективності 44

2.9. Індивідуальна карта адаптивної ефективності 46

2.10. Обмеження дослідження та етичні умови використання результатів 48

Висновки до розділу 2 50

ВИСНОВКИ 51

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 53

ДОДАТКИ 56

СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАКИ

ПРЛ - прикордонний розлад особистості; MSI-BPD - McLean Screening Instrument for Borderline Personality Disorder; STAI - State-Trait Anxiety Inventory; DERS - Difficulties in Emotion Regulation Scale; PSS-10 - Perceived Stress Scale; Frost MPS - Frost Multidimensional Perfectionism Scale; GSE - General Self-Efficacy Scale; DBT - діалектико-поведінкова терапія.

У роботі використовуються стандартизовані 10-бальні індекси, де 0-3 бали позначають низький рівень прояву показника, 4-6 балів - середній рівень, 7-10 балів - високий рівень. Таке приведення застосовано з метою порівняння результатів різних методик у межах одного емпіричного аналізу.

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена тим, що в сучасних умовах високої інформаційної насиченості, нестабільності соціального середовища та зростання вимог до особистої результативності проблема продуктивності набуває не лише професійного, а й психологічного значення. У багатьох молодих людей висока ефективність стає не просто способом реалізації потенціалу, а способом підтримання внутрішнього контролю, зниження тривоги та компенсації емоційної нестабільності. Особливої уваги потребують особи з ознаками прикордонного розладу особистості, для яких характерними є коливання емоційних станів, висока чутливість до міжособистісних подій, труднощі саморегуляції та схильність до імпульсивних або напружено-компенсаторних форм поведінки.

Проблема високої ефективності у контексті прикордонного функціонування є недостатньо однозначною. З одного боку, продуктивність може бути ознакою адаптації, самореалізації, цілеспрямованості та здатності до подолання життєвих труднощів. З іншого боку, у частини осіб висока активність може підтримуватися не стільки внутрішньою ресурсністю, скільки тривогою, страхом втрати контролю, перфекціоністичними установками або потребою довести власну цінність через результат. У такому випадку ефективність зовні виглядає високою, але психологічно залишається нестійкою та виснажливою.

У межах даної роботи висока ефективність розглядається не тільки як кількість виконаних завдань чи суб’єктивна продуктивність, але і як психологічна модель функціонування. Важливим стає питання: чи супроводжується продуктивність здатністю до відновлення, емоційною гнучкістю, внутрішньою стабільністю та реалістичною самооцінкою. Якщо результативність досягається через постійне напруження і не залишає простору для відпочинку, вона може переходити у дезадаптивну ефективність, що поступово підвищує ризик емоційного виснаження.

Об’єктом дослідження є психологічні особливості осіб з ознаками прикордонного розладу особистості. Предметом дослідження є особливості досягнення високої ефективності у осіб з ознаками прикордонного розладу особистості. Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних чинників високої ефективності у зазначеної категорії осіб, а також у розробці рекомендацій щодо формування адаптивної ефективності та профілактики емоційного виснаження.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання: проаналізувати наукові підходи до розуміння прикордонного розладу особистості; охарактеризувати роль тривожності, стресу, емоційної регуляції та перфекціонізму у структурі ефективності; провести емпіричне дослідження психологічних показників у вибірці молодих осіб; виявити особливості поєднання тривожності, продуктивності та труднощів відпочинку; розробити методичні рекомендації для психологічного консультування та профілактичну програму формування адаптивної ефективності.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що у частини осіб з ознаками емоційної нестабільності висока продуктивність може поєднуватися з підвищеною тривожністю та труднощами відпочинку, внаслідок чого ефективність набуває тривожно-мобілізаційного і потенційно виснажливого характеру. При цьому труднощі відпочинку не обов’язково одразу знижують зовнішню продуктивність, але можуть зменшувати її адаптивність, стабільність і психологічну безпечність.

Методологічну основу роботи становлять біосоціальна модель прикордонного функціонування, підходи до дослідження емоційної регуляції, концепція самоефективності, теорії стресу та копінгу, а також положення про роль перфекціонізму у підтриманні високих, але ресурсозатратних форм досягнення. Емпірична частина роботи ґрунтується на результатах анонімного тестування 20 учасників віком 18-25 років, що дозволило виявити групові тенденції без порушення конфіденційності.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання її результатів у психологічному консультуванні молодих людей з емоційною нестабільністю, високою тривожністю, перфекціоністичними установками та труднощами відновлення. Запропоновані рекомендації можуть застосовуватися під час індивідуальної консультації, групової психоедукаційної роботи, профілактики емоційного виснаження та формування більш здорового ставлення до власної ефективності.

Структура роботи відповідає поставленій меті та завданням. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Перший розділ присвячено теоретико-методологічному аналізу проблеми. Другий розділ включає організацію та результати емпіричного дослідження, практичну інтерпретацію отриманих даних,

методичні рекомендації, профілактичну програму та індивідуальну карту адаптивної ефективності.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИСОКОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ У ОСІБ З ОЗНАКАМИ ПРИКОРДОННОГО РОЗЛАДУ ОСОБИСТОСТІ

У першому розділі розглянуто теоретичні підходи до розуміння прикордонного функціонування, емоційної регуляції, тривожності, стресу, перфекціонізму та високої ефективності. Метою розділу є створення концептуальної основи для емпіричного аналізу моделі тривожної продуктивності.

1.1. Прикордонний розлад особистості як предмет психологічного дослідження

Прикордонний розлад особистості у сучасній психології та психіатрії розглядається як складний феномен, що поєднує емоційну нестабільність, порушення саморегуляції, нестійкість міжособистісних відносин, коливання самооцінки та підвищену імпульсивність. Водночас важливо підкреслити, що в межах цієї роботи йдеться не про встановлення діагнозу, а про аналіз психологічних ознак, які можуть бути пов’язані з прикордонним функціонуванням. Такий підхід є етично коректним, оскільки дозволяє досліджувати окремі прояви без медичної категоризації учасників.

У DSM-5-TR прикордонний розлад особистості описується через патерн нестабільності у сфері афекту, міжособистісних стосунків, образу Я та поведінкового контролю. У МКХ-11 акцент переноситься з жорстких категорій на оцінку вираженості особистісного порушення та специфічних рис функціонування. Такий перехід є важливим для психологічного аналізу, оскільки дозволяє розглядати не лише діагностичну категорію, а й континуум особистісних особливостей.

Для осіб з ознаками прикордонного функціонування характерним є сильне переживання внутрішніх суперечностей. Зовні така людина може демонструвати активність, яскравість, високу включеність у діяльність і прагнення до результату, але внутрішньо це може супроводжуватися нестабільністю самооцінки, страхом відкидання, сильним напруженням і потребою постійного підтвердження власної значущості. Саме тому тема ефективності в цій групі потребує особливо тонкого розгляду.

Біосоціальна модель М. Лінехан пояснює прикордонну симптоматику як результат взаємодії емоційної вразливості та інвалідизуючого середовища. Емоційна вразливість включає високу чутливість до стимулів, інтенсивну

реакцію та повільне повернення до базового стану. Якщо людина часто переживає, що її емоції не визнаються або знецінюються, вона може шукати способи компенсувати внутрішню нестійкість через контроль, досягнення або підвищену активність.

Особливістю прикордонного функціонування є не відсутність здатності до високих результатів, а нестабільність способів їх досягнення. Такі особи можуть бути дуже продуктивними у стані напруження, під час дедлайнів, у ситуації кризи або високої емоційної залученості. Однак після періоду мобілізації часто виникає спад, виснаження, емоційне спустошення або різке зниження мотивації. Тому сама по собі висока продуктивність не завжди свідчить про психологічну адаптацію.

У психологічному консультуванні важливо не редукувати прикордонні прояви лише до проблемності. Частина клієнтів з вираженою емоційною чутливістю має високий рівень інтуїції, швидко зчитує соціальні сигнали, глибоко переживає події, здатна до інтенсивної творчої або професійної включеності. Проблема полягає не в наявності емоційної сили, а в недостатній здатності її регулювати і переводити у стабільні форми діяльності.

Отже, у межах дослідження прикордонні ознаки розглядаються як комплекс психологічних характеристик, що можуть впливати на спосіб досягнення результатів. Центральним питанням стає не те, чи може людина з такими ознаками бути ефективною, а те, якою ціною досягається ефективність, наскільки вона є стабільною і чи супроводжується здатністю до відновлення.

Окремої уваги потребує той факт, що прикордонне функціонування часто має нерівномірний характер: в одних сферах людина може демонструвати високу компетентність, а в інших - вразливість і дезорганізацію. Саме ця нерівномірність робить зовнішню оцінку функціонування складною. У навчальній або професійній діяльності людина може виглядати зібраною, відповідальною та продуктивною, але у сфері самоставлення або емоційного відновлення переживати значні труднощі.

Для психологічної практики важливо не змішувати поняття високої функціональності та психологічного благополуччя. Висока функціональність може співіснувати з внутрішнім напруженням, а іноді навіть підтримуватися ним. Тому консультант має звертати увагу не лише на об’єктивні досягнення клієнта, а й на якість його переживання діяльності, здатність витримувати паузи, переносити помилки і зберігати цілісне ставлення до себе.

У молодому віці прикордонні ознаки можуть проявлятися особливо інтенсивно через поєднання завдань ідентичності, професійного самовизначення, побудови близьких стосунків і необхідності демонструвати самостійність. У цей період продуктивність може набувати символічного значення: вона стає доказом дорослості, сили, цінності та здатності контролювати власне життя.

Таким чином, аналіз прикордонних ознак у контексті ефективності дозволяє вийти за межі суто симптоматичного опису. Він показує, що емоційна нестабільність не обов’язково знижує активність, але часто змінює її внутрішню логіку. Діяльність може ставати способом регуляції самооцінки, контролю тривоги та уникнення переживання внутрішньої порожнечі.

Таблиця 1.1

Психологічні ознаки прикордонного функціонування та їх можливий вплив на ефективність

Психологічна ознака	**Можливий прояв у діяльності**	**Ризик для ефективності**
Емоційна нестабільність	Швидка мобілізація, інтенсивне включення	Коливання продуктивності після емоційного піку
Страх відкидання	Прагнення довести цінність через результат	Залежність самооцінки від зовнішньої оцінки
Імпульсивність	Швидке прийняття рішень, активність	Перевантаження та труднощі завершення
Нестійкий образ Я	Пошук підтвердження через досягнення	Вразливість до критики та виснаження

1.2. Емоційна регуляція, тривожність і стрес у структурі прикордонного функціонування

Емоційна регуляція є одним із ключових психологічних механізмів, що забезпечує здатність особистості усвідомлювати, приймати, модулювати та виражати власні емоції відповідно до ситуації. У контексті прикордонного функціонування саме порушення емоційної регуляції часто виступає центральним чинником дезадаптивної поведінки. Коли емоція переживається як надмірно інтенсивна або неконтрольована, людина може прагнути швидкого способу зниження напруження, і діяльність стає одним із таких способів.

Тривожність у цьому контексті виконує подвійну функцію. З одного боку, вона є джерелом дискомфорту, невизначеності, очікування помилки або загрози. З іншого боку, тривога може мобілізувати людину, підштовхувати до активності, контролю, прискорення темпу роботи. Саме тому у практиці часто зустрічається парадокс: людина скаржиться на тривогу, але водночас визнає, що саме тривога змушує її діяти.

Ситуативна тривожність пов’язана з поточним станом і активізується у конкретних обставинах: перед дедлайном, оцінюванням, відповідальною подією або потенційним конфліктом. Особистісна тривожність є більш стійкою характеристикою і відображає загальну схильність сприймати різні ситуації як загрозливі. У дослідженні важливо враховувати обидва компоненти, оскільки вони можуть по-різному впливати на продуктивність.

Стрес виступає ще одним чинником, що змінює характер продуктивності. Помірний рівень стресу може сприяти мобілізації, однак хронічний стрес знижує гнучкість мислення, посилює імпульсивність, звужує увагу і порушує здатність до відновлення. У осіб з емоційною нестабільністю стрес часто не завершується разом із виконанням завдання, а зберігається у вигляді внутрішнього напруження, самокритики або відчуття незавершеності.

Важливим є також поняття толерантності до дистресу. Якщо людина погано переносить напруження, вона може або уникати складних ситуацій, або навпаки входити у режим надмірної активності, щоб швидше знизити невизначеність. У другому випадку продуктивність виглядає високою, але вона є реактивною: людина працює не тому, що має достатній ресурс, а тому, що не може витримувати стан “нічого не робити”.

Проблема відпочинку є особливо показовою. Для психологічно адаптивної ефективності відпочинок є частиною робочого циклу, тоді як для тривожно-продуктивної моделі він може переживатися як загроза контролю. Людина може відчувати провину за паузу, тривогу через незавершені справи, страх “випасти” з темпу або відчуття власної неповноцінності без результату. Саме це робить продуктивність ресурсозатратною.

Таким чином, емоційна регуляція, тривожність і стрес утворюють психологічний фон, на якому формується модель ефективності. Якщо ці процеси інтегровані, діяльність може бути адаптивною. Якщо ж вони порушені, продуктивність може підтримуватися за рахунок напруження, а не за рахунок стабільного ресурсу.

Емоційна регуляція включає як автоматичні, так і усвідомлені процеси. Частина реакцій відбувається швидко і майже без контролю, тоді як інша частина може формуватися через навчання, рефлексію і практику. Саме тому психологічна допомога у цій сфері має бути спрямована не на “вимкнення” емоцій, а на розвиток більш гнучких способів їх розпізнавання і проживання.

Тривожність особливо впливає на когнітивну сферу. Вона може звужувати увагу, посилювати фокус на загрозах, підвищувати потребу у перевірках і знижувати здатність до спонтанності. У діяльності це часто проявляється як прагнення контролювати кожну деталь, багаторазово перевіряти результат або працювати довше, ніж об’єктивно потрібно.

З позиції профілактики емоційного виснаження важливо навчити людину розпізнавати момент, коли мобілізація переходить у перенапруження. На початку тривожна активація може здаватися корисною, адже вона підвищує швидкість і зібраність. Однак якщо ця активація не завершується відпочинком, вона поступово перетворюється на хронічне навантаження.

Отже, емоційна регуляція є не допоміжним, а центральним механізмом адаптивної ефективності. Саме вона визначає, чи може особистість діяти в умовах стресу без руйнування ресурсу, чи продуктивність буде досягатися шляхом постійного внутрішнього тиску.

1.3. Поняття високої ефективності, самоефективності та продуктивної самореалізації

Поняття ефективності у психології може розглядатися на декількох рівнях. На поведінковому рівні ефективність означає здатність досягати поставлених цілей, виконувати завдання, демонструвати результативність і підтримувати відповідний темп діяльності. На особистісному рівні ефективність пов’язана із суб’єктивним відчуттям компетентності, контролю, здатності впливати на власне життя. На глибинному психологічному рівні ефективність включає також спосіб, яким людина досягає результату, і наслідки цього способу для її стану.

Самоефективність, за А. Бандурою, відображає віру людини у власну здатність справлятися з життєвими завданнями. Вона не тотожна реальній продуктивності, але суттєво впливає на вибір цілей, рівень наполегливості, реакцію на труднощі та здатність відновлюватися після невдач. Висока самоефективність може захищати людину від надмірної тривожності, якщо базується на реалістичному досвіді і гнучкому ставленні до помилок.

Водночас у осіб з емоційною нестабільністю самоефективність може мати нестійкий характер. Людина може відчувати себе сильною, компетентною та здатною на багато у період підйому, але різко втрачати це відчуття у ситуації критики, невизначеності або емоційного конфлікту. Тому оцінювання ефективності має включати не лише високі показники продуктивності, але й стабільність самоставлення.

Продуктивна самореалізація передбачає, що діяльність відповідає цінностям людини, сприяє її розвитку і не руйнує базові психологічні ресурси. На відміну від цього, компенсаторна продуктивність часто має характер “доведення”: людина працює, щоб не відчути сором, провину, пустоту або страх бути недостатньою. У короткостроковій перспективі така модель може давати високі результати, але у довгостроковій перспективі вона підвищує ризик виснаження.

Висока ефективність може бути адаптивною тоді, коли вона поєднується з саморегуляцією, здатністю до відпочинку, усвідомленням власних меж, гнучкістю і можливістю не ототожнювати себе з результатом. Якщо ж ефективність залежить від тривоги, зовнішнього схвалення або страху помилки, вона стає нестабільною. У такому випадку навіть об’єктивно високі досягнення не гарантують внутрішнього благополуччя.

У цьому дослідженні продуктивність оцінювалася як суб’єктивний показник рівня активності та здатності виконувати завдання. Окремо було введено поняття адаптивної продуктивності, яке враховує не лише результат, а й труднощі відпочинку. Такий підхід дозволяє відрізнити продуктивність як кількісний показник від ефективності як психологічно збалансованої форми діяльності.

У контексті даної роботи важливо відокремлювати поняття “продуктивність” від поняття “ефективність”. Продуктивність описує кількість або інтенсивність виконаної діяльності, тоді як ефективність включає відповідність результату цілям, психологічну ціну цього результату і здатність підтримувати діяльність у довгостроковій перспективі.

Самоефективність може бути ресурсом, якщо вона спирається на досвід успішного подолання труднощів. Однак у разі нестабільної самооцінки людина може демонструвати високу самоефективність у період підйому і різке її зниження після критики або невдачі. Тому під час аналізу важливо враховувати не лише рівень самоефективності, а й її стійкість.

Психологічно здорова продуктивність передбачає можливість вибору. Людина може діяти, але також може зупинитися; може прагнути якості, але здатна прийняти достатньо добрий результат; може переживати помилку, але не руйнує через неї цілісний образ себе. Саме наявність вибору відрізняє адаптивну продуктивність від компульсивної активності.

Таким чином, продуктивна самореалізація має розглядатися не як постійне підвищення навантаження, а як здатність будувати діяльність у відповідності до власних цінностей, можливостей і меж. Це особливо важливо для осіб з емоційною нестабільністю, які можуть мати схильність до крайнощів: або надмірної мобілізації, або різкого спаду.

1.4. Тривожність, стрес і перфекціонізм як механізми досягнення результату

Перфекціонізм є важливим чинником, що може підсилювати як адаптивну, так і дезадаптивну ефективність. У помірній формі він сприяє уважності до деталей, відповідальності, прагненню до якості. Однак у дезадаптивній формі перфекціонізм пов’язаний зі страхом помилки, жорсткою самокритикою, залежністю самооцінки від результату і труднощами завершення діяльності.

У поєднанні з тривожністю перфекціонізм може створювати сильний мобілізаційний механізм. Людина не просто хоче зробити добре, вона відчуває, що повинна зробити ідеально, інакше зіткнеться з внутрішнім соромом, самозвинуваченням або відчуттям провалу. За таких умов діяльність втрачає спокійний характер і перетворюється на спосіб уникнення негативного самоставлення.

Стрес у цій моделі виконує роль пускового механізму. Коли виникає дедлайн, зовнішня оцінка або невизначеність, активізується тривога, яка підвищує рівень енергії та спонукає до швидкої дії. Продуктивність може зростати, однак це зростання часто супроводжується тілесним напруженням, порушенням сну, зменшенням здатності до відпочинку та відчуттям, що зупинка небезпечна.

Для осіб з ознаками прикордонного функціонування перфекціонізм може бути пов’язаний із нестабільним образом Я. Результат стає способом тимчасово стабілізувати самооцінку: “якщо я зробила багато і добре, я цінна”. Однак така стабілізація є короткочасною, тому після завершення завдання може виникати новий цикл тривоги, потреби у підтвердженні або відчуття порожнечі.

У цьому контексті важливо розрізняти результативність і психологічну ціну результату. Два учасники можуть мати однаково високу продуктивність, але один досягає її через планування, ресурсність і послідовність, а інший - через напруження, страх і неможливість відпочити. Саме ця різниця є принциповою для практичного психологічного аналізу.

Таким чином, тривожність, стрес і перфекціонізм можуть виступати як механізми досягнення результату, але їхній адаптивний або дезадаптивний характер залежить від здатності особистості регулювати емоційні стани, приймати недосконаліть і включати відновлення у структуру діяльності.

Перфекціонізм часто підтримується соціальним схваленням, тому людині може бути складно усвідомити його дезадаптивний бік. Поки результати високі, оточення може підкріплювати модель перевантаження похвалою, очікуваннями та новими завданнями. У результаті внутрішнє виснаження залишається непоміченим до моменту суттєвого спаду.

Для осіб із прикордонними рисами перфекціонізм може виконувати функцію захисту від сорому. Ідеально виконане завдання ніби тимчасово захищає від переживання дефектності або недостатності. Проте цей захист нестабільний: будь-яка критика або помилка знову активізує внутрішню вразливість.

Стрес і перфекціонізм взаємно підсилюють один одного. Чим більше напруження, тим сильнішою може ставати потреба у контролі; чим сильніша потреба у контролі, тим більше людина виснажується і тим важче їй гнучко реагувати на непередбачувані обставини. Так формується замкнений цикл продуктивності через тиск.

Тому психологічна робота з такою моделлю повинна бути спрямована не на відмову від високих стандартів, а на їх гуманізацію. Завдання полягає у тому, щоб зберегти прагнення до якості, але зменшити самопокарання, страх помилки і залежність самооцінки від ідеального результату.

1.5. Адаптивна і дезадаптивна ефективність: теоретична модель дослідження

На основі аналізу літератури у роботі пропонується розмежування адаптивної та дезадаптивної ефективності. Адаптивна ефективність визначається як здатність досягати значущих результатів без руйнування емоційних, фізичних і соціальних ресурсів. Вона включає реалістичне планування, гнучкість, здатність до відпочинку, конструктивне ставлення до помилок та відносно стабільну самооцінку.

Дезадаптивна ефективність розглядається як продуктивність, що підтримується за рахунок надмірної тривожності, страху помилки, напруження, самокритики або потреби компенсувати внутрішню нестабільність. Вона може давати високі результати у короткостроковій перспективі, але супроводжується труднощами відпочинку, емоційними коливаннями, втомою та ризиком вигорання.

Теоретична модель дослідження включає декілька взаємопов’язаних блоків. Перший блок - ознаки прикордонного функціонування, які відображають емоційну нестабільність і труднощі саморегуляції. Другий блок - тривожність і стрес як чинники мобілізації. Третій блок - перфекціонізм і самоефективність як особистісні умови досягнення. Четвертий блок - продуктивність і труднощі відпочинку як поведінкові та ресурсні індикатори.

Особливе місце у моделі займає показник труднощів відпочинку. Він дозволяє побачити, чи має продуктивність завершений регуляційний цикл. Якщо людина може працювати і потім відновлюватися, ефективність має більш адаптивний характер. Якщо ж після роботи зберігається внутрішнє напруження, провина за відпочинок або неможливість “вимкнутися”, продуктивність стає менш безпечною для психологічного стану.

У межах емпіричного дослідження для уточнення цієї моделі було введено поняття тривожно-продуктивного профілю. Такий профіль означає поєднання високої або підвищеної тривожності з високою суб’єктивною продуктивністю. Окремо було розраховано індекс адаптивної продуктивності, що дозволяє врахувати зниження ресурсності у разі виражених труднощів відпочинку.

Запропонована модель має прикладне значення для консультування. Вона допомагає психологу не знецінювати досягнення клієнта, але водночас не ідеалізувати продуктивність як безумовно здорову ознаку. Основне завдання

полягає у переведенні ефективності з режиму тривожної мобілізації у режим усвідомленої, стабільної та ресурсної самореалізації.

Модель адаптивної ефективності передбачає циклічність: мобілізація, виконання, завершення, відновлення, інтеграція досвіду. Якщо один із цих елементів випадає, діяльність стає менш стійкою. Найчастіше у тривожно-продуктивному профілі випадає саме етап відновлення, оскільки пауза переживається як небезпечна або непродуктивна.

Дезадаптивна ефективність може довго залишатися соціально непомітною, оскільки зовнішні результати відповідають очікуванням. Людина може добре навчатися, працювати, виконувати дедлайни, брати на себе відповідальність. Однак за цим може стояти не внутрішня опора, а страх зупинитися, втратити цінність або зіткнутися з власними емоціями.

Важливо, що метою психологічної роботи не є зниження ефективності як такої. Навпаки, завдання полягає у збереженні потенціалу людини, але зміні способу його реалізації. Адаптивна ефективність не означає менше робити; вона означає діяти з більшою усвідомленістю, стабільністю і турботою про ресурс.

Запропонована теоретична модель є основою для емпіричного аналізу, оскільки дозволяє перевірити не лише рівень продуктивності, а й її поєднання з тривожністю та відпочинком. Саме це поєднання є найбільш інформативним для розуміння психологічної якості ефективності.

Таблиця 1.2

Порівняння адаптивної та дезадаптивної ефективності

Критерій	**Адаптивна ефективність**	**Дезадаптивна ефективність**
Мотивація	Цінності, інтерес, розвиток	Тривога, страх помилки, самокритика
Ставлення до результату	Результат важливий, але не тотожний самоцінності	Результат підтверджує або руйнує самооцінку

Критерій	**Адаптивна ефективність**	**Дезадаптивна ефективність**
Відпочинок	Планується як частина циклу діяльності	Сприймається як провина або втрата контролю
Емоційний стан після роботи	Втома поєднується з відновленням	Напруження зберігається, виникає виснаження

Висновки до розділу 1

У першому розділі було встановлено, що висока ефективність у осіб з ознаками прикордонного функціонування потребує багатовимірного аналізу. Вона може виступати як прояв особистісної сили, організованості й здатності до самореалізації, але також може бути способом компенсації тривоги, емоційної нестабільності та нестійкої самооцінки.

Теоретичний аналіз показав, що ключовими чинниками, які впливають на характер ефективності, є емоційна регуляція, тривожність, рівень стресу, перфекціонізм, самоефективність і здатність до відпочинку. Саме поєднання цих показників дозволяє визначити, чи є продуктивність адаптивною, чи вона має тривожно-мобілізаційний і виснажливий характер.

На основі аналізу було запропоновано теоретичну модель тривожної продуктивності, яка розглядає продуктивність як можливий спосіб емоційної саморегуляції. Ця модель стала підґрунтям для емпіричного дослідження, результати якого представлено у другому розділі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДОСЯГНЕННЯ ВИСОКОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Другий розділ містить опис організації емпіричного дослідження, характеристику вибірки, психодіагностичний інструментарій, процедуру обробки результатів, аналіз отриманих даних, практичну інтерпретацію виявленої моделі тривожної продуктивності, методичні рекомендації та профілактичну програму.

2.1. Організація та етапи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення психологічних особливостей досягнення високої ефективності у осіб з ознаками прикордонного розладу особистості. Особливу увагу було приділено співвідношенню продуктивності, тривожності, стресу, емоційної регуляції, перфекціонізму та труднощів відпочинку. Дослідження мало пошуковий характер і проводилося з дотриманням принципів добровільності, анонімності та конфіденційності.

У дослідженні взяли участь 20 осіб віком від 18 до 25 років. Вибірка була сформована за принципом доступності. Учасники не ідентифікувалися за іменами, а їхні відповіді були зафіксовані у вигляді умовних номерів. Такий формат дозволив зберегти етичність дослідження і зменшити ризик соціально бажаних відповідей, оскільки тема емоційної нестабільності, тривожності та продуктивності може бути особистісно чутливою.

Дослідження проводилося у декілька етапів. На першому етапі було визначено теоретичну модель і підібрано психодіагностичний інструментарій. На другому етапі учасникам було запропоновано пройти анонімне тестування. На третьому етапі отримані результати були приведені до єдиної 10-бальної стандартизованої шкали для порівняння різних показників. На четвертому етапі було здійснено описовий, відсотковий та кореляційний аналіз.

Важливо зазначити, що результати дослідження не мають діагностичного статусу і не можуть використовуватися для встановлення прикордонного розладу особистості. Вони відображають лише вираженість окремих психологічних показників у досліджуваній групі. Саме тому в роботі використовується формулювання “особи з ознаками прикордонного функціонування”, а не клінічний діагноз.

Дані були узагальнені на груповому рівні. Основним завданням було не описати кожного учасника окремо, а виявити повторювані тенденції: наскільки часто висока продуктивність поєднується з підвищеною тривожністю, чи пов’язані труднощі відпочинку зі стресом і емоційною нестабільністю, а також чи можна говорити про модель тривожної продуктивності як окремий психологічний профіль.

Вибір молодого віку як цільової групи є обґрунтованим, оскільки саме у період 18-25 років часто відбувається активне професійне, освітнє та особистісне самовизначення. У цей час зростає роль продуктивності, самопрезентації, навчальних і кар’єрних очікувань, що може підсилювати тривожні механізми досягнення.

Анонімний формат дослідження мав принципове значення. Теми прикордонних рис, тривожності, стресу і труднощів відпочинку можуть викликати сором або захисні реакції. Анонімність зменшує ризик викривлення відповідей і дозволяє учасникам точніше описувати власний стан.

Етапність дослідження забезпечила логічний перехід від теоретичної моделі до емпіричного аналізу. Спочатку було визначено, які показники є найбільш релевантними для теми, потім проведено тестування, після цього дані були узагальнені і тільки тоді інтерпретовані у контексті психологічної практики.

Таким чином, організація дослідження відповідала його меті: не встановити клінічний діагноз, а виявити психологічні закономірності, які можуть пояснювати специфіку високої продуктивності в умовах емоційної нестабільності.

Таблиця 2.1

Організаційна характеристика емпіричного дослідження

Характеристика	**Зміст**
Кількість учасників	20 осіб
Вік учасників	18-25 років
Тип вибірки	Доступна, анонімна

Характеристика	**Зміст**
Формат дослідження	Психодіагностичне тестування та узагальнений статистичний аналіз
Етичні умови	Добровільність, анонімність, конфіденційність, відсутність діагностичних висновків

2.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження

Для емпіричного дослідження було використано комплекс методик, що дозволяють оцінити різні аспекти психологічного функціонування. До інструментарію увійшли: McLean Screening Instrument for Borderline Personality Disorder (MSI-BPD), шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI), Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), Perceived Stress Scale (PSS-10), Frost Multidimensional Perfectionism Scale (Frost MPS), General Self-Efficacy Scale (GSE), а також авторські індикатори суб'єктивної продуктивності та труднощів відпочинку.

MSI-BPD використовувався як скринінговий інструмент для оцінки вираженості ознак прикордонного функціонування. Він не є підставою для встановлення діагнозу, однак дозволяє виявити групу респондентів із підвищеними показниками емоційної нестабільності, імпульсивності, міжособистісної чутливості та нестійкості самосприйняття.

Шкала STAI дозволила окремо оцінити ситуативну та особистісну тривожність. Це важливо для дослідження, оскільки продуктивність може бути пов'язана як із поточним напруженням, так і зі стійкою особистісною схильністю до переживання тривоги. У подальшому для аналізу було введено інтегральний показник тривожності, який враховував найвищий із двох показників STAI.

DERS використовувалася для вивчення труднощів емоційної регуляції. Високі показники за цією шкалою свідчать про складність усвідомлення емоцій, прийняття емоційних реакцій, контролю імпульсів і використання конструктивних стратегій регуляції. Для теми дослідження цей показник є важливим, оскільки саме регуляція емоцій визначає, чи може людина підтримувати продуктивність без надмірного виснаження.

PSS-10 дала змогу оцінити суб'єктивно пережитий рівень стресу. Frost MPS застосовувалася для оцінки перфекціоністичних установок, а GSE - для визначення загальної самоефективності. Авторські шкали продуктивності та труднощів відпочинку дозволили безпосередньо оцінити ті параметри, які є центральними для дослідження: рівень суб'єктивної результативності та здатність до відновлення після діяльності.

Оскільки дані було узагальнено у 10-бальній шкалі, усі результати інтерпретувалися за єдиним принципом: 0-3 бали - низький рівень, 4-6 балів - середній рівень, 7-10 балів - високий рівень прояву показника. Такий підхід

забезпечив порівнюваність різних методик і дозволив побудувати інтегральні індекси.

Комплексний характер інструментарію дозволив уникнути однобічності. Якби дослідження оцінювало тільки продуктивність, воно не показало б її психологічної ціни. Якби воно оцінювало тільки тривожність, залишився б невидимим факт, що значна частина учасників зберігає високий рівень активності.

Поєднання стандартизованих методик і авторських індикаторів є доцільним, оскільки не всі аспекти теми прямо представлені у класичних шкалах. Зокрема, труднощі відпочинку є важливим практичним показником, але їх не завжди можна побачити через загальні шкали стресу або тривожності.

Використання GSE дозволило показати, що висока продуктивність не завжди є лише проблемним проявом. У частини учасників присутня реальна віра у власні можливості. Саме тому інтерпретація має бути збалансованою: продуктивність може бути і ресурсом, і ризиком залежно від її зв’язку з іншими показниками.

Таким чином, обраний інструментарій дозволяє дослідити не окремий симптом, а цілісний профіль функціонування: емоційну нестабільність, тривожність, стрес, перфекціонізм, самоефективність, продуктивність і здатність до відновлення.

Таблиця 2.2

Психодіагностичний інструментарій дослідження

Методика	**Досліджуваний показник**	**Інтерпретація високого рівня**
MSI-BPD	Ознаки прикордонного функціонування	Вираженість емоційної нестабільності та міжособистісної чутливості
STAI	Ситуативна та особистісна тривожність	Підвищене тривожне напруження

Методика	**Досліджуваний показник**	**Інтерпретація високого рівня**
DERS	Труднощі емоційної регуляції	Складність усвідомлення, прийняття та регуляції емоцій
PSS-10	Суб’єктивний стрес	Високий рівень пережитого напруження
Frost MPS	Перфекціонізм	Жорсткі вимоги до себе та страх помилки
GSE	Самоефективність	Віра у здатність справлятися із завданнями

2.3. Процедура тестування та обробки результатів

Процедура тестування була організована таким чином, щоб мінімізувати тиск на учасників і забезпечити добровільність участі. Перед заповненням методик учасники були поінформовані про загальну мету дослідження, а саме про вивчення зв’язку між емоційними станами, продуктивністю та здатністю до відновлення. Учасникам не пропонувалося повідомляти персональні дані, які могли б дозволити їх ідентифікувати.

Після отримання відповідей результати були перенесені у таблицю за умовними номерами учасників. Усі показники були приведені до стандартизованої 10-бальної шкали. Це дозволило порівнювати між собою шкали з різними первинними діапазонами та проводити узагальнений аналіз. У роботі не використовуються індивідуальні історії або персональні описи, оскільки основним предметом аналізу є групові тенденції.

Для обробки результатів було застосовано описову статистику: середнє значення, стандартне відхилення, частотний і відсотковий розподіл. Також було проведено кореляційний аналіз Пірсона для виявлення сили і напряму зв’язків між основними показниками. З огляду на невеликий обсяг вибірки результати кореляцій інтерпретувалися обережно: як тенденції та попередні емпіричні підтвердження, що потребують подальшої перевірки на більшій вибірці.

Окремо було розраховано інтегральну тривожність. Вона визначалася як максимальний показник між ситуативною та особистісною тривожністю, оскільки для практичного психологічного аналізу важливо враховувати наявність підвищеної тривоги хоча б за одним із двох напрямів. Такий підхід дозволив виявити тих учасників, у яких продуктивність поєднується з помітним тривожним компонентом.

Також було введено індекс адаптивної продуктивності. Він розраховувався за формулою: адаптивна продуктивність = суб’єктивна продуктивність - 0,5 × труднощі відпочинку. Цей індекс не замінює показник продуктивності, а доповнює його, показуючи, наскільки результативність є ресурсною. Якщо людина має високу продуктивність, але водночас високі труднощі відпочинку, її адаптивна продуктивність знижується.

Приведення шкал до 10-бального формату має методичне обґрунтування. Оскільки первинні методики мають різні діапазони, пряме порівняння сирих балів могло б бути некоректним. Стандартизована шкала робить результати

більш наочними і зручними для узагальнення у межах бакалаврського дослідження.

Водночас у роботі збережено обережність інтерпретації. 10-бальні індекси не замінюють повної психодіагностичної процедури і не використовуються для клінічних висновків. Вони потрібні для того, щоб побачити групову картину і співвіднести між собою різні психологічні показники.

Інтегральна тривожність була розрахована як максимальний показник між ситуативною та особистісною тривожністю. Це рішення пов’язане з тим, що у практиці навіть один високий тривожний компонент може істотно впливати на поведінку і спосіб продуктивності. Людина може бути не постійно тривожною, але дуже мобілізуватися в конкретних ситуаціях.

Індекс адаптивної продуктивності було введено як аналітичний інструмент, який дозволяє врахувати ресурсну сторону діяльності. Він показує, що висока продуктивність при високих труднощах відпочинку не є тотожною здоровій ефективності.

Таблиця 2.3

Інтерпретація стандартизованої 10-бальної шкали

Рівень	**Діапазон 10-бальної шкали**	**Зміст інтерпретації**
Низький	0-3	Показник виражений слабо або не є провідним
Середній	4-6	Показник присутній, але не має максимальної інтенсивності
Високий	7-10	Показник є вираженим і має суттєве психологічне значення

Таблиця 2.4

Розрахунок інтегральних показників

Індекс	**Формула**	**Пояснення**
Інтегральна тривожність	max(STAI-C; STAI-O)	Враховує підвищення хоча б одного виду тривожності
Адаптивна продуктивність	Продуктивність - 0,5 × труднощі відпочинку	Показує ресурсність продуктивності з урахуванням здатності до відновлення

2.4. Аналіз рівнів досліджуваних показників

Результати описової статистики показали, що у досліджуваній групі переважають середньо-високі та високі показники за більшістю психологічних параметрів. Середнє значення MSI-BPD становило 7,20 бала, що свідчить про вираженість ознак прикордонного функціонування у значної частини вибірки. Середній рівень суб'єктивного стресу становив 7,05 бала, а середній рівень продуктивності - 7,50 бала.

Високий рівень продуктивності було виявлено у 15 із 20 учасників, тобто у 75% вибірки. Це підтверджує, що досліджувана група загалом характеризується високою активністю та орієнтацією на результат. Водночас підвищена інтегральна тривожність у поєднанні з високою продуктивністю також була виявлена у 15 із 20 учасників. Це дозволяє говорити про наявність тривожно-продуктивного профілю у більшості респондентів.

Ознаки прикордонного функціонування високого рівня було зафіксовано у 13 учасників, що становить 65% вибірки. Високий рівень стресу продемонстрували 12 учасників, тобто 60%. Висока самоефективність була виявлена у 11 учасників, що становить 55%. Цей результат є важливим, оскільки показує, що частина учасників, попри емоційну напруженість, зберігає віру у власну здатність діяти та справлятися із завданнями.

Труднощі відпочинку мають особливе значення для інтерпретації. Високий рівень цього показника зафіксовано у 10 із 20 учасників, тобто у 50% вибірки. Якщо враховувати середній і високий рівні разом, труднощі відпочинку наявні у 14 із 20 учасників, що становить 70%. Це свідчить про те, що для більшості респондентів відновлення не є простим і автоматичним процесом.

Отримані дані дають підстави припустити, що висока продуктивність у досліджуваній групі не завжди має адаптивний характер. Вона часто поєднується з тривожністю, стресом і труднощами відпочинку. Саме тому її варто розглядати не тільки як позитивний ресурс, але і як потенційно ризикований механізм саморегуляції, якщо людина не має достатніх навичок відновлення.

Отримані середні значення свідчать про те, що вибірка має виражений емоційно напружений профіль. Середні показники тривожності, стресу та ознак прикордонного функціонування знаходяться у середньо-високій або високій зоні. Це створює важливий фон для розуміння продуктивності: вона

розгортається не в умовах спокійної стабільності, а на фоні значного внутрішнього напруження.

Особливо показовим є співвідношення продуктивності та відпочинку. Середній рівень продуктивності є високим, тоді як середній рівень труднощів відпочинку також наближається до високого. Це означає, що значна частина учасників здатна активно діяти, але не завжди здатна завершувати цикл діяльності відновленням.

Наявність високої самоефективності у частини учасників демонструє, що досліджувана група не є пасивною або безпорадною. Навпаки, багато респондентів мають відчуття здатності справлятися. Проте ця здатність може співіснувати з тривожним напруженням, що і робить модель складною.

Таким чином, описові результати підтверджують потребу у практичному розмежуванні “я багато роблю” і “я роблю це адаптивно”. Для психологічної допомоги важливо не знижувати продуктивність, а зробити її менш виснажливою і більш керованою.

Таблиця 2.5

Описова статистика результатів тестування

Показник	**Середнє значення**	**Стандартне відхилення**	**Високий рівень, n**
MSI-BPD	7,20	2,17	13
STAI-C	6,55	2,21	11
STAI-O	6,05	3,30	9
DERS	6,00	2,38	9
PSS-10	7,05	2,19	12
Frost MPS	5,80	2,91	8
GSE	6,95	2,21	11
Продуктивність	7,50	2,26	15

Показник	**Середнє значення**	**Стандартне відхилення**	**Високий рівень, n**
Труднощі відпочинку	5,65	3,66	10
Інтегральна тривожність	7,70	2,30	14
Адаптивна продуктивність	4,68	2,70	—

Таблиця 2.6

Частотний розподіл ключових емпіричних показників

Емпіричний показник	**Кількість учасників**	**Частка вибірки**
Висока продуктивність	15 із 20	75%
Підвищена інтегральна тривожність + висока продуктивність	15 із 20	75%
Середні або високі труднощі відпочинку	14 із 20	70%
Високі труднощі відпочинку	10 із 20	50%
Високий рівень стресу	12 із 20	60%
Високі ознаки прикордонного функціонування	13 із 20	65%

2.5. Взаємозв’язки між тривожністю, продуктивністю та труднощами відпочинку

Кореляційний аналіз дозволив уточнити характер зв’язків між основними показниками. Прямий зв’язок між інтегральною тривожністю та суб’єктивною продуктивністю виявився помірним і не досягнув рівня статистичної значущості ($r = 0,39$; $p = 0,093$). Це означає, що за наявними даними не можна стверджувати, що тривожність прямо і однозначно підвищує продуктивність. Однак поєднання підвищеної тривожності з високою продуктивністю є частим профілем у вибірці.

Натомість найбільш виражений зв’язок було виявлено між інтегральною тривожністю та труднощами відпочинку ($r = 0,86$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що чим вищою є тривожність, тим складніше учасникам відновлюватися, дозволяти собі паузу, завершувати внутрішній цикл напруження після виконання завдань. Таким чином, головним ризиком тривожної продуктивності є не обов’язкове негайне зниження результативності, а порушення відновлення.

Показник стресу також тісно пов’язаний із труднощами відпочинку ($r = 0,77$; $p < 0,001$). Це підтверджує припущення, що відпочинок стає проблемним саме тоді, коли внутрішня система залишається у стані напруження. Людина може формально завершити роботу, але психологічно продовжувати перебувати у режимі контролю, самоперевірки або очікування наступної загрози.

Важливим результатом є негативний зв’язок між труднощами відпочинку та індексом адаптивної продуктивності ($r = -0,56$; $p = 0,010$). Це означає, що зі зростанням труднощів відпочинку знижується не обов’язково сама зовнішня продуктивність, а її адаптивна якість. Людина може продовжувати багато робити, але така активність стає менш ресурсною, більш напруженою і потенційно виснажливою.

Отже, емпіричні дані уточнюють початкову гіпотезу. Висока тривожність не є простим “двигуном” продуктивності. Вона частіше створює фон мобілізації, який може співіснувати з високою продуктивністю, але водночас істотно погіршує здатність до відновлення. Саме це і формує модель тривожної продуктивності: діяльність продовжується, але її психологічна ціна зростає.

Те, що прямий зв’язок між тривожністю і продуктивністю не досяг статистичної значущості, є важливим науковим результатом. Він не руйнує логіку дослідження, а навпаки уточнює її: тривога не є універсальним механізмом підвищення продуктивності, але вона часто супроводжує продуктивних учасників і істотно впливає на якість відновлення.

Сильний зв’язок між тривожністю та труднощами відпочинку показує, що саме відпочинок є найбільш вразливою ланкою. Людина може продовжувати діяти, але не може безпечно зупинитися. У довгостроковій перспективі це створює ризик емоційного виснаження навіть за збереження високої зовнішньої результативності.

Порівняння груп за труднощами відпочинку показує, що зовнішня продуктивність не знижується автоматично. Навпаки, у частини учасників з високими труднощами відпочинку вона залишається високою. Однак індекс адаптивної продуктивності у цій групі нижчий, що свідчить про високу психологічну ціну результату.

Отже, емпіричний аналіз дозволяє сформулювати більш точний висновок: проблема полягає не в тому, що тривожні люди не можуть бути продуктивними, а в тому, що їхня продуктивність може підтримуватися через напруження і втрачати адаптивність через дефіцит відновлення.

Таблиця 2.7

Кореляційні зв’язки між основними показниками

Показник 1	**Показник 2**	**r Пірсона**	**p**
Інтегральна тривожність	Продуктивність	0,39	0,093
Інтегральна тривожність	Труднощі відпочинку	0,86	<0,001
Труднощі відпочинку	Адаптивна продуктивність	-0,56	0,01
PSS-10	Труднощі відпочинку	0,77	<0,001

Показник 1	**Показник 2**	**r Пірсона**	**p**
MSI-BPD	Труднощі відпочинку	0,79	<0,001
DERS	Труднощі відпочинку	0,56	0,01

Таблиця 2.8

Порівняння продуктивності залежно від труднощів відпочинку

Група	**n**	**Середня продуктивність**	**Середня адаптивна продуктивність**
Високі труднощі відпочинку	10	7,90	3,55
Низькі/середні труднощі відпочинку	10	7,10	5,80

2.6. Практична інтерпретація моделі тривожної продуктивності

Практична інтерпретація отриманих результатів дозволяє описати тривожну продуктивність як модель, у якій активність підтримується не тільки ціллю, інтересом або внутрішньою організованістю, але й тривожним напруженням. Людина може бути результативною, швидко реагувати на завдання, брати на себе багато відповідальності, однак її внутрішній стан залишається нестабільним і залежним від зовнішнього результату.

У консультуванні така модель часто проявляється через фрази на кшталт: “я нормально працюю тільки під тиском”, “якщо я відпочиваю, мені здається, що я щось провалюю”, “я не можу зупинитися, поки все не буде ідеально”, “коли немає справ, стає тривожно”. Ці висловлювання показують, що продуктивність виконує не лише інструментальну, а й емоційно-регуляторну функцію.

Для психолога важливо не руйнувати цю модель різко, оскільки для клієнта вона може бути звичним способом утримання контролю. Якщо просто сказати людині “відпочивай більше” або “не будь перфекціоністом”, це може посилити тривогу. Натомість необхідно поступово формувати інші способи стабілізації: тілесне заземлення, усвідомлення емоцій, реалістичне планування, навички паузи та здатність відокремлювати власну цінність від результату.

Отримані результати також показують, що висока продуктивність не повинна автоматично вважатися доказом доброго психологічного стану. У частини людей саме висока продуктивність може маскувати виснаження. Тому під час психологічної оцінки необхідно запитувати не лише про те, скільки людина робить, а й про те, як вона почувається після цього, чи може відпочити, чи відчуває провину за паузу, чи зберігає стабільність настрою.

Тривожна продуктивність має ризик циклічності. Спочатку тривога стимулює активність, активність дає короткочасне полегшення, але через відсутність відпочинку накопичується виснаження. Далі зростає емоційна нестабільність, яка знову підвищує потребу у контролі через діяльність. Саме тому профілактика повинна бути спрямована не тільки на зниження тривоги, а й на зміну всього циклу “тривога - активність - виснаження”.

Модель тривожної продуктивності має велике практичне значення, оскільки вона часто залишається непоміченою. Людина з таким профілем може отримувати позитивні зовнішні оцінки: її вважають відповідальною,

сильною, амбітною, зібраною. Водночас її внутрішній стан може характеризуватися тривогою, виснаженням і неможливістю відпочити.

Психологічна допомога має починатися з визнання функції цієї моделі. Тривожна продуктивність колись могла бути способом виживання, адаптації або досягнення контролю. Якщо різко забрати цей механізм, не сформувавши альтернатив, клієнт може відчути ще більшу нестабільність.

Практична інтерпретація повинна бути не засуджувальною, а дослідницькою. Психолог разом із клієнтом вивчає, коли продуктивність допомагає, а коли починає шкодити; які емоції вона регулює; що стає неможливим, якщо людина зупиняється; які нові способи самопідтримки можна поступово ввести.

Таким чином, модель тривожної продуктивності є корисною не лише для пояснення результатів дослідження, а й для побудови консультативної стратегії, спрямованої на збереження сили клієнта без підтримання виснажливих патернів.

Таблиця 2.9

Практичні профілі ефективності у психологічному консультуванні

Профіль	**Психологічні ознаки**	**Рекомендований фокус роботи**
Адаптивно-продуктивний	Висока продуктивність, помірна тривожність, здатність до відпочинку	Підтримка ресурсних стратегій
Тривожно-продуктивний	Висока продуктивність, підвищена тривожність, напруження	Регуляція тривоги, зниження самокритики
Виснажено-продуктивний	Висока активність при високих труднощах відпочинку	Профілактика вигорання, план відновлення
Дезорганізований	Низька продуктивність, висока емоційна нестабільність	Стабілізація, прості кроки, підтримка

2.7. Методичні рекомендації для психологічного консультування

Психологічне консультування осіб із тривожно-продуктивним профілем має починатися з нормалізації їхнього досвіду. Важливо пояснити, що висока активність не є проблемою сама по собі. Проблема виникає тоді, коли продуктивність стає єдиним способом знизити тривогу або підтвердити власну цінність. Такий підхід дозволяє уникнути знецінення досягнень клієнта і водночас відкриває простір для зміни.

Першим напрямом роботи є розвиток емоційної усвідомленості. Клієнту пропонується навчитися відрізняти реальну мотивацію від тривожної мобілізації. Для цього можна використовувати питання: “я роблю це тому, що це відповідає моїй цілі, чи тому, що мені страшно зупинитися?”, “що я відчуваю, коли думаю про паузу?”, “який страх стоїть за потребою зробити ще більше?”.

Другим напрямом є формування навичок регуляції тривоги без переходу у надмірну активність. Доцільними є техніки дихальної стабілізації, заземлення, майндфулнес, робота з тілесними сигналами, короткі паузи між завданнями. Важливо, щоб ці техніки були простими і реально застосовними, адже клієнти з високою тривожністю часто відкидають складні практики як “неефективні” або “такі, що забирають час”.

Третій напрям - робота з перфекціонізмом. Психолог може допомогти клієнту розділити якість і ідеальність, результат і самоцінність, відповідальність і самопокарання. Корисними є вправи на “достатньо добрий результат”, аналіз реальних наслідків помилки, формування альтернативного внутрішнього діалогу та поступове зниження жорстких вимог до себе.

Четвертий напрям - відновлення як навичка. Для частини клієнтів відпочинок не є природним процесом, а потребує спеціального навчання. Відпочинок доцільно вводити поступово, у вигляді коротких структурованих пауз. Спочатку це можуть бути 5-10 хвилин без продуктивної мети, потім довші проміжки, у яких клієнт вчиться витримувати відсутність негайного результату.

П’ятий напрям - формування індивідуальної карти адаптивної ефективності. Вона має включати особисті тригери тривожної продуктивності, ознаки виснаження, ресурсні дії, допустимий рівень навантаження, способи завершення робочого циклу і критерії того, що продуктивність залишається

здоровою. Така карта може використовуватися як практичний інструмент самоспостереження.

У роботі з клієнтами такого типу особливо важливо уникати директивних порад. Фрази “просто відпочинь”, “не хвилюйся”, “зменш навантаження” можуть не працювати, оскільки не враховують емоційну функцію продуктивності. Для клієнта зупинка може означати не відпочинок, а зустріч із тривогою.

Консультативний процес має бути поступовим. Спочатку клієнт вчиться помічати власні стани, потім розпізнавати тригери, далі пробувати короткі альтернативні дії і лише після цього змінювати режим навантаження. Така послідовність знижує опір і підвищує реалістичність змін.

Особливе значення має робота з внутрішнім критиком. У багатьох клієнтів тривожна продуктивність підтримується жорсткими внутрішніми формулами: “я повинна”, “якщо я не зроблю ідеально, це провал”, “відпочивати можна тільки після всього”. Переформулювання цих установок є ключовим елементом профілактики виснаження.

Методичні рекомендації мають застосовуватися індивідуально. Для одного клієнта первинним завданням буде зниження тривоги, для іншого - робота з перфекціонізмом, для третього - навчання відпочинку, для четвертого - стабілізація самооцінки. Саме тому карта адаптивної ефективності має заповнюватися персонально.

2.8. Профілактична програма формування адаптивної ефективності

На основі результатів дослідження була розроблена профілактична програма формування адаптивної ефективності. Метою програми є розвиток у учасників навичок емоційної регуляції, усвідомлення тривожних механізмів продуктивності, формування здорового ставлення до результату та профілактика емоційного виснаження. Програма може бути реалізована у форматі групового заняття або короткого циклу консультацій.

Перший модуль програми присвячений психоедукації. Учасникам пояснюється різниця між адаптивною і дезадаптивною ефективністю, роль тривожності у мобілізації, значення відпочинку для підтримання результативності. Особливий акцент робиться на тому, що відпочинок не є протилежністю продуктивності, а є умовою її стабільності.

Другий модуль спрямований на розвиток емоційної усвідомленості. Учасники вчаться визначати власний емоційний стан, відстежувати зв’язок між тривогою і бажанням діяти, помічати тілесні сигнали перевантаження. Практичною вправою може бути “емоційний термометр”, де учасник оцінює рівень напруження перед початком завдання, під час його виконання і після завершення.

Третій модуль включає техніки регуляції. До нього можуть входити дихальні вправи, заземлення через п’ять сенсорних каналів, коротка тілесна релаксація, когнітивна переоцінка катастрофічних думок. Завдання цього модуля полягає у тому, щоб дати людині альтернативу: не кожну тривогу потрібно перетворювати на нову дію.

Четвертий модуль присвячений роботі з продуктивністю. Учасники аналізують власні патерни: коли вони найбільш продуктивні, що запускає активність, що відбувається після піку продуктивності, які ознаки свідчать про виснаження. На цьому етапі вводиться поняття “достатньої ефективності” як противага перфекціоністичному максимуму.

П’ятий модуль спрямований на планування відновлення. Учасники складають індивідуальний список ресурсних дій, визначають мінімальний щоденний відпочинок, формують ритуал завершення роботи та домовляються із собою про допустимий обсяг навантаження. Важливо, щоб план відпочинку був конкретним, реалістичним і не залежав від повного завершення всіх справ.

Очікуваними результатами програми є підвищення емоційної усвідомленості, зниження напруженого характеру продуктивності, формування навичок саморегуляції, зменшення провини за відпочинок і підвищення стабільності діяльності. Програма не замінює індивідуальну психотерапію, але може бути ефективним профілактичним інструментом.

Профілактична програма може бути адаптована до різних форматів: індивідуального консультування, групового тренінгу, психоедукаційної зустрічі або короткого курсу самодопомоги. Її базовою перевагою є практичність: кожен модуль завершується конкретною навичкою, яку учасник може застосувати у повсякденному житті.

У груповому форматі програма має додатковий ресурс: учасники бачать, що їхній досвід не є унікальною “поломкою”, а має спільні закономірності. Це знижує сором і сприяє нормалізації. Водночас правила конфіденційності та добровільності мають бути чітко проговорені на початку роботи.

Оцінювання ефективності програми може здійснюватися через повторне заповнення коротких шкал тривоги, продуктивності та труднощів відпочинку до і після участі. Важливим критерієм успіху буде не зниження продуктивності, а зростання здатності до відновлення і зменшення провини за паузу.

Таким чином, профілактична програма спрямована не на те, щоб зробити учасників менш активними, а на те, щоб їхня активність перестала бути єдиним способом регуляції тривоги. Це відповідає головній ідеї роботи: ефективність має бути не лише високою, а й адаптивною.

2.9. Індивідуальна карта адаптивної ефективності

Індивідуальна карта адаптивної ефективності є практичним інструментом, який допомагає клієнту відстежувати власний стан і відрізняти здорову продуктивність від тривожної мобілізації. Карта може використовуватися у консультуванні, самоспостереженні або груповій роботі. Її основна цінність полягає у тому, що вона переводить абстрактні поняття “тривога”, “виснаження”, “ефективність” у конкретні ознаки і дії.

Перший блок карти - тригери. Клієнт визначає ситуації, у яких його продуктивність різко зростає через напруження: дедлайни, очікування оцінки, конфлікти, порівняння з іншими, відчуття провини, страх втрати можливості. Усвідомлення тригерів дозволяє побачити, що активність не завжди є вільним вибором, іноді вона є реакцією на внутрішню загрозу.

Другий блок - сигнали тіла та емоцій. Сюди можуть входити напруження у м’язах, прискорене серцебиття, поверхневе дихання, дратівливість, неможливість переключитися, нав’язливі думки про справи, відчуття провини за паузу. Цей блок допомагає зловити момент, коли продуктивність починає втрачати адаптивність.

Третій блок - ресурсні дії. Клієнт записує конкретні способи відновлення: коротка прогулянка, вода, їжа, душ, дихальна вправа, розмова з безпечною людиною, перемикання уваги, завершальний список зробленого. Важливо, щоб ресурсні дії були простими і не вимагали додаткової продуктивності.

Четвертий блок - критерії здорової ефективності. До них можна віднести здатність зупинитися після виконання основного завдання, відсутність сильного самопокарання за помилку, можливість відпочити без тривалого почуття провини, стабільність настрою після роботи, реалістичне планування і відсутність потреби доводити власну цінність через перевантаження.

П’ятий блок - план дій у разі виснаження. Якщо клієнт помічає, що не може відпочити, різко підвищує навантаження або відчуває сильну тривогу, він має готовий алгоритм: зменшити кількість завдань, виділити мінімальну дію, зробити стабілізаційну вправу, звернутися за підтримкою, перенести не критичні справи, відновити базові фізичні потреби.

Карта адаптивної ефективності може заповнюватися поступово протягом декількох консультацій. На першій зустрічі клієнт може визначити лише основні тригери, на наступних - тілесні сигнали, ресурсні дії, межі

навантаження і способи завершення робочого циклу. Така поступовість робить інструмент живим, а не формальним.

Перевага карти полягає у тому, що вона допомагає клієнту вийти з автоматизму. Коли людина бачить повторюваний патерн на папері, їй легше зрозуміти, що продуктивність не завжди є свідомим вибором. Вона може бути реакцією на тривогу, сором або страх втрати контролю.

Карта також може бути використана як засіб профілактики рецидиву виснаження. Якщо клієнт заздалегідь знає свої ранні ознаки перевантаження, він може втрутитися раніше, ніж настане різкий спад. Це особливо важливо для людей, які звикли помічати проблему лише тоді, коли ресурс уже вичерпаний.

Отже, індивідуальна карта адаптивної ефективності є містком між діагностикою і реальною зміною поведінки. Вона переводить результати дослідження у практичний формат самоспостереження, самопідтримки і більш здорової організації діяльності.

2.10. Обмеження дослідження та етичні умови використання результатів

Дослідження має низку обмежень, які необхідно враховувати під час інтерпретації результатів. По-перше, вибірка є невеликою і становить 20 осіб, тому отримані дані не можуть бути автоматично поширені на всю популяцію осіб з ознаками прикордонного функціонування. Вони відображають тенденції конкретної досліджуваної групи і потребують подальшої перевірки на більшій вибірці.

По-друге, дослідження ґрунтується на самооцінювальних методиках. Це означає, що результати залежать від рівня усвідомленості учасників, їхньої готовності відповідати чесно і здатності точно оцінювати власний стан. Проте анонімний формат зменшує ризик соціально бажаних відповідей і робить дані більш відкритими.

По-третє, усі показники були приведені до 10-бальної шкали. Такий підхід полегшує порівняння різних методик, але не замінює повноцінної клінічної інтерпретації сирих балів кожного тесту. Тому результати слід розглядати як стандартизовані індекси, призначені для дослідницького узагальнення, а не як діагностичні висновки.

Етичні умови використання результатів передбачають збереження конфіденційності, недопущення стигматизації учасників і коректне використання термінів. У роботі не вказуються персональні дані, а поняття прикордонного розладу особистості використовується у контексті психологічних ознак та наукового аналізу. Результати не можуть бути підставою для клінічного діагнозу або оцінювання особистості.

Попри зазначені обмеження, дослідження має практичну цінність, оскільки дозволяє описати важливу тенденцію: висока продуктивність у частини молодих людей може поєднуватися з тривожністю та труднощами відновлення. Саме ця тенденція має значення для психологічної профілактики, оскільки дозволяє вчасно виявляти ризик емоційного виснаження навіть у зовні успішних і продуктивних осіб.

Вибір молодого віку як цільової групи є обґрунтованим, оскільки саме у період 18-25 років часто відбувається активне професійне, освітнє та особистісне самовизначення. У цей час зростає роль продуктивності, самопрезентації, навчальних і кар’єрних очікувань, що може підсилювати тривожні механізми досягнення.

Анонімний формат дослідження мав принципове значення. Теми прикордонних рис, тривожності, стресу і труднощів відпочинку можуть викликати сором або захисні реакції. Анонімність зменшує ризик викривлення відповідей і дозволяє учасникам точніше описувати власний стан.

Етапність дослідження забезпечила логічний перехід від теоретичної моделі до емпіричного аналізу. Спочатку було визначено, які показники є найбільш релевантними для теми, потім проведено тестування, після цього дані були узагальнені і тільки тоді інтерпретовані у контексті психологічної практики.

Таким чином, організація дослідження відповідала його меті: не встановити клінічний діагноз, а виявити психологічні закономірності, які можуть пояснювати специфіку високої продуктивності в умовах емоційної нестабільності.

Таблиця 2.1

Організаційна характеристика емпіричного дослідження

Характеристика	**Зміст**
Кількість учасників	20 осіб
Вік учасників	18-25 років
Тип вибірки	Доступна, анонімна
Формат дослідження	Психодіагностичне тестування та узагальнений статистичний аналіз
Етичні умови	Добровільність, анонімність, конфіденційність, відсутність діагностичних висновків

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено організацію і результати емпіричного дослідження, проведеного на вибірці 20 анонімних учасників. Отримані дані показали, що 75% респондентів мають поєднання високої продуктивності та підвищеної інтегральної тривожності. Це дозволяє говорити про поширеність тривожно-продуктивного профілю у досліджуваній групі.

Найбільш сильні зв’язки були виявлені між інтегральною тривожністю, стресом, ознаками прикордонного функціонування і труднощами відпочинку. Це підтверджує, що головним ризиком високої продуктивності у таких умовах є не негайне зниження результативності, а порушення здатності до відновлення та поступове зменшення адаптивності продуктивності.

Практична частина розділу включає методичні рекомендації, профілактичну програму та індивідуальну карту адаптивної ефективності. Запропоновані матеріали можуть використовуватися у психологічному консультуванні для формування більш стабільної, ресурсної та психологічно безпечної ефективності.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено психологічні особливості досягнення високої ефективності у осіб з ознаками прикордонного розладу особистості. Аналіз наукової літератури показав, що прикордонне функціонування пов’язане з емоційною нестабільністю, труднощами саморегуляції, підвищеною тривожністю, чутливістю до міжособистісних подій та нестійкістю самооцінки. Водночас ці особливості не виключають високої продуктивності, а в окремих випадках можуть поєднуватися з інтенсивною активністю та орієнтацією на результат.

У роботі було розмежовано адаптивну та дезадаптивну ефективність. Адаптивна ефективність передбачає не тільки досягнення результату, а й здатність зберігати психологічний ресурс, відпочивати, регулювати емоції та не ототожнювати самоцінність із продуктивністю. Дезадаптивна ефективність може зовні виглядати як висока результативність, але підтримується тривогою, перфекціонізмом, страхом помилки або потребою компенсувати внутрішню нестабільність.

Емпіричне дослідження було проведено на вибірці 20 анонімних учасників. Результати показали, що високий рівень продуктивності мають 15 із 20 респондентів, тобто 75% вибірки. У цих самих 15 учасників продуктивність поєднувалася з підвищеною інтегральною тривожністю. Це дозволяє говорити про наявність тривожно-продуктивного профілю у більшості досліджуваної групи.

Водночас кореляційний аналіз уточнив характер виявленої моделі. Прямий зв’язок між тривожністю та продуктивністю виявився помірним і не досяг статистичної значущості, тоді як зв’язок між тривожністю і труднощами відпочинку був сильним. Це означає, що тривожність не можна однозначно розглядати як чинник, який автоматично підвищує продуктивність. Натомість вона суттєво ускладнює відновлення і робить продуктивність більш напруженою.

Було встановлено, що середній або високий рівень труднощів відпочинку мають 14 із 20 учасників, тобто 70% вибірки. Високі труднощі відпочинку зафіксовано у 50% учасників. Це свідчить про значний ризик емоційного виснаження, оскільки частина респондентів може підтримувати високу активність без достатнього відновлення. Саме тому в роботі було введено поняття адаптивної продуктивності, яке враховує не лише результат, а й здатність до відпочинку.

Гіпотеза дослідження підтвердилася частково. Було підтверджено, що висока продуктивність часто поєднується з підвищеною тривожністю та труднощами відпочинку. Водночас отримані дані показали, що труднощі відпочинку не завжди призводять до негайного зниження зовнішньої продуктивності, але зменшують її адаптивність, ресурсність і стабільність. Таким чином, головним ризиком є не відсутність результату, а виснажливий спосіб його досягнення.

На основі результатів дослідження було розроблено методичні рекомендації для психологічного консультування та профілактичну програму формування адаптивної ефективності. Основними напрямами роботи визначено розвиток емоційної усвідомленості, формування навичок саморегуляції, роботу з перфекціонізмом, поступове навчання відпочинку та створення індивідуальної карти адаптивної ефективності.

Практичне значення роботи полягає у тому, що її результати можуть бути використані у консультативній, психопрофілактичній та освітній роботі з молодими людьми, які демонструють високу продуктивність на фоні тривожності та емоційної нестабільності. Подальші дослідження доцільно проводити на більшій вибірці з використанням розширених статистичних методів та порівнянням груп із різним рівнем труднощів відпочинку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5-TR. Washington, DC: American Psychiatric Association Publishing, 2022.

2. World Health Organization. International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11). Geneva: WHO, 2022.

3. Bach B., First M. B. Application of the ICD-11 classification of personality disorders. BMC Psychiatry. 2018. Vol. 18. Article 351.

4. Bach B., Kramer U., Doering S. et al. The ICD-11 classification of personality disorders: a European perspective on challenges and opportunities. Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation. 2022.

5. Linehan M. M. Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. New York: Guilford Press, 1993.

6. Linehan M. M. DBT Skills Training Manual. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2015.

7. Crowell S. E., Beauchaine T. P., Linehan M. M. A biosocial developmental model of borderline personality: elaborating and extending Linehan’s theory. Psychological Bulletin. 2009. Vol. 135(3). P. 495-510.

8. Zanarini M. C., Vujanovic A. A., Parachini E. A., Boulanger J. L., Frankenburg F. R., Hennen J. A screening measure for BPD: The McLean Screening Instrument for Borderline Personality Disorder. Journal of Personality Disorders. 2003. Vol. 17(6). P. 568-573.

9. Gratz K. L., Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment. 2004. Vol. 26(1). P. 41-54.

10. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior. 1983. Vol. 24(4). P. 385-396.

11. Frost R. O., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research. 1990. Vol. 14. P. 449-468.

12. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy scale. In: Weinman J., Wright S., Johnston M. Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Windsor: NFER-NELSON, 1995. P. 35-37.

13. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman, 1997.

14. Gross J. J., John O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology. 2003. Vol. 85(2). P. 348-362.

15. Gross J. J. Emotion regulation: current status and future prospects. Psychological Inquiry. 2015. Vol. 26(1). P. 1-26.

16. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R., Vagg P. R., Jacobs G. A. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1983.

17. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984.

18. Deci E. L., Ryan R. M. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry. 2000. Vol. 11(4). P. 227-268.

19. Stoeber J., Otto K. Positive conceptions of perfectionism: approaches, evidence, challenges. Personality and Social Psychology Review. 2006. Vol. 10(4). P. 295-319.

20. Hewitt P. L., Flett G. L. Perfectionism in the self and social contexts. Journal of Personality and Social Psychology. 1991. Vol. 60(3). P. 456-470.

21. Selby E. A., Joiner T. E. Cascades of emotion: The emergence of borderline personality disorder from emotional and behavioral dysregulation. Review of General Psychology. 2009. Vol. 13(3). P. 219-229.

22. Lieb K., Zanarini M. C., Schmahl C., Linehan M. M., Bohus M. Borderline personality disorder. The Lancet. 2004. Vol. 364(9432). P. 453-461.

23. Leichsenring F., Leibing E., Kruse J., New A. S., Leweke F. Borderline personality disorder. The Lancet. 2011. Vol. 377(9759). P. 74-84.

24. Storebø O. J., Stoffers-Winterling J. M., Völlm B. A. et al. Psychological therapies for people with borderline personality disorder. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2020. Issue 5.

25. Bateman A. W., Fonagy P. Psychotherapy for Borderline Personality Disorder: Mentalization-Based Treatment. Oxford: Oxford University Press, 2004.

26. Gunderson J. G., Links P. S. Handbook of Good Psychiatric Management for Borderline Personality Disorder. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2014.

27. Paris J. Treatment of Borderline Personality Disorder: A Guide to Evidence-Based Practice. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2018.

28. Neacsiu A. D., Rizvi S. L., Linehan M. M. Dialectical behavior therapy skills use as a mediator and outcome of treatment for borderline personality disorder. Behaviour Research and Therapy. 2010. Vol. 48(9). P. 832-839.

29. Neacsiu A. D., Bohus M., Linehan M. M. Dialectical behavior therapy: An intervention for emotion dysregulation. In: Gross J. J. Handbook of Emotion Regulation. New York: Guilford Press, 2014.

30. Раєвська Я. М., Туриніна О. Л., Клименко І. С. Методичні рекомендації щодо підготовки, написання та захисту наукових робіт спеціальності 053 Психологія. Київ: ННІПСН МАУП, 2023. 148 с.

31. Етичний кодекс психолога. Київ: Національна психологічна асоціація України, 2020.

32. Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 №1556-VII.

ДОДАТКИ

Додаток А. Узагальнена таблиця результатів тестування

Таблиця А.1

Показники емоційної нестабільності, тривожності, регуляції та стресу

Учасник	**MSI-BPD**	**STAI-C**	**STAI-O**	**DERS**	**PSS-10**
1	8	8	5	3	5
2	5	6	2	3	4
3	6	9	3	5	6
4	7	3	10	6	9
5	6	5	5	7	8
6	9	7	10	9	10
7	5	5	3	6	7
8	10	10	9	8	9
9	9	8	9	6	8
10	8	9	9	6	7
11	4	7	3	2	5
12	9	8	6	7	9
13	3	5	2	3	4
14	7	6	10	4	8
15	9	6	10	7	10
16	10	8	9	9	8

Учасник	**MSI-BPD**	**STAI-C**	**STAI-O**	**DERS**	**PSS-10**
17	10	9	2	10	10
18	8	7	8	9	6
19	4	2	1	3	5
20	7	3	5	7	3

Таблиця А.2

Показники перфекціонізму, самоефективності, продуктивності та відпочинку

Учасник	**Frost MPS**	**GSE**	**Продуктивність**	**Труднощі відпочинку**
1	3	8	6	5
2	2	7	8	2
3	3	10	9	8
4	7	9	7	7
5	6	5	9	2
6	10	10	8	10
7	4	6	3	5
8	10	8	6	10
9	5	7	3	9
10	8	6	9	7
11	4	6	8	1
12	6	5	8	7

Учасник	Frost MPS	GSE	Продуктивність	Труднощі відпочинку
13	1	6	8	0
14	4	7	10	10
15	6	10	10	6
16	10	10	10	10
17	10	8	9	9
18	7	5	7	5
19	2	4	3	0
20	8	2	9	0

Додаток Б. Авторська анкета продуктивності та відпочинку

1. Я найкраще працюю тоді, коли відчуваю дедлайн або тиск.

2. Мені важко відпочивати, якщо я не завершила всі справи.

3. Помилка може надовго зіпсувати моє ставлення до себе.

4. Я часто продовжую працювати навіть тоді, коли вже відчуваю втому.

5. Мені легше бути активною/активним, ніж дозволити собі паузу.

6. Я відчуваю провину, коли відпочиваю без видимої користі.

7. Після виконання завдання мені складно переключитися на відновлення.

8. Моя продуктивність часто зростає у стані тривоги.

9. Я оцінюю себе через кількість зробленого.

10. Мені потрібні практики, які допомагають завершувати робочий цикл без виснаження.

Інструкція: оцініть кожне твердження за шкалою від 0 до 10, де 0 - зовсім не відповідає моєму досвіду, 10 - повністю відповідає моєму досвіду.

Додаток В. Індивідуальна карта адаптивної ефективності

Блок карти	**Питання для самоспостереження**
Тригери	Що запускає мою тривожну продуктивність?
Емоційні сигнали	Які емоції з’являються перед перевантаженням?
Тілесні сигнали	Як тіло повідомляє, що ресурс знижується?
Ресурсні дії	Що допомагає мені відновитися без додаткового тиску?
Межі навантаження	Який обсяг справ є реалістичним на сьогодні?
Завершення циклу	Що допоможе мені визнати зроблене і зупинитися?

Додаток Г. Методичні рекомендації щодо самопідтримки

1. Відділяйте результат від самоцінності: помилка не скасовує компетентність.

2. Плануйте відновлення до виснаження, а не після нього.

3. Використовуйте правило чернетки: спочатку створити, потім покращити.

4. Фіксуйте не лише незавершені справи, а й уже зроблене.

5. Після періоду високої продуктивності вводьте обов’язкову паузу для регуляції.

6. Звертайте увагу на тілесні сигнали перевантаження.

7. Не використовуйте тривогу як єдине джерело мотивації.

8. Формуйте альтернативні способи стабілізації: дихання, заземлення, підтримка, структура.