

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Навчально– науковий інститут «Українська інженерно– педагогічна
академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

До захисту допущено

кафедрою практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

протокол від _____ № _____

завідувач кафедри _____ Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис)

(ім'я, прізвище)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача освіти першого(бакалаврського) рівня вищої

освіти (першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

«Перфекціонізм як фактор негативного впливу на особистість»

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія

(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія

(назва освітньої програми)

Здобувач _____ Анастасія ГРИШИНА

(підпис)

(ім'я, прізвище)

Науковий керівник _____ Земфір ШАЙХЛІСЛАМОВ

(підпис)

(ім'я, прізвище)

Харків – 2026

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально– науковий інститут «Українська інженерно– педагогічна
академія»

Кафедра практичної психології та інноваційних оздоровчих
технологій

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри
Наталія КУЧЕРЕНКО
(ім'я, прізвище)

(підпис)
« ____ » _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
(першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

Гришина Анастасія Віталіївна
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

Тема роботи: «Перфекціонізм як фактор негативного впливу на особистість»
керівник роботи Шайхлісламов Земфір Рафікович, к. психол. н., с. н. с.
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по Університету від «15» грудня 2025 року, №4801– 5/4400

1. Строк подання здобувачем роботи: «25» травня 2026 року

2. Вихідні дані до роботи: об'єкт дослідження – перфекціонізм як особистісний феномен; предмет дослідження – психологічні особливості прояву перфекціонізму та його зв'язок із тривожністю і прокрастинацією; мета дослідження – дослідити зв'язок перфекціонізму з рівнем тривожності та схильністю до прокрастинації.

3. Перелік питань, які потрібно розробити: проаналізувати теоретико – методологічні основи дослідження феномену перфекціонізму та його впливу на особистість у сучасній психологічній науці; провести емпіричне дослідження рівня перфекціонізму та його взаємозв'язку з тривожністю і прокрастинацією; розробити практичних рекомендацій щодо зниження

дезадаптивного впливу перфекціонізму та пов'язаних із ним проявів, зокрема тривожності та прокрастинації.

4. План роботи

№ з/п	Назва етапів роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Опрацювання наукових джерел з теми перфекціонізму. Визначення психологічної характеристики перфекціонізму та його дезадаптивного впливу на особистість. Оформлення 1 розділу кваліфікаційної роботи.	08.03.2026.	виконано
2	Проведення емпіричного дослідження з метою визначення рівня перфекціонізму, тривожності та прокрастинації у респондентів. Аналіз отриманих результатів та встановлення взаємозв'язку між досліджуваними показниками. Оформлення 2 розділу кваліфікаційної роботи.	28.04.2026	виконано
3	Розробка практичних рекомендацій щодо зниження дезадаптивного впливу перфекціонізму та пов'язаних із ним проявів, зокрема тривожності та прокрастинації.	12.05.2026	виконано
4	Оформлення кваліфікаційної роботи та підготовка доповіді, презентації до захисту	25.05.2026.	виконано

5. Дата видачі завдання: «16» грудня 2025 року

Здобувач вищої освіти _____ Анастасія ГРИШИНА
(підпис) (ім'я, прізвище)

Керівник роботи _____ Земфір ШАЙХЛІСЛАМОВ
 (підпис) (ім'я, прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить: 64 сторінки, 3 рисунки, 11 таблиць, 22 використаних літературних джерел.

Об'єкт дослідження: перфекціонізм як особистісний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості прояву перфекціонізму та його зв'язок із тривожністю і прокрастинацією.

Мета дослідження: дослідити зв'язок перфекціонізму з рівнем тривожності та схильністю до прокрастинації.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико – методологічні основи дослідження феномену перфекціонізму та його впливу на особистість у сучасній психологічній науці.

2. Провести емпіричне дослідження рівня перфекціонізму та його взаємозв'язку з тривожністю і прокрастинацією.

3. Розробити практичні рекомендації щодо зниження дезадаптивного впливу перфекціонізму та пов'язаних із ним тривожності і прокрастинації.

Практична значущість одержаних результатів полягає в отриманні даних про взаємозв'язок між рівнем перфекціонізму, тривожністю та прокрастинацією, що сприяє кращому розумінню його впливу на особистість. Результати можуть бути використані у подальших дослідженнях та при розробці рекомендацій щодо зниження дезадаптивного впливу перфекціонізму.

Ключові слова: перфекціонізм, дезадаптивний вплив, прокрастинація, тривожність, особистість.

ABSTRACT

The qualification paper consists of 64 pages, 3 figures, 11 tables, 22 references.

Object of the study: perfectionism as a personality phenomenon.

Subject of the study: psychological manifestations of perfectionism and its relationship with anxiety and procrastination.

Purpose of the study: to investigate the relationship between perfectionism, anxiety level, and tendency toward procrastination.

Research objectives:

1. To analyze the theoretical and methodological foundations of the study of the phenomenon of perfectionism and its impact on personality in modern psychological science.
2. To conduct an empirical study of the level of perfectionism and its relationship with anxiety and procrastination.
3. To develop practical recommendations for reducing the maladaptive influence of perfectionism and the anxiety and procrastination associated with it.

The practical significance of the obtained results lies in obtaining data on the relationship between the level of perfectionism, anxiety, and procrastination, which contributes to a better understanding of its influence on personality. The obtained results may be used in further research and in the development of recommendations aimed at reducing the maladaptive influence of perfectionism.

Keywords: perfectionism, maladaptive impact, procrastination, anxiety, personality.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ТА ЙОГО ДЕЗАДАПТИВНИЙ ВПЛИВ НА ОСОБИСТІСТЬ В ЗАГАЛЬНОМУ БАЧЕННІ ПСИХОЛОГІЇ	10
1.1. Перфекціонізм: наукові підходи, визначення та структура	10
1.2. Фактори формування перфекціонізму	24
1.3. Перфекціонізм як чинник дезадаптивного впливу на особистість	28
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1.....	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ОСОБИСТОСТІ, ЯК ЧИННИКА ТРИВОЖНОСТІ ТА СХИЛЬНОСТІ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ	32
2.1. Теоретичне обґрунтування інструментарію	32
2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження	34
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	35
2.3.1. Результати дослідження за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму» Р. Фроста	35
2.3.2. Результати дослідження за методикою «Шкала прокрастинації» Б. Такмана	38
2.3.3. Результати дослідження за методикою «Шкала тривоги Спілбергера» (stai)	39
2.4. Статистичний аналіз результатів дослідження	41
2.5. Практичні рекомендації щодо подолання дезадаптивних проявів перфекціонізму у контексті тривожності та прокрастинації	53
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2	58
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах розвитку суспільства до особистості висувається велика кількість вимог, пов'язаних із успішністю, продуктивністю, самореалізацією та здатністю відповідати високим стандартам, значна увага приділяється досягненням у навчанні, професійній діяльності та особистісному розвитку, що поступово формує орієнтацію на бездоганний результат, у зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема перфекціонізму, який дедалі частіше розглядається не лише як прагнення до самовдосконалення, але і як чинник внутрішньої напруги та психологічних труднощів. Перфекціонізм як психологічний феномен характеризується прагненням особистості до високих стандартів, підвищеною вимогливістю до себе та схильністю до критичного оцінювання власних результатів діяльності, у помірних проявах він може сприяти розвитку відповідальності, організованості та мотивації досягнення, але надмірне прагнення до ідеалу, страх помилки та постійне незадоволення власними результатами, негативно впливає на емоційний стан особистості, викликає внутрішню напругу, невпевненість у собі та труднощі у самоприйнятті.

Особливий інтерес до проблеми перфекціонізму пов'язаний із його взаємозв'язком із тривожністю та прокрастинацією. Постійний страх невідповідності власним або соціальним очікуванням часто супроводжується підвищеним рівнем тривожності, емоційним виснаженням і сумнівами у власних можливостях. Прагнення виконати діяльність безпомилково може призводити до відкладання справ, оскільки людина боїться зробити щось недостатньо добре, у результаті формується замкнене коло, в якому високі вимоги до себе поєднуються з відчуттям напруження, незадоволеності та схильністю до прокрастинації.

Проблема перфекціонізму досліджувалася у працях як зарубіжних, так

і вітчизняних науковців. Значний внесок у вивчення даного феномену зробили П. Л. Хьюїтт, Г. Л. Флетт, Р. О. Фрост, К. Хорні, А. Адлер та інші дослідники. У сучасній психологічній науці перфекціонізм розглядається як багатовимірний феномен, який може мати як адаптивні, так і дезадаптивні прояви. Попри значну кількість наукових праць, проблема взаємозв'язку перфекціонізму з тривожністю та прокрастинацією потребує подальшого дослідження, особливо у контексті особистісного розвитку молоді.

Дослідження даної проблеми має не лише теоретичне, але й практичне значення, оскільки дозволяє краще зрозуміти особливості дезадаптивного впливу перфекціонізму на особистість та окреслити можливі напрями психологічної профілактики і корекції.

Об'єкт дослідження: перфекціонізм як особистісний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості прояву перфекціонізму та його зв'язок із тривожністю і прокрастинацією.

Мета дослідження: дослідити зв'язок перфекціонізму з рівнем тривожності та схильністю до прокрастинації.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико – методологічні основи дослідження феномену перфекціонізму та його впливу на особистість у сучасній психологічній науці.

2. Провести емпіричне дослідження рівня перфекціонізму та його взаємозв'язку з тривожністю і прокрастинацією.

3. Розробити практичні рекомендації щодо зниження дезадаптивного впливу перфекціонізму та пов'язаних із ним тривожності і прокрастинації.

Методи дослідження:

1. Теоретичні методи: аналіз, порівняння та узагальнення матеріалів досліджень, що стосуються різних аспектів досліджуваної проблеми.

2. Психодіагностичні методики:

- багатовимірна шкала перфекціонізму Р. Фроста;
- шкала прокрастинації Б. Такмана;

– шкала тривоги Спілбергера (stai).

3. Методи математичної статистики: аналіз середніх значень, метод порівняння груп, коефіцієнт кореляції Спірмена.

Характеристика вибірки досліджуваних: у дослідженні взяли участь 30 осіб, розподілених на дві вікові групи: 15 учнів підліткового віку та 15 студентів. Вік підлітків становив від 13 до 15 років, студентів – від 20 до 23 років.

Інформаційна база дослідження: наукові статті, підручники, електронні ресурси.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в аналізі взаємозв'язку між перфекціонізмом, тривожністю та прокрастинацією, а також у виявленні особливостей дезадаптивного впливу перфекціонізму у досліджуваній вибірці, отримані результати уточнюють розуміння цієї проблеми та можуть бути використані як основа для подальших досліджень і розробки практичних рекомендацій.

Практичне значення одержаних результатів полягає в отриманні даних про взаємозв'язок між рівнем перфекціонізму, тривожністю та прокрастинацією, що сприяє кращому розумінню його впливу на особистість, результати можуть бути використані у подальших дослідженнях та при розробці рекомендацій щодо зниження дезадаптивного впливу перфекціонізму.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ТА ЙОГО ДЕЗАДАПТИВНИЙ ВПЛИВ НА ОСОБИСТІСТЬ В ЗАГАЛЬНОМУ БАЧЕННІ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Перфекціонізм: наукові підходи, визначення та структура

Перфекціонізм як психологічний феномен не виник у науковому дискурсі раптово як окрема категорія, а формувався поступово в межах різних теоретичних напрямів психології. Класики психологічної думки не завжди використовували сам термін перфекціонізм, у їхніх концепціях простежуються ідеї, що безпосередньо пов'язані з прагненням до досконалості, підвищеними вимогами до себе, страхом помилки, почуттям провини та залежністю самооцінки від досягнень. У різні історичні періоди ці прояви розглядалися крізь призму внутрішніх конфліктів особистості, прагнення до переваги, потреби у визнанні чи реалізації потенціалу, а також через систему переконань і когнітивних установок людини. Розуміння витоків перфекціонізму потребує звернення до психоаналітичної традиції, неофрейдистських підходів та гуманістичної психології, а також до сучасних багатовимірних моделей, у яких перфекціонізм уже постає як самостійний об'єкт емпіричних досліджень, кожен із цих підходів по – своєму пояснює природу високих стандартів і самокритичності, підкреслюючи як їхній потенційно конструктивний, так і дезадаптивний характер. Послідовний аналіз зазначених теоретичних позицій дозволяє простежити еволюцію уявлень про природу перфекціонізму, окреслити його структурні компоненти та глибше зрозуміти механізми можливого дезадаптивного впливу на особистість.

У розуміння внутрішньої структури особистості та її конфліктної природи, вагомий внесок зробив Зигмунд Фройд, у психодинамічній теорії

він розглядав особистість як систему взаємодії трьох інстанцій – Ід (Воно), Его (Я) та Супер – его (Над – Я). Ід є носієм природжених інстинктів, передусім сексуальних та агресивних потягів, які діють за принципом задоволення та прагнуть негайної розрядки напруги, Его виконує регулятивну функцію, орієнтуючись на принцип реальності, і виступає посередником між інстинктивними імпульсами, вимогами соціального середовища та моральними приписами, Супер – его формується в процесі виховання шляхом ідентифікації з батьківськими фігурами та містить систему моральних норм, заборон і ідеалів [1; 2; 3].

Тому саме структура Супер – его має принципове значення для пояснення можливих витоків перфекціонізму, воно містить у собі не лише заборони, а й образ «ідеального Я», з яким особистість постійно співвідносить власну поведінку. Якщо Его не відповідає вимогам цього внутрішнього ідеалу, людина переживає почуття провини, сорому, внутрішньої незадоволеності собою. У випадку надмірно суворого, жорсткого Супер – его формується тенденція до постійного самоконтролю, підвищеної самокритичності та страху помилки. Внутрішній моральний цензор починає виконувати роль безперервного оцінювача, що не допускає слабкості чи недосконалості, у такій динаміці можна простежити механізм, близький до дезадаптивного перфекціонізму: особистість прагне відповідати завищеним внутрішнім стандартам, оскільки невідповідність супроводжується інтенсивними негативними переживаннями. Внутрішня установка набуває характеру «я маю бути ідеальним, інакше я заслуговую на осуд», прагнення до безпомилковості в цьому випадку стає не свідомим вибором, а способом уникнення почуття провини та збереження внутрішньої рівноваги.

Крім того, постійний конфлікт між інстинктивними імпульсами Ід, вимогами Супер – его та реальністю створює хронічне внутрішнє напруження, якщо енергія потягів не знаходить адекватного виходу, вона може трансформуватися через механізми захисту або сублімацію –

перенесення інстинктивної енергії в соціально прийнятні форми діяльності, зокрема професійні досягнення чи творчість. У цьому контексті надмірна орієнтація на результат і бездоганне виконання може виступати як спосіб компенсувати внутрішній конфлікт [3].

Отже, хоча Зигмунд Фройд безпосередньо не використовував поняття перфекціонізму, його концепція внутрішнього конфлікту та роль Супер – его створюють теоретичне підґрунтя для розуміння формування жорстких внутрішніх стандартів, надмірної самокритики й страху невідповідності ідеалу, тих психологічних механізмів, що згодом були осмислені в дослідженнях перфекціонізму.

Подальший розвиток ідей про внутрішні рушії особистості пов'язаний із концепцією Альфреда Адлера, який відмовився від структурної моделі психіки та біологізаторського акценту класичного психоаналізу. На відміну від Фрейда, Адлер розглядав особистість як цілісну систему, у якій провідною детермінантою розвитку виступає прагнення до вищості, досконалості та самоствердження, на його думку, кожна людина з раннього дитинства переживає почуття власної недостатності, зумовлене об'єктивною слабкістю, залежністю від дорослих та обмеженістю можливостей, тому це первинне переживання стає джерелом подальшої активності особистості [1; 2].

Центральним у теорії Адлера є поняття комплексу неповноцінності, глибинного переживання власної слабкості або неспроможності, це почуття, будучи внутрішньо дискомфортним і неприємним, не зникає саме по собі, а потребує компенсації. Людина прагне подолати внутрішню недостатність через досягнення успіху, влади, значущості або досконалості. Прагнення до вищості виступає механізмом компенсації почуття неповноцінності [4].

В цьому аспекті концепція Адлера наближається до розуміння перфекціонізму, якщо прагнення до розвитку та самовдосконалення поєднується із соціальним інтересом і спрямоване не лише на власне домінування, а й на благо інших, формується відносно гармонійний стиль

життя. Проте за несприятливих умов виховання – надмірної опіки, відторгнення, постійної критики або переживання фізичних чи соціальних труднощів – почуття неповноцінності може набутися гіпертрофованого характеру, тоді, виникає надкомпенсація – однобічний, надмірний розвиток окремої риси чи здібності з метою довести власну значущість [5].

Надкомпенсація фактично створює психологічне підґрунтя для формування дезадаптивного перфекціонізму, прагнення бути кращим, бездоганним, перевершити інших або відповідати завищеним стандартам, перестає бути природним розвитком і перетворюється на спосіб приховати внутрішнє відчуття недостатності. Відповідно, досягнення стають не джерелом самореалізації, а засобом уникнення болісного переживання власної неповноцінності.

Адлер також підкреслював, що стиль життя складається у ранньому дитинстві та відображає індивідуальний спосіб досягнення переваги або досконалості, якщо соціальний інтерес розвинений недостатньо, стиль життя може набутися асоціального або невротичного характеру. У такі моменти прагнення до домінування стає самоціллю, що супроводжується внутрішнім напруженням і конфліктністю. Це дозволяє розглядати перфекціоністичні тенденції як один із можливих варіантів життєвого стилю, сформованого на ґрунті невирішеного комплексу неповноцінності [4; 5].

Перфекціонізм може бути інтерпретований як форма компенсації або надкомпенсації глибинного почуття неповноцінності, у межах індивідуальної психології Адлера, прагнення до досконалості виконує захисну функцію, маскує внутрішню вразливість і підтримуючи крихку самооцінку через досягнення, перевагу чи безпомилковість.

Однією з ключових постатей неофрейдистського напрямку є Карен Хорні, яка розробила соціокультурну теорію особистості та суттєво переглянула класичні положення психоаналізу. На відміну від Зигмунда Фрейда, вона акцентувала увагу не на біологічних інстинктах, а на

міжособистісних відносинах і культурних чинниках розвитку особистості. У її теорії, центральним поняттям є базальна тривога – відчуття самотності, безпорадності та незахищеності перед потенційно ворожим світом. На думку Хорні, це переживання виникає в дитинстві як наслідок порушених взаємин з батьками: нестачі любові, глузування, надмірної критики або навпаки, гіперопіки й завищених очікувань, саме характер ранніх стосунків визначає, почуватиметься дитина в безпеці, чи сформує глибинне відчуття тривоги. Хорні підкреслювала, що поведінкою людини керують дві базові тенденції: прагнення до безпеки та прагнення до задоволення власних бажань, конфлікт між ними породжує внутрішню напругу, якщо потреба в безпеці систематично фруструється, формується невротичний конфлікт, який людина намагається подолати за допомогою захисних стратегій. У своїй концепції вона виділила три основні стратегії соціальної поведінки: рух до людей (поступливий тип); рух проти людей (агресивний тип); рух від людей (відчужений тип), ці стратегії є одночасно способом адаптації та проявом внутрішнього конфлікту. У цих стратегіях формуються невротичні потреби, серед яких особливу увагу для розуміння перфекціонізму становить потреба в досконалості та бездоганності [1; 2; 5].

У праці «Неврози і людський розвиток» Хорні описує процес ідеалізації власного Я, коли людина створює уявний образ себе – сильного, бездоганного, гідного захоплення. Цей ідеал стає внутрішнім стандартом, з яким постійно порівнюється реальне Я, внаслідок цього формується так звана «система гордості», що включає: невротичну гордість, невротичні вимоги до себе, внутрішній деспотизм, ненависть до себе у випадку невідповідності ідеалу [1].

Тут простежуються витоки перфекціонізму як психологічного феномена, прагнення до бездоганності у Хорні не є проявом здорового саморозвитку, а виступає способом компенсації базальної тривоги. Людина намагається стати ідеальною, щоб уникнути почуття неприйняття, страху бути нелюбою чи нецінною. Перфекціонізм постає як захисний механізм,

спрямований на подолання глибинного відчуття небезпеки та самотності.

Надмірна орієнтація на досягнення, потреба у схваленні, честолюбство, прагнення захоплення, гонитва за значущістю – усе це Хорні розглядала як прояви невротичної компенсації, вони можуть зовні виглядати як сила характеру чи висока мотивація, проте внутрішньо супроводжуються постійною тривогою та страхом невідповідності [5].

Концепція Карен Хорні визначає важливі теоретичні передумови для розуміння перфекціонізму як форми невротичного розвитку особистості, що бере початок у ранньому досвіді взаємин та пов'язаний із глибинною потребою у безпеці й прийнятті.

Один із засновників гуманістичної психології, Карл Роджерс, зробив важливий внесок у розуміння розвитку особистості, у центрі його теорії, людина як цілісна система, здатна до саморозвитку та самореалізації, поведінка розглядається як прояв внутрішнього світу, а реальність визначається тим, як її сприймає особистість. Ключовим поняттям є Я – концепція – система уявлень людини про себе, що включає реальне Я, ідеальне Я та соціальне Я. Психологічне благополуччя залежить від узгодженості між цими складовими, значна розбіжність між реальним і ідеальним Я породжує внутрішній конфлікт, тривогу та незадоволеність собою, формування Я – концепції відбувається під впливом значущих інших, передусім батьків. Роджерс наголошував на важливості позитивної уваги, якщо дитина отримує її лише за певних умов, вона засвоює, що є цінною лише тоді, коли відповідає очікуванням, в той самий момент, формується орієнтація на зовнішні стандарти замість власних потреб [3; 6].

Способом зберегти позитивне ставлення до себе, є прагнення до бездоганності, яке залежить від досягнень і відповідності ідеалу, людина починає жити відповідно до жорсткого образу ідеального Я, що призводить до стану розбіжності між реальним досвідом і уявленням про себе. Можна зробити висновок, що у концепції Роджерса перфекціонізм розглядався як наслідок умовної любові та надмірної залежності самооцінки від

зовнішнього схвалення, на відміну від здорового саморозвитку, який ґрунтується на прийнятті себе, перфекціоністська установка пов'язана з внутрішньою напругою та страхом невідповідності ідеалу.

Переходячи до сучасних емпіричних підходів, важливо звернутися до робіт Ренді Фроста та його колег, які фактично заклали основу багатовимірного розуміння перфекціонізму, їхнє дослідження стало одним із перших системних кроків до чіткого структурування цього конструкту та його вимірювання.

Фрост виходив із того, що попри широку представленість перфекціонізму в клінічному дискурсі, поняття залишалося розмитим і теоретично неоднорідним. У літературі перфекціонізм часто описували як надмірно високі стандарти, однак таке визначення не дозволяло відрізнити перфекціоніста від просто високоефективної, мотивованої людини, встановлення високих стандартів саме по собі не є патологічним, проблема виникає тоді, коли ці стандарти поєднуються з жорсткою, надмірно критичною самооцінкою.

На основі теоретичного аналізу, Фрост і співавтори розробили багатовимірну шкалу перфекціонізму, у якій виділили шість ключових вимірів, центральним серед них стало надмірне занепокоєння щодо помилок, цей компонент, за їхніми даними, найбільш тісно пов'язаний із психологічним дистресом. Для перфекціоніста помилка означає не просто недолік, а доказ власної неадекватності, навіть незначні похибки можуть сприйматися як повна невдача, що формує дихотомічний стиль мислення: або ідеально, або провал. Другий важливий вимір, це високі особисті стандарти, на відміну від занепокоєння помилками, цей компонент не завжди має дезадаптивний характер, дослідження показали, що високі стандарти можуть корелювати з досягненнями, продуктивністю та позитивною мотивацією. Отже, у моделі Фроста вперше чітко простежується розмежування між адаптивними й дезадаптивними аспектами перфекціонізму. Третім компонентом є сумніви щодо якості

власних дій, постійне внутрішнє відчуття, що робота виконана недостатньо добре, йдеться не про конкретну помилку, а про глобальне переживання незавершеності, невпевненості у власній компетентності, цей вимір має особливу спорідненість із обсесивно – компульсивною симптоматикою, оскільки пов'язаний із труднощами завершення завдань та відчуттям недостатньої правильності. Окремий блок у структурі перфекціонізму становлять сприйняття високих батьківських очікувань і сприйняття батьківської критики. Фрост підкреслює, що для багатьох перфекціоністів самооцінка формується в умовах умовної любові: схвалення залежить від відповідності високим стандартам, невиконання цих стандартів переживається як загроза прийняттю, тобто, перфекціонізм виявляється тісно пов'язаним із внутрішньо засвоєними вимогами значущих дорослих. Шостим виміром стала перевага порядку та організованості, цей аспект менш пов'язаний із психопатологією, він відображає стиль виконання діяльності: прагнення до структурованості, точності, правильності у повсякденних справах. Емпіричні результати засвідчили, що перфекціонізм як багатовимірний конструкт пов'язаний із широким спектром психопатологічних симптомів, наприклад: депресивністю, тривожністю, компульсивністю, а також із прокрастинацією, водночас окремі субшкали (особисті стандарти та організованість) демонстрували зв'язок із продуктивністю та досягненнями, що дозволило зробити принципово важливий висновок: перфекціонізм не є однорідним явищем, і його вплив на особистість залежить від домінування тих чи інших структурних компонентів [7].

Тобто можна сказати, що у роботах Фроста перфекціонізм постає як складна багатовимірна система, що поєднує високі стандарти, страх помилки, критичну самооцінку та внутрішньо засвоєні батьківські вимоги, така модель стала підґрунтям для подальших досліджень і відкрила можливість розглядати перфекціонізм не лише як рису характеру, а як структурований психологічний конструкт із чітко окресленими вимірами.

Паралельно з моделлю Ренді Фроста, у 1990 – х роках було запропоновано інший впливовий підхід до розуміння перфекціонізму, тривимірну модель П. Х'юїтта та Г. Флетта, на відміну від Фроста, який структурував перфекціонізм через когнітивно – оціночні та сімейні компоненти, Х'юїтт і Флетт акцентували увагу на джерелі вимог та спрямованості стандартів.

Перфекціонізм складається з трьох відносно автономних вимірів: самоорієнтованого, соціально – приписаного та орієнтованого на інших, у концепції П. Х'юїтта та Г. Флетта. Самоорієнтований перфекціонізм передбачає встановлення надмірно високих стандартів для себе та жорстку самокритику у випадку невідповідності цим стандартам, за змістом цей вимір найбільш наближений до шкали особисті стандарти у моделі Фроста, дослідження показали, що ці два показники демонструють найтісніший зв'язок між собою. А ось самоорієнтований перфекціонізм не виявив стабільної прямої кореляції з депресією у неклінічних вибірках, а також пов'язаний із позитивним афектом, що свідчить про його потенційно адаптивний аспект. Соціально – приписаний перфекціонізм відображає переконання особистості в тому, що інші люди висувають до неї надмірно високі вимоги, очікують безпомилковості та будуть критично оцінювати у разі невдачі, цей вимір виявився найбільш пов'язаним із психопатологією, депресивною симптоматикою та негативним афектом. У порівняльному аналізі було встановлено, що соціально – приписаний перфекціонізм тісно корелює зі шкалами Фроста: стурбованість помилками, батьківські очікування та батьківська критика, тобто, у структурному сенсі цей вимір інтегрує декілька дезадаптивних компонентів моделі Фроста. Третій компонент, перфекціонізм, орієнтований на інших, відображає тенденцію встановлювати нереалістично високі стандарти для інших людей та суворо оцінювати їхню поведінку, на відміну від двох попередніх вимірів, цей аспект практично не представлений у концепції Фроста, емпірично він не демонстрував стабільного зв'язку з депресією або негативним афектом, але асоціювався з домінуванням, авторитарністю та в окремих випадках із

підвищеною самооцінкою. Порівняльний факторний аналіз підшквал обох методик дозволив виокремити два глобальні фактори, перший відображає дезадаптивні оцінювальні занепокоєння (зосередженість на помилках, страх критики, переживання зовнішнього тиску), які пов'язані з негативним афектом і симптомами психопатології, другий фактор пов'язаний із позитивними досягальними прагненнями (високі особисті стандарти, організованість, самоорієнтованість), що корелюють із позитивним афектом та продуктивністю [8].

Результати порівняння свідчать, що обидві моделі описують спільний феномен, однак структурують його по – різному. Модель Фроста детальніше розкриває внутрішні когнітивні та сімейні джерела перфекціоністських установок, тоді як модель Х'юїтта та Флетта дозволяє чітко розмежувати внутрішньо спрямований та соціально зумовлений перфекціонізм, інтеграція цих підходів сприяє більш комплексному розумінню як адаптивних, так і дезадаптивних аспектів перфекціонізму.

Проведений аналіз засвідчує, що уявлення про перфекціонізм формувалися поступово в межах різних психологічних напрямів, від класичних теорій особистості до сучасних емпіричних моделей. Спочатку прагнення до досконалості розглядалося як похідне від внутрішніх конфліктів, почуття неповноцінності чи потреби в прийнятті, а згодом, як самостійний багатовимірний конструкт із чітко окресленою структурою. Сучасні підходи дозволяють розмежувати адаптивні досягальні тенденції та дезадаптивні оцінювальні занепокоєння, що створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу дезадаптивного впливу перфекціонізму на особистість. Перфекціонізм розглядається як складний, багатовимірний і неоднозначний феномен у науковому розумінні, зміст якого формувався поступово під впливом культурних, філософських та психологічних уявлень про досконалість, у різні історичні епохи образ досконалості змінювався: інколи він наближався до людини й сприймався як досяжна мета, інколи – набував рис абсолютного, майже недосяжного ідеалу, відповідно

змінювалося і ставлення до прагнення досконалості: воно могло тлумачитися як чеснота, показник сили характеру та моральної зрілості, або ж як надмірна вимогливість і джерело внутрішньої напруги. На сьогодні поняття перфекціонізм, широко використовується не лише в психології, а й у публічному дискурсі, часто з негативним відтінком, що пов'язує його з емоційним виснаженням, тривожністю та незадоволеністю собою, проте в науковому контексті цей феномен не зводиться лише до патологічних проявів, а розглядається як особистісна риса, що може мати як конструктивні, так і деструктивні аспекти.

Перфекціонізм визначається як психологічний конструкт, що поєднує прагнення суб'єкта до досконалості, високі особисті стандарти та орієнтацію на доведення результатів власної діяльності до найвищих моральних, інтелектуальних або естетичних зразків. У цьому розумінні він постає як внутрішня установка на відповідність певному ідеалу, який людина визначає для себе як еталон [9].

Сучасна психологія також трактує перфекціонізм як загострене прагнення до досконалості, що може стосуватися як самої особистості, так і продуктів її діяльності, він проявляється у схильності розглядати як неприйнятне все, що не відповідає максимально високим вимогам, а також у переживанні задоволення від досягнення надзвичайно високих результатів. У широкому сенсі перфекціонізм розуміється як прагнення бути кращим у різних сферах життя, що зумовлює активність, наполегливість і високий рівень відповідальності [10].

Водночас у наукових працях наголошується, що перфекціонізм є результатом завищених стандартів діяльності, які особистість висуває до себе, та постійного прагнення до бездоганності, дослідники підкреслюють подвійність цього явища: з одного боку, воно може виявлятися як здорове прагнення до самовдосконалення, високі амбіції та мотивація досягнення; з іншого, як невротична, нав'язлива потреба відповідати ідеалу, що супроводжується внутрішнім напруженням і страхом невдачі.

Перфекціонізм розглядається не лише як особистісна риса, а й як чинник, що суттєво впливає на емоційний стан та життєвий досвід людини [11].

Окремі автори акцентують увагу на ірраціональному аспекті перфекціонізму, визначаючи його як специфічне ставлення до себе та навколишнього світу, яке базується на переконанні, що людина та її дії повинні бути безпомилковими, ця позиція передбачає сувору самокритичність, тенденцію до жорсткої оцінки власної поведінки та підвищену чутливість до недоліків, перфекціонізм у цьому розумінні входить до структури особистості та впливає на формування життєвої стратегії, способу організації діяльності, системи цінностей і пріоритетів. Рівень його вираженості визначає специфіку дій, рішень, поведінкових реакцій і навіть світоглядних установок особистості [12].

Узагальнення наведених поглядів дає підстави стверджувати, що перфекціонізм є складною особистісною характеристикою, яка поєднує прагнення до високих стандартів, орієнтацію на бездоганність та підвищену вимогливість до себе й інших, він може виступати як ресурсом особистісного зростання, сприяючи саморозвитку та досягненню значущих цілей, так і чинником внутрішньої напруги у випадку надмірної самокритичності та страху помилки.

Структура перфекціонізму є одним із ключових аспектів його наукового аналізу, оскільки саме через з'ясування внутрішніх компонентів цього феномену стає можливим глибше розуміння його ролі в житті особистості. Перфекціонізм не є однорідним утворенням: він охоплює різні за змістом і функціональним навантаженням характеристики, що можуть по-різному впливати на поведінку, емоційний стан та систему цінностей людини, дослідження його структури передбачає розгляд як позитивних, так і негативних аспектів, а також аналіз тих вимірів, у межах яких він проявляється.

У науковій традиції одним із перших підходів до структурного аналізу перфекціонізму стало його розмежування на дві форми, нормальну

(здорову) та невротичну (патологічну). Нормальний перфекціонізм характеризується орієнтацією на досягнення успіху, адекватною оцінкою власних ресурсів, здатністю встановлювати реалістичні цілі та отримувати задоволення від процесу діяльності, особи з таким типом перфекціонізму демонструють високий рівень організованості, відповідальності, наполегливості та конструктивної самокритики, їхня мотивація ґрунтується переважно на надії на успіх, що сприяє особистісному зростанню та підвищенню самооцінки на основі досягнутих результатів. Натомість невротичний перфекціонізм пов'язаний із домінуванням страху невдачі, підвищеною тривожністю та схильністю до уникнення діяльності, для такого типу характерні постійне незадоволення собою, фіксація на помилках, переживання сорому й провини, труднощі з початком або завершенням справ через інтенсивний внутрішній тиск, завищені стандарти в цьому випадку мають нереалістичний характер і не враховують об'єктивних можливостей особистості, що зумовлює емоційне виснаження та зниження продуктивності [12; 13].

Розвиток уявлень про структуру перфекціонізму знайшов відображення у багатовимірних моделях, зокрема, в одній із концепцій перфекціонізм представлено як систему із шести взаємопов'язаних компонентів: особисті стандарти, організованість, невпевненість у діях, занепокоєння з приводу помилок, батьківські очікування та батьківська критика. Особисті стандарти відображають прагнення до високих досягнень і значущість відповідності встановленим вимогам; організованість пов'язана з цінністю порядку та структурованості діяльності. Невпевненість у діях і занепокоєння з приводу помилок характеризують когнітивно – емоційний аспект перфекціонізму, зокрема схильність сумніватися у якості виконаної роботи та болісно реагувати на похибки, прирівнюючи їх до невдачі. Компоненти, що стосуються батьківських очікувань і критики, підкреслюють значущість сімейного середовища у формуванні перфекціоністських установок і внутрішніх стандартів. Залежно від ступеня

вираженості кожного з шести компонентів дослідники виокремлюють різні типи перфекціонізму, від надмірного, з домінуванням високих стандартів і критичності, до невираженого, коли показники складових мають низький рівень прояву [7].

Інший підхід до структуризації перфекціонізму ґрунтується на визначенні джерела вимог і спрямованості стандартів, у межах цієї моделі виокремлюються три відносно автономні виміри: самоорієнтований, орієнтований на інших та соціально приписаний перфекціонізм. Самоорієнтований вимір передбачає встановлення високих стандартів щодо себе, прагнення до самовдосконалення та схильність до самокритики. Перфекціонізм, орієнтований на інших, виявляється у висуванні завищених вимог до оточення та суворій оцінці результатів діяльності інших людей. Соціально приписаний перфекціонізм пов'язаний із переконанням, що значущі інші очікують від особистості бездоганності, він супроводжується відчуттям зовнішнього тиску, тривогою, негативними емоційними переживаннями та зниженням самооцінки [8].

У літературі простежується тенденція до використання різних термінологічних позначень для опису структурних характеристик перфекціонізму залежно від теоретичної позиції автора. Виокремлюють нормальний і невротичний перфекціонізм (Д. Хамачек), здоровий і нездоровий (В. Паркер), активний і пасивний (В. Паркер і К. Адкінс), адаптивний і дезадаптивний (Р. Слейні та Дж. Ешбі), варіативність класифікацій свідчить про різні інтерпретації функціонального значення перфекціонізму в житті особистості, що підкреслює складність його прояву як у внутрішньому психічному світі особистості, так і в міжособистісній взаємодії з іншими людьми, відсутність єдиної універсальної моделі, яка б інтегрувала всі аспекти цього феномену в межах цілісного теоретичного континууму, підтверджує його багатовимірність і концептуальну неоднозначність [14].

Узагальнення розглянутих теоретичних положень дає підстави

стверджувати, що перфекціонізм є складною та багатокомпонентною особистісною характеристикою, яка поєднує прагнення до високих стандартів, орієнтацію на бездоганність і підвищену вимогливість до себе та інших. Його структура охоплює мотиваційні, когнітивні та міжособистісні складові, що відображають як внутрішні механізми саморегуляції, так і вплив соціального середовища на формування індивідуальних стандартів. Залежно від співвідношення адаптивних і дезадаптивних компонентів перфекціонізм може виступати ресурсом особистісного зростання, сприяючи саморозвитку й досягненню значущих цілей, так і чинником внутрішньої напруги, що пов'язана з надмірною самокритичністю, страхом помилки та незадоволеністю результатами власної діяльності. Розгляд перфекціонізму крізь призму його структурної організації дозволяє цілісно осмислити цей феномен і визначити його роль у процесі становлення та функціонування особистості.

1.2. Фактори формування перфекціонізму

Формування перфекціонізму є складним, багатовимірним процесом, що відбувається впродовж тривалого періоду розвитку особистості та зумовлюється поєднанням внутрішніх передумов і зовнішніх впливів. Перфекціоністські установки не виникають ізольовано або спонтанно, вони поступово інтегруються в структуру самосвідомості, систему ціннісних орієнтацій і механізми саморегуляції, у процесі соціалізації людина засвоює певні стандарти досягнення, моделі оцінювання себе та інших, способи реагування на успіх і невдачу, що згодом можуть набувати форми стійкої орієнтації на бездоганність, аналіз чинників формування перфекціонізму передбачає розгляд взаємодії індивідуально – психологічних характеристик, особливостей сімейного виховання, впливу освітнього та професійного середовища, а також ширшого соціокультурного контексту.

У наукових дослідженнях формування перфекціонізму розглядається

як результат взаємодії мікро – , мезо – та макрорівневих чинників. На мікрорівні суттєву роль відіграють індивідуально – психологічні особливості, які створюють підґрунтя для закріплення перфекціоністських тенденцій, до таких характеристик відносять підвищену відповідальність, ригідність мислення, схильність до педантизму, високий рівень самоконтролю, виражену потребу в досягненні, тривожність і чутливість до зовнішнього оцінювання, особливого значення набуває страх помилки як когнітивно – емоційний механізм, що поступово трансформується в установку на уникнення невдач, за таких умов досягнення високого результату стає не лише способом самореалізації, а й засобом підтримання позитивної самооцінки, що робить її залежною від зовнішніх критеріїв успішності. Поєднання високої мотивації досягнення з орієнтацією на уникнення невдач створює внутрішній конфлікт, який підтримує стан хронічної напруги та підвищеної самовимогливості [9].

У формуванні дезадаптивних форм перфекціонізму, вагомим компонентом виступає емоційна сфера, дослідники наголошують на ролі переживань сорому, провини та внутрішньої незадоволеності собою як чинників, що закріплюють надмірну самокритичність. Інтеріоризація зовнішніх вимог поступово формує внутрішній критичний голос, який супроводжує діяльність особистості постійним оцінюванням і знеціненням досягнень, навіть об'єктивно високі результати можуть сприйматися як недостатні або випадкові, що підсилює відчуття невідповідності встановленим стандартам, результатом є формування стійкої тенденції до сумніву у власній компетентності та постійного переживання напруги, пов'язаної зі страхом не виправдати очікувань, що підтримує дезадаптивний характер перфекціоністських проявів [9; 12].

Генезис перфекціонізму особливо вагомо виділяє сімейний контекст, в ранньому дитинстві закладаються базові уявлення про власну цінність і умови прийняття, які надалі можуть трансформуватися в стійкі перфекціоністські установки. В умовах авторитарного стилю виховання,

жорсткої дисципліни, високих або суперечливих очікувань, частого акцентування на помилках у дитини формується переконання, що любов і схвалення залежать від безпомилковості та досягнень, у наслідку самоцінність набуває умовного характеру, а відповідність зовнішнім стандартам стає головним критерієм самоприйняття [9; 10].

В емпіричних дослідженнях говориться про те, що перфекціоністські установки можуть формуватися в контексті сімейних взаємин і пов'язані з особливостями стилю виховання, описуються такі чинники, як надмірна критичність і вимогливість батьків, завищені очікування, умовне схвалення, коли дитину приймають лише за умови відповідності стандартам, непослідовність у підтримці, демонстрація самими батьками перфекціоністських моделей поведінки. Підкреслюється роль психологічного контролю, втручання у внутрішній світ дитини, маніпуляції почуттям провини, знецінення емоцій або тиску через очікування, дослідження показали, що психологічний контроль саме з боку матерів є вагомим предиктором дезадаптивного перфекціонізму в підлітків, причому такий зв'язок може бути сильнішим, ніж прямий вплив материнського перфекціонізму як особистісної риси, встановлено також, що підвищений рівень самокритики в матерів пов'язаний із формуванням самокритики у дочок, в той же час у синів такий зв'язок виявляється менш вираженим. Не всі дослідження підтверджують прямий зв'язок між рівнем перфекціонізму матерів і дітей, однак спостережувана материнська критичність, часті зауваження, акцентування на помилках, каральні реакції, асоціюється з вищим рівнем дезадаптивного перфекціонізму в підлітків. Вирішальним може бути не факт наявності перфекціонізму в батьків, а характер взаємодії з дитиною, зокрема схильність до контролю й критики [15].

Інтеріоризовані критичні зауваження поступово перетворюються на внутрішній механізм самоконтролю, що підтримує страх помилки та схильність до самозвинувачення, дитина засвоює критичний голос значущого дорослого, який з часом стає частиною її внутрішнього діалогу і

активується в ситуаціях оцінювання або ризику невдачі. Підлітковий і юнацький вік визначаються як сенситивні періоди для закріплення цих установок у структурі особистості, оскільки в цей час активно формується самооцінка, ідентичність і система самоставлення [12; 15].

Вплив освітнього й професійного середовища розглядається як значущий мезорівневий чинник формування перфекціонізму, орієнтація на оцінки як основний критерій успішності, конкурентність навчального простору, необхідність відповідати очікуванням викладачів або керівників можуть посилювати тенденцію до постійного порівняння себе з іншими, за певних умов це сприяє розвитку адаптивного перфекціонізму, пов'язаного з організованістю та відповідальністю, однак у разі надмірної значущості результату формується ризик дезадаптивних проявів, прокрастинації, страху помилки, емоційного виснаження. Макросоціальний рівень представлений культурними нормами та суспільними очікуваннями, у наші часи, активно підтримується ідея безперервного самовдосконалення, високої продуктивності та відповідності ідеалізованим стандартам успіху, що сприяє інтеріоризації завищених вимог і формуванню соціально приписаного перфекціонізму [9; 12].

Підбиваючи підсумки, можна сказати, що формування перфекціонізму є результатом комплексної взаємодії індивідуально – психологічних, сімейних і соціокультурних чинників. Поєднання особистісних рис, емоційних механізмів, стилю виховання, освітніх вимог і культурних стандартів визначає специфіку його проявів та ступінь їх адаптивності. Багаторівневий підхід до аналізу цього феномену дозволяє розглядати перфекціонізм як складне інтегративне утворення, що формується в процесі розвитку особистості та відображає взаємозв'язок внутрішніх передумов і зовнішніх умов її становлення.

1.3. Перфекціонізм як чинник дезадаптивного впливу на особистість

Проблема перфекціонізму сьогодні потребує особливої уваги з позиції його потенційного дезадаптивного впливу на особистість, попри те, що прагнення до високих результатів часто розглядається як позитивна характеристика, надмірні вимоги до себе можуть супроводжуватися внутрішньою напругою, страхом помилки та постійним незадоволенням власними досягненнями. Перфекціонізм перестає виконувати мотиваційну функцію і може ставати чинником психологічного виснаження та зниження емоційної рівноваги особистості.

Розмежування адаптивних і дезадаптивних форм перфекціонізму вперше чітко окреслив Д. Хамачек, який запропонував поняття здорового та невротичного перфекціонізму. У межах здорового, високі стандарти поєднуються з гнучкістю та здатністю приймати власні помилки, тоді як невротичний характеризується надмірною самокритичністю, страхом невдачі та відсутністю задоволення навіть після досягнення значущих результатів. Проблемним чинником виступають не високі вимоги, а жорстке ототожнення власної цінності з безпомилковістю та результативністю. Невротичний або патологічний перфекціонізм пов'язаний із фанатичним прагненням до ідеалу, який суб'єктивно сприймається як обов'язковий, але водночас недосяжний, у структурі мотивації домінує страх невдачі, що визначає поведінкові стратегії особистості. С. Блат наголошував, що в основі такої моделі функціонування лежить глибинне почуття неповноцінності та вразливості, яке компенсується надзусиллями та постійною самоперевіркою, формується замкнене коло: що більше людина прагне ідеалу, то гостріше переживає власну недостатність, що знову стимулює надмірні вимоги до себе [16].

Дослідження вказують на те, що дезадаптивний перфекціонізм супроводжується специфічними когнітивними спотвореннями, серед них, дихотомічне мислення за принципом успіх або повний провал, вибіркова концентрація на помилках, знецінення досягнень та постійне порівняння

себе з більш успішними іншими, такі когнітивні установки посилюють самокритику та формують нестійку самооцінку, що значною мірою залежить від зовнішнього підтвердження результатів [10].

На зв'язок перфекціонізму з поведінковими труднощами, також варто звернути окрему увагу. Парадоксально, але прагнення до ідеального виконання завдань може призводити до прокрастинації та уникнення діяльності, страх зробити помилку або не відповідати власним стандартам зумовлює відкладання справ, що знижує реальну продуктивність і посилює відчуття провини. Перфекціонізм не лише не гарантує високих результатів, а й може блокувати активність [16].

Деадаптивний вплив перфекціонізму чітко простежується й у сфері емоційного функціонування, в емпіричних даних йдеться про його зв'язок із підвищеною тривожністю, депресивними проявами та емоційним виснаженням. Хронічне невдоволення собою, переживання сорому та провини, страх соціальної оцінки створюють стійке напруження, що може переходити у клінічно значущі стани, депресивна симптоматика в цьому контексті розглядається як наслідок постійного розриву між реальними досягненнями та внутрішніми стандартами [11].

У міжособистісній сфері перфекціонізм також може створювати приховані, але відчутні труднощі, можна сказати, що орієнтація на бездоганність і постійне прагнення відповідати високим стандартам поступово переносяться у систему взаємодії з іншими людьми, з'являється підвищена чутливість до оцінювання, внутрішня напруга під час спілкування, страх продемонструвати слабкість або допустити помилку в присутності інших, тому комунікація втрачає природність: замість відкритості посилюється самоконтроль, а стосунки починають сприйматися як простір, у якому необхідно постійно підтверджувати власну компетентність і значущість. Високі вимоги до себе нерідко поширюються і на оточення, це проявляється у схильності до підвищених очікувань від інших, труднощах із прийняттям їхніх недоліків або помилок. Подібна

установка може призводити до критичності, розчарувань і зростання дистанції у взаєминах, тоді знижується рівень довіри та емоційної близькості, а взаємодія набуває більш напруженого характеру. Перфекціонізм здатний ускладнювати не лише внутрішній психологічний стан особистості, а й якість її міжособистісних зв'язків.

Аналіз теоретичних джерел дозволяє розглядати дезадаптивний перфекціонізм як чинник системного дезадаптивного впливу на особистість, він порушує емоційну рівновагу, сприяє формуванню нестійкої самооцінки, знижує продуктивність діяльності та ускладнює міжособистісну взаємодію, найбільш руйнівним є поєднання завищених стандартів із хронічною самокритикою, страхом невдачі та неможливістю приймати власну недосконалість, прагнення до розвитку трансформується в джерело постійного внутрішнього дистресу, що виснажує особистість і підвищує ризик її психологічної дезадаптації. Дезадаптивний перфекціонізм у наукових дослідженнях, пов'язується з підвищеною тривожністю, депресивними проявами, формуванням афективних і тривожних розладів, а також зі зростанням суїцидального ризику. Хронічне відчуття невідповідності власним стандартам та постійне самозвинувачення можуть створювати передумови для розвитку глибоких емоційних порушень, тому дослідження дезадаптивних аспектів перфекціонізму є необхідним для глибшого розуміння механізмів формування психічних розладів і поведінкових девіацій та розробки ефективних психопрофілактичних і корекційних стратегій.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі проведений аналіз теоретичних положень, говорить про те, що перфекціонізм є багатограним психологічним феноменом, який поєднує високі стандарти, орієнтацію на бездоганність, підвищену вимогливість до себе та інших і формується під впливом комплексної взаємодії індивідуально – психологічних, сімейних та

соціокультурних чинників.

Звернуто увагу, що його структура охоплює мотиваційні, когнітивні та міжособистісні компоненти, що визначають як ресурси для особистісного розвитку, так і потенційні ризики для емоційного та поведінкового благополуччя. Підкреслено, що дезадаптивні прояви перфекціонізму супроводжуються хронічною самокритикою, страхом помилки, внутрішньою напругою та нездатністю приймати власну недосконалість, що створює передумови для психологічного виснаження, порушення емоційного стану, зниження продуктивності діяльності та ускладнює міжособистісну взаємодію.

Усвідомлення багатовимірної природи перфекціонізму та застосування комплексних психокорекційних підходів є ключовим аспектом для підтримки особистісного розвитку та забезпечення психологічної гармонії індивіда.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ОСОБИСТОСТІ, ЯК ЧИННИКА ТРИВОЖНОСТІ ТА СХИЛЬНОСТІ ДО ПРОКРАСТИНАЦІЇ

2.1. Теоретичне обґрунтування психодіагностичного інструментарію

Для проведення дослідження були використані тестові методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» Р. Фроста, «Шкала прокрастинації» Б. Такмана та «Шкала тривоги Спілбергера» (stai).

Мета методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» Р. Фроста: діагностика рівня перфекціонізму особистості та визначення його структурних компонентів, таких як, особистісні стандарти, занепокоєність помилками, сумніви у власних діях, а також вплив батьківських очікувань і критики.

Опис методики: «Багатовимірна шкала перфекціонізму» була розроблена групою британських учених Р. Фростом, П. Мартеном, К. Лахартом та Р. Роземблером у 1990 році і спрямована на комплексне дослідження феномену перфекціонізму як багатовимірної психологічної конструкції. В основі методики лежить уявлення про перфекціонізм як поєднання надмірно високих особистісних стандартів із тенденцією до критичного оцінювання власної діяльності, що може супроводжуватися підвищеною тривожністю, пов'язаною з можливими помилками та невпевненістю у власних діях.

Опитувальник складається з 35 тверджень, які об'єднані у шість основних шкал: «занепокоєність помилками», «особистісні стандарти», «батьківські очікування», «батьківська критика», «сумніви у власних діях» та «організованість». Кожна шкала відображає окремий аспект

перфекціонізму, що дозволяє отримати більш детальну характеристику його проявів у особистості, оцінювання здійснюється за п'ятибальною шкалою відповідей. За результатами обчислюються показники за кожною шкалою, а також загальний рівень перфекціонізму, який визначається як сума балів за всіма шкалами, окрім шкали «організованість» [17].

Мета методики «Шкала прокрастинації» Б. Такмана: визначення рівня вираженості прокрастинації в повсякденній діяльності особистості, зокрема схильності до відкладання виконання завдань і прийняття рішень.

Опис методики: «Шкала прокрастинації» Б. Такмана призначена для дослідження індивідуальних особливостей схильності до прокрастинації як поведінкового феномену, вона дозволяє оцінити тенденцію особистості відкладати виконання важливих справ, уникати своєчасного прийняття рішень та відчувати труднощі з організацією діяльності.

Коротка форма методики включає 16 тверджень, які оцінюються респондентами за п'ятибальною шкалою відповідей, від «повністю не згоден» до «повністю згоден». При обробці результатів враховується наявність прямих та обернених тверджень: для обернених пунктів здійснюється реверсне кодування відповідей, загальний показник прокрастинації визначається шляхом підсумовування балів за всіма твердженнями з урахуванням реверсного кодування, отримані результати інтерпретуються за рівнями вираженості прокрастинації (низький, середній, високий), що дозволяє оцінити ступінь схильності особистості до відкладання діяльності [17].

Мета методики «Шкала тривоги Спілбергера» (stai): визначення рівня тривожності особистості, зокрема оцінка реактивної (ситуативної) тривожності як емоційного стану в конкретний момент часу та особистісної тривожності як стійкої індивідуальної характеристики.

Опис методики: «Шкала тривоги Спілбергера» (stai) є одним із найбільш поширених психодіагностичних інструментів для дослідження тривожності, вона була розроблена Ч. Д. Спілбергером та адаптована

Ю. Л. Ханіним. Методика спрямована на диференційоване вимірювання тривожності як тимчасового емоційного стану та як відносно стабільної особистісної риси.

Опитувальник складається з двох підшкал: шкали реактивної (ситуативної) тривожності та шкали особистісної тривожності, кожна з підшкал містить по 20 тверджень, які оцінюються за чотирибальною шкалою відповідей. Перша підшкала дозволяє визначити актуальний емоційний стан респондента, пов'язаний із відчуттям напруження, занепокоєння та нервозності. Друга підшкала спрямована на оцінку стійкої схильності особистості до переживання тривоги у широкому спектрі ситуацій. Обробка результатів передбачає окреме обчислення показників реактивної та особистісної тривожності за відповідними формулами з урахуванням прямих і обернених тверджень. Підсумкові значення інтерпретуються за рівнями (низький, помірний, високий), що дозволяє оцінити ступінь вираженості тривожності, порівняння результатів за двома підшкалами дає змогу визначити індивідуальні особливості реагування на стресові ситуації та загальну тривожність особистості [18].

2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення взаємозв'язку між перфекціонізмом, тривожністю та схильністю до прокрастинації.

Дослідження проводилося в онлайн– форматі. Для збору емпіричних даних було створено опитувальник на платформі Google Forms, який містив тестові матеріали наступних психодіагностичних методик: «Багатовимірна шкала перфекціонізму» Р. Фроста, «Шкала прокрастинації» Б. Такмана та «Шкала тривоги Спілбергера» (stai). Респондентам було надіслано посилання на онлайн опитування разом з інструкцією щодо його проходження, після завершення тестування відповіді учасників автоматично зберігалися та відображалися у системі Google Forms, що

забезпечило зручність подальшої обробки результатів. Посилання на тести з інструкцією викладено у списку джерел [19].

У дослідженні взяли участь 30 осіб, які були розподілені на дві вікові групи: 15 учнів підліткового віку та 15 студентів. Вік учнів становив від 13 до 15 років, що відповідає підлітковому періоду розвитку, тоді як вік студентів – від 20 до 23 років.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

2.3.1. Результати дослідження за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму» Р. Фроста

Результати дослідження за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму» Р. Фроста наведено на рис. 2.1.

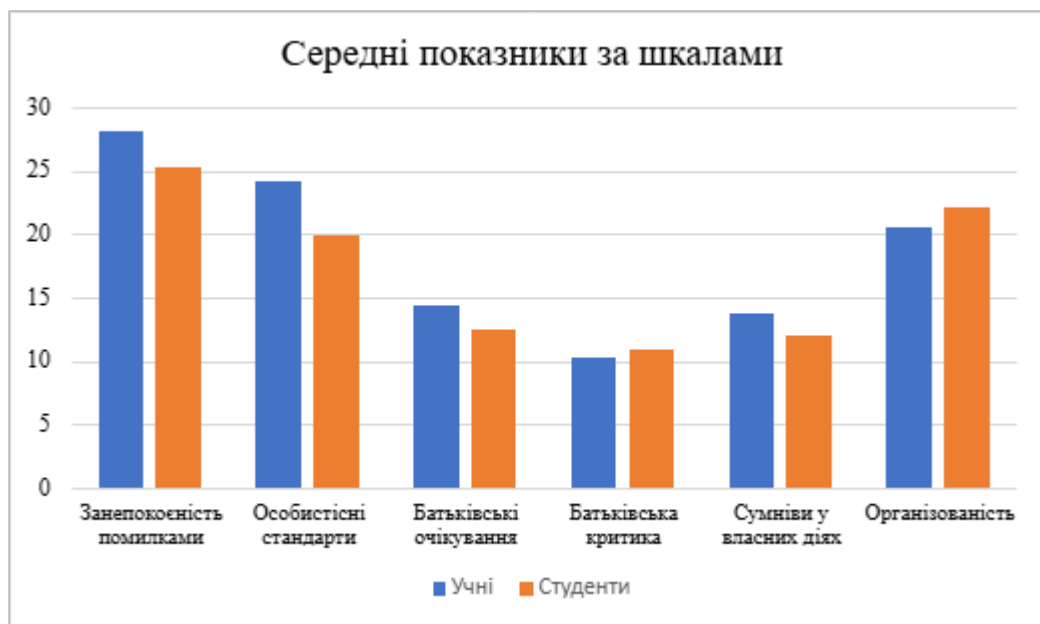


Рис. 2.1. Діаграма порівняння середніх показників перфекціонізму за підшкалами у групах учнів та студентів.

У поданій діаграмі спостерігається загальна тенденція до більш вираженого перфекціонізму у групи учнів підліткового віку порівняно зі студентами, однак ця різниця має різну вираженість залежно від конкретної шкали. Найвищі середні значення в обох групах отримано за шкалою «занепокоєність помилками», що свідчить про те, що незалежно від віку респонденти схильні емоційно реагувати на власні помилки та сприймати їх

як значущі невдачі. У групі учнів цей показник є вищим (28,2), що може вказувати на більш гостру емоційну чутливість до помилок у підлітковому віці, коли самооцінка ще нестабільна, а значущість зовнішньої оцінки є підвищеною, подібна тенденція простежується і за шкалою «особистісні стандарти»: учні демонструють вищий рівень (24,2), ніж студенти (19,9), це може говорити про те, що підлітки частіше висувають до себе надмірно високі вимоги, що у свою чергу, може бути пов'язано з процесами формування ідентичності та прагненням відповідати соціальним очікуванням, у студентів стандарти залишаються високими, але дещо більш реалістичними та стабілізованими.

За шкалою «батьківські очікування» також спостерігається вище значення у групі учнів (14,3), це свідчить про те, що підлітки сильніше сприймають або інтеріоризують високі очікування батьків, що відповідає віковим особливостям підліткового періоду, коли значущість батьківської фігури ще залишається високою, а оцінка з боку дорослих суттєво впливає на самооцінку. За шкалою «батьківська критика» спостерігається зворотна тенденція: у студентів показник дещо вищий (10,9), у старшій віковій групі сприйняття батьківської критики може бути більш усвідомленим або ж інтерпретуватися як більш значуще, навіть якщо фактичний рівень критики не є вищим. За шкалою «сумніви у власних діях» учні демонструють дещо вищі показники (13,7), що може говорити про більшу невпевненість у правильності власних рішень та дій, це узгоджується із загальною характеристикою підліткового віку як періоду підвищеної рефлексивності та водночас невпевненості.

Натомість за шкалою «організованість» спостерігається протилежна тенденція: вищі показники мають студенти (22,1), це може вказувати на більшу структурованість, дисциплінованість і сформованість навичок саморегуляції у студентської групи, що є закономірним результатом вікового розвитку та накопичення життєвого досвіду.

У цілому отримані дані свідчать про те, що підлітки характеризуються

більшою вираженістю емоційно забарвлених компонентів перфекціонізму (занепокоєність помилками, сумніви у власних діях, високі стандарти, сприйняття батьківських очікувань), а в студентів більш вираженим є адаптивний компонент перфекціонізму, організованість. Можна припустити, що з віком відбувається певна трансформація перфекціоністичних установок від більш емоційно напружених та пов'язаних із зовнішньою оцінкою до більш структурованих і внутрішньо регульованих форм.

На основі отриманих індивідуальних значень загального показника перфекціонізму було здійснено їх розподіл за рівнями вираженості: низьким, середнім та високим. Загальний показник перфекціонізму визначався як сума балів за всіма шкалами опитувальника, за винятком шкали «організованість», відповідно до концепції Р. Фроста, у зв'язку з відсутністю чітко встановлених нормативних меж у межах даної методики, у дослідженні було використано умовний поділ рівнів перфекціонізму на основі розподілу показників у вибірці, до низького рівня віднесено показники до 75 балів, до середнього, від 76 до 110 балів, а до високого, 111 балів і вище.

За результатами розподілу встановлено, що у вибірці майже однаковою мірою представлені респонденти з низьким та середнім рівнями перфекціонізму, 12 осіб у групі учнів, 14 осіб у групі студентів, високий рівень виявлено у меншій частини досліджуваних, 4 осіб. Аналіз розподілу за групами показав, що серед учнів підліткового віку переважає середній рівень перфекціонізму 7 осіб, при цьому високий рівень виявлено у 3 респондентів, а низький у 5. У групі студентів, навпаки, домінує низький рівень перфекціонізму у 8 осіб, середній рівень зафіксовано у 6 осіб, а високий у 1 респондента. У підлітків перфекціоністичні тенденції є більш вираженими, а в студентів вони частіше мають знижений або помірний характер.

Результати даного етапу дослідження підтверджують наявність у

вибірці осіб із вираженими перфекціоністичними характеристиками, що створює необхідну емпіричну основу для подальшого аналізу їхнього взаємозв'язку з рівнем тривожності та схильністю до прокрастинації.

2.3.2. Результати дослідження за методикою «Шкала прокрастинації» Б. Такмана

З метою більш детального аналізу було здійснено розподіл респондентів за рівнями схильності до прокрастинації, результати якого представлені на рис. 2.2.:

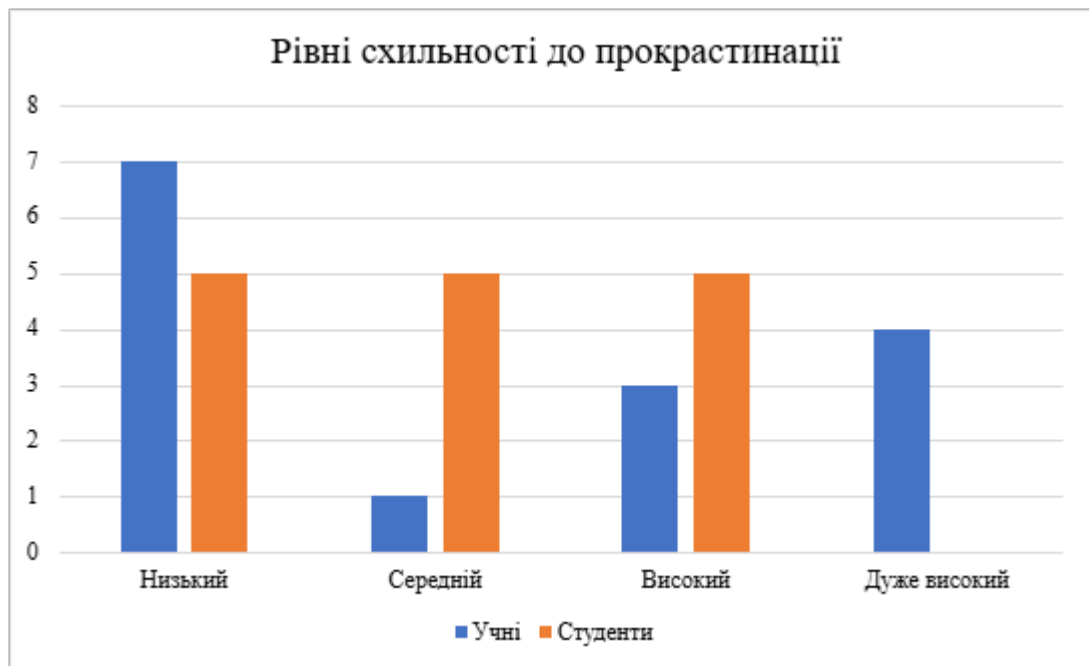


Рис. 2.2. Діаграма рівня схильності до прокрастинації у учнів та студентів

Аналіз розподілу рівнів схильності до прокрастинації показав, що у вибірці представлені всі рівні її вираженості, найбільшу частку становлять респонденти з низьким рівнем прокрастинації 12 осіб, що свідчить про відносно невисоку схильність до відкладання справ у значної частини досліджуваних. Середній рівень виявлено у 6 осіб, високий у 8, а дуже високий у 4 респондентів, що вказує на наявність у частини вибірки виражених труднощів із своєчасним виконанням завдань.

Порівняльний аналіз між групами показав певні відмінності у структурі прокрастинації. Серед учнів підліткового віку 1 респондент з

середнім рівнем, а більш вираженими є низький 7 осіб, високий та дуже високий разом 7 осіб, що свідчить про достатню полярність, маючи на увазі наявність або відсутність схильності до прокрастинації у цій віковій групі, якщо не включати респондента з середнім рівнем. У групі студентів переважають на одному рівні низький, середній та високий рівні, а дуже високий рівень не виявлений, що може свідчити про рівномірну наявність або відсутність сформованості навичок саморегуляції та організації діяльності. Отримані результати свідчать про те, що прокрастинація як психологічне явище притаманна представникам обох вікових груп, однак її вираженість та структура мають певні вікові особливості, наявність респондентів із високим та дуже високим рівнями прокрастинації створює підґрунтя для подальшого аналізу її взаємозв'язку з перфекціонізмом та тривожністю в межах даного дослідження.

2.3.3. Результати дослідження за методикою «Шкала тривоги Спілбергера» (stai)

З метою більш детального аналізу було здійснено розподіл респондентів за рівнями реактивної та особистісної тривожності. Результати дослідження для кожної шкали представлені на рис. 2.3.

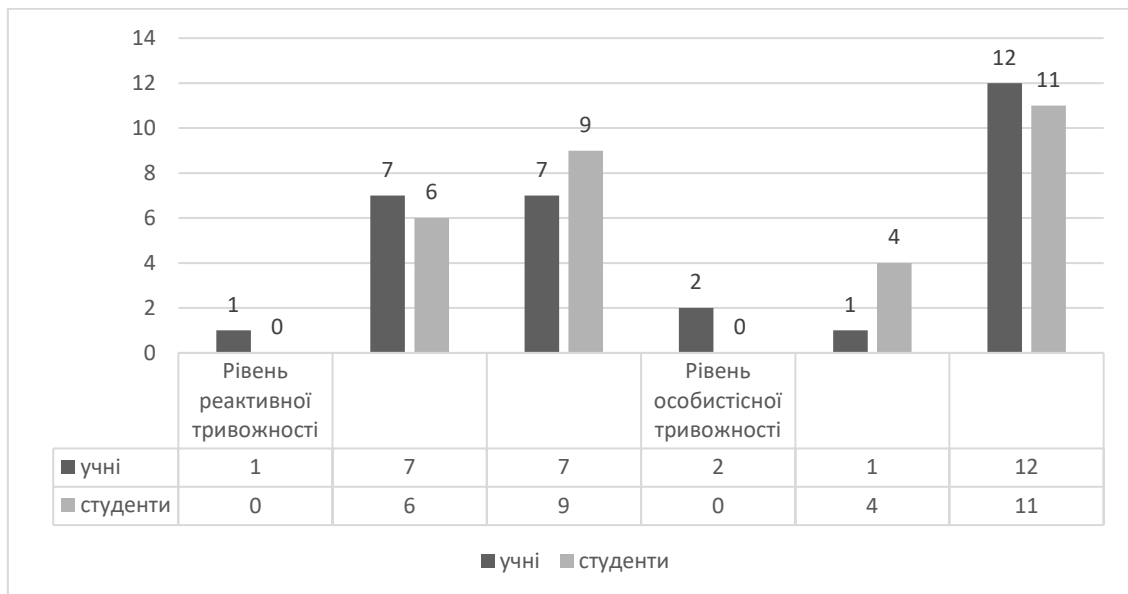


Рис. 2.3. Діаграма розподілу за рівнями реактивної та особистісної тривожності у групах

Аналіз розподілу рівнів реактивної та особистісної тривожності, що представлено на рис. 2.3. показав, що у групі учнів найбільша кількість респондентів має помірний (7 осіб) та високий (7 осіб) рівні реактивної тривожності, низький рівень виявлено лише в одного респондента. Більшість учнів, судячи з результатів, перебувають у стані підвищеної емоційної напруженості в ситуаціях, пов'язаних із навчальною або іншою діяльністю, у групі студентів спостерігається подібна тенденція: переважає високий рівень реактивної тривожності (9 осіб), помірний рівень характерний для 6 респондентів, низький рівень не виявлено, це може вказувати на більш виражену емоційну реактивність у студентському віці, що пов'язано з підвищеним навчальним навантаженням, відповідальністю та стресовими факторами. Переходячи до аналізу особистісної тривожності, на діаграмі можна побачити, що у групі учнів більшість респондентів мають високий рівень (12 осіб), помірний рівень виявлено лише у 1 респондента, а низький у (2 осіб), це вказує на те, що для значної частини учнів характерною є стійка схильність до переживання тривоги як особистісної риси. У групі студентів також домінує високий рівень особистісної тривожності (11 осіб), частка респондентів із помірним рівнем є більшою ніж в учнів (4 особи), низький рівень відсутній. Результати першої та другої групи респондентів, вказують на високу поширеність тривожності як стійкої особистісної характеристики.

Підбиваючи підсумки, можна сказати, що порівняльний аналіз реактивної та особистісної тривожності показав, що в досліджуваній вибірці обидва показники характеризуються переважно помірним та високим рівнями, що свідчить про наявність у респондентів вираженої емоційної напруженості як у ситуативному, так і в стійкому її прояві. Отримані дані є важливими для досягнення мети дослідження, оскільки вони дозволяють встановити наявність тривожності як значущої психологічної характеристики вибірки та створюють підґрунтя для подальшого аналізу її взаємозв'язку з рівнем перфекціонізму та схильністю до прокрастинації.

2.4. Статистичний аналіз результатів дослідження

У межах статистичного аналізу результатів дослідження було здійснено розрахунок описової статистики за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму» Р. Фроста окремо для двох досліджуваних груп: учнів підліткового віку та студентів, аналіз описових статистичних показників дозволяє більш детально охарактеризувати особливості прояву окремих шкал перфекціонізму в досліджуваних групах, а також оцінити варіативність отриманих результатів, представлених у табл.2.1.:

Таблиця 2.1.

Описова статистика результатів за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму» Р. Фроста у групах

Статистичний показник	Група 1 (учні)						Група 2 (студенти)					
	занепокоєність помилками	особистісні стандарти	батьківські очікування	батьківська критика	сумніви у власних діях	організованість	занепокоєність помилками	особистісні стандарти	батьківські очікування	батьківська критика	сумніви у власних діях	організованість
Мода	42	23	20	4	12	22	27	22	16	11	8	24
Медіана	31	23	17	10	13	22	25	20	13	11	11	23
Дисперсія	122,31	19,9	37,38	25,35	9,66	26,83	60,35	30,78	10,54	34,21	28,71	11,6
Середнє значення	28,2	24,2	14,33	10,26	13,66	20,53	25,26	19,93	12,4	10,93	12	22,1
Sigma	11,05	4,45	6,11	5,03	3,10	5,18	7,76	5,54	3,24	5,84	5,35	3,39

Аналіз результатів таблиці показує, що в обох групах досліджуваних спостерігаються відмінності у вираженості окремих компонентів перфекціонізму. У групі учнів вищі середні значення зафіксовано за показниками «занепокоєність помилками» (28,2), «особистісні стандарти» (24,2), «батьківські очікування» (14,33) та «сумніви у власних діях» (13,66) порівняно зі студентами. У групі студентів дещо вищим виявився показник «організованість» (22,1), що можна розглядати як прояв більш сформованих навичок саморегуляції та планування діяльності. Показники «батьківська критика» в обох групах мають близькі значення, що свідчить про відсутність

суттєвих відмінностей у сприйнятті критики з боку батьків.

Показники дисперсії та стандартного відхилення (Sigma) демонструють різний рівень варіативності результатів у межах окремих шкал, найбільша варіативність у групі учнів спостерігається за шкалою «занепокоєність помилками» ($\sigma = 11,05$), що може свідчити про значні індивідуальні відмінності у переживанні страху помилки серед підлітків. У студентів найбільше стандартне відхилення також виявлено за цією шкалою ($\sigma = 7,76$), однак воно є нижчим, ніж у групі учнів.

Результати описової статистики свідчать про те, що для учнів підліткового віку більш характерними є емоційно напружені компоненти перфекціонізму, тоді як у студентів більш вираженими є організаційні аспекти діяльності. Отримані дані дозволяють перейти до наступного етапу, перевірки нормальності розподілу результатів у групах, за критерієм Шапіро–Вілکا, представлено у табл. 2.2.:

Таблиця 2.2.

**Перевірка нормальності розподілу результатів за методикою
«Багатовимірна шкала перфекціонізму» Р. Фроста у групах за
критерієм Шапіро – Вілка**

Група	Показник	W	p – значення
Група 1 (учні)	занепокоєність помилками	0,911	$p > 0,05$
	особистісні стандарти	0,937	$p > 0,05$
	батьківські очікування	0,84	$p > 0,05$
	батьківська критика	0,92	$p > 0,05$
	сумніви у власних діях	0,94	$p > 0,05$
	організованість	0,96	$p > 0,05$
Група 2 (студенти)	занепокоєність помилками	0,93	$p > 0,05$
	особистісні стандарти	0,98	$p > 0,05$
	батьківські очікування	0,97	$p > 0,05$
	батьківська критика	0,79	$p < 0,05$
	сумніви у власних діях	0,71	$p < 0,05$
	організованість	0,95	$p > 0,05$

Даний критерій дозволяє встановити, чи відповідає розподіл результатів нормі, що є важливим для вибору параметричних або

непараметричних методів статистичного аналізу.

Аналіз результатів таблиці показує, що більшість досліджуваних показників у групі учнів мають розподіл, наближений до нормального, оскільки за всіма шкалами значення p перевищує рівень статистичної значущості 0,05, це свідчить про відсутність статистично значущих відхилень від нормального розподілу результатів у даній групі.

У групі студентів також більшість показників характеризуються нормальним розподілом, це стосується шкал «занепокоєність помилками», «особистісні стандарти», «батьківські очікування» та «організованість», де значення p є більшими за 0,05. Водночас за шкалами «батьківська критика» та «сумніви у власних діях» було виявлено статистично значущі відхилення від нормального розподілу ($p < 0,05$), це свідчить про те, що не всі показники відповідають умовам нормального розподілу, тому для подальшого порівняльного аналізу результатів між групами доцільним є використання непараметричних методів статистичної обробки, зокрема U – критерію Манна – Уїтні, представлено у табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

**Порівняння результатів за методикою «Багатовимірна шкала
перфекціонізму» Р. Фроста між групами за
 U – критерієм Манна – Уїтні**

Показник	U – критерій	p – значення
занепокоєність помилками	93,5	$p > 0,05$
особистісні стандарти	61,0	$p \leq 0,05$
батьківські очікування	82,5	$p > 0,05$
батьківська критика	110,0	$p > 0,05$
сумніви у власних діях	66,5	$p \leq 0,05$
організованість	90,5	$p > 0,05$
загальний показник перфекціонізму	86,0	$p > 0,05$

Аналіз результатів таблиці доводить те, що за більшістю досліджуваних показників статистично значущих відмінностей між групами не виявлено ($p > 0,05$), це стосується шкал «занепокоєність

помилками», «батьківські очікування», «батьківська критика», «організованість», а також загального показника перфекціонізму. Отримані результати можуть свідчити про загальну подібність досліджуваних груп за основними проявами перфекціонізму. За шкалами «особистісні стандарти» ($U = 61,0$; $p \leq 0,05$) та «сумніви у власних діях» ($U = 66,5$; $p \leq 0,05$), було встановлено статистично значущі відмінності між учнями та студентами, це може вказувати на те, що представники різних вікових груп по-різному оцінюють власні вимоги до себе та ступінь впевненості у власних діях, для учнів підліткового віку більш характерними можуть бути підвищені внутрішні вимоги та схильність до сумнівів щодо правильності власних рішень, що пов'язано з віковими особливостями особистісного становлення. Загалом результати порівняльного аналізу показують, що досліджувані групи є відносно подібними за більшістю показників перфекціонізму, однак окремі компоненти цього феномену мають певні вікові особливості прояву.

Для більшого аналізу особливостей прояву прокрастинації у досліджуваних групах було здійснено розрахунок описової статистики за методикою «Шкала прокрастинації» Б. Такмана. Показники дозволяють оцінити середній рівень схильності до прокрастинації, і також варіативність результатів у групах учнів та студентів, представлено у табл. 2.4.:

Таблиця 2.4.

Описова статистика результатів за методикою «Шкала прокрастинації» Б. Такмана у групах

Статистичний показник	Група 1 (учні)	Група 2 (студенти)
	Схильність до прокрастинації	Схильність до прокрастинації
Мода	39	55
Медіана	50	52
Дісперсія	151,92	30,26
Середнє значення	51,93	50,46
Sigma	12,32	5,50

Середні значення рівня прокрастинації в обох групах є близькими. У групі учнів, середній показник становить (51,93), у студентів (50,46), це говорить про те, що схильність до відкладання справ є характерною для

представників обох вікових груп та не має суттєвих відмінностей.

Значення медіани також є подібними, у групі учнів вона становить (50), у студентів (52), що підтверджує відносну однорідність результатів у вибірках. Показники дисперсії та стандартного відхилення демонструють певні відмінності між групами, у підлітків дисперсія (151,92) та значення Sigma (12,32) є помітно вищими порівняно зі студентами, у яких відповідні показники становлять (30,26) та (5,50), це може свідчити про більшу варіативність рівня прокрастинації серед учнів підліткового віку, тобто про більш виражені індивідуальні відмінності у схильності до відкладання справ. У групі студентів результати є більш стабільними та згрупованими навколо середнього значення, що може бути пов'язано з більш сформованими навичками саморегуляції та організації діяльності. Загалом результати описової статистики свідчать про наявність прокрастинації в обох групах досліджуваних та дозволяють перейти до перевірки нормальності розподілу результатів у групах за критерієм Шапіро–Вілка, представлено у табл. 2.5.:

Таблиця 2.5.

**Перевірка нормальності розподілу результатів за методикою
«Шкала прокрастинації» Б. Такмана у групах за критерієм
Шапіро – Вілка**

Група	Показник	W	p – значення
Група 1 (учні)	Схильність до прокрастинації	0,915	p > 0,05
Група 2 (студенти)	Схильність до прокрастинації	0,893	p > 0,05

Результати таблиці доводять, що в обох групах значення p перевищує рівень статистичної значущості 0,05, у групі учнів підліткового віку показник W становить (0,915), у групі студентів (0,893), результати свідчать про відсутність статистично значущих відхилень від нормального розподілу результатів у досліджуваних вибірках. Розподіл показників схильності до прокрастинації в обох групах можна вважати наближеним до нормального, це дозволяє використовувати параметричні методи статистичної обробки даних, а саме t– критерій Стюдента для незалежних вибірок, з метою подальшого порівняння результатів між групами, представлено у табл. 2.6.

Таблиця 2.6.

Порівняння результатів між групами за методикою «Шкала прокрастинації» Б. Такмана за t – критерієм Стюдента

Показник	t – критерій	p – значення
Схильність до прокрастинації	0,421	$p > 0,05$

Застосування даного критерію є доцільним, оскільки попередня перевірка показала відповідність результатів нормальному розподілу. Аналіз результатів таблиці свідчить про те, що статистично значущих відмінностей між групами за рівнем схильності до прокрастинації не виявлено ($t = 0,421$; $p > 0,05$), тобто, отриманий результат дозволяє зробити висновок, що рівень прокрастинації у досліджуваних учнів та студентів є відносно подібним, незначно вищі середні показники у групі учнів можуть свідчити про дещо більшу схильність до відкладання справ у підлітковому віці, проте ці відмінності не мають статистичної значущості та можуть бути пов'язані з індивідуальними особливостями респондентів. Загалом результати порівняльного аналізу підтверджують, що прокрастинація є характерною для представників обох вікових груп та не має суттєвих відмінностей у межах даної вибірки.

Для детальнішого аналізу особливостей прояву тривожності у досліджуваних групах було проведено розрахунок описової статистики за методикою «Шкала тривоги Спілбергера» (stai), представлено у табл. 2.7.:

Таблиця 2.7.

Описова статистика результатів за методикою «Шкала тривоги Спілбергера» (stai) у групах

Статистичний показник	Група 1 (учні)		Група 2 (студенти)	
	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
Мода	42	74	60	54
Медіана	42	58	50	53
Дісперсія	214,1	267,69	106,88	123,82
Середнє значення	48,33	56,13	49,8	53,6
Sigma	14,63	16,36	10,33	11,12

Середні значення реактивної тривожності в обох групах є близькими. У групі учнів цей показник становить (48,33), тоді як у студентів (49,8), це

говорить про подібний рівень ситуативного емоційного напруження у представників обох вікових груп. Показники особистісної тривожності також мають достатньо високі значення: (56,13) у групі учнів та (53,6) у студентів, результати можуть свідчити про наявність стійкої схильності до переживання тривоги у значної частини респондентів незалежно від віку.

Медіана підтверджує тенденцію до помірно високого рівня тривожності у вибірці, при цьому у групі учнів показники дисперсії та стандартного відхилення є вищими як за реактивною, так і за особистісною тривожністю. Значення (Sigma) для особистісної тривожності у підлітків становить (16,36), у студентів (11,12), це може свідчити про більшу неоднорідність результатів серед учнів та більш виражені індивідуальні відмінності у рівні тривожності. У групі студентів результати є більш стабільними та менш варіативними.

Загалом результати описової статистики свідчать про достатньо високий рівень як реактивної, так і особистісної тривожності в обох групах досліджуваних. Тепер можна перейти до етапу перевірки нормальності розподілу результатів у групах за критерієм Шапіро–Вілکا, представлено у табл. 2.8.:

Таблиця 2.8.

**Перевірка нормальності розподілу результатів за методикою
«Шкала тривоги Спілбергера» (stai) у групах за критерієм
Шапіро – Вілка**

Група	Показник	W	p – значення
Група 1	Реактивна тривожність	0,907	p > 0,05
	Особистісна тривожність	0,928	p > 0,05
Група 2	Реактивна тривожність	0,971	p > 0,05
	Особистісна тривожність	0,929	p > 0,05

За всіма досліджуваними показниками значення p перевищує рівень статистичної значущості 0,05, у групі учнів підліткового віку показник W для реактивної тривожності становить (0,907), а для особистісної тривожності (0,928). У групі студентів відповідні значення становлять

реактивна тривожність (0,971) та особистісна (0,929). Судячи з таких результатів, можна говорити про відсутність статистично значущих відхилень від нормального розподілу як за показниками реактивної, так і особистісної тривожності в обох групах, це дозволяє вважати розподіл результатів наближеним до нормального, тому, для подальшого порівняння результатів між учнями та студентами правильним є використання параметричного методу статистичного аналізу, t -критерію Стюдента для незалежних вибірок, представлено у табл. 2.9.:

Таблиця 2.9.

Порівняння результатів між групами за методикою «Шкала тривоги Спілбергера» (stai) за t – критерієм Стюдента

Показник	t – критерій	p – значення
Реактивна тривожність	– 0,317	$p > 0,05$
Особистісна тривожність	0,496	$p > 0,05$

Результати таблиці свідчать, що статистично значущих відмінностей між групами за шкалами реактивна ($t = -0,317$; $p > 0,05$) та особистісна ($t = 0,496$; $p > 0,05$) тривожності не виявлено, це може говорити про те, що як учні підліткового віку, так і студенти характеризуються подібним рівнем переживання тривожності. Середні показники реактивної тривожності в обох групах перебувають на близькому рівні, що може бути пов'язано зі схожими стресовими чинниками, навчальним навантаженням та необхідністю адаптації до соціальних вимог, аналогічна ситуація простежується і щодо особистісної тривожності, яка в обох групах виявилась достатньо вираженою.

Можна сказати, що результати t -критерію Стюдента підтверджують, що статистично значущих міжгрупових відмінностей за показниками тривожності не встановлено, а отже тривожність є характерною психологічною особливістю для всієї досліджуваної вибірки незалежно від вікової групи.

Для визначення взаємозв'язків у першій групі між показниками шкал перфекціонізму, загального рівня перфекціонізму, прокрастинації,

реактивної та особистісної тривожності, було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, результати представлені у табл. 2.10.:

Таблиця 2.10.

**Кореляційний аналіз результатів дослідження за коефіцієнтом
Спірмена у групі 1 (учні)**

Показники	Занепокоєність помилками	Особистісні стандарти	Батьківські очікування	Батьківська критика	Сумніви у власних діях	Організованість	Загальний рівень перфекціонізму	Прокрастинація
Прокрастинація	0,61	0,27	0,47	0,66	0,25	– 0,49	0,60	1
Реактивна тривожність	0,80	0,09	0,44	0,78	0,73	– 0,08	0,74	0,56
Особистісна тривожність	0,75	0,006	0,25	0,56	0,47	– 0,03	0,60	0,70

Кореляційне дослідження дозволяє виявити наявність взаємозв'язків між показниками перфекціонізму, тривожності та прокрастинації, в першій групі, найбільш тісні зв'язки простежуються саме між дезадаптивними компонентами перфекціонізму та показниками емоційної напруги й схильності до відкладання справ. Шкала «занепокоєність помилками» демонструє високі позитивні кореляції із прокрастинацією ($r = 0,61$), особистісною тривожністю ($r = 0,75$) та реактивною тривожністю ($r = 0,80$), можливо це може говорити про те, що страх допустити помилку супроводжується внутрішньою невпевненістю, підвищеним рівнем тривоги та схильністю уникати виконання діяльності через побоювання невдачі. Помітні взаємозв'язки встановлено між показником «батьківська критика» та прокрастинацією ($r = 0,66$), особистісною тривожністю ($r = 0,56$) і реактивною тривожністю ($r = 0,78$). Результати можуть вказувати на те, що надмірна критика та високі вимоги з боку значущого оточення пов'язані з формуванням емоційної напруги та невпевненості у власних можливостях. Шкала «сумніви у власних діях» має позитивну кореляцію з реактивною тривожністю ($r = 0,73$) та помірний зв'язок із особистісною тривожністю (r

= 0,47) і прокрастинацією ($r = 0,25$), постійна невпевненість у правильності власних рішень може сприяти як посиленню тривожних переживань, так і схильності до відкладання діяльності.

Загальний показник перфекціонізму має позитивний зв'язок із прокрастинацією ($r = 0,60$), особистісною тривожністю ($r = 0,60$) та реактивною тривожністю ($r = 0,74$). Показник «організованість» суттєвих позитивних зв'язків із тривожністю та прокрастинацією не виявляє та має від'ємний зв'язок. Організованість є більш адаптивним компонентом перфекціонізму та певною мірою сприяє зниженню схильності до відкладання справ.

Результати кореляційного аналізу підтверджують наявність взаємозв'язку між перфекціонізмом, тривожністю та прокрастинацією, в групі учнів. Дезадаптивні прояви перфекціонізму можна розглядати, як один із психологічних чинників, пов'язаних із підвищенням рівня тривожності та схильності до прокрастинації. Тепер можемо перейти до визначення взаємозв'язків у другій групі зі студентами за допомогою коефіцієнту рангової кореляції Спірмена, між показниками шкал перфекціонізму, загального рівня перфекціонізму, прокрастинації, реактивної та особистісної тривожності, результати представлені у табл. 2.11.:

Таблиця 2.11.

**Кореляційний аналіз результатів дослідження за коефіцієнтом
Спірмена у групі 2 (студенти)**

Показники	Занепокоєність помилками	Особистісні стандарти	Батьківські очікування	Батьківська критика	Сумніви у власних діях	Організованість	Загальний рівень перфекціонізму	Прокрастинація
Прокрастинація	0,06	- 0,34	- 0,11	0,36	0,38	- 0,31	0,04	1
Реактивна тривожність	0,30	0,17	0,19	0,42	0,49	0,23	0,40	0,12
Особистісна тривожність	0,41	0,004	0,19	0,60	0,66	0,17	0,49	0,47

Аналіз таблиці з результатами кореляційного дослідження у групі студентів, дозволяє виявити наявність взаємозв'язків між показниками перфекціонізму, тривожності та прокрастинації, на відміну від першої групи, тут структура зв'язків має свої специфічні особливості, проте найбільш виражена емоційна напруга знову пов'язана саме з дезадаптивними компонентами перфекціонізму.

Найбільш тісні позитивні зв'язки простежуються між показниками «сумніви у власних діях», «батьківська критика» та особистісною тривожністю. Шкала «сумніви у власних діях» демонструє високу позитивну кореляцію з особистісною тривожністю ($r = 0,66$) та помірну з реактивною тривожністю ($r = 0,49$), це може свідчити про те, що хронічна невпевненість студентів у правильності й якості виконання власних рішень супроводжується глибоким внутрішнім напруженням, формуванням стійкого тривожного фону та схильністю гостро реагувати на поточні стресові ситуації. Помітні взаємозв'язки встановлено між показником «батьківська критика» та особистісною тривожністю ($r = 0,60$) й реактивною тривожністю ($r = 0,42$), це вказує на те, що навіть у студентському віці, коли зростає потреба в автономії, очікування чи відчуття надмірної критики з боку батьків залишається потужним чинником емоційної напруги та внутрішнього дискомфорту. Ці ж дезадаптивні показники, «батьківська критика» ($r = 0,36$) та «сумніви у власних діях» ($r = 0,38$), виявляють помірний позитивний зв'язок із прокрастинацією, це може підтверджувати, що страх осуду та невпевненість у власних силах змушують студентів обирати стратегію відкладання навчальних завдань як захисний механізм уникнення можливої невдачі чи критики. Шкала «занепокоєність помилками» демонструє помірні позитивні кореляції з особистісною ($r = 0,41$) та реактивною ($r = 0,30$) тривожністю, але практично не пов'язана з прокрастинацією ($r = 0,06$), це важлива відмінність від учнівської вибірки: попри те, що страх припуститися помилки викликає у студентів емоційне напруження, він не паралізує їхню діяльність і не веде до прокрастинації,

ймовірно, це може бути зумовлено жорсткішими зовнішніми вимогами вищого навчального закладу, де ціна невиконання завдання є занадто високою, тому студенти змушені діяти всупереч страху.

Увагу привертають адаптивні компоненти перфекціонізму, такі шкали «особистісні стандарти» ($r = -0,34$) та «організованість» ($r = -0,31$) виявляють помірні від'ємні зв'язки з прокрастинацією, це вказує на те, що наявність чітких внутрішніх орієнтирів, високих життєвих цілей, а також розвинені навички планування, порядку й структурованості виступають у студентів потужними регуляторними чинниками, які суттєво знижують схильність до відкладання справ на потім. Також цікаво, що «організованість» має слабкий позитивний зв'язок із реактивною тривожністю ($r = 0,23$), що можна припустити, що підтримання високого рівня самодисципліни в умовах інтенсивного студентського навчання вимагає від особистості додаткових мобілізаційних зусиль та тримає її в певному тонусі.

Загальний показник перфекціонізму має помірний позитивний зв'язок із особистісною тривожністю ($r = 0,49$) та реактивною тривожністю ($r = 0,40$), в той самий час, загальний показник демонструє майже нульову кореляцію з прокрастинацією ($r = 0,04$), така специфіка може пояснюватися взаємокомпенсацією: адаптивні компоненти (стандарти, організованість) зменшують тенденцію до відкладання справ, тоді як дезадаптивні (критика, сумніви) збільшують її, через що сумарний показник згладжує цей зв'язок. Помірний зв'язок прокрастинації з особистісною тривожністю ($r = 0,47$) підтверджує, що схильність до прокрастинації у студентів є не просто лінощами, а стійкою поведінковою реакцією, тісно переплетеною з їхніми індивідуально–типологічними тривожними характеристиками.

Результати кореляційного аналізу підтверджують наявність диференційованих взаємозв'язків між перфекціонізмом, тривожністю та прокрастинацією в групі студентів. На відміну від учнів, у студентському віці адаптивні та дезадаптивні прояви перфекціонізму відіграють чітко

розмежовані ролі: перші виступають внутрішнім ресурсом для ефективної організації діяльності, тоді як другі є серйозним психологічним чинником емоційної дезадаптації та підвищення рівня тривожності.

2.5. Практичні рекомендації щодо подолання дезадаптивних проявів перфекціонізму у контексті тривожності та прокрастинації

У проведеному емпіричному дослідженні було встановлено наявність взаємозв'язків між рівнем перфекціонізму, тривожності та прокрастинації. Результати доводять те, що підвищений рівень перфекціоністських тенденцій може супроводжуватися зростанням тривожності та схильності до відкладання виконання завдань. Актуальним є розроблення практичних рекомендацій, спрямованих на профілактику та корекцію дезадаптивних проявів перфекціонізму. Увага при цьому приділяється зниженню рівня тривожності та подоланню прокрастинації як пов'язаних із ним психологічних феноменів.

Доцільно розпочати з розгляду практичних рекомендацій, спрямованих на зниження та корекцію дезадаптивних проявів перфекціонізму. Перфекціонізм характеризується завищеними особистісними стандартами, надмірною самокритикою та неприйняттям помилок, що потребує цілеспрямованої психологічної роботи у напрямі їх пом'якшення. Одним із ключових напрямів корекції дезадаптивного перфекціонізму є формування більш реалістичного ставлення до власної діяльності та її результатів. Важливим кроком у цьому процесі виступає усвідомлення того, що недосконалість є природною складовою будь-якої діяльності. Орієнтація на безпомилковість і бездоганність часто підтримує високий рівень внутрішньої напруги та тривожності, а також сприяє виникненню прокрастинації, оскільки страх зробити недостатньо добре, може блокувати початок або завершення завдання. Доцільним є формування установки на прийняття помилок як частини досвіду. Помилка

розглядається не як показник неуспішності, а як джерело зворотного зв'язку, що дозволяє коригувати подальші дії. Практичним прийомом у цьому напрямі може бути усвідомлене спостереження за проявами самокритики: фіксація думок, пов'язаних із невдоволенням собою, та їх подальше переосмислення у більш нейтральному або підтримуючому ключі. Ефективним є використання техніки «переформулювання», коли замість категоричних оцінок («я зробив погано») застосовуються більш конструктивні («я отримав досвід і можу покращити результат») [20].

Значну роль у підтриманні перфекціоністських тенденцій відіграє внутрішній критик, система внутрішніх установок, що пов'язана з постійною оцінкою та знеціненням власних досягнень. Напрямом роботи є навчання розпізнаванню цього внутрішнього голосу та його відокремленню від власного «Я». З цією метою може застосовуватись ведення записів думок самокритичного характеру, що дозволяє усвідомити їхню частоту та зміст. Подальшим кроком є формування більш підтримуючого внутрішнього діалогу, який не заперечує наявність труднощів, але водночас зменшує рівень внутрішнього тиску. Варто приділити увагу і зміні установки «ідеально або ніяк» на більш адаптивний принцип «достатньо добре». Завищені вимоги до результату часто призводять до перевантаження, зниження продуктивності та уникнення діяльності. У контексті доцільним є встановлення реалістичних критеріїв виконання завдань, обмеження часу на їх виконання, а також розподіл завдань на більш дрібні етапи. Практичним інструментом може виступати визначення мінімально необхідного рівня виконання завдання, після досягнення якого робота вважається завершеною [20].

Компонентом подолання дезадаптивного перфекціонізму є також розвиток здатності отримувати задоволення від процесу діяльності, а не лише від її результату. Надмірна фіксація на кінцевому результаті позбавляє людину можливості переживати позитивні емоції у процесі виконання завдання, що знижує мотивацію та підсилює відчуття виснаження. Варто

звертати увагу на проміжні результати, фіксувати навіть незначні досягнення та створювати умови, що підвищують комфорт у процесі роботи. Ефективним напрямом є поступова зміна ставлення до помилок через їх усвідомлене проживання. Виконання невеликих завдань із допустимими неточностями дозволяє знизити страх помилки та підвищити толерантність до невизначеності. Цей підхід сприяє зменшенню тривожності та формуванню більш гнучкої поведінки [20].

Запропоновані рекомендації спрямовані на зниження рівня дезадаптивного перфекціонізму шляхом зміни когнітивних установок, розвитку більш підтримуючого ставлення до себе та формування адаптивних поведінкових стратегій. Їх застосування може сприяти не лише зменшенню тривожності, але й зниженню схильності до прокрастинації, що в цілому підвищує ефективність діяльності та психологічне благополуччя особистості.

У контексті отриманих результатів доцільно приділити увагу зниженню рівня тривожності, яка пов'язана з підвищеними вимогами до себе та страхом помилок. Підвищена тривожність може супроводжуватися як психологічними проявами (напруження, занепокоєння, труднощі з концентрацією), так і фізіологічними реакціями (прискорене серцебиття, напруга в тілі, поверхнєве дихання). Напрямом роботи є використання простих технік саморегуляції, зокрема дихальних вправ. Дихальні техніки сприяють зниженню рівня напруження, нормалізації дихання та серцевого ритму, а також допомагають відновити відчуття контролю над власним станом. Їх регулярне застосування може зменшувати інтенсивність тривожних переживань та покращувати загальне самопочуття.

Однією з ефективних вправ є техніка почергового дихання ніздрями Наді Шодхана, яка використовується для заспокоєння нервової системи та покращення концентрації уваги. Техніка виконання:

1. Сісти у зручному положенні, розслабити тіло, ліву руку покласти на коліно;

2. Зробити кілька спокійних вдихів і видихів;
3. Підняти праву руку до обличчя, зігнувши вказівний і середній пальці;
4. Великим пальцем закрити праву ніздрю та виконати вдих через ліву;
5. Закрити ліву ніздрю безіменним пальцем, відкрити праву та виконати видих;
6. Далі виконати вдих через праву ніздрю, після чого знову змінити сторону;
7. Продовжувати вправу протягом кількох хвилин у спокійному темпі.

У разі появи дискомфорту або запаморочення рекомендується припинити виконання вправи та повернутися до звичайного дихання [21].

Ще однією ефективною технікою є дихання з резонансною частотою, яке сприяє глибокому розслабленню та зниженню тривожності. Техніка виконання:

1. Зайняти зручне положення (сидячи або лежачи), заплющити очі;
2. Виконати повільний вдих через ніс, рахуючи приблизно до шести;
3. Здійснити плавний видих через ніс або рот також на шість рахунків, не напружуючи дихання;
4. Дотримуватися рівномірного ритму дихання (приблизно 4–7 циклів на хвилину);
5. Продовжувати вправу протягом 5–10 хвилин;
6. Після завершення звернути увагу на власний стан та відчуття у тілі.

Використання дихальних вправ як простого та доступного інструменту саморегуляції може сприяти зниженню рівня тривожності, покращенню емоційного стану та підвищенню здатності до ефективної діяльності [21].

Тепер перейдемо до рекомендацій щодо подолання прокрастинації, оскільки вона виступає одним із дезадаптивних проявів перфекціонізму та тісно пов'язана з підвищеним рівнем тривожності. Прокрастинація часто виникає як наслідок внутрішнього конфлікту між необхідністю виконання

завдання та прагненням уникнути психологічного дискомфорту. Ефективна профілактика та корекція даного явища передбачає застосування поведінкових і когнітивних стратегій саморегуляції. Серед найбільш доцільних практичних підходів можна виділити наступні:

1. Використання принципу миттєвого підкріплення: Для зниження опору до виконання завдань доцільно поєднувати їх із приємною діяльністю. Це дозволяє скоротити часовий розрив між зусиллям і винагородою, що підвищує мотивацію до початку роботи.

2. Формування зовнішніх зобов'язань: Залучення інших осіб або публічне визначення термінів виконання завдань підвищує відповідальність і знижує ймовірність відкладання справ.

3. Попереднє планування діяльності: Завчасне визначення конкретних дій (підготовка матеріалів, організація робочого простору) зменшує кількість рішень у момент початку роботи та, відповідно, знижує рівень прокрастинації.

4. Поділ завдань на мікрокроки: Великі за обсягом завдання доцільно розбивати на дрібні, чітко визначені етапи. Це зменшує відчуття перевантаження та сприяє поступовому включенню в діяльність.

5. Застосування правила 2 хвилин: Рекомендується починати з найпростішої дії, яка потребує мінімальних зусиль. Сам факт початку діяльності значно підвищує ймовірність її подальшого продовження.

6. Мінімізація відволікаючих факторів: Організація робочого середовища (усунення зайвих подразників, впорядкування простору) сприяє підтриманню концентрації уваги та підвищує продуктивність.

7. Розвиток усвідомленості: Практики зосередження на теперішньому моменті (контроль дихання, короткі паузи для відновлення уваги) допомагають знизити рівень напруження та підвищують здатність до саморегуляції [22].

Важливим профілактичним аспектом є формування навичок планування та самоконтролю, зокрема: складання плану на день;

визначення пріоритетних завдань; відстеження власного прогресу; поступове впровадження нових поведінкових стратегій [22].

Подолання прокрастинації передбачає не лише підвищення дисципліни, але й зміну ставлення до діяльності, зниження внутрішнього тиску та формування більш гнучких стратегій поведінки. Застосування наведених рекомендацій сприяє підвищенню ефективності діяльності, зменшенню рівня тривожності та загальному покращенню психологічного стану.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження перфекціонізму особистості як чинника тривожності та схильності до прокрастинації.

Проведений статистичний аналіз результатів дослідження дозволив більш детально визначити особливості прояву перфекціонізму, тривожності та прокрастинації у досліджуваних групах. Для перевірки нормальності розподілу результатів за всіма трьома методиками використовувався критерій Шапіро – Вілка. Результати аналізу показали, що більшість показників у досліджуваних групах мають розподіл, наближений до нормального, однак окремі шкали перфекціонізму продемонстрували статистично значущі відхилення від нормального розподілу, що зумовило використання непараметричних методів статистичної обробки, зокрема U–критерію Манна – Уїтні. Для аналізу показників прокрастинації та тривожності, розподіл яких відповідав умовам нормальності, застосовувався t–критерій Стюдента для незалежних вибірок. Результати описової статистики свідчать про те, що для учнів підліткового віку більш характерними є емоційно напружені прояви перфекціонізму та дещо вищий рівень прокрастинації, тоді як у студентів більш вираженими є організаційні аспекти діяльності та більш стабільні показники емоційної саморегуляції.

Результати порівняльного аналізу засвідчили відсутність статистично значущих відмінностей між групами за більшістю досліджуваних показників. Кореляційний аналіз за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена підтвердив наявність взаємозв'язків між перфекціонізмом, тривожністю та прокрастинацією, що дозволяє розглядати дезадаптивні прояви перфекціонізму як один із психологічних чинників підвищення рівня тривожності та схильності до прокрастинації.

Таким чином, отримані результати підтверджують припущення про те, що перфекціонізм виступає одним із психологічних чинників, пов'язаних із формуванням тривожності та прокрастинації. На основі виявлених закономірностей було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на зниження дезадаптивних проявів перфекціонізму, що включають зміну когнітивних установок, розвиток більш підтримуючого ставлення до себе та формування ефективних поведінкових стратегій. Загалом результати емпіричного дослідження мають як теоретичне, так і практичне значення, оскільки дозволяють глибше зрозуміти взаємозв'язок між перфекціонізмом, тривожністю та прокрастинацією у досліджуваній вибірці та окреслюють можливі напрями психологічної корекції зазначених явищ.

ВИСНОВКИ

Під час виконання роботи було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження перфекціонізму особистості як чинника тривожності та схильності до прокрастинації. На основі аналізу наукових джерел встановлено, що перфекціонізм є складним багатовимірним психологічним феноменом, який включає як адаптивні, так і дезадаптивні прояви. Його структура охоплює високі особистісні стандарти, схильність до самокритики, страх помилок та орієнтацію на зовнішню оцінку. Визначено, що дезадаптивні прояви перфекціонізму пов'язані з підвищеним рівнем внутрішньої напруженості, емоційного виснаження та можуть виступати чинниками формування тривожності і прокрастинації.

У межах емпіричного дослідження, проведеного із застосуванням психодіагностичних методик «Багатовимірна шкала перфекціонізму» Р. Фроста, «Шкала прокрастинації» Б. Такмана та «Шкала тривоги Спілбергера» (stai), було обстежено 30 респондентів, розподілених на дві вікові групи: учні підліткового віку та студенти. За результатами аналізу встановлено, що перфекціонізм у досліджуваний вибірці має різну структурну вираженість: у підлітків переважають емоційно забарвлені та напружені його компоненти, тоді як у студентів більш вираженим є організованість як відносно адаптивний аспект, це дозволяє говорити про певні вікові особливості прояву перфекціонізму. Дослідження прокрастинації показало, що вона притаманна представникам обох груп, з незначно вищими показниками у підлітків, відсутність суттєвих відмінностей між групами свідчить про поширеність даного явища незалежно від віку. Аналіз тривожності засвідчив домінування помірного та високого рівнів як реактивної, так і особистісної тривожності серед респондентів, що вказує на наявність загальної тенденції до підвищеної емоційної напруженості у вибірці.

Проведений статистичний аналіз результатів дослідження дав виявити

особливості прояву перфекціонізму, тривожності та прокрастинації у представників різних вікових груп. Для перевірки нормальності розподілу результатів використовувався критерій Шапіро – Вілка, що дозволило обрати відповідні методи статистичної обробки даних. Аналіз показав, що окремі компоненти перфекціонізму мають певні вікові особливості прояву, проте суттєвих міжгрупових відмінностей за більшістю досліджуваних показників не виявлено. Також встановлено наявність кореляційних взаємозв'язків між дезадаптивними проявами перфекціонізму, рівнем тривожності та схильністю до прокрастинації, що підтверджує вплив перфекціонізму на психологічний стан особистості.

Практичне значення роботи полягає у розробці рекомендацій, спрямованих на зниження дезадаптивних проявів перфекціонізму, які включають формування більш гнучких когнітивних установок, розвиток навичок самопідтримки та оптимізацію поведінкових стратегій. Їх застосування може сприяти зменшенню рівня тривожності та прокрастинації, а також підвищенню ефективності діяльності та психологічного благополуччя особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник для студентів вищих навчальних закладів / М. Й. Варій. – [3 – тє вид.]. – Київ : Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.
2. Вступ до загальної психології: програмний довідник / [укладач Л. К. Велитченко]. – Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2009. – 357 с.
3. Загальна психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів / [за загальною редакцією академіка С.Д. Максименка]. – [4 – те вид., перероблене, доповнене. Том 1]. – Київ: Видавництво Людмила, 2025. – 568 с.
4. Загальна психологія. Теоретико– методологічні основи науки : навчальний посібник / О. В. Ловка та ін. ; [ред. О. В. Ловка]. – Київ : КНЕУ, 2019. – 390 с.
5. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс : навчальний посібник / Т. В. Дуткевич. – Київ : Центр учбової літератури, 2016. – 388 с.
6. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навчальний посібник / С. Б. Кузікова – [2 – ге вид., перероблене, доповнене]. – Суми : Університетська книга, 2020. – 304 с.
7. Frost R., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism / [Journ. of Cognitive Therapy and Research]. – 1990. vol. 14, No 5. – P. 449 – 468.
8. Frost R., Heinberg R., Holt C., Mattia J., Neubauer A. A comparison of two measure sof perfectionism / [Pers. Individ. Differences]. – 1993. vol. 14, No 1. – P. 119 – 126.
9. Грубі Т. Генезис перфекціонізму. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець – Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України / Т. Грубі. – Кам'янець – Подільський: Аксіома, 2016. вип. 33. – С. 128 –138.

10. Завада Т. Теоретичний аналіз перфекціонізму як психологічного феномена. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець – Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України / Т. Завада. – Кам'янець – Подільський: Аксіома, 2012. вип. 16. – С. 367 – 378.

11. Карпенко О. Перфекціонізм як проблема психології особистості. Правничий вісник Університету «Крок»: збірник наукових праць. Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «Крок» / О. Карпенко – Київ, 2019. вип. 34. – С. 144 – 150.

12. Авраменко А. Соціально – психологічні особливості перфекціонізму як особистісної якості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць / А. Авраменко – Львів: ЛДУВС, 2023. вип. 1. – С. 3 – 12.

13. Целюк Т. Поняття перфекціонізму: позитивний та негативний аспекти. Науковий теоретико – методологічний і прикладний психологічний журнал «Психологія особистості» / Т. Целюк – 2015. Т. 6, вип. 1. – С. 292 – 301.

14. Карпенко Є. Перфекціонізм як джерело невротизації особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки» / Є. Карпенко – Херсон, 2016. Т. 1, вип. 1. – С. 30 – 37.

15. Clark S., Coker S. Perfectionism, self – criticism and maternal criticism: A study of mothers and their children. The Official Journal of the International Society for the Study of Individual Differences (ISSID). Personality and Individual Differences / – 2009. vol. 47, No 4. – P. 321 – 325.

16. Кононенко А., Кононенко О. Перфекціонізм особистості: норма чи патологія?. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки» / А. Кононенко, О. Кононенко – Херсон, 2017. Т. 2, вип. 3. – С. 170 – 174.

17. Карамушка Л. Діагностика та профілактика перфекціонізму та

прокрастинації в освітній практиці: психологічний практикум / Л. Карамушка, О. Бондарчук, Т. Грубі – Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. – 41 с.

18. Шкала тривоги Спілбергера (STAI) [Електронний ресурс] : [Веб-сайт]. – <https://mozok.ua/>. – Режим доступу: URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI>.

19. Опитування до кваліфікаційної роботи на тему «Перфекціонізм як фактор негативного впливу на особистість» [Електронний ресурс] : [Веб-сайт]. – <https://docs.google.com/>. – Режим доступу: URL: <https://forms.gle/HAGxKobHiU68XbY96>.

20. Чернявська Г. Як подолати перфекціонізм? 33 ефективні практики та вправи [Електронний ресурс] : [Веб-сайт]. – <https://www.qui.help/>. – 28.02.2026. – Режим доступу: URL: <https://www.qui.help/blog/iak-podolaty-perfektsionizm-33-vpravy>.

21. Вправи на зняття тривожності – ефективна і доступна методика подолання неприємних симптомів [Електронний ресурс] : [Веб-сайт]. – <https://mozok.ua/>. – Режим доступу: URL: <https://mozok.ua/anxietydisorder/article/4025-vpravi-na-znyattya-trivozhnost-efektivna-dostupna-metodika-podolannya-per>.

22. Як подолати прокрастинацію: 7 перевірених методів [Електронний ресурс] : [Веб-сайт]. – <https://genius.space/>. – 11.01.2025. – Режим доступу: URL: <https://genius.space/lab/yak-podolati-prokrastinatsiyu-7-perevirenih-metodiv/>.