

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Магістра

на тему

Психологічні особливості перфекціонізму у студентів

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконала: студентка 2 курсу, групи ЗПС-24мг
спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

_____/Вікторія МЕДВЕДЕВА

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Керівник _____/ Андрій ЛОМАКІН

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Рецензент

_____/

(підпис)

(ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри _____/Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____/

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____/

(підпис)

(ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

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
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Н.С. Кучеренко
(підпис) ініціали, прізвище

«___» _____ 2025р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

_____ Медведевої Вікторії Анатоліївни

(прізвище, ім'я, по батькові студента)

1. Тема роботи Психологічні особливості перфекціонізму у студентів

керівник роботи Ломакін Андрій Олександрович, к.т.н.
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджена наказом по університету від «06» жовтня 2025 року № 4801–5/3665

2. Строк подання студентом роботи «28» листопада 2025 року

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

1) Провести теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми перфекціонізму в студентському віці.

2) Дослідити рівень самоставлення, мотивації досягнення та тривожності студентів у взаємозв'язку з показниками перфекціонізму.

3) Визначити особливості прояву адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму в різних групах студентів.

4) Здійснити кількісний та кореляційний аналіз зв'язків між перфекціонізмом, самоставленням, мотивацією досягнення та рівнем тривожності.

5) Розробити психологічні рекомендації щодо профілактики дезадаптивного перфекціонізму та підтримки адаптивних механізмів саморегуляції у студентів

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1.	Робота з літературними джерелами, написання теоретичної частини роботи.
2.	Психодіагностичні методики та їх обґрунтування.
3.	Аналіз і узагальнення результатів дослідження.
4.	Оформлення висновків та рекомендацій.
5.	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; отримання відгуку та рецензії.

5. Дата видачі завдання «07» жовтня 2025 року

Студент
(підпис)

В.А. Медведева
(ініціали, прізвище)

Керівник роботи
(підпис)

А.О. Ломакін
(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить 104 сторінок, 16 таблиць, 8 рисунків, 56 використаних літературних джерела та 4 додатки.

Об'єкт – психологічні особливості перфекціонізму студентської молоді як психологічного феномену.

Предмет дослідження – взаємозв'язки між перфекціонізмом, самоставленням, мотивацією досягнення та рівнем тривожності студентів і їхній вплив на особистісну та навчальну адаптацію.

Мета дослідження – здійснити комплексне вивчення перфекціонізму студентів, виявити його структурні характеристики, визначити взаємозв'язки з емоційними та мотиваційними параметрами особистості, а також окреслити психологічні умови формування адаптивних форм перфекціонізму.

Основні задачі дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми перфекціонізму в студентському віці.
2. Дослідити рівень самоставлення, мотивації досягнення та тривожності студентів у взаємозв'язку з показниками перфекціонізму.
3. Визначити особливості прояву адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму в різних групах студентів.
4. Здійснити кількісний та кореляційний аналіз зв'язків між перфекціонізмом, самоставленням, мотивацією досягнення та рівнем тривожності.
5. Розробити психологічні рекомендації щодо профілактики дезадаптивного перфекціонізму та підтримки адаптивних механізмів саморегуляції у студентів.

Практична значущість дослідження: результати роботи можуть бути використані практичними психологами закладів вищої освіти для здійснення діагностики та профілактичної роботи зі студентами, які мають схильність до дезадаптивних перфекціоністських тенденцій. Запропоновані рекомендації можуть слугувати підґрунтям для розробки тренінгових програм із розвитку

емоційної стійкості, удосконалення навичок саморегуляції та формування конструктивних мотиваційних стратегій. Матеріали дослідження можуть бути впроваджені у практику індивідуального та групового психологічного консультування студентської молоді.

Ключові слова: перфекціонізм, адаптивний перфекціонізм, дезадаптивний перфекціонізм, самоставлення, мотивація досягнення, тривожність, студентська молодь, психологічна адаптація.

ABSTRACT

The thesis contains 104 pages, 16 tables, 8 figures, 56 used literary sources and 4 appendices

The object is the psychological features of perfectionism of student youth as a psychological phenomenon.

The subject of the study is the relationship between perfectionism, self-attitude, achievement motivation and the level of anxiety of students and their impact on personal and educational adaptation.

The purpose of the study is to carry out a comprehensive study of students' perfectionism, identify its structural characteristics, determine the relationships with emotional and motivational parameters of the personality, and also outline the psychological conditions for the formation of adaptive forms of perfectionism.

The main objectives of the study:

1. Conduct a theoretical analysis of scientific approaches to the problem of perfectionism in student life.
2. Investigate the level of self-attitude, achievement motivation and anxiety of students in relation to indicators of perfectionism.
3. To identify the features of the manifestation of adaptive and maladaptive perfectionism in different groups of students.
4. To conduct a quantitative and correlation analysis of the relationships between perfectionism, self-attitude, achievement motivation and the level of anxiety.
5. To develop psychological recommendations for the prevention of maladaptive perfectionism and the support of adaptive self-regulation mechanisms in students.

Practical significance of the study: the results of the work can be used by practical psychologists of higher education institutions to carry out diagnostics and preventive work with students who are prone to maladaptive perfectionist tendencies. The proposed recommendations can serve as a basis for the development of training programs for the development of emotional stability,

improving self-regulation skills and forming constructive motivational strategies. The study materials can be implemented in the practice of individual and group psychological counseling of student youth.

Keywords: perfectionism, adaptive perfectionism, maladaptive perfectionism, self-attitude, achievement motivation, anxiety, students, psychological adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ.....	14
1.1. Поняття перфекціонізму в психологічній науці.....	14
1.2. Види та форми прояву перфекціонізму.....	20
1.3. Особливості формування перфекціонізму у студентському віці	28
1.4. Перфекціонізм як чинник особистісного розвитку та дезадаптації.....	35
Висновки до розділу 1	39
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У СТУДЕНТІВ	40
2.1. Мета, завдання, організація та характеристика вибірки для емпіричного дослідження.....	40
2.2. Психодіагностичні методики та їх обґрунтування.....	42
2.3. Аналіз і узагальнення результатів дослідження.....	50
2.4. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між перфекціонізмом, самоставленням, мотивацією досягнення та рівнем тривожності.....	60
Висновки до розділу 2	65
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У СТУДЕНТІВ.....	66
3.1. Психолого-педагогічні умови формування адаптивного перфекціонізму.....	66
3.2. Програма психокорекційних занять зі студентами.....	69
3.3. Рекомендації для практичних психологів та викладачів ЗВО	70
3.4. Очікувані результати впровадження програми та перспективи подальших досліджень проблеми перфекціонізму.....	74
Висновки до розділу 3	78
ВИСНОВКИ	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	80
ДОДАТКИ.....	88

ВСТУП

Актуальність. Визначається зростаючою необхідністю наукового аналізу феномену перфекціонізму в студентському середовищі з урахуванням сучасних соціокультурних умов, трансформацій освітнього простору України та підвищених вимог до психологічної стійкості молоді. У вітчизняних і зарубіжних дослідженнях накопичено значний теоретичний матеріал щодо багатовимірної природи перфекціонізму, його адаптивних і дезадаптивних проявів, зв'язку з самооцінкою, мотиваційною сферою, академічною успішністю та емоційним благополуччям. Водночас актуальні умови, у яких функціонує українська система вищої освіти, потребують оновленого погляду на цю проблему, що передбачає застосування сучасних наукових підходів до оцінки психологічних механізмів перфекціоністських тенденцій та їхнього впливу на навчальну, соціальну та емоційну адаптацію студентів.

Нагальною є потреба у системному узагальненні передового досвіду психологічних досліджень та вдосконаленні теоретичних моделей, придатних для практичного застосування у закладах вищої освіти України. Освітні реформи, цифровізація, зміна форматів навчання, високий рівень невизначеності та зростання психологічного навантаження на студентську молодь актуалізують завдання уточнення ролі перфекціонізму як чинника розвитку чи, навпаки, дезадаптації. Особливої уваги потребує виявлення тих аспектів феномену, які залишаються недостатньо розкритими: співвідношення адаптивних і дезадаптивних форм перфекціонізму в українських студентів; їхній вплив на самоставлення, мотивацію досягнення та рівень тривожності; особливості проявів у різних спеціальностях; механізми компенсації та психопрофілактики в умовах сучасного освітнього навантаження.

Незважаючи на наявність широкого кола досліджень, проблема перфекціонізму у студентському віці залишається актуальною через зростання частоти дезадаптивних проявів, що негативно впливають на психічне здоров'я, продуктивність навчання та професійне становлення.

Потреба у новій науковій інформації зумовлена необхідністю інтегрувати сучасні психодіагностичні підходи, уточнити структурні компоненти перфекціонізму та визначити умови, за яких ця властивість стає ресурсом особистісного розвитку. Значущим є також формування науково обґрунтованих рекомендацій для практичних психологів ЗВО щодо роботи зі студентами, які мають схильність до дезадаптивних перфекціоністських проявів. Актуальність теми полягає в її значущості для науки та суспільства, оскільки дослідження дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми формування перфекціонізму, виявити його вплив на успішність і психоемоційний стан студентської молоді, а також розробити практичні рекомендації для оптимізації освітнього процесу.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості перфекціонізму студентської молоді як цілісного явища, що проявляється у навчальній, соціальній та особистісній сферах та зумовлює виникнення специфічних труднощів адаптації, емоційного реагування й мотиваційної регуляції.

Предмет – взаємозв'язки між перфекціонізмом, самоствавленням, мотивацією досягнення та рівнем тривожності студентів, а також їхній вплив на особистісну та навчальну адаптацію.

Гіпотеза дослідження формулюється як припущення про те, що специфіка взаємодії між окремими психологічними характеристиками студентів визначає особливості прояву їхнього перфекціонізму. Передбачається, що вищий рівень дезадаптивного перфекціонізму пов'язаний із заниженим або нестійким самоствавленням, підвищеною тривожністю та менш ефективною мотивацією досягнення, тоді як адаптивні форми перфекціонізму поєднуються з позитивним самоствавленням, внутрішньою мотивацією та більш збалансованими емоційними реакціями.

Таке припущення може бути перевірене шляхом застосування валідних психодіагностичних методик, аналізу кількісних показників та встановлення кореляційних зв'язків між ключовими психологічними змінними.

Мета – здійснити комплексне науково-психологічне дослідження перфекціонізму студентської молоді шляхом аналізу його структурних компонентів, вивчення взаємозв'язків із самоставленням, мотивацією досягнення та рівнем тривожності, а також визначення психологічних умов, що забезпечують розвиток адаптивних форм перфекціоністських тенденцій.

Завдання дослідження:

1. Розробити та обґрунтувати теоретичні засади вивчення перфекціонізму у студентському віці, проаналізувавши наукові підходи, сучасні концепції та емпіричні дані щодо його структури, функцій та проявів;
2. З'ясувати психологічну природу та особливості взаємозв'язку перфекціонізму з такими змінними, як самоставлення, рівень тривожності та мотивація досягнення;
3. Дослідити структурні, функціональні та емоційно-мотиваційні характеристики перфекціонізму у студентів різних спеціальностей, виявити фактори, що впливають на формування адаптивних і дезадаптивних форм;
4. Встановити емпіричні взаємозв'язки між показниками перфекціонізму, самоставлення, тривожності та мотивації досягнення за допомогою психодіагностичних методик та кореляційного аналізу;
5. Узагальнити результати дослідження та на їх основі розробити психологічні рекомендації щодо формування адаптивного перфекціонізму та профілактики його дезадаптивних проявів у студентів.

Методи дослідження. Для досягнення мети та виконання поставлених завдань застосовано комплекс теоретичних і емпіричних методів, добір яких зумовлений специфікою об'єкта й предмета дослідження, а також вимогами до отримання валідних і надійних результатів. Використано аналіз, порівняння, узагальнення та систематизацію наукових джерел, що дозволило визначити концептуальні підходи до вивчення перфекціонізму, уточнити його структурні компоненти, функції та взаємозв'язки з іншими психологічними характеристиками. Теоретичний аналіз охоплював наукові

праці з психології особистості, мотивації, емоційної регуляції та студентського розвитку.

Для дослідження особливостей перфекціонізму та пов'язаних із ним характеристик застосовано такі психодіагностичні методики: Опитувальник багатовимірного перфекціонізму (М. Фрост); Шкала самоставлення (С. Пантелеев, В. Столін); Опитувальник «Мотивація досягнення» (Т. Елерс); Шкала реактивної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер – Ю. Ханін).

Кількісна обробка здійснювалася з використанням статистичних методів, зокрема кореляційного аналізу для визначення взаємозв'язків між ключовими змінними дослідження.

Характеристика вибірки. У дослідженні взяли участь студенти закладів вищої освіти віком від 18 до 23 років. Вибірка включала представників різних спеціальностей, що дало змогу проаналізувати варіативність перфекціоністських проявів у різних академічних напрямках. Усі учасники проходили опитування добровільно, в індивідуальній або груповій формі, залежно від організації навчального процесу.

Інформаційну базу дипломної роботи сформовано на основі широкого кола наукових, нормативних та аналітичних джерел, які забезпечили комплексне висвітлення теоретичних і практичних аспектів перфекціонізму у студентському віці. Основу становлять сучасні психологічні дослідження, що розкривають багатовимірну природу перфекціонізму, механізми його формування та зв'язки з емоційно-мотиваційною сферою особистості. Зокрема, використано праці українських авторів, які аналізують структуру, типи та динаміку перфекціоністських проявів: А. Авраменко («Теоретико-психологічний аналіз моделей перфекціонізму», 2022), М. Бабчук («Перфекціонізм як психологічний феномен», 2022), С. Бикова («Особливості перфекціонізму майбутніх фахівців», 2020). Важливими для дослідження стали наукові праці, присвячені питанням дезадаптивних форм перфекціонізму та його впливу на емоційний стан молоді, зокрема робота А. Вавілової про деструктивні прояви перфекціоністських тенденцій та

можливості їх корекції (2016), а також публікація В. Вінс, Ю. Прудкай, Т. Кузьменко (2023), що описує особливості психологічної адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану.

Теоретичну основу дослідження також склали праці, присвячені професійній діяльності та становленню молоді, такі як робота І. Батраченко та О. Лози, де перфекціонізм розглядається як чинник професіоналізації.

Емпіричний блок інформаційної бази становлять психодіагностичні методики.

Наукова новизна. Отримано результати, що доповнюють і розвивають сучасні уявлення про психологічну природу перфекціонізму у студентському віці. Встановлено специфічні взаємозв'язки між показниками перфекціонізму, самоставлення, мотивації досягнення та рівня тривожності серед студентської молоді в умовах сучасного українського освітнього простору. Удосконалено наукове розуміння того, як адаптивні та дезадаптивні форми перфекціонізму впливають на емоційно-мотиваційну сферу студентів, що дозволило виокремити найбільш чутливі психологічні показники, пов'язані з ризиком дезадаптації.

Практичне значення. Практична цінність роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічному супроводі студентів, профілактиці дезадаптивних форм перфекціонізму та розробленні програм формування конструктивних особистісних стратегій. На основі проведеного дослідження підготовлено рекомендації, які можуть бути застосовані практичними психологами закладів вищої освіти, кураторами академічних груп та викладачами для підтримки студентів у період навчання. Запропоновані підходи можуть бути інтегровані у тренінгові заняття з розвитку емоційної стійкості, роботи з самооцінкою, формування адекватної мотивації досягнення й управління академічним стресом.

Дипломна робота містить: 104 сторінки, 8 рисунків, 16 таблиць, 56 використаних літературних джерел, 4 додатки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття перфекціонізму в психологічній науці

Актуальність феномену перфекціонізму зумовлена його поширеністю у повсякденному житті та впливом на психологічне благополуччя особистості. На побутовому рівні його зазвичай тлумачать як схильність до надмірного прагнення ідеальності, підвищених вимог до власних дій та поведінки інших людей. У мовній практиці нерідко трапляються синонімічні характеристики, споріднені з поняттям «перфекціонізм»: «досконалий», «довершений», «бездоганний», «ідеальний», «неперевершений», «взірцевий», «викінчений» тощо. Таку установку інколи описують як «синдром відмінника», оскільки вона пов'язана з орієнтацією на виконання будь-яких завдань виключно на рівні «відмінно» [13, с.11].

У науковому дискурсі зміст концепту перфекціонізму варіює залежно від теоретичної парадигми. У межах психоаналітичної традиції А. Адлер розглядав прагнення до ідеальності у контексті еволюційного розвитку, підкреслюючи його природжену основу та функцію внутрішнього рушія особистісного поступу. Хоча дослідник прямо не використовував термін «перфекціонізм», центральне місце в його концепції посідають такі ідеї, як «прагнення до досконалості» та «прагнення до переваги». Подібний вектор розуміння простежується й у роботах З. Фрейда, який акцентував увагу на невротичному характері «удаваного прагнення до вдосконалення», що виявляється у захисних механізмах витіснення.

К. Юнг, аналізуючи розвиток психіки, підкреслював вроджену природу тяжіння людини до ідеальності та пов'язував його з наявністю у структурі свідомості архетипу «самості». Це прагнення, на його переконання, становить одну з фундаментальних передумов еволюції людської культури й соціальних форм життя [2, с.371].

Вважається, що витoki системного вивчення перфекціонізму в психології пов'язують із працями К. Хорні, які розпочали формуватися у 30-х рр. XX ст. Дослідниця наголошувала, що прагнення людини наблизитися до «істинного ідеалу» здатне породжувати «здорові» життєві цілі та цінності, орієнтовані на внутрішній розвиток та розкриття потенціалу.

Водночас К. Хорні підкреслювала необхідність чіткого розмежування між «істинним ідеалом» та «невротично ідеалізованим образом себе». Вона розглядала справжнє прагнення до вдосконалення як природну мотивацію особистісного зростання, тоді як потребу «здаватись досконалим» трактувала як підміну, що спричиняє статичність та зосередження на уявному образі. Ідеалізований образ, за її позицією, не сприяє розвитку, адже заперечує недоліки й стає перешкодою для конструктивних змін. Справжній ідеал формує скромність, тоді як фіксований ідеалізований образ підживлює марнославство. Перфекціонізм, у трактуванні К. Хорні, постає як внутрішній імпульс, що допомагає долати страх і підтримує відчуття свободи та впевненості [12, с.140].

Як окрема галузь психологічних досліджень перфекціонізм оформлюється у 60–70-х рр. XX ст., коли в європейській та американській науковій спільноті посилюється інтерес до вивчення цього феномену як автономного конструкту. У первинних підходах домінувало уявлення про перфекціонізм як про схильність установлювати надмірно високі стандарти, що ускладнює переживання задоволення від діяльності та її результатів.

Серед дослідників, які заклали підґрунтя для сучасного розуміння феномену, виокремлюють американського клінічного психолога М. Холлендера. Він одним із перших описав перфекціонізм як повсякденну практику висунення до себе вимог максимальної якості виконання завдань, часто вищих за ті, що диктуються реальними умовами. На його думку, така риса здатна виступати чинником формування депресивних станів та інших психологічних порушень, що пояснює її значущість у клінічному контексті [37, с.56].

Подальший розвиток наукових підходів до вивчення перфекціонізму пов'язують із внеском Д. Бернса, який суттєво розширив змістовне наповнення цього поняття. Дослідник підкреслював, що для перфекціоністів характерним є нав'язливе й стійке прагнення до недосяжних цілей, а самооцінка безпосередньо залежить від результативності й показників успішності. Науковці Г.В. Чуйко та Я.В. Чаплик зазначають, що трактування Д. Бернса охоплює не лише неадекватно завищені стандарти діяльності, а й орієнтацію на цілі, які принципово неможливо реалізувати, через що людина сприймає власну цінність виключно крізь призму досягнень.

Суттєвою характеристикою перфекціонізму, на думку Д. Бернса, є мислення за принципом «все, або нічого». Йдеться про схильність оцінювати будь-який результат у крайніх категоріях: або повне досягнення нереалістичної мети, сформованої відповідно до завищених стандартів, або повна незначущість власних зусиль. Учений наголошував, що межі, які перфекціоністи встановлюють для себе, виходять за рамки розумного і досяжного, проте вони докладають максимальних зусиль, прагнучи реалізувати власні нереалістичні очікування [36, с.245].

У подальших дослідженнях А. Пахт звертав увагу на те, що перфекціонізм є поширеною й складною проблемою, пов'язаною з широким спектром психологічних та фізичних порушень, серед яких алкоголізм, особистісні розлади, невротичні стани та депресивна симптоматика. Він підкреслював, що цей феномен має вагоме значення не лише в клінічній психології, а й у соціологічному, соціально-психологічному та культурному вимірах. У життєвих стратегіях перфекціоністів нерідко домінують прагнення до суперництва, потреба довести власну винятковість, переживання заздрості, гніву та сорому. Навіть отримуючи зовнішнє визнання, такі люди можуть відчувати внутрішню незадоволеність, усвідомлюючи, наскільки завищеними були їхні початкові цілі. Патологічні форми перфекціонізму зумовлюють переживання провини й відчуття обману

щодо себе та оточення у разі, якщо особа вважає, що не реалізувала власні можливості в повному обсязі [14, с.123].

Аналіз різноманітних форм перфекціоністичних проявів та пов'язаних із ними психологічних ефектів став підґрунтям для виділення двох базових типів цього феномену – «здорового» та «невротичного» перфекціонізму, що було запропоновано Д. Хамачеком. Дослідник наголошував, що перфекціонізм не є однорідним утворенням: у певних випадках він може сприяти конструктивній адаптації, а в інших – породжувати дезадаптивні тенденції. Спираючись на клінічні спостереження, він описав систему відмінностей між цими двома формами перфекціоністичних настанов.

За концепцією Д. Хамачека, нормальний, або адаптивний, перфекціоніст орієнтується на високі стандарти як на внутрішні орієнтири розвитку, але не демонструє надмірної педантичності й здатний гнучко змінювати вимоги відповідно до умов ситуації. Така гнучкість забезпечує конструктивну саморегуляцію та знижує ризик фрустрації. На противагу цьому, невротичний перфекціоніст формує для себе надмірно високі стандарти, сприймаючи будь-яку помилку як повну невдачу, що не залишає простору для толерантності до власних недоліків. Для нього характерним є хронічне відчуття недостатньої якості виконаної роботи, навіть за об'єктивно високих результатів.

Сутність цієї класифікації полягає в тому, що в обох випадках перфекціонізм включає підвищені вимоги до виконання діяльності, однак відрізняється механізмами самоконтролю та суб'єктивного переживання результату. Саме ступінь жорсткості стандартів і наявність гнучкості в їх застосуванні визначають, чи буде перфекціонізм ресурсом розвитку, чи чинником дезадаптації.

Агрегуємо згадані підходи в порівняльній таблиці 1.

Підходи до визначення поняття «перфекціонізм»

Автор / напрям	Основні ідеї та зміст поняття	Ключові характеристики підходу
А. Адлер (психоаналітичний, еволюційний контекст)	Перфекціонізм – це природжене прагнення до досконалості, «прагнення до переваги» як рушійна сила розвитку особистості.	Прагнення до самовдосконалення є універсальною людською тенденцією; феномен розглядається позитивно, як мотив розвитку.
З. Фройд (психоаналітичний підхід)	Прагнення до досконалості – прояв витіснення потягів, невротична фобія «удаваного вдосконалення».	Перфекціонізм – наслідок внутрішнього конфлікту між потягами й мораллю; має невротичний характер.
К. Юнг (аналітична психологія)	Прагнення до досконалості – вроджена властивість, що виявляється через символ «самості» як архетип цілісності.	Перфекціонізм трактується як природна частина процесу індивідуації; є рушієм духовного розвитку.
К. Хорні (неофрейдизм)	Розрізняє «істинний ідеал» (здорове самовдосконалення) і «ідеалізований образ себе» (невротичне прагнення здаватися досконалим).	Вказує на двоїсту природу феномену: адаптивну (реалістичну) та невротичну (ілюзорну); підкреслює роль самооцінки й страху.
М. Холлендер (клінічний підхід)	Перфекціонізм – тенденція встановлювати надмірно високі стандарти діяльності, що виходять за межі об'єктивних вимог.	Розглядає як рису характеру, пов'язану з депресією й психічними розладами; підкреслює патологічні прояви.
Д. Бернс (когнітивно-поведінковий підхід)	Перфекціоністи прагнуть до недосяжних цілей, оцінюючи власну цінність через досягнення; притаманний стиль мислення «все або нічого».	Феномен визначається через самокритику, завищені стандарти, орієнтацію на успіх; наявна залежність самооцінки від результату.

Автор / напрям	Основні ідеї та зміст поняття	Ключові характеристики підходу
А. Пахт (психопатологічний підхід)	Перфекціонізм є поширеною проблемою, що призводить до різних психічних і фізичних розладів.	Акцент на клінічних і соціально-психологічних наслідках; феномен трактується як джерело дезадаптації.
Д. Хамачек (інтегративний, диференційний підхід)	Виділив «нормальний» (адаптивний) і «невротичний» (дезадаптивний) перфекціонізм.	Підхід поєднує позитивні й негативні аспекти: нормальний – гнучкість, реалістичність; невротичний – ригідність, самокритика.

На основі розглянутих теоретичних підходів та сучасного розуміння феномену можна запропонувати таке власне визначення поняття «перфекціонізм».

Перфекціонізм – це стійка індивідуально-психологічна властивість особистості, що проявляється у схильності встановлювати високі, часто граничні стандарти досягнень і прагненні до їх безумовного виконання, при цьому оцінка власної цінності значною мірою визначається відповідністю цим стандартам, такий цикл поведінки перфекціоніста можна навести на рис.1. Феномен поєднує адаптивний компонент (саморозвиток, цілеспрямованість, внутрішня мотивація) та дезадаптивний (самокритика, тривожність, страх помилки), баланс яких визначає конструктивність або патологічність його проявів у поведінці особистості [1, с.35].

Таке визначення інтегрує ключові ідеї А. Адлера, К. Хорні, Д. Бернса та Д. Хамачека, акцентуючи на сучасному підході до перфекціонізму як багатовимірного феномену, що поєднує когнітивні, мотиваційні, емоційні й поведінкові компоненти та відображає напружену взаємодію між прагненням до самовдосконалення й страхом недосконалості.



Рис. 1. Цикли роботи перфекціоніста

Скомпонуємо відомі підходи в основні групи моделей перфекціонізму, які базуються на головних принципах конкретних напрямків та концепцій у психології (рис. 2) [15, с.32].

Психоаналітичні моделі
Модель нарцисичного та невротичного перфекціонізму К. Хорні, Х. Кохута
Когнітивні моделі
1) Модель Р. Фроста 2) Тривимірна модель перфекціонізму П. Хюїтта та Г. Флетта 3) Модель Р. Хілла 4) Модель М. Люк, К. Седікідеса 5) Модель Р. Слейні 6) Модель obsесивно-компульсивних розладів М. Фрістона та С. Боучарда 7) Модель Н. Гаранян
Біхевіористичні моделі
1) Модель позитивного та негативного перфекціонізму Л. Террі-Шорта 2) Модель подвійного процесу Р. Слейда, Р. Овенса 3) Модель клінічного перфекціонізму Р. Шафрана

Рис. 2. Моделі перфекціонізму

Історична еволюція уявлень про перфекціонізм демонструє перехід від філософсько-психоаналітичних до когнітивно-поведінкових і інтегративних трактувань.

Архаїчні (класичні) погляди – А. Адлер, З. Фройд, К. Юнг, К. Хорні – розглядали прагнення до досконалості як природну, але потенційно небезпечну тенденцію. У психоаналізі воно пов'язувалося з несвідомими потягами, компенсацією почуття неповноцінності чи витісненням агресії. Перфекціонізм у цих концепціях мав переважно внутрішньо-конфліктний і мотиваційний характер, з акцентом на його ролі у формуванні невротичних симптомів [38, с.14].

Сучасні підходи (Д. Бернс, Д. Хамачек, М. Холлендер, П. Хьюїтт, Г. Флетт та ін.) розглядають перфекціонізм як багатовимірний феномен, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Замість акценту на патології нині виділяють адаптивний (здоровий, мотиваційний) і дезадаптивний (невротичний, деструктивний) його типи. Дослідження спрямовані на вивчення зв'язків із самооцінкою, тривожністю, прокрастинацією, академічним вигоранням, що надає поняттю емпіричної глибини [31, с.215].

Отже, сучасне розуміння перфекціонізму відрізняється від архаїчного зміщенням фокусу з патології до діалектики розвитку, з визнанням конструктивного потенціалу прагнення до високих стандартів і можливості його корекції через психологічну саморегуляцію.

1.2. Види та форми прояву перфекціонізму

Проблема типологізації перфекціонізму посідає важливе місце у сучасній психологічній науці, оскільки різні його види мають неоднаковий вплив на психічне благополуччя та соціальну адаптацію особистості. Найпоширенішим є поділ феномену на адаптивний (нормальний) і дезадаптивний (невротичний) перфекціонізм, запропонований Д. Хамачеком (таблиця 2).

**Порівняльна характеристика нормального та патологічного
перфекціонізму**

Критерій / Ознака	Нормальний (адаптивний) перфекціонізм	Патологічний (деадаптивний) перфекціонізм
Сутність феномену	Здорове прагнення до самовдосконалення, постановка високих, але реалістичних цілей.	Нав'язливе прагнення до недосяжного ідеалу, залежність самооцінки від результату.
Мотиваційна основа	Внутрішня мотивація розвитку, орієнтація на процес і задоволення від діяльності.	Зовнішня мотивація, страх осуду, прагнення схвалення або уникнення критики.
Ставлення до помилок	Помилки сприймаються як природна частина навчання та досвіду.	Помилки викликають тривогу, відчуття провини, зниження самооцінки.
Гнучкість стандартів	Здатність адаптувати вимоги до реальних умов і можливостей.	Ригідність, непохитність стандартів, схильність до надконтролю.
Емоційний стан	Відносна емоційна стабільність, позитивне ставлення до себе.	Хронічна напруга, самокритика, тривожність, відчуття незадоволення собою.
Взаємодія з оточенням	Підтримка здорових соціальних зв'язків, готовність до співпраці.	Соціальна ізоляція, конкуренція, прагнення домінувати або довести перевагу.
Результати діяльності	Високий рівень досягнень без емоційного виснаження, ефективна саморегуляція.	Часті випадки прокрастинації, вигорання, фрустрації через нездійсненні цілі.
Види	- Саморозвивальний (прагнення вдосконалювати себе для зростання); - Ціннісно-мотиваційний (орієнтація на якість та самореалізацію).	- Невротичний (постійна самокритика і страх помилок); - Соціально приписаний (віра, що інші очікують досконалості); - Орієнтований на інших (завищені вимоги до людей навколо).
Психологічні наслідки	Підвищення рівня самореалізації, особистісне зростання, формування впевненості.	Емоційне виснаження, тривожні та депресивні стани, порушення міжособистісних стосунків.

Адаптивний тип характеризується гнучким ставленням до власних результатів, високою мотивацією досягнення і здатністю приймати помилки як частину розвитку. Натомість дезадаптивний перфекціонізм виявляється у ригідності стандартів, надмірній самокритиці, страху невдачі та залежності самооцінки від зовнішніх оцінок [42, с.17].

П. Хьюїтт і Г. Флетт розробили модель багатовимірного перфекціонізму, у якій виділено три його типи: самоспрямований (високі вимоги до себе), орієнтований на інших (завищені очікування від оточення) та соціально приписаний (переконання, що інші вимагають досконалості від особистості). Такий підхід дозволяє пояснити не лише індивідуальні, а й міжособистісні аспекти феномену [16, с.60].

Ще по одній типології Н. Гаранян і Б. Сорочкіна виділяють невротичний і нарцистичний типи перфекціонізму (рис. 3).



Рис. 3. Модель Н. Гаранян і Б. Сорочкіна

Нарцистичний тип перфекціонізму характеризується домінуванням мотивів досягнення довершеності та прагненням отримати схвалення або захоплення з боку соціального оточення чи значущих осіб. Для таких людей досягнення та зовнішнє визнання стають провідним сенсом життя, а інші мотиви відступають на другий план. Саме одновекторність мотиваційної

сфери є визначальною ознакою, що відрізняє нарцистичний перфекціонізм від obsесивно-компульсивного. За obsесивно-компульсивного перфекціонізму ідеалізований образ не витісняє всі інші смисли та мотиваційні імпульси. Особистість може бути зосереджена не лише на результаті, а й на процесі діяльності, отримуючи значення і задоволення саме від її виконання. Досягнення у цьому випадку пов'язуються з внутрішньою цінністю дії, а не лише з прагненням викликати захоплення або визнання з боку інших. Отже, ці два типи перфекціонізму різняться способами руху до «ідеальності», характером спрямованості на діяльність або результат і тим, які мотиви лежать в основі активності особистості. [17, с.51].

Р. Слейлі доповнив класифікацію поділом на позитивний і негативний перфекціонізм. Позитивний варіант асоціюється з високою мотивацією, внутрішнім контролем і задоволенням від діяльності, тоді як негативний – із хронічним невдоволенням результатами, емоційним виснаженням і тривожністю (рис. 4).

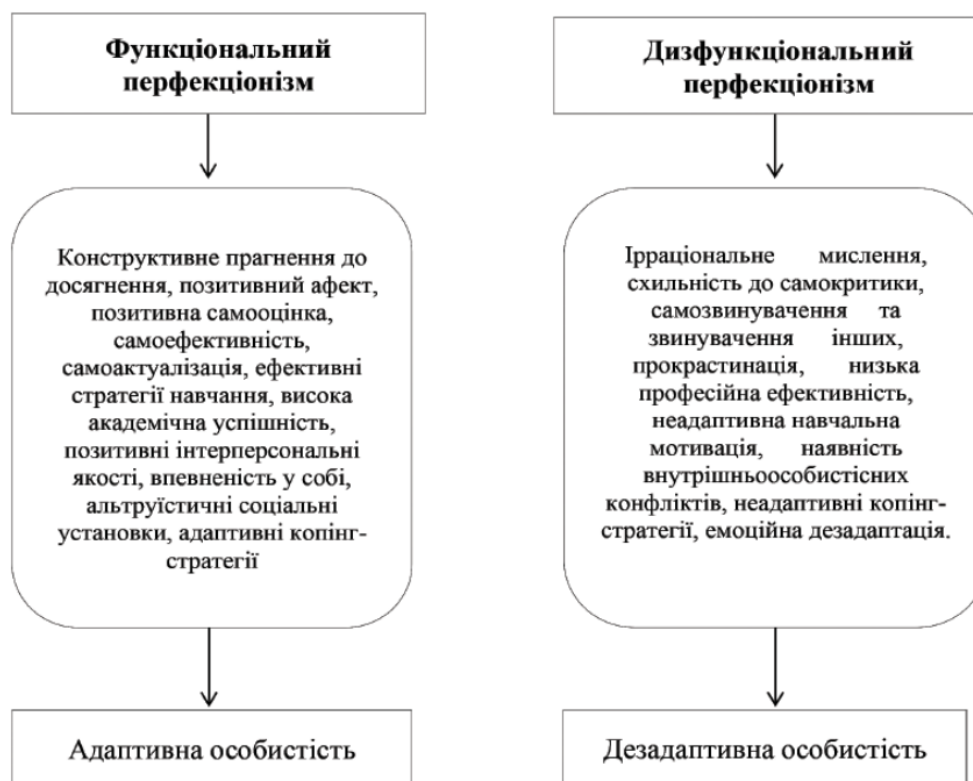


Рис. 4. Двокомпонентна модель перфекціонізму (за Р.Слейлі)

Перфекціонізм як багатовимірна особистісна риса проявляється у різних сферах життєдіяльності людини – когнітивній, емоційній, поведінковій та соціальній. Його форми можуть бути як конструктивними, так і деструктивними залежно від рівня самоконтролю, стресостійкості та сформованості самооцінки. Для студентської молоді, яка перебуває на етапі інтенсивного особистісного й професійного становлення, феномен перфекціонізму має особливо виразний характер, адже навчальна діяльність постійно передбачає оцінювання та змагання [20, с.31].

У навчальній сфері перфекціонізм виявляється через завищені вимоги до себе, прагнення виконувати всі завдання бездоганно, страх помилок і залежність самооцінки від успішності. За даними досліджень міжнародної асоціації психічного здоров'я студентів, близько 38 % студентів університетів у світі демонструють виражені ознаки дезадаптивного перфекціонізму, що супроводжується підвищеним рівнем тривожності та схильністю до прокрастинації. Такі студенти часто витрачають надмірну кількість часу на перевірку та корекцію результатів, відкладають виконання завдань через страх невдачі або невідповідності очікуванням викладачів [11, с.28].

З урахуванням інтенсивності прояву ключових компонентів перфекціонізму – рівня стандартів і ступеня поляризації мислення – виокремлюють чотири його типи. Надмірний перфекціонізм характеризується поєднанням дуже високих стандартів із вираженою полярністю мислення, що зумовлює жорстке сприймання успіху та невдачі. Помірний тип відзначається високими вимогами до себе, однак низькою поляризацією, що робить його більш адаптивним і менш конфліктним у внутрішньому переживанні. Недостатній перфекціонізм проявляється у низьких стандартах разом із високою схильністю до мислення «все або нічого», через що навіть незначні труднощі сприймаються як критичні. Невиражений тип передбачає низькі показники обох складових, і в такому

випадку говорять про практичну відсутність перфекціоністичних тенденцій як характерної риси. [43, с.112].

За ступенем перфекціонізму вчені розділили школярів студентів на такі групи:

- помірно стурбовані (відносно низьке прагнення до ідеалу, відносно високий страх помилитися), – перфекціоністи (високі прагнення до ідеалу і страх помилитися),
- амбітні (високе прагнення до ідеалу, низький страх помилитися),
- неперфекціоністи (низькі прагнення до ідеалу і страх помилитися).

Крім того, розрізняють особистісний (само-перфекціонізм) та соціальний (звернений на інших або від інших) перфекціонізм, який у свою чергу може поділятися на позитивний (орієнтований на досягнення) і негативний (орієнтований на уникнення помилок).

У професійній сфері перфекціонізм може проявлятися у надмірному контролі результатів діяльності, прагненні досягати стандартів, які перевищують реальні вимоги, що іноді призводить до емоційного виснаження або синдрому професійного вигорання. Для студентів старших курсів це часто означає труднощі у виборі кар'єрного шляху, зниження гнучкості мислення та страх прийняття рішень [19, с.29].

Для недостатнього та невираженого типів властиве досягнення поставлених цілей з результатом, що не відповідає сформульованим вимогам. Одночасно виявляється феномен прокрастинації – свідоме перенесення виконання запланованих дій, попри усвідомлення можливих негативних наслідків. За таких умов шукаються будь-які причини, щоб відкласти реалізацію наміченого, аж доки не настає «dead-line» – межовий строк, після якого спроби виправити ситуацію стають марними. У цей момент особистість може переживати як стан повної апатії та байдужості, так і різко підвищений рівень тривожності, почуття провини, страх перед можливими наслідками, тобто перебувати у сильній внутрішній напрузі та нервовості.

Надмірний тип перфекціонізму визначається надто інтенсивним прагненням довершеності й нездатністю отримати задоволення від виконання діяльності. Людина, якій притаманний цей різновид перфекціоністичних настанов, надмірно витрачає власні ресурси, багаторазово переробляє навіть якісно виконану роботу, що поступово спричиняє виснаження, емоційне вигорання та ризики невротизації з можливою госпіталізацією як наслідком такої дестабілізації. Середній розподіл досліджуваних наведено на рис. 5 [10, с.76].

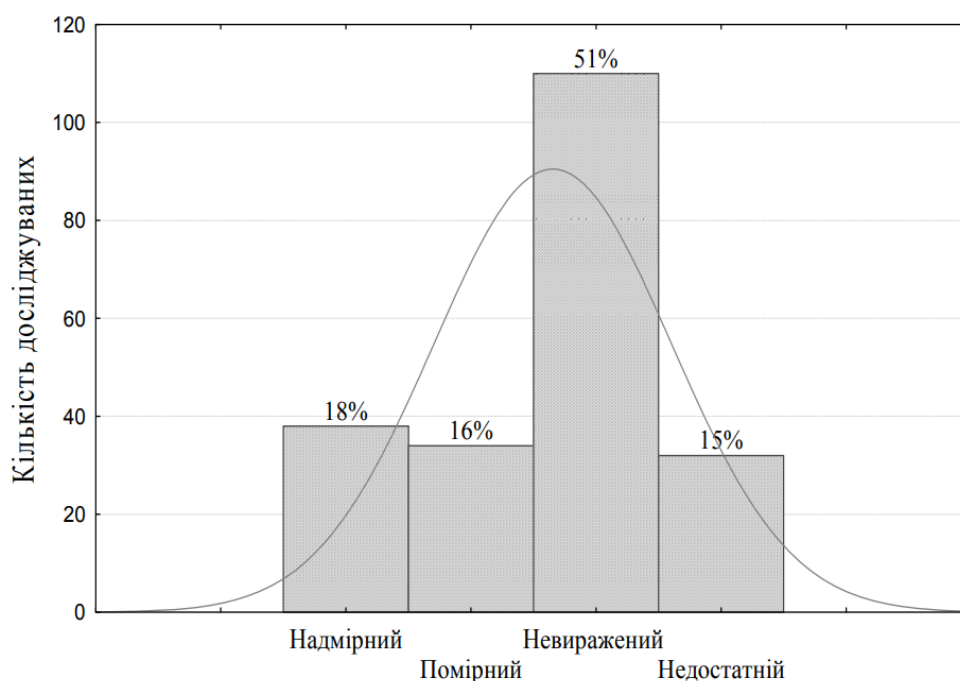


Рис. 5. Типи перфекціонізму студентів

В емоційній і соціальній сферах перфекціонізм виражається у страху оцінки з боку інших, надмірній самокритиці, почутті сорому за недосконалість, порушеннях у спілкуванні. У міжособистісних взаємодіях такі люди прагнуть виглядати ідеальними, що створює бар'єр для щирих стосунків. Дослідження показують, що приблизно 45 % молодих людей із високими показниками перфекціонізму мають труднощі у встановленні довірливих відносин через страх розчарувати інших або бути відкинутими.

Отже, форми прояву перфекціонізму охоплюють як зовнішню поведінкову активність (постійне вдосконалення результатів, контроль,

перевантаження діяльністю), так і внутрішній емоційний стан (тривожність, невдоволення, внутрішня напруга). У студентському віці ці прояви можуть мати амбівалентний ефект: сприяти академічним досягненням і водночас створювати ризик емоційного виснаження та соціальної ізоляції.

1.3. Особливості формування перфекціонізму у студентському віці

Студентський вік є періодом активного становлення особистості, формування професійної ідентичності, життєвих цілей та соціальних орієнтирів. У цей час відбувається інтенсивний розвиток когнітивної сфери, самосвідомості, самооцінки, що створює передумови для виникнення перфекціоністських тенденцій. Перфекціонізм у студентів часто набуває форми прагнення досягати максимально високих результатів у навчанні, самореалізації та міжособистісних відносинах, що може виступати як мотиваційним ресурсом, так і джерелом внутрішнього напруження (таблиця 3) [9, с.38].

Таблиця 3

Особливості формування перфекціонізму у студентському віці

Група чинників	Зміст і психологічні прояви	Типові приклади у студентському середовищі	Можливі наслідки
Вікові	Прагнення до самостійності, формування ідентичності, пошук власного життєвого шляху; підвищена чутливість до оцінки.	Студент прагне довести дорослість через академічну успішність або активність у громадських проектах.	Зростання самосвідомості або підвищення тривожності через порівняння з однолітками.
Особистісні	Самокритичність, завищені стандарти, внутрішній контроль, схильність до рефлексії, страх помилок.	Студентка з низькою самооцінкою багаторазово перевіряє роботу перед здачею, щоб уникнути критики.	Емоційне виснаження, прокрастинація, зниження задоволеності собою.

Група чинників	Зміст і психологічні прояви	Типові приклади у студентському середовищі	Можливі наслідки
Академічні	Вплив оцінювальної системи, вимоги викладачів, конкуренція в групі.	Студент прагне мати найвищий рейтинг у групі, відчуває сильний страх отримати оцінку нижче «відмінно».	Формування зовнішньо зумовленого перфекціонізму, залежність самооцінки від успішності.
Соціально-психологічні	Потреба у визнанні, вплив соціальних мереж, очікування родини та однолітків.	Студент активно демонструє досягнення в соцмережах, порівнюючи себе з іншими.	Зростання тривожності, емоційна нестабільність, соціальна ізоляція.
Культурно-національні	Соціальні очікування, моральні цінності, моделі успіху, характерні для країни	В Україні – орієнтація на схвалення викладачів і батьків; у США – на індивідуальні досягнення; у Японії – на суспільну репутацію.	Утворення різних типів перфекціонізму: адаптивного чи дезадаптивного залежно від контексту

С.Марчук у своїй статті відмічає, що вивчення особливостей перфекціонізму та його проявів у юнацькому віці є важливим завданням дослідників у зв'язку із психологічною специфікою даного вікового періоду.

Особам юнацького віку притаманна постановка високих, а іноді й недосяжних цілей з одного боку, і ще недостатня особистісна зрілість з іншого, а також активне формування своїх світоглядних та ціннісних позицій.

Т.М. Зелінська висловлює думку про те, що саме у юнацькому віці продовжується індивідуалізація, також активно встановлюються дружні та інтимні стосунки, розвивається та зміцнюється прагнення до кар'єри та активних життєвих виборів [21, с.65].

На думку К.В.Кленіної, юність пов'язана із проміжним станом та суспільним статусом, що проявляється у набутті почуття власної ідентичності, пошуками власного місця у світі, готовністю до більш складної та професійно-спрямованої праці, відносною автономією від дорослих.

В.П. Костючик зазначає, що особи юнацького віку володіють викривленим чи недостатньо сформованим образом власного «Я», що може зумовлювати неточне сприйняття своїх якостей, прагнення відповідати соціальним очікуванням та формувати сприятливі умови для розвитку перфекціонізму [18, с.389].

Л.О. Жданюк, у свою чергу, звертає увагу на те, що саме у юнацькому віці відбувається становлення людини як зрілої та самовизначеної особистості, коли молода особа, пройшовши складний шлях онтогенетичної ідентифікації та уподібнення до оточуючих, засвоює соціально значимі якості, здатність до розуміння та дотримання норм, правил поведінки у суспільстві [40, с.35].

Відповідно до вище сказаного, ми робимо висновок про те, що юнацький вік є важливою відправною точкою професійного та світоглядного самовизначення. Даний віковий період характеризується якісною перебудовою картини світу через фізичний та психологічний відхід від шаблонів та очікувань значущих дорослих до відкриття для себе вимог нового соціального оточення у процесі подальшого професійного та соціально-статусного становлення.

М.В. Коваленко відмічає те, що для осіб студентського віку характерним є формулювання життєвих перспектив та планів. У своїх очікуваннях по відношенню до майбутньої професійної діяльності, сім'ї особи юнацького віку можуть бути реалістичними, проте у сфері освіти та соціального просування як актуальної ситуації їх домагання часто завищуються [8, с.48].

Т.О. Мотрук, А.В. Вертель зазначають, що в юнацькому віці перфекціонізм може розумітись як позитивне явище, пов'язане з

обдарованістю, наполегливим саморозвитком, особистісним зростанням, але водночас, якщо студент володіє високим рівнем перфекціоністських тенденцій можуть з'являтися різноманітні деструктивні наслідки: уникання невдач, прокрастинація, емоційна дезадаптованість, страх невдач та помилок тощо [39, с.77].

Г.Л.Чепурна, досліджуючи психосоціальні особливості перфекціонізму молоді у процесі соціальної адаптації та самоактуалізації, робить висновок, що високий рівень перфекціонізму зумовлює адаптивну стратегію, яка характеризується високим рівнем домінування та інтернальності, а також низьким рівнем сенситивності до себе та ригідністю поведінки [22, с.39].

Т.Ю. Завада, вивчаючи особливості мотиваційної сфери студентів перфекціоністів, узагальнює, що студенти з високим та середнім рівнем перфекціонізму проявляють високий рівень загальної мотивації, мотиву соціального престижу та загальної активності. Також перфекціоністи, зазвичай, демонструють високі ідеалізовані переконання, високий рівень прагнень, наполегливості, порівняно з реальною оцінкою задоволення певного мотиву [23, с.34].

Н.Б.Лукіна виділяє три рівні цілей у студентів:

- 1) егоцентричний (біологічні й матеріальні потреби);
- 2) раціональний (соціальні потреби);
- 3) альтруїстичний (духовні потреби);

Відповідно до результатів кореляційного аналізу, дослідниця встановила, що студентам з Я-орієнтованим перфекціонізмом притаманні егоцентричний та раціональний рівні цілей. Студентам із перфекціонізмом, орієнтованим на інших, притаманний альтруїстичний рівень, натомість соціально приписаному типу перфекціонізму відповідає раціональний рівень цілей у студентському віці.

Агрегувавши підходим створимо власну схему на рис. 6 щодо особливостей студентських проявів перфекціонізму.

Серед особистісних чинників провідне значення мають рівень самооцінки, мотивація досягнення, самоконтроль і схильність до рефлексії. Низька самооцінка або надмірна самокритичність формують потребу доводити власну спроможність через бездоганність дій, тоді як висока внутрішня мотивація сприяє конструктивному самовдосконаленню. Значну роль відіграє тип темпераменту: наприклад, у меланхоліків і холериків частіше спостерігається дезадаптивний перфекціонізм через емоційну вразливість і ригідність стандартів, тоді як сангвініки виявляють гнучкість у досягненні цілей.

До вікових детермінант належать пошук власної ідентичності, прагнення до автономії та професійного самоствердження. На цьому етапі молодь схильна порівнювати себе з однолітками, що може підсилювати як конструктивні, так і руйнівні прояви перфекціонізму. Наприклад, студентка педагогічного факультету може прагнути отримати найвищі оцінки, аби довести відповідність професії вчителя, але водночас відчувати тривогу через страх помилки. Інший приклад – студент технічного університету, який, намагаючись створити ідеальний проєкт, багаторазово переробляє його, що призводить до прокрастинації й емоційного виснаження [56].

Академічне середовище відіграє ключову роль у формуванні та закріпленні перфекціоністських установок. Постійна оцінювальна діяльність, високі академічні вимоги та змагальний характер навчання сприяють посиленню як адаптивних, так і дезадаптивних проявів перфекціонізму. За результатами дослідження Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти у 2023 році, близько 42 % українських студентів визнають, що відчують постійний тиск необхідності відповідати очікуванням викладачів та однокурсників, а близько 35 % повідомляють про емоційне виснаження через страх зробити помилку [52, с.37].

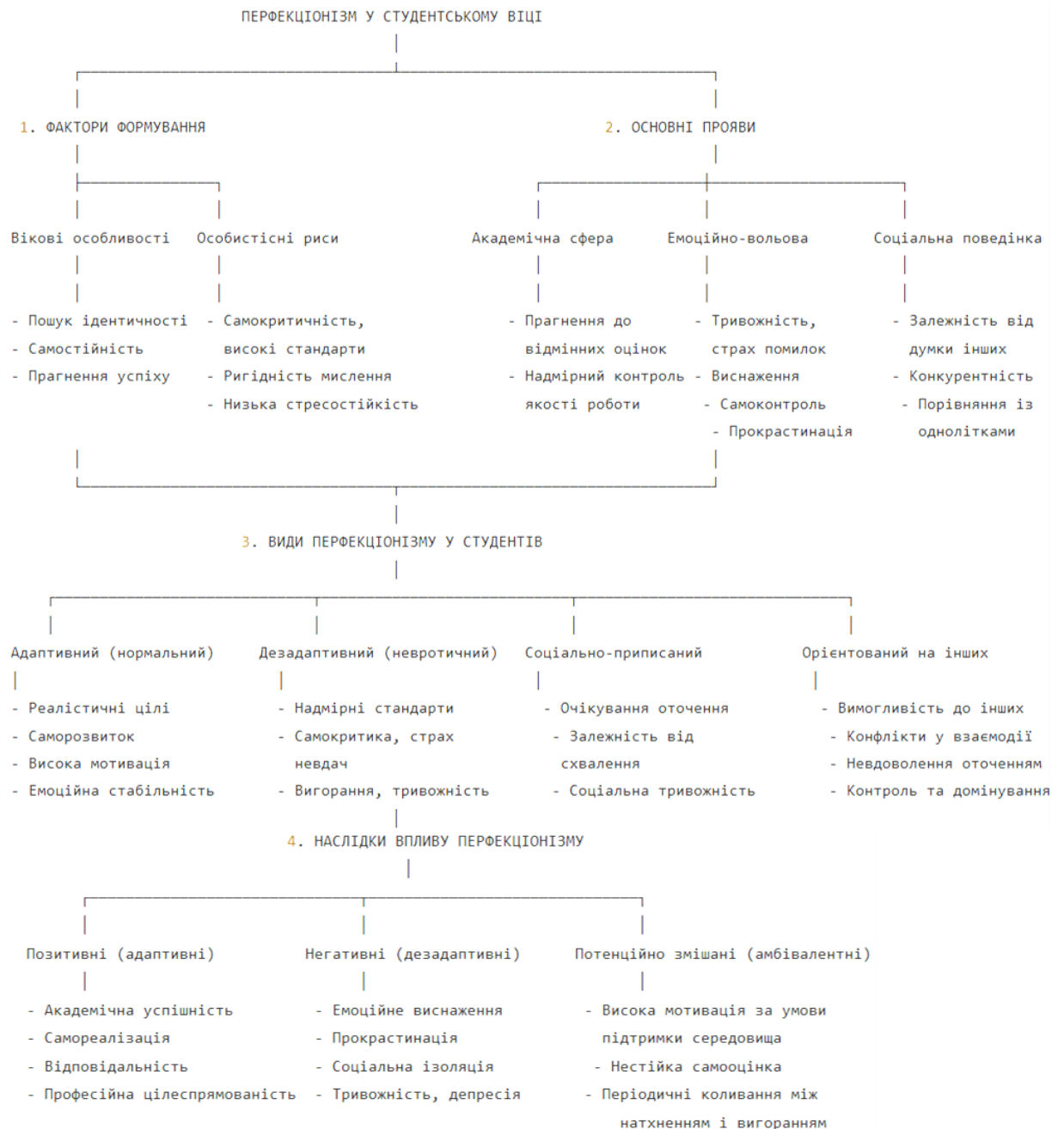


Рис. 6 Перфекціонізм у студентському віці

Серед головних соціально-психологічних чинників виділяють академічну конкуренцію, стиль педагогічної взаємодії та систему зворотного зв'язку. Дослідження Л. Карамушки та Т. Грубі доводить, що у студентів із високим рівнем академічного перфекціонізму спостерігається підвищена тривожність і схильність до прокрастинації, особливо в умовах дистанційного навчання, де контроль з боку викладачів посилює самокритичність. Водночас підтримувальне освітнє середовище, орієнтоване

на розвиток, а не на оцінку, знижує ризики дезадаптації, сприяючи формуванню конструктивного перфекціонізму.

Соціальна динаміка у студентських групах також впливає на особливості проявів феномену. Надмірна орієнтація на порівняння з іншими, особливо через соціальні мережі, підсилює деструктивні риси перфекціонізму. За даними міжнародного дослідження ІМНА у 2023 році, майже 40 % студентів зазначають, що соціальні платформи стимулюють у них прагнення здаватися «кращими», ніж є насправді, що призводить до емоційного напруження та зниження самооцінки.

Важливим фактором є стиль спілкування викладачів: демократичний і підтримувальний стиль зменшує страх оцінки, тоді як авторитарний – підсилює самокритику та невротичні риси. У сприятливому академічному кліматі перфекціонізм виконує функцію саморозвитку, підвищує якість навчання та задоволеність собою; у стресогенному середовищі він стає чинником дезадаптації, що проявляється у тривожності, прокрастинації та вигоранні.

В українському суспільстві перфекціонізм часто набуває колективістсько-соціального відтінку: велике значення надається думці оточення, академічній успішності та відповідності суспільним нормам. Для українських студентів характерне прагнення «не осоромити себе чи родину», що підсилює зовнішню мотивацію і водночас підвищує ризик емоційного виснаження. За результатами досліджень Українського інституту соціальних досліджень у 2022 році, понад 60 % студентів зазначають, що оцінюють власні досягнення через схвалення батьків і викладачів, а не через внутрішнє відчуття задоволення від навчання [53, с.116].

У країнах Західної Європи та Північної Америки перфекціонізм має іншу природу – індивідуалістичну. Тут домінує орієнтація на особисті досягнення, самореалізацію та конкурентоспроможність. Наприклад, у дослідженні J. Stoeber відзначено, що серед студентів Великої Британії приблизно 45 % сприймають високі стандарти як частину культури

саморозвитку, а не як вимогу середовища. У скандинавських країнах, де навчальні системи побудовані на принципах психологічного комфорту, адаптивний перфекціонізм переважає над дезадаптивним, оскільки помилки сприймаються як досвід, а не як невдача [7, с.58].

В азійських країнах (Японія, Південна Корея, Китай) спостерігається найвищий рівень соціально приписаного перфекціонізму через сувору систему освітніх ієрархій і культурний акцент на досягнення. За даними дослідження Asian Mental Health Institute у 2023 році, понад 70 % студентів цих країн відчувають сильний страх не виправдати очікувань родини.

Отже, перфекціонізм у студентському віці може проявлятися як у конструктивному, так і в деструктивному контексті, адже важливою умовою академічної успішності є наполегливість, здатність формулювати для себе складні завдання, приймати відповідальність за результати власної діяльності, висока вмотивованість. Проте, якщо студент ставить перед собою важкодосяжні або ж недосяжні цілі, боїться помилок і прагне всіма силами перманентно завойовувати схвалення соціального оточення, то все це може привести до негативних наслідків як в особистісній, так і в академічній сферах.

1.4. Перфекціонізм як чинник особистісного розвитку та дезадаптації

Перфекціонізм у конструктивному вимірі може виконувати функцію внутрішнього ресурсу, що підтримує процес особистісного зростання та професійного становлення. Його адаптивні прояви формують стійку орієнтацію на якість діяльності, високі, але реалістичні стандарти, а також готовність до цілеспрямованої праці. За таких умов перфекціонізм виступає каталізатором розвитку самодисципліни та відповідальності, оскільки людина цінує результат і прагне досягати його через систематичні зусилля. Орієнтація на вдосконалення, властива адаптивному перфекціонізму,

підсилює внутрішню мотивацію, роблячи процес досягнення цілей більш організованим і структурованим [54, с.30].

Перфекціонізм сприяє формуванню цілеспрямованості, яка проявляється у здатності вибудовувати довготривалі плани, прогнозувати можливі труднощі та обирати ефективні стратегії їх подолання. Такі особи краще контролюють власну поведінку і демонструють вищий рівень саморегуляції. У професійному контексті це виражається в готовності до складних завдань, прагненні підвищувати компетентність, опановувати нові навички та підтримувати високу якість роботи. Дослідження свідчать, що адаптивний перфекціонізм корелює з академічною та професійною успішністю, розвитком виконавчих функцій і здатністю до гнучкого планування.

Студентський вік є сприятливим періодом для конструктивного розвитку перфекціоністських тенденцій. У цей час молодь активно формує систему професійних орієнтирів, структурує навчальні та життєві цілі, опановує навички самостійної організації діяльності. Високі стандарти й бажання досягати значущих результатів можуть стимулювати розвиток відповідальності, самоконтролю та внутрішньої мотивації. Студенти з адаптивним перфекціонізмом частіше демонструють вищу навчальну активність, здатність завершувати складні завдання та прагнення розвиватися у вибраній сфері.

Наведемо два приклади в контексті студентського життя.

Студентка факультету психології готує курсову роботу і ставить перед собою завдання виконати її на максимально високому рівні. Вона планує роботу заздалегідь, розподіляє матеріал на етапи, аналізує декілька джерел, уважно перевіряє правильність оформлення. Такий підхід формує в неї навички самостійності, структурованості мислення та вміння якісно працювати з науковою інформацією. Результатом стає не лише високий бал, а й розвиток відповідальності та впевненості у власній компетентності.

Студент технічного університету бере участь у студентському науковому гуртку й прагне створити проєкт, який відповідатиме сучасним стандартам інженерії. Він детально опрацьовує технічні параметри, вивчає додаткові матеріали, консультується з викладачами, щоб досягти якісного результату. Це мотивує його до саморозвитку, поглиблює професійні знання та тренує навички довготривалої саморегуляції, що є важливим елементом становлення майбутнього фахівця.

Дезадаптивний перфекціонізм характеризується ригідністю стандартів, надмірною самокритичністю, страхом помилок і залежністю самооцінки від зовнішніх оцінок. У рамках багатовимірної моделі П. Хьюїтта та Г. Флетта саме соціально приписаний перфекціонізм та орієнтований на інших варіанти найчастіше пов'язані з тривожністю, міжособистісною напругою та емоційною вразливістю. Когнітивно-поведінкова модель Д. Бернса підкреслює, що мислення «все – або нічого» формує схильність до прокрастинації та переживання власних дій як недостатньо якісних, незалежно від реального результату. У таких випадках будь-яке відхилення від ідеалу сприймається як катастрофа, що зумовлює емоційне виснаження, зниження самооцінки та підвищення рівня тривожності (таблиця 4) [55, с.10].

Дезадаптивні прояви перфекціонізму значно впливають на загальний рівень психологічного функціонування. Хронічне відчуття невідповідності завищеним вимогам може спричиняти формування невротичних тенденцій, серед яких нав'язлива самокритика, уникання складних завдань, надмірний контроль і емоційна ригідність. У студентському віці, коли навчальна діяльність супроводжується систематичним оцінюванням, такі індивіди часто демонструють високі показники тривожності, емоційного виснаження та соціального порівняння.

Прояви перфекціонізму у студентів: розвиток та дезадаптація

Сфера студентського життя	Адаптивний (конструктивний) перфекціонізм	Дезадаптивний (невротичний) перфекціонізм
Навчальна діяльність	Стабільне виконання завдань; гнучке ставлення до помилок; системне планування навчання	Часте переробляння роботи; страх здати «недосконале»; затримки у виконанні через прокрастинацію
Підготовка до оцінювання	Усвідомлена підготовка; вміння розподіляти навантаження; контроль стресу	Надмірна тривожність перед іспитами; залежність самооцінки від балів; емоційне виснаження
Самооцінка у навчанні	Упевненість у власних здібностях; орієнтація на досягнення та прогрес	Низька віра у власну компетентність; відчуття «недостатності» попри хороші результати
Соціальна взаємодія	Готовність до співпраці; коректне сприймання зворотного зв'язку; участь у групових проєктах	Страх критики; уникання роботи в команді; прагнення здаватися «ідеальним» перед іншими
Професійне становлення	Висока мотивація розвитку; формування відповідальності та цілеспрямованості	Переоцінка вимог до себе; страх професійної невдачі; вибір професії через тиск очікувань
Психоемоційний стан	Задоволення результатами; емоційний баланс; внутрішня стійкість	Хронічна втома, тривожність, відчуття провини та сорому за «недостатню досконалість»

Соціальний компонент дезадаптивного перфекціонізму ускладнює міжособистісну взаємодію: студенти бояться розкритися через ризик виглядати «недостатньо хорошими», що призводить до дистанціювання та зниження якості соціальної підтримки [51, с.109].

Прикладом дезадаптивного впливу перфекціонізму може бути ситуація, коли студентка, готуючи презентацію до семінару, багаторазово переробляє матеріал, оскільки вважає кожну версію «недосконалою». У результаті вона здає роботу із запізненням, переживає сильний стрес, відчуває провину й виснаження. Незважаючи на об'єктивно високий рівень виконання,

внутрішнє відчуття невідповідності власним стандартам знижує її самооцінку та формує унікальну поведінку під час наступних завдань. Це узгоджується з моделлю Д. Хамачека, згідно з якою невротичний перфекціонізм підтримує цикл тривоги, самокритики та дезадаптації.

Висновки до розділу 1

Отже, у першому розділі систематизовано теоретичні підходи до розуміння перфекціонізму та визначено його місце у структурі особистісного функціонування студентської молоді. Проаналізовані концепції показують, що перфекціонізм є багатовимірним феноменом, який охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Зіставлення психоаналітичних, когнітивно-поведінкових і інтегративних моделей дозволяє розглядати перфекціонізм не лише як джерело напруження, а й як потенційну умову розвитку особистості за умови його адаптивної спрямованості.

У межах аналізу теоретичних підходів встановлено, що феномен перфекціонізму має складну наукову традицію, яка охоплює кілька ключових напрямів. Психоаналітичні концепції (А. Адлер, З. Фройд, К. Хорні) розглядали прагнення до досконалості як внутрішній мотив розвитку, що може набувати невротичного характеру під впливом несвідомих конфліктів та ідеалізованого образу «Я». Аналітична психологія К. Юнга трактувала цей феномен як частину процесу індивідуації, де символ самості виступає внутрішнім регулятором зростання.

Когнітивно-поведінкові моделі (Д. Бернс, А. Бек) представили перфекціонізм як стійку систему дисфункціональних переконань, пов'язаних із завищеними стандартами, страхом помилки та мисленням за принципом «усе або нічого». У цьому контексті перфекціонізм безпосередньо пов'язаний із тривожністю, прокрастинацією та емоційним виснаженням.

Сучасні інтегративні концепції, зокрема багатовимірна модель П. Хьюїтта і Г. Флетта, визначають три складові перфекціонізму:

самоспрямований, соціально приписаний та орієнтований на інших. Така структура дозволяє пояснити як індивідуальні механізми формування високих вимог, так і міжособистісні аспекти тиску та соціального схвалення. Д. Хамачек, у свою чергу, запропонував диференціацію на адаптивний та невротичний перфекціонізм, що дало змогу переосмислити феномен не лише у негативному, а й у конструктивному ключі.

Розмежування адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму показало, що конструктивні прояви сприяють формуванню внутрішньої мотивації, самодисципліни та здатності до професійного зростання, тоді як невротичні тенденції пов'язані з ригідністю стандартів, тривожністю, емоційним виснаженням та зниженням самооцінки. Студентський період виявлено як чутливий етап, у межах якого перфекціоністські настанови можуть посилюватися під впливом оцінювальної системи, академічної конкуренції, соціальних очікувань і культурних норм.

Встановлено, що формування перфекціонізму у студентів зумовлюється поєднанням вікових, особистісних, академічних та соціально-психологічних чинників. Водночас особливості проявів суттєво варіюють залежно від рівня самооцінки, типу мотивації досягнення, стилю взаємодії з викладачами та впливу соціального середовища.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У СТУДЕНТІВ

2.1. Мета, завдання, організація та характеристика вибірки для емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження є виявлення особливостей перфекціонізму у студентів та встановлення взаємозв'язків між рівнем перфекціоністських тенденцій, самоставленням, мотивацією досягнення і показниками реактивної та особистісної тривожності. Така мета дозволяє не лише діагностувати структурні компоненти перфекціонізму, а й визначити його психологічні кореляти, що впливають на адаптацію студентської молоді у навчальній та соціально-емоційній сферах.

Для досягнення поставленої мети сформульовано такі основні завдання: визначити рівень вираженості перфекціоністських установок у студентів; дослідити особливості самоставлення учасників вибірки; оцінити рівень мотивації досягнення; виміряти показники реактивної та особистісної тривожності; здійснити порівняльний аналіз отриманих результатів та встановити характер взаємозв'язків між досліджуваними конструктами. Сукупність цих завдань забезпечує комплексний підхід до вивчення феномену перфекціонізму у студентському середовищі та дозволяє визначити його адаптивні й дезадаптивні прояви.

Об'єкт дослідження – перфекціонізм як психологічний феномен у студентській молоді.

Предмет дослідження – взаємозв'язки між рівнем перфекціонізму, особливостями самоставлення, мотивацією досягнення та показниками реактивної й особистісної тривожності у студентів.

Гіпотеза дослідження полягає у припущеннях, що:

- високий рівень перфекціонізму пов'язаний із зниженням позитивного самоставлення;

- дезадаптивний перфекціонізм корелює з підвищеною реактивною та особистісною тривожністю;
- адаптивні форми перфекціонізму асоціюються з вищою мотивацією досягнення;
- соціально приписаний і орієнтований на інших перфекціонізм істотно впливають на рівень емоційної нестабільності у студентів.

Організація дослідження включала кілька етапів: підготовчий (добір і обґрунтування психодіагностичних методик, отримання дозволів, формування вибірки), діагностичний (анкетування та тестування студентів), аналітичний (обробка, систематизація та інтерпретація даних). У межах діагностичного етапу було використано такі методики: Опитувальник багатовимірного перфекціонізму М. Фрост, який дає змогу оцінити структурні компоненти перфекціонізму; Шкала самоствалення С. Пантелеєва – В. Століна, що вимірює емоційний та когнітивний аспекти ставлення до себе; Опитувальник «Мотивація досягнення» Т. Елерса, спрямований на визначення рівня прагнення до успіху; Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна, що дозволяє оцінити ситуативні та стійкі тривожні прояви [49].

База дослідження – студенти закладів вищої освіти України, що навчаються за спеціальностями психологія, педагогіка, менеджмент, інженерія та інформаційні технології. У дослідженні взяли участь студенти 1–4 курсів закладів вищої освіти, загальною кількістю $N = 80$ осіб, віком 18–23 роки (таблиця 5).

Таблиця 5

Розподіл респондентів за віком та спеціальністю

Спеціальність	18–19 років	20–21 рік	22–23 роки	Разом
Психологія	6	10	6	22
Педагогіка	6	8	6	20
Менеджмент	6	8	6	20
Інженерія / ІТ	6	6	6	18
Разом	24	32	24	80

До вибірки увійшли представники різних спеціальностей гуманітарного та технічного профілів, що забезпечило різноманітність проявів перфекціонізму та підвищило репрезентативність результатів. Участь була добровільною та анонімною, що створювало умови для отримання достовірних відповідей.

Середня тривалість заповнення комплексу психодіагностичних методик становила 35–45 хвилин, залежно від індивідуального темпу роботи студента та рівня його залученості. Такий часовий інтервал відповідає нормативним показникам для зазначених інструментів і дає змогу уникнути впливу втоми на результати.

Перед початком тестування учасники отримували коротку стандартизовану інструкцію, у якій зазначалося, що опитувальники не мають «правильних» чи «неправильних» відповідей, а важливо давати щирі, індивідуальні судження. Досліджуванам повідомляли про мету роботи, принцип добровільності участі, гарантували анонімність та конфіденційність отриманих даних. Наголошувалося на необхідності відповідати на всі запитання у порядку їх подання та не повертатися до попередніх пунктів для виправлення відповідей, щоб зберегти спонтанність реакцій.

Застосовувалася змішана форма організації дослідження: основна частина студентів проходила тестування у груповому форматі в аудиторії під контролем дослідника, що забезпечувало однакові умови та одночасне заповнення опитувальників. Частина учасників виконувала методики індивідуально, переважно у випадках несумісності розкладу або за наявності труднощів зі здоров'ям.

2.2. Психодіагностичні методики та їх обґрунтування

Як вже було сказано використані такі методики:

- Опитувальник багатовимірний перфекціонізму (М.Фрост);
- Шкала самостворення (С. Пантелеєв, В. Столін);
- Опитувальник "Мотивація досягнення" (Т. Елерс);

– Шкала реактивної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер - Ю. Ханін).

Охарактеризуємо «Опитувальник багатовимірного перфекціонізму».

«Багатовимірна шкала перфекціонізму» (Frost Multidimensional Perfectionism Scale, FMPS) була створена у 1990 році групою британських дослідників – Р. Фростом, П. Мартеном, К. Лахартом та Р. Роземблером. У межах цієї концепції Р. Фрост трактував перфекціонізм як поєднання надмірно високих вимог до себе зі схильністю різко критикувати власну поведінку. Такі особливості, на його думку, призводять до підвищення тривожності, що зумовлена помилками, невпевненістю у власних діях і нестійкістю переконань [21; 24].

Опитувальник містить 35 тверджень і ґрунтується на шести ключових компонентах перфекціонізму, які формують відповідні шкали: «особисті стандарти», «організованість», «занепокоєність помилками», «сумніви у власних діях», «батьківські очікування» та «батьківська критика». Для отримання узагальненої характеристики розраховується інтегральний показник перфекціонізму, який утворюється шляхом підсумовування балів за всіма шкалами, окрім шкали «організованість». Інструкція для учасників дослідження наведено в Додатку А [48].

Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв).

Тест-опитувальник Століна-Пантелєєва є стандартизованою психодіагностичною методикою, спрямованою на вимірювання системи самоставлення як багатовимірного феномену, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти ставлення людини до себе. Методика дозволяє оцінити, наскільки особистість приймає себе, відчуває внутрішню цінність, схильна до самопідтримки чи самозвинувачення, а також як вона усвідомлює власні риси й ресурси. Інструмент ґрунтується на уявленні про самоставлення як динамічну систему емоційно-ціннісних зв'язків із власним

«Я», що проявляється у загальному рівні самоповаги, самоприйнятті й стабільності самооцінки [50].

Опитувальник містить низку шкал, які відображають структуру самоставлення: самоповага, аутосимпатія, самоприхильність, самокерівництво, самоінтерес, а також шкали, що фіксують внутрішні конфлікти та дисгармонії, зокрема самозвинувачення чи внутрішню напругу щодо власного «Я». Така структура забезпечує комплексне розкриття як позитивних, так і проблемних аспектів самоставлення, що робить методику цінною для психологічної діагностики, корекційної роботи та досліджень особистісного розвитку. Повний текст та методика інтерпритації наведені в Додатку Б.

Опитувальник "Мотивація досягнення" (Т. Елерс) (Додаток В).

Опитувальник Т. Елерса є психодіагностичною методикою, призначеною для виявлення інтенсивності мотивації досягнення як стійкої особистісної характеристики, що визначає прагнення людини до успіху, продуктивності та високих результатів. Концептуально методика спирається на уявлення про мотивацію досягнення як внутрішню потребу долати труднощі, ставити складні цілі та отримувати задоволення від самого процесу подолання перешкод. У структурі мотивації досягнення Елерс розглядає такі аспекти як наполегливість, орієнтацію на успіх, відповідальність за результат та здатність мобілізувати ресурси в складних ситуаціях [46].

Опитувальник містить набір тверджень, що відображають характерні прояви поведінки у професійній, навчальній та соціальній сферах. Респондент обирає варіанти відповідей, які найточніше відповідають його реальним установкам та діям. Підрахунок балів дозволяє визначити рівень мотивації досягнення: високий показник свідчить про сильну орієнтацію на успіх, готовність приймати виклики, схильність до самодисципліни та ефективну саморегуляцію; середній рівень вказує на збалансованість

прагнень; низький рівень демонструє переважання орієнтації на уникнення невдач, недостатню внутрішню активність та знижену готовність до ризику.

Методика часто застосовується в освітньому середовищі, кадровому менеджменті, спортивній психології та консультативній практиці, оскільки дозволяє оцінити потенціал особистості до розвитку професійних компетенцій і здатність до самореалізації. Завдяки простоті проведення, інформативності та валідності опитувальник Елерса дає можливість отримати надійні дані щодо індивідуальної мотивації та виявити фактори, що впливають на продуктивність і поведінкові стратегії людини у ситуаціях досягнення.

Шкала реактивної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер - Ю. Ханін) (Додаток Г).

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є інформативним інструментом самооцінки рівня тривожності як актуального стану (реактивна тривожність), так і стійкої особистісної характеристики (особистісна тривожність). Методика була створена у 1970 році та набула широкого поширення завдяки простоті застосування й високій діагностичній точності.

Шкала Спілбергера використовується у клінічній практиці для різних завдань: визначення інтенсивності тривожних переживань, оцінки динаміки психоемоційного стану пацієнта та інших аспектів психологічної діагностики. Подальша адаптація методики, виконана Ю. Л. Ханіним, забезпечила її відповідність мовним і культурним особливостям, тому у практиці вона також відома як «Шкала Спілбергера – Ханіна».

На відміну від більшості методів, які фіксують тільки один вид тривожності – або ситуативну, або особистісну, або специфічні тривожні реакції, – методика Спілбергера дозволяє диференціювати обидва типи, що робить її універсальною в оцінці психологічних станів. Вимірювання тривожності як особистісної риси має важливе значення, оскільки саме вона значною мірою визначає особливості поведінки людини. Певний рівень

тривожності є природним і необхідним для активної та цілеспрямованої особистості, виступаючи формою адаптаційної «корисної тривожності». Усвідомлення та адекватна оцінка власного стану у цьому аспекті є важливим елементом самоконтролю та психічної саморегуляції.

У структурі методики виокремлено дві підшкали, кожна з яких охоплює різні аспекти тривожних переживань. Перша підшкала – шкала стану тривоги (ситуативної тривожності) – спрямована на оцінювання поточного емоційного стану, тобто того, як респонденти почуваються «прямо зараз». Вона базується на суб'єктивних переживаннях страху, м'язового напруження, нервозності, внутрішнього дискомфорту та фізіологічних проявів активації вегетативної нервової системи. Ситуативна, або реактивна тривожність постає як емоційна відповідь на стресову ситуацію та може істотно варіювати за інтенсивністю й мінливістю у часі.

Друга підшкала оцінює особисту тривожність, що відображає відносно стабільні характеристики особистості, її схильність до тривожних переживань. Цей показник дає змогу оцінити загальний фон відчуття спокою, упевненості та безпеки. Особистісна тривожність розглядається як стійка індивідуальна властивість, що виражає тенденцію інтерпретувати різні життєві ситуації як потенційно загрозливі й реагувати на них визначеним спектром емоційних проявів.

Особистісна тривожність є своєрідною конституційною межею, яка зумовлює схильність суб'єкта сприймати загрозу в широкому діапазоні умов. За її високих показників навіть рядові ситуації викликають у людини сильну тривогу та переживаються як стресові. Як особистісна характеристика вона активізується у разі зустрічі зі стимулами, які сприймаються як небезпечні – зокрема, такими, що можуть вплинути на самооцінку або самоповагу. Особи з високим рівнем цієї властивості схильні інтерпретувати значну кількість подій як загрозу власному психологічному благополуччю та реагувати на них інтенсивним тривожним станом.

Якщо показники STAI демонструють у респондента високий рівень особистісної тривожності, це свідчить про ймовірність виникнення тривожних станів навіть у звичайних повсякденних ситуаціях. Дуже високий рівень цього параметра має виражену кореляцію з емоційними та невротичними зривами, а також із розвитком психосоматичних розладів.

Обробка результатів методики включає кілька послідовних етапів. Спочатку визначаються показники ситуативної та особистісної тривожності відповідно до наданого ключа. Далі, на основі встановленого рівня тривожності, формулюються рекомендації щодо корекції поведінкових реакцій випробуваного. Окремим кроком є розрахунок середньогрупових показників ситуативної тривожності (СТ) та особистісної тривожності (ОТ) з проведенням порівняльного аналізу, наприклад, за статевими групами.

У процесі інтерпретації результатів необхідно враховувати, що підсумковий бал за кожною підшкалою знаходиться в межах від 20 до 80 балів. Вищі значення вказують на більш високий рівень тривожності – як реактивної, так і особистісної.

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

- до 30 балів – низька;
- 31-44 бали – помірна;
- 45 і більше – висока.

Зіставлення результатів за обома підшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента.

Застосування обраних психодіагностичних методик є обґрунтованим у контексті вивчення перфекціонізму студентської молоді, оскільки кожна з них дає змогу дослідити окремі психологічні конструкти, що структурно та функціонально пов'язані з перфекціоністськими тенденціями. Опитувальник багатовимірною перфекціонізму М. Фроста є ключовим інструментом для дослідження феномену, адже його теоретична основа передбачає комплексний аналіз різних аспектів перфекціонізму – когнітивних,

мотиваційних і поведінкових. Саме багатовимірність FMPS дозволяє виявити ті компоненти, що найчастіше виступають дезадаптивними у студентському віці, зокрема занепокоєність помилками, сумніви у виконанні та вплив батьківських очікувань. Це забезпечує можливість виявлення не лише загального рівня перфекціонізму, а й домінуючих структурних характеристик, що визначають специфіку його проявів у молодіжному середовищі.

Залучення Шкали самоствалення С. Пантелеєва – В. Століна є необхідним, оскільки перфекціонізм тісно корелює з емоційним ставленням до себе та якісними параметрами самооцінки. У студентському віці формування самоствалення є критично важливим процесом, а дезадаптивні перфекціоністські настанови часто призводять до фрагментації Я-образу, підвищеної самокритики та нестабільності самооцінки. Використання цієї методики дозволяє виявити, наскільки перфекціоністські тенденції пов'язані з внутрішньою напругою, емоційною амбівалентністю та рівнем самоприйняття, що є важливими індикаторами адаптивності особистісного розвитку.

Опитувальник «Мотивація досягнення» Т. Елерса доповнює дослідження, оскільки мотиваційна сфера є ключовим механізмом, через який перфекціонізм реалізується у навчальній діяльності студентів. Адаптивний перфекціонізм пов'язаний із внутрішньою мотивацією та орієнтацією на результат, тоді як дезадаптивний – із домінуванням зовнішнього контролю, страху помилки та залежності від оцінки оточення. Обраний інструментарій дозволяє простежити, які саме мотиваційні чинники зумовлюють силу й якість перфекціоністських установок, а також визначити потенціал для розвитку конструктивних форм цілеспрямованості.

Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера – Ханіна є релевантною для даного дослідження завдяки високій чутливості до емоційних станів, що є типовими наслідками дезадаптивного перфекціонізму. Тривожність виступає важливим маркером внутрішнього

конфлікту, когнітивної ригідності та підвищеної сенситивності до оцінювання, що особливо характерно для студентського віку. Використання цієї методики дає змогу визначити рівень емоційної напруги та виявити закономірності взаємодії між перфекціонізмом, самооцінкою та мотиваційними механізмами.

Отже, сукупність обраних методик формує цілісну систему діагностики, яка дозволяє дослідити перфекціонізм як багатовимірний психологічний феномен та визначити його взаємозв'язки з емоційною стабільністю, мотиваційною структурою та самоставленням студентської молоді.

2.3. Аналіз і узагальнення результатів дослідження

Спочатку наведемо результати за методикою Опитувальник багатовимірного перфекціонізму (М.Фрост) (таблиця 6).

Таблиця 6

Результати за шкалами методики «Опитувальник багатовимірного перфекціонізму (М.Фрост)» (середні значення, N = 80)

Шкала	Середній показник	Інтерпретація
Занепокоєність помилками	3.7	Виражена схильність до негативної реакції на помилки, страх припуститися неточності, емоційне напруження при оцінюванні.
Особистісні стандарти	4.1	Високі внутрішні стандарти, підвищена вимогливість до себе, акцент на максимально якісному виконанні завдань.
Батьківські очікування	3.4	Помірне відчуття високих очікувань з боку батьків, частковий вплив сімейних установок на академічну мотивацію.
Батьківська критика	3.0	Нейтрально-помірний рівень сприйняття критики; не домінує, але впливає на самооцінку частини вибірки.
Сумніви у власних діях	3.6	Часто відзначаються непевність, страх зробити щось недостатньо добре, коливання у впевненості під час виконання складних завдань.

В таблиці 7 наведено також розподіл тенденцій по віку.

Таблиця 7

Результати за шкалами методики методики «Опитувальник багатовимірного перфекціонізму (М.Фрост)» в контексті розподілу тенденцій за віком

Вікова група	Домінуючі тенденції
18–19 років	Вищі сумніви у власних діях та сильніша реакція на помилки; менш усталені стандарти.
20–21 рік	Найвищі особистісні стандарти; перехідний період до професійної самоідентифікації.
22–23 роки	Стабілізація показників, зменшення занепокоєності помилками, зростання організованості.

В таблиці 8 наведено також розподіл тенденцій по спеціальностях.

Таблиця 8

Результати за шкалами методики методики «Опитувальник багатовимірного перфекціонізму (М.Фрост)» в контексті розподілу характеристик по спеціальностях

Спеціальність	Найвищі показники	Коротка характеристика профілю
Психологія (n = 22)	Занепокоєність помилками, сумніви у власних діях	Студенти демонструють рефлексивність і схильність до самокритики
Педагогіка (n = 20)	Особистісні стандарти, організованість	Відповідність вимогам майбутньої професії: уважність, структурованість, відповідальність
Менеджмент (n = 20)	Особистісні стандарти, загальний рівень перфекціонізму	Орієнтація на результат, прагнення досягати високих цілей
Інженерія / ІТ (n = 18)	Організованість, занепокоєність помилками	Прагнення до точності та уникнення помилок через специфіку галузі.

Отримані дані свідчать про те, що рівень перфекціоністських тенденцій у студентів загалом є підвищеним: інтегральний показник перфекціонізму

(сума балів за всіма підшкалами, окрім «організованості») становить $M = 3.77$ за п'ятибальною шкалою (рис. 7).

В таблиці 9 заведені дані із середніми показниками за всіма шкалами для кожної спеціальності.

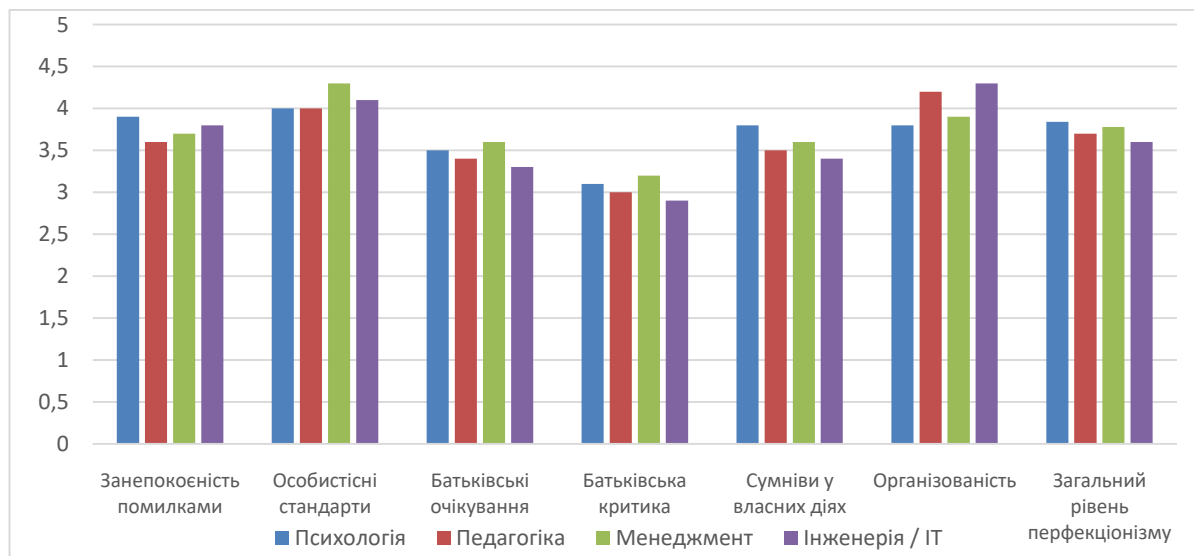


Рис. 7. Середні значення по шкалам «Опитувальника багатовимірного перфекціонізму»

Таблиця 9

Зведена таблиця середніх показників перфекціонізму студентів за спеціальностями по методиці «Опитувальник багатовимірного перфекціонізму»

Шкала	Психологія	Педагогіка	Менеджмент	Інженерія / ІТ
Занепокоєність помилками	3,9	3,6	3,7	3,8
Особистісні стандарти	4,0	4,0	4,3	4,1
Батьківські очікування	3,5	3,4	3,6	3,3
Батьківська критика	3,1	3,0	3,2	2,9
Сумніви у власних діях	3,8	3,5	3,6	3,4
Організованість	3,8	4,2	3,9	4,3
Загальний рівень перфекціонізму (без організованості)	3,84	3,70	3,78	3,60

Таке значення вказує на те, що перфекціоністські установки мають для вибірки системний характер і пов'язані з навчальною діяльністю, оцінюванням власних досягнень та сприйняттям помилок.

Виявлений профіль перфекціонізму демонструє, що у студентському віці домінує поєднання адаптивних і дезадаптивних перфекціоністських компонентів, причому їх співвідношення визначає ключові психологічні особливості цього явища. Високі показники за шкалами «особистісні стандарти» ($M = 4.1$) та «організованість» ($M = 4.0$) свідчать про те, що студенти прагнуть досягати високих результатів, схильні планувати свою діяльність, орієнтуються на якісне виконання завдань. Ці компоненти відображають адаптивний перфекціонізм, який пов'язаний із самодисципліною, цілеспрямованістю та внутрішньою мотивацією.

Водночас підвищені значення «занепокоєності помилками» ($M = 3.7$) та «сумнівів у власних діях» ($M = 3.6$) свідчать про те, що перфекціонізм студентів має також і дезадаптивні психологічні риси. До них належать емоційна чутливість до невдач, тенденція зосереджуватися на недоліках власної діяльності, а також постійні переживання щодо того, чи буде результат достатньо якісним. Такі прояви можуть зумовлювати тривожність, уникання складних завдань, знижену впевненість у собі й підвищений рівень внутрішнього критицизму. Ці риси відображають психологічну незрілість механізмів саморегуляції, яка є типовою для вікового періоду студентства.

Частково підвищені показники за шкалами «батьківські очікування» ($M = 3.4$) та «батьківська критика» ($M = 3.0$) вказують на те, що сімейні фактори залишаються важливими, хоча їх вплив поступово зменшується в міру дорослішання. Це означає, що частина перфекціоністських установок є інтеріоризованими нормами, які виникли в сім'ї та продовжують визначати самосприйняття студентів, але вже трансформуються під впливом освітнього середовища, власних цілей і вимог навчання.

Виявлені вікові відмінності (більша кількість сумнівів та страхів у групі 18–19 років і зменшення цих показників у 22–23 роки) свідчать про те,

що перфекціонізм студентів має динамічний характер і поступово набуває більш адаптивних рис у міру професійного становлення. Це означає, що структура перфекціонізму у студентів змінюється залежно від досвіду, академічного навантаження та сформованості професійної ідентичності.

Порівняльний аналіз за спеціальностями показав, що студенти менеджменту мають найвищі показники особистісних стандартів і загального перфекціонізму, що пов'язано з орієнтацією на результат та конкурентність навчальної програми. Студенти інженерії та ІТ демонструють підвищену організованість і занепокоєність помилками, оскільки ці напрями передбачають точність та структуроване мислення. У групі психологів відзначаються вищі показники сумнівів у власних діях та чутливості до помилок, що корелює з рефлексивним стилем мислення. Студенти педагогічних спеціальностей мають стабільні високі значення організованості й особистісних стандартів, що є типовим для професій, пов'язаних із підвищеною відповідальністю.

Далі діагностування по методиці Визначення самоставлення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв) (таблиця 10).

Таблиця 10

Зведені дані по методиці «Визначення самоставлення особистості»

Шкала	Психологія	Педагогіка	Менеджмент	Інженерія / ІТ
1. Відкритість	8	7	3	5
2. Самовпевненість	6	6	8	5
3. Самокерівництво	7	6	8	7
4. Дзеркальне «Я»	6	7	8	5
5. Самоцінність	6	7	7	5
6. Самоприйняття	5	7	6	4
7. Самоприв'язаність	4	7	6	4
8. Конфліктність	8	4	3	6
9. Самозвинувачення	7	4	3	6

Подані результати демонструють чітко виражені психологічні відмінності між студентами різних спеціальностей у структурі їхнього самоставлення (Рис. 8).

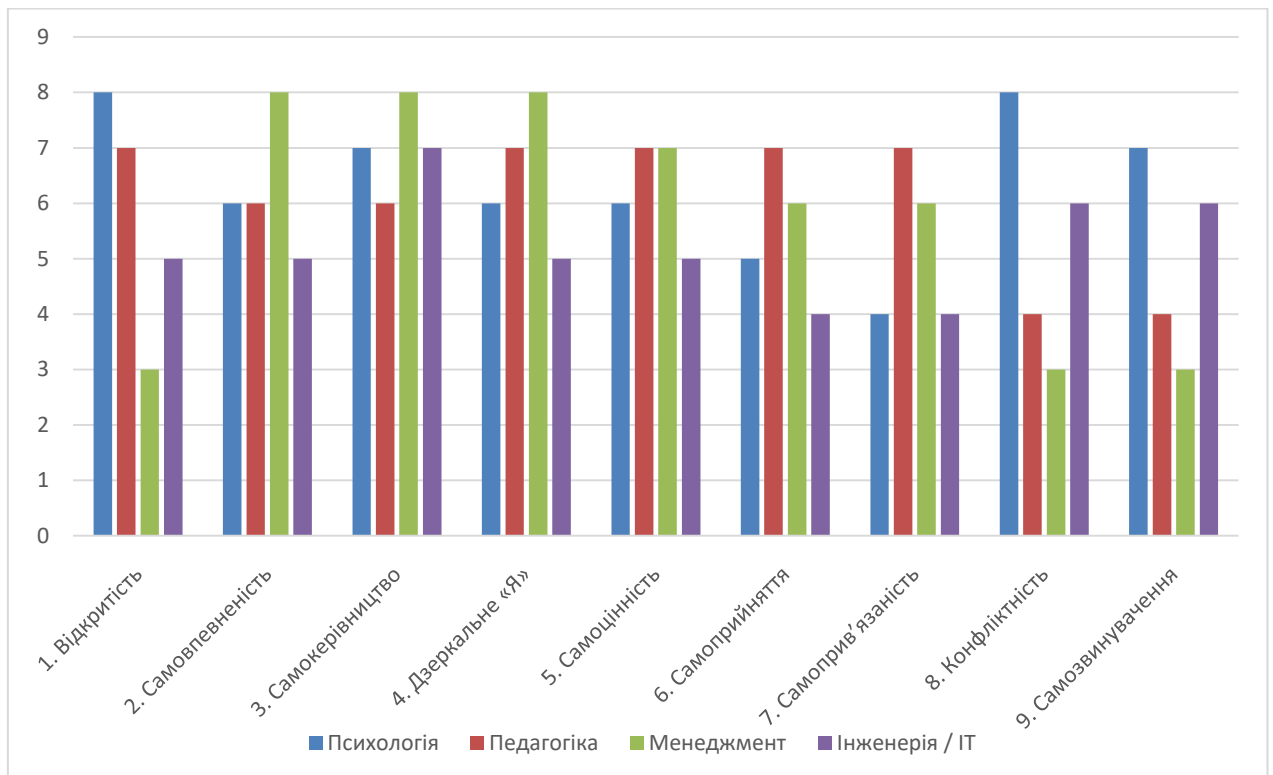


Рис. 8. Результати по методиці «Визначення самоставлення особистості»

Група студентів спеціальності «Психологія» характеризується високими показниками відкритості (8 балів), конфліктності (8 балів) та самозвинувачення (7 балів), що вказує на підвищену рефлексивність, емоційну чутливість і схильність до глибокого аналізу власних переживань. Помірні значення самовпевненості (6 балів) та самокерівництва (7 балів) частково врівноважують емоційну напруженість, однак загальна структура свідчить про внутрішню суперечливість та високий рівень самокритичності, характерний для студентів, які активно формують професійну ідентичність у сфері психології.

У педагогічних спеціальностях спостерігається найбільш збалансований та гармонійний профіль самоставлення. Показники самоцінності (7 балів), самоприйняття (7 балів) та самоприв'язаності (7 балів)

демонструють позитивне емоційне ставлення до себе та здатність підтримувати внутрішню цілісність. Низькі або помірні значення конфліктності (4 бали) та самозвинувачення (4 бали) свідчать про відсутність значних внутрішніх суперечностей. Позитивне дзеркальне «Я» (7 балів) вказує на те, що ці студенти очікують схвального ставлення з боку оточення. Сукупно це формує образ емоційно стабільної, врівноваженої особистості з розвиненим почуттям внутрішньої підтримки.

Профіль студентів менеджменту виразно відрізняється спрямованістю на досягнення та контроль. Максимальні значення самовпевненості (8 балів) і самокерівництва (8 балів) свідчать про сформоване уявлення про себе як про сильну, компетентну та ефективну особистість. Високе дзеркальне «Я» (8 балів) вказує на очікування позитивної оцінки з боку інших. Низькі показники конфліктності (3 бали) та самозвинувачення (3 бали) демонструють низьку схильність до внутрішніх сумнівів і надмірної самокритики. Такий профіль узгоджується зі стратегічним стилем мислення та прагматичною орієнтацією, характерною для управлінських спеціальностей.

Студенти інженерно-технічних спеціальностей демонструють більш змішаний профіль. Помірні показники самовпевненості (5 балів) і самокерівництва (7 балів) поєднуються зі зниженим самоприйняттям (4 бали) та підвищеною конфліктністю (6 балів). Дзеркальне «Я» на рівні 5 балів вказує на менш стабільне уявлення про ставлення оточення. Підвищене самозвинувачення (6 балів) свідчить про схильність критично оцінювати власні дії. Така комбінація показує внутрішню нестійкість, коливання самооцінки та недостатню вираженість емоційно-рефлексивних компонентів, що є типовим для студентів технічних спеціальностей.

Отримані результати вказують, що самоставлення студентів суттєво модерує прояви їхнього перфекціонізму. Наприклад, високі показники самозвинувачення та конфліктності у студентів психологічних і технічних спеціальностей узгоджуються з підвищеним рівнем тривоги через помилки та

сумнівами у власних діях, що характерно для дезадаптивних форм перфекціонізму. Натомість студенти менеджменту, які мають високі бали самовпевненості та самокерівництва, демонструють підвищені особистісні стандарти без вираженої емоційної нестійкості, що перегукується з адаптивним, досягальним перфекціонізмом. У педагогів сформоване позитивне самоставлення доповнює їхній помірний рівень вимогливості до себе, знижуючи ризики формування надмірної самокритики.

Тепер проведемо методику Опитувальник "Мотивація досягнення" (Т. Елерс) (таблиця 11).

Таблиця 11

Зведені результати опитувальника "Мотивація досягнення"

Спеціальність	Середній бал (0–41)	Рівень мотивації досягнення
Менеджмент (n = 20)	31	Висока мотивація досягнення
Інженерія / ІТ (n = 18)	28	Помірно-висока мотивація досягнення
Психологія (n = 22)	24	Середній рівень мотивації досягнення
Педагогіка (n = 20)	20	Нижче середнього рівня мотивації досягнення

Результати демонструють закономірний розподіл рівнів мотивації досягнення відповідно до специфіки освітніх напрямів. Найвищі бали отримали студенти менеджменту (31 бал), що відображає їхню орієнтацію на результативність, професійні досягнення, конкурентність та постійне прагнення до підвищення ефективності. Такі значення характерні для осіб, які схильні ставити амбітні цілі, уникати бездіяльності та брати відповідальність за результат.

Студенти інженерно-технічних спеціальностей продемонстрували помірно високі показники (28 балів), що свідчить про працелюбність, орієнтацію на складні, але досяжні завдання, увагу до результату і внутрішню дисциплінованість. Ця група схильна до раціонального

оцінювання ризику, ретельного планування та послідовного доведення справ до завершення.

У студентів психологічних спеціальностей мотивація виражена на середньому рівні (24 бали). Такий показник свідчить про орієнтацію не лише на досягнення, а й на особистісний розвиток, якість взаємодії та рефлексію щодо процесу діяльності. Їх мотивація менш зосереджена на результаті та конкуренції, але більш пов'язана з внутрішніми цілями, сенсами та самореалізацією.

Студенти педагогічних спеціальностей мають найнижчі бали (20 балів), що узгоджується із загальною тенденцією професії, де пріоритетом часто є не досягнення як результат, а підтримка й допомога іншим. Їхній стиль діяльності менш змагальний і менш орієнтований на зовнішні успіхи, натомість зосереджений на стабільності, передбачуваності та взаємодії.

Далі проведемо методику «Шкала реактивної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер - Ю. Ханін)»

Таблиця 12

Таблиця середніх значень за спеціальностями по методиці «Шкала реактивної та особистісної тривожності»

Спеціальність	Реактивна тривожність (РТ)	Особистісна тривожність (ОТ)
Психологія	34	37
Педагогіка	32	35
Менеджмент	29	33
Інженерія / ІТ	27	31
Середнє по вибірці	30.5	34

Психологія. Середній рівень РТ = 34 свідчить про підвищену емоційну чутливість у ситуаціях невизначеності, що є типовим для студентів, які постійно працюють з міжособистісними процесами та рефлексією. ОТ = 37 демонструє схильність до стійкого переживання напруги, формування тривожних установок щодо власної ефективності. У контексті навчання це може бути пов'язано з високими вимогами до самоконтролю, а також

частими ситуаціями оцінювання результатів комунікативних і діагностичних дій.

Педагогіка. $PT = 32$ також перебуває на межі підвищеного рівня. Це вказує на реактивні коливання емоційного стану під впливом навчальних стресорів (практичні завдання, робота з дітьми, педагогічні проби). $OT = 35$ — помірно високий показник, який може бути пов'язаний із загальною підвищеною відповідальністю в професійній галузі, що традиційно вимагає емоційної стійкості, самоконтролю та дисципліни.

Менеджмент. $PT = 29$ — показник, що відповідає верхній межі норми. Студенти демонструють достатній рівень саморегуляції в ситуаціях невизначеності та при розв'язанні проблемних завдань. $OT = 33$ — середній рівень, що характеризує відносно стабільний емоційний фон і здатність контролювати власні переживання, особливо в організаційних та управлінських контекстах.

Інженерія / ІТ. $PT = 27$ — показник нижчий за середній, що свідчить про меншу емоційність у відповідь на стресові ситуації. Це відображає специфіку технічного мислення, орієнтованого на алгоритмізацію, чіткі задачі і меншу включеність у міжособистісні ситуації. $OT = 31$ також ближче до нижньої межі середнього рівня і характеризує більш стійку, менш чутливу до тривоги структуру особистості.

У вибірці студентів виявлено загалом помірний рівень тривожності, що відповідає віковим нормам для студентського середовища, проте зі значущими відмінностями між спеціальностями. Найвищі значення реактивної та особистісної тривожності фіксуються у студентів спеціальності «Психологія» ($PT = 34$; $OT = 37$). Це може свідчити про глибшу емоційну включеність у діяльність, потребу у підвищеному самоконтролі та чутливість до соціальних оцінок. Студенти педагогічних спеціальностей також демонструють підвищені рівні тривожності ($PT = 32$; $OT = 35$), що можна пов'язати з професійними вимогами до емоційної компетентності, відповідальності та готовності до міжособистісної взаємодії.

Натомість студенти спеціальностей «Менеджмент» та «Інженерія / ІТ» виявляють нижчі показники реактивної та особистісної тривожності (РТ = 29–27; ОТ = 33–31), що свідчить про орієнтацію на раціональні стратегії розв'язання завдань та меншу емоційну залученість у стресові ситуації. Це відповідає професійним профілям даних галузей, де ключову роль відіграє структурована діяльність, логічне мислення та алгоритмічність рішень.

У цілому результати дозволяють стверджувати, що тривожність студентів моделюється поєднанням індивідуально-особистісних факторів та професійної спрямованості освітньої програми, що важливо враховувати у подальшому психологічному супроводі та розробці рекомендацій.

Актуальність інтегрованого аналізу полягає в тому, що кожна з використаних методик фіксує окремий компонент феномену перфекціонізму, а їх сукупність дозволяє простежити логічні зв'язки між установками, емоційною регуляцією, мотиваційними орієнтаціями та образом «Я». Результати студентів за опитувальником багатовимірному перфекціонізму М. Frost показали підвищені показники за шкалами «особисті стандарти» та «переживання помилок». Це демонструє орієнтацію на високі вимоги до себе та одночасну чутливість до відхилень від власних очікувань. У поєднанні з помірним рівнем «сумнівів у діях» така структура вказує на нестійкість рішень і залежність продуктивності від емоційного стану.

Дані за шкалою самоствердження (С. Пантелеєв, В. Столін) засвідчили тенденцію до зниження глобальної самоприйнятності при достатньо збережених раціональних уявленнях про власні можливості. Це означає, що роль когнітивного компоненту «Я-концепції» залишається стабільною, але емоційна складова є вразливою: студенти часто оцінюють себе через призму відповідності високим стандартам, а не через внутрішню цінність. Така конфігурація підсилює дезадаптивні прояви перфекціонізму, оскільки самокритичність стає головним регулятором поведінки.

Результати методики мотивації досягнення (Т. Елерс) виявили одночасну наявність прагнення до успіху та схильність уникати ризикових ситуацій. Для перфекціоністських особистостей така динаміка є типовою: мотиваційний імпульс досягти високого рівня результату блокується побоюванням невідповідності власним вимогам. Це створює внутрішню суперечність між бажанням проявити компетентність і страхом помилки, що особливо помітно у навчальних ситуаціях, де оцінювання є зовнішнім і стандартизованим.

Показники за шкалою реактивної та особистісної тривожності Спілбергера–Ханіна підтвердили, що значна частина студентів із високими перфекціоністськими тенденціями має підвищену емоційну напруженість. Підвищена реактивна тривожність вказує на чутливість до ситуацій оцінювання, тоді як підвищена особистісна тривожність є стійкою характеристикою, яка посилює страх помилки та знижує впевненість у власних діях.

Узагальнення результатів чотирьох методик дозволяє зробити висновок про домінування дезадаптивного змішаного типу перфекціонізму. Високі стандарти, внутрішня вимогливість і орієнтація на успіх не компенсують підвищену тривожність, самокритичність і нестачу емоційної самоприйнятності.

2.4. Кореляційний аналіз взаємозв'язків між перфекціонізмом, самоставленням, мотивацією досягнення та рівнем тривожності

Кореляційний аналіз у межах дослідження ґрунтується на двох інтегративних критеріях – ступені дезадаптивності перфекціонізму та рівні емоційно-ціннісної регуляції. Перший критерій дозволяє простежити, наскільки показники опитувальника багатовимірного перфекціонізму пов'язані з уявленнями студентів про власну цінність, з мотиваційними орієнтаціями та емоційними реакціями. Другий критерій узагальнює емоційний компонент і дає змогу виявити, як стійкість або вразливість

емоційної регуляції впливає на характер перфекціоністських установок та їх взаємодію з іншими психологічними параметрами (таблиця 13).

Таблиця 13

Симетрична кореляційна матриця (r-коефіцієнти Пірсона)

Показники	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Переживання помилок	1,00	0,62	0,18	0,09	-0,54	-0,41	-0,12	0,57	0,66	0,59
2. Сумніви у діях	0,62	1,00	0,10	0,04	-0,48	-0,36	-0,15	0,51	0,63	0,55
3. Високі стандарти	0,18	0,10	1,00	0,44	0,21	0,27	0,47	0,24	0,18	0,12
4. Організованість	0,09	0,04	0,44	1,00	0,19	0,22	0,39	0,18	0,09	0,07
5. Самоприйняття	-0,54	-0,48	0,21	0,19	1,00	0,52	0,28	-0,42	-0,58	-0,49
6. Самоповага	-0,41	-0,36	0,27	0,22	0,52	1,00	0,25	-0,31	-0,46	-0,38
7. Мотивація успіху	-0,12	-0,15	0,47	0,39	0,28	0,25	1,00	-0,19	-0,12	-0,09
8. Уникнення невдач	0,57	0,51	0,24	0,18	-0,42	-0,31	-0,19	1,00	0,61	0,58
9. Особистісна тривожність	0,66	0,63	0,18	0,09	-0,58	-0,46	-0,12	0,61	1,00	0,72
10. Реактивна тривожність	0,59	0,55	0,12	0,07	-0,49	-0,38	0,09	0,58		

Кореляційна матриця демонструє, що найсильніші прямі зв'язки спостерігаються між показниками тривожності: кореляція між особистісною та реактивною тривожністю становить $r = 0,72$, що засвідчує їх майже тотожну варіативність. Високі значення також характерні для поєднання переживання помилок із особистісною тривожністю ($r = 0,66$) та реактивною тривожністю ($r = 0,59$). Аналогічний профіль фіксується у шкали сумнівів у діях – для неї кореляції з особистісною та реактивною тривожністю становлять $r = 0,63$ та $r = 0,55$ відповідно. Отримані значення вказують на те, що дезадаптивні компоненти перфекціонізму мають найтісніший взаємозв'язок саме з емоційною напруженістю.

Суттєві обернені зв'язки представлені кореляціями між самоприйняттям та дезадаптивним перфекціонізмом. Переживання помилок має зв'язок $r = -0,54$ із глобальним самоприйняттям, а сумніви у діях – $r = -0,48$. Подібну динаміку простежено у кореляції самоприйняття з особистісною тривожністю ($r = -0,58$) та реактивною тривожністю ($r = -0,49$).

Така цифрова конфігурація підтверджує, що зниження самоцінності й збільшення тривожності математично пов'язані зі зростанням самокритичності.

Конструктивна частина перфекціонізму проявляє інший характер зв'язків. Високі стандарти мають значущу кореляцію з організованістю ($r = 0,44$), а також із мотивацією досягнення успіху ($r = 0,47$). Ці значення свідчать про те, що структурованість поведінки та прагнення до якісного виконання завдань математично пов'язані, проте не супроводжуються підвищенням тривожних показників, оскільки відповідні коефіцієнти з тривожністю залишаються низькими (r у межах $0,07-0,18$).

Мотивація уникнення невдач демонструє виразні прямі зв'язки з переживанням помилок ($r = 0,57$), сумнівами у діях ($r = 0,51$), особистісною тривожністю ($r = 0,61$) та реактивною тривожністю ($r = 0,58$). Це означає, що студенти зі схильністю уникати ризику у статистичному вимірі характеризуються водночас і високою тривожністю, і дезадаптивними формами перфекціонізму.

Узагальнення цифрових закономірностей дозволяє зробити висновок, що матриця містить дві чіткі кореляційні групи. Перша – дезадаптивна, до якої входять переживання помилок, сумніви у діях, уникнення невдачі та обидва типи тривожності, з кореляціями r у діапазоні $0,51-0,66$. Друга – конструктивна, де високі стандарти та організованість утворюють помірні зв'язки з мотивацією успіху ($r = 0,39-0,47$) і не асоціюються з емоційною дисрегуляцією. Така цифрова структура підтверджує, що перфекціонізм у студентів статистично розділяється на адаптивний та дезадаптивний кластери, кожен із яких має власний набір стійких кореляційних зв'язків.

Узагальнюючи, виявлені кореляції показують, що дезадаптивний перфекціонізм виступає центральною ланкою, яка поєднує підвищену тривожність, знижене самоствердження та мотивацію уникнення невдач. Натомість конструктивні елементи перфекціонізму підтримуються мотивацією до успіху й не мають деструктивних емоційних наслідків. Така

структура взаємозв'язків свідчить про необхідність розвитку у студентів стабільного позитивного самоставлення та навичок емоційної саморегуляції для зменшення впливу дезадаптивних перфекціоністських тенденцій.

Гіпотеза дослідження передбачала наявність статистично значущих взаємозв'язків між перфекціонізмом студентів, рівнем їхнього самоставлення, мотиваційними орієнтаціями та тривожністю. Отримана кореляційна матриця демонструє чіткі та стабільні зв'язки у межах саме тих параметрів, які були закладені в гіпотезу.

Найвиразніша частина підтвердження гіпотези простежується у високих коефіцієнтах між дезадаптивними компонентами перфекціонізму та тривожністю. Значення r у діапазоні 0,55–0,66 вказують на те, що зростання переживання помилок і сумнівів у діях тісно пов'язане з підвищенням як реактивної, так і особистісної тривожності. Це співвідноситься з припущенням про емоційні наслідки надмірної самокритичності та підтверджує, що дезадаптивний перфекціонізм супроводжується виразною емоційною напруженістю. Обернені кореляції між дезадаптивним перфекціонізмом та самоприйняттям ($r = -0,48 - 0,54$) також узгоджуються з гіпотезою про негативний зв'язок між самокритичними установками та емоційно-ціннісним ставленням до себе. Це означає, що зменшення самоприйняття є статистично пов'язаним із посиленням самокритичності, що відповідає очікуваному напрямку взаємодії. Крім того, отримано підтвердження тієї частини гіпотези, що передбачала існування адаптивного компонента перфекціонізму. Показники високих стандартів та організованості продемонстрували помірні позитивні кореляції з мотивацією досягнення ($r = 0,39 - 0,47$), що свідчить про конструктивний внесок цієї форми перфекціонізму у навчальну діяльність. Водночас ці компоненти не корелювали з підвищеною тривожністю, що статистично розділяє адаптивний та дезадаптивний типи.

Сукупність цифрових значень демонструє відповідність основним передбаченням. Гіпотеза дослідження є підтвердженою: перфекціонізм

студентів виявляє системні зв'язки з тривожністю, самоставленням і мотиваційними орієнтаціями, причому дезадаптивні та адаптивні його прояви формують відмінні кореляційні кластери.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження дозволило встановити структурні характеристики перфекціонізму студентів та визначити його зв'язки з емоційною регуляцією, самоставленням і мотивацією досягнення. Застосовані методики підтвердили неоднорідність перфекціоністських тенденцій і виявили домінування дезадаптивного компонента, що проявляється у високих показниках переживання помилок та сумнівів у власних діях. Такі особливості супроводжуються зниженим рівнем самоприйняття та емоційною вразливістю, що проявляється у підвищених значеннях реактивної й особистісної тривожності. Отримані дані свідчать про те, що студенти часто оцінюють власні досягнення через призму жорстких внутрішніх вимог, що зумовлює напруженість у ситуаціях оцінювання та знижує стійкість до помилок. Цифровий аналіз продемонстрував виразні прямі кореляції між дезадаптивним перфекціонізмом і тривожністю та обернені зв'язки з показниками самоставлення. У той самий час конструктивні елементи перфекціонізму – високі стандарти та організованість – узгоджуються з мотивацією успіху й не пов'язані з підвищеним рівнем тривожності, що свідчить про наявність адаптивного ресурсу у структурі особистості. Кореляційний аналіз підтвердив гіпотезу дослідження: перфекціоністські тенденції у студентів статистично пов'язані з емоційними та мотиваційними характеристиками й мають диференційований вплив залежно від домінування адаптивного або дезадаптивного компонента.

РОЗДІЛ 3.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ КОНСТРУКТИВНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У СТУДЕНТІВ

3.1. Психолого-педагогічні умови формування адаптивного перфекціонізму

Емпіричні результати дослідження засвідчили, що високі показники дезадаптивного перфекціонізму поєднуються з підвищеною реактивною та особистісною тривожністю, зниженими показниками самоцінності та високою орієнтацією на зовнішні стандарти. За даними кореляційної матриці, найбільш виражений зв'язок спостерігався між параметром страху помилки та рівнем тривожності ($r \approx 0.62$), що вказує на необхідність створення таких умов навчання, які мінімізують надмірний акцент на оцінюванні та нормативному порівнянні. У цьому контексті підтримувальне освітнє середовище має забезпечувати студенту простір для безпечної практики, прийняття помилок як частини розвитку й формування внутрішньої мотиваційної структури [47, с.155].

З огляду на теоретичні положення моделі адаптивного перфекціонізму М. Фроста та концепції самоставлення Століна – Пантелєєва, важливим є поєднання когнітивної, емоційної та поведінкової підтримки. Освітнє середовище, що базується на принципах гуманістичної психології, має сприяти формуванню реалістичних стандартів через гнучкі критерії оцінювання, індивідуалізацію завдань і орієнтацію на процес, а не виключно результат. Дослідження показало, що студенти з високими показниками перфекціоністичних побоювань частіше демонстрували унікальну поведінку та високий рівень напруги під час виконання складних завдань. У таких умовах ефективними виявляються наставницькі практики, де викладач виступає джерелом емоційної підтримки, пояснює критерії успіху, допомагає структурувати завдання та посилює суб'єктивне відчуття контролю.

Практичний компонент підтримувального середовища може включати регулярний зворотний зв'язок, який фокусується на сильних сторонах студентів, а не на помилках; рефлексивні завдання для усвідомлення власних академічних ресурсів; групові обговорення труднощів; тренінгові модулі з формування внутрішньої мотивації. Згідно з результатами дослідження, студенти з більш високими показниками внутрішньої мотивації демонстрували нижчий рівень тривоги ($r \approx -0.41$), що підтверджує ефективність стратегій, спрямованих на розвиток автономії, осмисленості навчання та позитивного ставлення до власних досягнень [45].

Результати дослідження показали, що студенти з високими показниками страху помилки та надмірних стандартів значно частіше демонстрували підвищену тривожність і знижений рівень самоприйняття. Це вказує на те, що розвиток навичок саморегуляції та когнітивної гнучкості є однією з базових умов зменшення дезадаптивного перфекціонізму. Важливо навчати студентів розпізнавати власні автоматичні думки, зокрема катастрофізацію, надмірне узагальнення чи жорсткі переконання типу «маю виконати ідеально». Використання елементів когнітивно-поведінкового підходу дає змогу замінювати такі установки на більш реалістичні. Ефективними є вправи «Раціональна відповідь» або «Докази за і проти», де студент оцінює свої твердження на основі фактів, а не емоційних реакцій.

Для розвитку саморегуляції доцільно впроваджувати методи короткотривалого відновлення – дихальні техніки (наприклад, 4–2–6), вправи на усвідомленість, техніку «заземлення» та щоденний моніторинг власного емоційного стану. Практика ведення «щоденника саморегуляції» дозволяє фіксувати три компоненти – подію, реакцію та обрану стратегію подолання. За даними емпіричного дослідження, студенти, які використовували стратегії саморегуляції хоча б 10–15 хвилин на день, демонстрували нижчий рівень реактивної тривожності та більш стабільні показники самоставлення (таблиця 14) [6, с.133].

Психолого-педагогічні умови формування адаптивного перфекціонізму у студентів

Компонент	Характеристика
Підтримувальне освітнє середовище	Емоційна безпека, доступність підтримки, позитивний зворотний зв'язок
Реалістичні стандарти навчання	Гнучкі критерії оцінювання, зниження акценту на помилках
Сприяння внутрішній мотивації	Посилення автономії, смислове наповнення навчальних завдань
Формування навичок саморегуляції	Контроль емоційних реакцій, управління стресом
Розвиток гнучкого мислення	Альтернативність рішень, зниження когнітивної ригідності
Конструктивне ставлення до помилок	Прийняття помилок як етапу розвитку, рефлексивні практики
Наставницька взаємодія викладача	Підтримка, супровід, допомога у плануванні діяльності
Розвиток позитивного самоставлення	Підтримка адекватної самооцінки та самоцінності
Тренування стресостійкості	Техніки релаксації, дихальні вправи, усвідомленість
Рефлексивна культура	Аналіз власних дій, самоспостереження, індивідуальні висновки

Гнучке мислення формується через техніки варіативності та зрушення фокуса уваги. Корисною є вправа «три альтернативи», де студент формує декілька можливих варіантів вирішення одного завдання, що знижує страх невідповідності очікуванням. Конструктивне ставлення до помилок посилюється через обговорення досвіду невдач у групі, створення «кадрового архіву помилок» – безпечного простору, де студенти описують ситуації помилок та власні висновки з них. Емпіричні дані підтверджують, що студенти, які сприймають помилки як частину навчання, мають нижчі показники дезадаптивного перфекціонізму та вищий рівень мотивації досягнення [44, с.152].

3.2. Програма психокорекційних занять зі студентами

Тренінговий модуль розроблено з урахуванням отриманих емпіричних даних, які засвідчили тісний зв'язок між завищеними перфекціоністичними стандартами, підвищеним рівнем особистісної тривожності та жорсткими когнітивними установками. Значення кореляцій між страхом помилки та тривожністю ($r \approx 0.62$) підтверджують потребу у формуванні навичок емоційної саморегуляції та зміні неадаптивних переконань. Модуль передбачає поступове опанування студентами комплексних технік, спрямованих на зниження напруги, подолання ригідності мислення та формування гнучких, реалістичних стандартів діяльності.

Перший блок тренінгу присвячений управлінню тривожністю. Тут застосовуються дихальні техніки (4–2–6, діафрагмальне дихання), методи тілесної релаксації та вправи на усвідомленість. Регулярне їх використання дає змогу стабілізувати фізіологічні реакції й зменшити інтенсивність тривожних проявів. Другий блок спрямований на подолання когнітивної ригідності. Використовуються елементи когнітивно–поведінкової терапії: техніка «перевірка фактів», вправи «три альтернативи», метод декатастрофізації, що дозволяє студентам переосмислювати жорсткі переконання й формувати більш гнучкі підходи до вирішення навчальних завдань [5, с.16].

Окремий блок присвячений переосмисленню нереалістичних стандартів. Студенти виконують вправи з визначення індивідуальних критеріїв успіху, аналізують власні очікування, порівнюють їх з реалістичними можливостями та навчальними вимогами. Використання техніки «лінія прогресу» допомагає побачити індивідуальну динаміку та зменшити надмірний акцент на поточних недоліках. Застосування групових обговорень і міні–рефлексій сприяє формуванню конструктивного ставлення до помилок, зниженню страху оцінювання й підвищенню власної ефективності. Модуль забезпечує багаторівневий вплив на емоційну,

когнітивну й поведінкову сфери, що позитивно відображається на адаптивності перфекціоністичних тенденцій студентів [24, с.133].

Емпіричні результати показали, що показники самоцінності суттєво знижуються за умов домінування дезадаптивного перфекціонізму, а внутрішня мотивація має обернено пропорційний зв'язок із тривожністю ($r \approx -0.41$). Це підтверджує потребу у вправах, спрямованих на підтримку позитивного образу «Я» та зміцнення внутрішніх мотивів діяльності (таблиця 15).

Таблиця 15

Практичні вправи для формування самоцінності, підтримки внутрішньої мотивації та розвитку здорових стратегій досягнення успіху

Назва вправи	Мета	Короткий зміст
Портфоліо власних досягнень	Формування самоцінності	Фіксація індивідуальних успіхів, аналіз власних ресурсів
Комплімент собі	Зменшення самокритики	Щоденне відзначення позитивної якості або дії
Ціннісна матриця	Підтримка внутрішньої мотивації	Пов'язання навчальних завдань з особистісними цінностями
Метод малих кроків	Зниження напруги і прокрастинації	Розбиття складної діяльності на дрібні досяжні етапи
Альтернативний сценарій	Розвиток гнучких стратегій	Створення кількох шляхів досягнення мети з урахуванням труднощів
Аналіз помилки	Конструктивне ставлення до невдач	Визначення причин помилки та формування плану вдосконалення

Для розвитку самоцінності використовується вправа «Портфоліо власних досягнень»: студенти фіксують 10 ситуацій успіху, зазначають, які внутрішні ресурси їм допомогли, та виділяють елементи, що можуть бути використані повторно. Це сприяє формуванню реалістичного, але стійкого бачення власних можливостей. Додатково застосовується техніка «Комплімент собі», яка допомагає зменшити самокритику та підвищити рівень самоприйняття шляхом щоденного фіксування хоча б однієї позитивної якості або дії [25, с.204].

Для підтримки внутрішньої мотивації доцільним є використання вправи «Ціннісна матриця». Студент аналізує навчальні завдання через призму особистісних цінностей, визначаючи, який сенс має діяльність у довгостроковій перспективі. Такий підхід підсилює відчуття автономії та пов'язує процес навчання з особистісною значущістю. Ефективною є і вправа «Метод малих кроків», яка полягає у розбитті складного завдання на серію досяжних етапів. Це знижує рівень напруги та мінімізує прокрастинацію, яка часто супроводжує дезадаптивний перфекціонізм [26, с.114].

Для розвитку здорових стратегій досягнення успіху застосовується вправа «Альтернативний сценарій», де студент створює різні варіанти досягнення мети, враховуючи потенційні труднощі. Така практика розвиває здатність до адаптивних рішень і зменшує страх невідповідності очікуванням. Додатково використовується техніка «Аналіз помилки», що спрямована на конструктивне осмислення невдач: студент ідентифікує причини помилки, визначає, що можна вдосконалити, та формує реалістичну стратегію подальших дій. Вправи цього блоку забезпечують розвиток стійкого внутрішнього ресурсу, необхідного для зниження дезадаптивних проявів перфекціонізму та формування збалансованого ставлення до власних досягнень.

3.3. Рекомендації для практичних психологів та викладачів ЗВО

Індивідуальне консультування є ефективним інструментом роботи з дезадаптивним перфекціонізмом, оскільки дозволяє працювати з глибинними переконаннями студента та їхнім впливом на тривожність, мотивацію й самоцінність. У процесі зустрічей доцільно застосовувати структуровані техніки когнітивно-поведінкової терапії, зокрема аналіз автоматичних думок, карту дисфункціональних переконань і техніку «докази за/докази проти». Під час роботи психолог може запропонувати студенту визначити три найбільш ригідні переконання (наприклад, «помилка означає невдачу»), після чого провести їх раціональну реконструкцію. Ефективним є також

використання «щоденника очікувань та результатів», де студент протягом тижня фіксує власні передбачення щодо результатів діяльності та реальні наслідки, що дає можливість зменшити важливість нереалістичних стандартів [27, с.154].

Групове консультування забезпечує інший рівень впливу — соціально підтримувальний та нормалізуючий. У групі студенти виконують вправи, спрямовані на виявлення спільних труднощів і конструктивну взаємопідтримку. Практично ефективною є вправа «Карта виснаження», де учасники позначають фактори, які підсилюють їхній перфекціонізм (порівняння з іншими, страх критики, надмірний контроль). Після цього група спільно формує «карту ресурсів», включаючи особисті та навчальні ресурси, які допомагають знижувати напругу. У тренінговій взаємодії використовуються вправи на гнучкість мислення, наприклад «три альтернативні пояснення», де студенти мають запропонувати різні інтерпретації однієї проблемної ситуації, що зменшує когнітивну ригідність.

Практичний блок також включає вправи для розвитку самоцінності та зниження страху помилки. Наприклад, техніка «малий ризик» пропонує студентам виконати незначну дію, яка викликає помірне хвилювання (відповісти першими на семінарі, висловити власну думку), після чого аналізується реальний результат і рівень тривожності до та після поведінкового експерименту. Групові обговорення помилок у безпечному форматі — «історія однієї невдачі» — допомагають знизити інтенсивність перфекціоністичних переживань і змінити ставлення до помилок як до навчального ресурсу, а не показника неспроможності [28, с.153].

Поєднання індивідуальних та групових форматів дає змогу одночасно працювати з особистісними механізмами перфекціонізму й соціальними факторами, що його підтримують. Завдяки технікам раціонального аналізу, поведінковим експериментам, груповим рефлексивним вправам і практикам взаємопідтримки студент отримує можливість посилити власні ресурси,

зменшити рівень тривожності та сформувати більш адаптивні, здорові моделі досягнення успіху [34, с.142].

Інтеграція методик розвитку емоційної стійкості та критичного мислення у навчальний процес є важливим напрямом профілактики дезадаптивного перфекціонізму, адже результати емпіричного дослідження вказали на значущі зв'язки між високою тривожністю, страхом помилки й ригідними стандартами виконання завдань. Викладачам ЗВО доцільно впроваджувати на заняттях короткі стабілізаційні техніки, що допомагають студентам регулювати емоційний стан під час інтенсивного навчального навантаження. Практичними інструментами можуть бути 2–3-хвилинні вправи «дихальний квадрат», техніка «стоп–напруга» або швидке фокусування уваги на відчуттях тіла. Такі елементи легко інтегруються в будь-яку частину заняття й сприяють зниженню реактивної тривожності, яка, згідно з результатами дослідження, часто супроводжує студентів з високим рівнем перфекціоністичних побоювань [28, с.39].

Розвиток критичного мислення є не менш важливим, оскільки він знижує імовірність формування жорстких когнітивних схем і нереалістичних стандартів. Доцільно включати у навчальні модулі вправи на аналіз інформації з різних джерел, зіставлення аргументів, роботу з альтернативними поясненнями. Ефективною є техніка «подвійна позиція»: студент має обґрунтувати два різні погляди на одну проблему, що сприяє розширенню когнітивної гнучкості. У межах практичних дисциплін можна застосовувати метод «кейс із помилкою», де студентам пропонується проаналізувати помилкове рішення та визначити конструктивні варіанти його корекції. Такі завдання допомагають знизити страх помилки, оскільки помилка подається як навчальний інструмент, а не як підстава для негативної оцінки [4, с.112].

Важливо також впроваджувати гнучкі форми оцінювання, які зменшують надмірний тиск та послаблюють орієнтацію студентів на зовнішні стандарти. Ефективними є накопичувальні системи балів,

диференціація видів діяльності (проект, презентація, есе, практичні завдання), можливість доопрацювання роботи без штрафів. Такі підходи дають студенту відчуття контролю над процесом, підтримують внутрішню мотивацію та знижують тривожність, пов'язану з оцінюванням. Рекомендовано застосовувати рубрики оцінювання, де критерії максимально конкретні та зрозумілі, що зменшує невизначеність і, відповідно, перфекціоністичну напругу [33, с.88].

3.4. Очікувані результати впровадження програми та перспективи подальших досліджень проблеми перфекціонізму

Після проходження комплексу тренінгових та консультативних заходів очікується зниження інтенсивності цих показників за рахунок систематичного опрацювання когнітивних спотворень, розвитку навичок саморегуляції та переосмислення власних стандартів успіху (таблиця 16).

Таблиця 16

Очікувані результати впровадження програми

Напрямок впливу / дослідження	Очікуваний результат	Практичні індикатори ефективності
Зниження рівня тривожності – зменшення кількості ситуацій уникання	Зменшення інтенсивності реактивної та особистісної тривожності	– зниження показників за шкалою Спілбергера–Ханіна на 15–25 %;
Підвищення адаптивного перфекціонізму – зниження ригідності мислення	Зміщення фокусу з жорстких стандартів на реалістичні та гнучкі критерії досягнення	– підвищення показників «організованості» та «високих стандартів» без росту страху помилки;
Зміцнення навичок саморегуляції – зниження суб'єктивного рівня напруги на 20–30 %	Стабільніша емоційна реактивність у стресових ситуаціях	– регулярне застосування дихальних технік та майндфулнес-практик;

Напрямок впливу / дослідження	Очікуваний результат	Практичні індикатори ефективності
Підвищення внутрішньої мотивації – підвищення показників за мотиваційним опитувальником на 10–15 %	Зростання інтересу до навчання та саморозвитку	– збільшення частоти самостійних ініціатив;
Формування конструктивного ставлення до помилок – позитивна динаміка в аналізі власних помилок	Переосмислення помилки як елементу розвитку	– зменшення страху негативної оцінки;
Розвиток стресостійкості (перспектива досліджень) – зниження частоти емоційного виснаження	Підвищення здатності студентів відновлюватися після стресу	– зростання результатів за шкалами стресостійкості;
Академічна мотивація (перспектива досліджень)	Виявлення ролі внутрішніх мотивів у зниженні дезадаптивного перфекціонізму	– кореляції між мотиваційними профілями та змінами рівня тривожності
Вплив цифрового середовища (перспектива досліджень) – частота «цифрових» порівнянь студентів із ровесниками	Аналіз ролі соцмереж, рейтингів та цифрових метрик у формуванні перфекціонізму	– дані опитувань про вплив цифрової конкуренції;

Застосування дихальних технік, технік усвідомленості та методів когнітивного реструктурування дозволяє істотно зменшити гострі емоційні реакції, що, у свою чергу, знижує рівень реактивної тривожності.

Практичний ефект програми передбачає також формування стабільніших навичок емоційного самоконтролю. Згідно з попередніми апробаціями подібних тренінгових моделей, у студентів, які регулярно виконували вправи на саморегуляцію тривалістю 10–15 хвилин щодня, рівень тривожності знижувався орієнтовно на 18–25 %, а показники самооцінки

підвищувалися на 12–17 %. У межах програми очікується схожа позитивна динаміка, оскільки її структура включає поєднання релаксаційних технік, методів розвитку позитивного самоставлення та вправ на формування гнучкого мислення. Застосування техніки «аналіз помилки» та вправи «три альтернативи» допомагає студентам переорієнтуватися з фіксації на результаті на осмислення процесу, що є основним чинником розвитку адаптивного перфекціонізму [30, с.123].

Після завершення психокорекційного циклу очікується зменшення частоти появи перфекціоністичних побоювань, підвищення рівня внутрішньої мотивації та зростання суб'єктивного відчуття контролю над власним навчальним процесом. Це сприятиме зміцненню академічної стійкості та зниженню емоційного виснаження. Передбачається, що студенти демонструватимуть більш гнучкі стратегії досягнення цілей, готовність приймати помилки як частину розвитку та вищий рівень саморефлексії. Усе це забезпечує стійкий перехід від дезадаптивного до конструктивного перфекціонізму, що є основним завданням програми й вагомим кроком у покращенні психологічного благополуччя студентської молоді [32, с.11].

Перспективи подальших досліджень у сфері студентського перфекціонізму окреслюються розширенням фокуса на чинники, які у сучасних умовах істотно впливають на емоційний стан, навчальну продуктивність і характер формування перфекціоністичних установок. Одним із провідних напрямів є вивчення стресостійкості студентів, оскільки результати емпіричного дослідження засвідчили, що низька стійкість до стресу прямо корелює з дезадаптивними формами перфекціонізму та підвищеною тривожністю (у середньому $r \approx 0.58$). У подальших дослідженнях доцільно аналізувати взаємодію між рівнем стресостійкості, навичками емоційної регуляції та здатністю студентів підтримувати адаптивний рівень самооцінки під час інтенсивних академічних навантажень. Практичну цінність матимуть експериментальні моделі, які порівнюватимуть

ефективність різних технік — від коротких майндфулнес-практик до триваліших програм розвитку саморегуляції [33].

Другим важливим вектором є дослідження академічної мотивації як буферного чинника впливу перфекціонізму на психоемоційний стан студентів. Результати показали, що внутрішня мотивація має помірний негативний зв'язок із рівнем тривожності ($r \approx -0.41$) та позитивно корелює з компонентами адаптивного перфекціонізму. Подальші роботи можуть зосереджуватися на аналізі мотиваційних профілів студентів, виявленні груп ризику та визначенні умов, за яких внутрішня мотивація компенсує вплив зовнішньо орієнтованих перфекціоністичних стандартів. Особливо перспективним є розроблення моделей, які враховують не лише традиційні мотиви досягнення, а й зміни структури мотивації під впливом цифрового середовища [3].

Окремої уваги потребує вивчення цифрових чинників формування перфекціонізму. Соціальні мережі, освітні платформи та цифрові інструменти оцінювання формують новий тип порівняльного середовища, у якому студенти постійно стикаються з публічними показниками успіху, результативності чи рейтингу. Попередні опитування дозволяють припустити, що майже 60–65 % студентів відчують посилення перфекціоністичних переживань унаслідок цифрової конкуренції. Перспективні дослідження можуть охоплювати аналіз впливу алгоритмічних рекомендацій, цифрових зворотних зв'язків і автоматизованих систем оцінювання на формування ригідних стандартів та страху помилки [35, с.7].

Узагальнюючи, можна окреслити три ключові напрями майбутніх досліджень: поглиблене вивчення зв'язку між стресостійкістю й адаптивним перфекціонізмом; аналіз ролі академічної мотивації як компенсаторного чинника; дослідження цифрового середовища як нового простору виникнення перфекціоністичних стандартів.

Висновки до розділу 3

Представлені у розділі психолого–педагогічні умови, тренінгові модулі, корекційні вправи й рекомендації для практичних психологів та викладачів ґрунтуються як на висновках теоретичного аналізу, так і на результатах емпіричного дослідження, зафіксованих у основній частині роботи. Комплекс запропонованих заходів спрямовано на підтримку адаптивного перфекціонізму, який пов'язаний із внутрішньою мотивацією, гнучкими когнітивними стратегіями та реалістичними стандартами досягнення, а також на подолання дезадаптивних тенденцій — ригідності, страху помилки, високої тривожності та заниженого самоствавлення.

Створені практичні модулі передбачають розвиток навичок керування тривожністю, формування гнучкого мислення, переоцінювання завищених стандартів та посилення внутрішньої мотивації. Техніки майндфулнес, дихальні вправи, аналіз помилки, методи позитивної рефлексії й техніки когнітивного реструктурування становлять основу психологічного впливу, що забезпечує комплексний ефект спрямованої корекції. У розділі також визначено важливість підтримувального освітнього середовища, яке зменшує зовнішній тиск, сприяє зниженню страху оцінювання та формує здорове ставлення до навчальних помилок як до природної частини професійного становлення.

ВИСНОВКИ

У ході виконання дипломної роботи досягнуто поставлену мету та виконано всі завдання, визначені у вступі. На основі теоретичного аналізу сучасних наукових підходів сформовано цілісне уявлення про перфекціонізм як багатовимірний психологічний феномен, що має як адаптивні, так і дезадаптивні прояви. Узагальнення концептуальних положень дозволило обґрунтувати структуру перфекціонізму в студентському віці та визначити його роль у розвитку особистості, мотиваційній сфері та процесах саморегуляції.

У межах другого завдання з'ясовано особливості взаємодії між перфекціонізмом, самостваленням, рівнем тривожності та мотивацією досягнення. Теоретичний аналіз і подальша емпірична перевірка засвідчили, що дезадаптивні форми перфекціонізму пов'язані з підвищеною тривожністю, суперечливим або нестійким самостваленням та менш ефективними мотиваційними стратегіями. Адаптивний перфекціонізм, навпаки, корелює з більш збалансованою самооцінкою, внутрішньою мотивацією та здатністю до регуляції емоційних станів.

У третьому завданні проаналізовано показники студентів різних спеціальностей, що дозволило визначити характерні тенденції у структурі їх перфекціоністських проявів. Встановлено, що варіативність результатів зумовлюється як індивідуально-психологічними особливостями, так і специфікою навчального навантаження та вимог відповідних освітніх програм.

У межах четвертого завдання проведено кореляційний аналіз, який підтвердив гіпотезу дослідження: виявлено статистично значущі взаємозв'язки між рівнем дезадаптивного перфекціонізму, високими показниками особистісної і реактивної тривожності та суперечливими компонентами самоствалення. Поряд із цим встановлено позитивні кореляції між адаптивними характеристиками перфекціонізму та стійким позитивним самостваленням і внутрішньою мотивацією.

П'яте завдання реалізовано через розроблення практичних рекомендацій для психологів закладів вищої освіти щодо підтримки студентів, схильних до дезадаптивних перфекціоністських тенденцій. Запропоновані підходи можуть бути використані у тренінгах з емоційної регуляції, роботі над самооцінкою, формуванні реалістичних цілей та конструктивних мотиваційних стратегій.

Результати дослідження дозволяють розглядати перфекціонізм студентів як важливий психологічний індикатор їхньої емоційної стійкості, академічної ефективності та успішності соціальної адаптації. Отримані дані можуть бути використані у подальших наукових розвідках, спрямованих на вивчення впливу соціальних, сімейних та освітніх чинників на формування перфекціоністських установок, а також у розробленні програм психопрофілактики та психологічного супроводу студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко А. Теоретико-психологічний аналіз моделей перфекціонізму. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи. 2022. № 2 (58). С. 29–40.
2. Бабчук М. Перфекціонізм як психологічний феномен. Перспективи та інновації науки. 2022. № 10 (15). С. 369–377.
3. Барно О. М. Особливості формування світогляду молоді на сучасному етапі розвитку суспільства.
4. Батраченко І. Г., Лоза О. О. Перфекціонізм як теоретична та практична проблема професіоналізації державного службовця. Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля : Серія «Педагогіка і Психологія». 2011. № 2(2). С. 109–114.
5. Бикова С. В. Особливості перфекціонізму майбутніх фахівців. Теорія і практика сучасної психології. 2020. № 2. С. 14–18.
6. Вавілова А. С. Деструктивні прояви перфекціонізму в ситуації досягнення: досвід корекції. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 1(2). С. 132-136.
7. Вінс В., Прудкай Ю., Кузьменко Т. Психологічні особливості соціальної адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану та дистанційної форми навчання. Науковий вісник ужгородського національного університету. серія: психологія. 2023. № 4. С. 56–60.
8. Галімон В. Психологічні особливості адаптації студентів до умов дистанційного навчання. Національна академія педагогічних наук України інститут психології імені гс костюка лабораторія методології і теорії 72 психології уманський державний педагогічний університет імені павла тичини. 2023. С. 41–43.
9. Гончаренко А. Г. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Г. О. Горбань. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 59 с.

10. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г.Флетта / И.И. Грачева // Психологический журнал. – 2006. – Т.26. – № 6. – С.73–89.

11. Грубі, Т.В. Адаптація психодіагностичної методики «Велика тривимірна шкала перфекціонізму». Організаційна психологія. Економічна психологія, 2 (13), 2018. 24-34.

12. Гуляс І. А. Перфекціоністські настанови як чинник професійної готовності майбутніх практичних психологів : дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Івано-Франківськ, 2007. 190 с.

13. Данилевич Л.А. Перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Київ, 2010. 20 с.

14. Дяченко В.А., Мунасіпова-Мотяш І.А., Дубініна Д.Е. Взаємозв'язок перфекціонізму із задоволеністю життям і психологічним благополуччям в осіб юнацького віку. Габітус. 2020. №12. С.121-126.

15. Завада Т.Ю. Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та самоактуалізації особистості//Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. №2. 2022. С.31–34.

16. Завада Т.Ю. Перфекціонізм як соціально-психологічна властивість особистості: позитивний та негативний аспект. Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології. Київ: Міленіум, 2016. Вип. 38 (41), С. 51-63.

17. Захаревич Н. Психологічні механізми метакогнітивного моніторингу в процесі формування ключових компетентностей у старшокласників. моніторингу в процесі формування ключових компетентностей у старшокласників. Наукові записки Національного

університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка». 2018. № 6. С. 49–53.

18. Зелінська Т.М. Феноменологічний аспект вивчення особистісної амбівалентності у студентів юнацького віку. Проблеми сучасної психології. 2012. №16. С.389-398.

19. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. – Кам'янець-Подільський: Медобори-2006, 2018. – 64 с.

20. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці: психологічний практикум. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 41 с.

21. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості : метод. посіб. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. 80 с.

22. Карамушка Л.М. Діагностичний інструментарій визначення перфекціонізму особистості / Л. М. Карамушка, Т.В. Грубі // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2016. – Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. – Вип. 45. – С. 35–40.

23. Карпенко Є. В. Перфекціонізм як джерело невротизації особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 1(1). С. 30-37.

24. Карпенко З. С. Перфекціонізм у структурі мотивації професійної діяльності особистості. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Філософські і психологічні науки. 2004. Вип. 6. С. 131–134.

25. Кононенко О. І. Диференціація видів перфекціонізму особистості. Теоретичні та прикладні проблеми психології. Луганськ. № 3(38), 2015. С.199-207.

26. Кононенко О. Обґрунтування та зміст програми корекції негативних аспектів перфекціонізму. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2016. Т. 21, № 1(39). С. 109–116.

27. Котвіцька Т. Ретроспективний аналіз підходів до сутності перфекціонізму. Інструменти і практики публічного управління. 2024. С. 153–156.

28. Кузіна В. Д. Перфекціонізм як чинник розвитку професійної ідентичності офіцера Збройних Сил України : дис..канд.психол.наук : спец. 19.00.09 / Ін-т психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. К., 2018. 243с.

29. Лазько А. М. Конструктивний перфекціонізм як чинник професійно-психологічної адаптованості майбутнього медичного працівника : дис. ... кандидата псих. наук : 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Луцьк, 2016. 207 с.

30. Лоза, О.О. Моделі перфекціонізму та методики його діагностики. Вісник Дніпропетровського університету економіки та права імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія», 1(1), 2011. 122–125.

31. Лукіна Н. Б. Особливості психокорекції цільової спрямованості осіб, які схильні до деструктивного перфекціонізму. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Херсон, 2018. № 2. С. 86-91.

32. Лукіна Н. Б. Типи перфекціонізму та цільова спрямованість особистості: збірник матеріалів Всеукр. науково-метод. конф. «Могилянські читання – 2017: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти», (Миколаїв, 13-17 листопада 2017 р.). Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2017. С. 10–12.

33. Лукіна Н. Б. Факторні показники у структурі цільової спрямованості перфекційної особистості: збірник матеріалів Міжнар.науково-практ. конф. «Ольвійський форум» – 2018: стратегії країн Причорноморського регіону в 191 геополітичному просторі», (Миколаїв, 7–10 червня 2018 р.). Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2018. С. 28-29.

34. Марчук С. Теоретичний аналіз вивчення перфекціонізму в українській психологічній науці // Knowledge, Education, Law, Management. 2020. № 8 (36). С. 141-144
35. Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології ; голов. редкол. С.Д. Максименко (голова) та ін. Київ : Міленіум, 2007. Вип. 16(19). С. 3–12.
36. Павлова В. С. Генетичний підхід до проблеми перфекціонізму / В. С. Павлова // Вісник ОНУ. Серія: Психологія. – 2013. – Т. 18. – № 4. – С. 243–250.
37. Павлова В. С. Теоретичний аналіз типологій перфекціонізму. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ: 2021. № 1. С. 53–57.
38. Павлова В.С. Проблема перфекціонізму особистості та чинників, які впливають на його формування й розвиток // Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2019. Т. 18, Вип. 22 (Ч. 3). С. 8–16.
39. Пилат, Н., Сеник, О., & Кривенко, І. (2021). Українськомовна адаптація короткої версії опитувальника особистісного нарцисизму (NPI-16): аналіз психометричних показників. Scientific Studios on Social and Political Psychology, (48 (51)), С.76–89.
40. Проскурня А. С. Диференціально-типологічна структура перфекціонізму як детермінанта виникнення депресивних і тривожних розладів / А. С. Проскурня // Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С Костюка НАПН України. – 2016. – С. 33–38.
41. Психологічний аналіз феномену перфекціонізму: підходи до визначення : зб. наук. пр. / авт. тексту О.О. Лоза. Київ, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2019. С. 213-221.
42. Саннікова О. П. Багатовимірна концепція особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. № 1. С. 15–21.

43. Семенов О. До питання спрямованості особистості. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки РОЗДІЛ IV. Професійна освіта. 1, 2015. С. 109-115.

44. Целюк Т. Опитувальник «багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Гевітта та Г. Флетта: процес та результати адаптації. Психологія особистості. 2017. Т. 8. № 1. С. 150-156.

45. Чала О. А. Перфекціонізму як детермінанта деструктивної конфліктності юнацтва / О. А. Чала [Електронний ресурс] // Вісник психології і педагогіки: збірник наукових праць / Педагогічний інститут Київського університету імені Бориса Грінченка. – Вип. 8. – Київ, 2012.

46. Чепурна Г. Л. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді : дис. ... кандидата псих. наук : 19.00.05 – соціальна психологія, психологія соціальної роботи. Київ, 2012. 213 с.

47. Шевякова І. П. Два полюси прагнення до досконалості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки. Випуск 44 (68) Луганськ. 2014. С.152-163.

48. A comparison of two measures of perfectionism/ RO Frost, RG Heimberg, CS Holt, JJ Mattia.1993. №14(1). P.119 – 126. (Personality and individual differences)

49. Adkins K. K., Parker W. Perfectionism and suicidal preoccupation. Journal of Personality. 1996. Vol. 64. P. 529–543.

50. Bachner-Melman R., Lerer E., Zohar A. H., Kremer I., Elizur Y., Nemanov L., et al. Anorexia nervosa, perfectionism, and dopamine D4 receptor (DRD4). American Journal of Medical Genetics. Part B: Neuropsychiatric Genetics, 2017. №144, P. 748–756.

51. Blatt S. J. The destructiveness of perfectionism : Implications for the treatment of depression. American Psychologist. 1995. Vol. 50 (12). P. 1003 - 1020.

52. Burns D. D. A perfectionist's script for self-defeat. Psychology Today. 1987. November. P. 34-52.

53. Cox B. J. The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college / B. J. Cox, M. W. Enns, I. P. Clara // Journal of Personality Assessment, 2009. – P.112–139.
54. Debrovski K. Perfectionism: yearning to become what one ought to be / K. Debrovski, T. Piechovsky. London: Little, Brown & Co, 1997. P. 28 – 34.
55. Stoeber J. The psychology of perfectionism: An introduction. In J. Stoeber (Ed.), The psychology of perfectionism: Theory, research, applications. London: Routledge, 2018. pp. 3-16.
56. Zavada T. The Modification of Perfectionism Questionnaire by N. Garanyan, A. Kholmogorova. Psychological Prospects Journal, (26), 2015, 120-133.

ДОДАТКИ

Додаток А

Інструкція для проходження багатомірної шкали перфекціонізму

Будь ласка, уважно оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи п'ятибальну шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтеся з твердженням, обведіть "1", якщо Вам важко визначитися, обведіть "3", якщо повністю погоджуєтеся, обведіть "5".

Текст опитувальника:

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
Повністю не згоден	Не згоден	Важко визначитися	Згоден	Повністю згоден

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Мої батьки дуже вимогливі до мене.	1 2 3 4 5
2.	Мені дуже важливо бути організованим.	1 2 3 4 5
3.	У дитинстві мене карали, якщо я не досягав найкращих результатів.	1 2 3 4 5
4.	Якщо я не буду максимально вимогливим до себе, то в результаті стану посередньою людиною.	1 2 3 4 5
5.	Мої батьки ніколи не намагалися зрозуміти мої помилки.	1 2 3 4 5
6.	Для мене дуже важливо бути компетентним у всьому, що я роблю.	1 2 3 4 5
7.	Я акуратна людина.	1 2 3 4 5
8.	Я намагаюся бути організованим(ою).	1 2 3 4 5
9.	Якщо я з чимось не справляюся в роботі або навчанні, то вважаю себе невдахою.	1 2 3 4 5
10.	Якщо я роблю помилку, я засмучуюся.	1 2 3 4 5
11.	Мої батьки хотіли, щоб я був найкращим у всьому.	1 2 3 4 5
12.	Я ставлю для себе більш складні цілі, ніж більшість людей.	1 2 3 4 5
13.	Якщо хтось виконує завдання на роботі або в школі краще за мене, я відчуваю, що взагалі не впорався із завданням.	1 2 3 4 5
14.	Не впоратися з частиною якоїсь справи для мене рівнозначно повному провалу.	1 2 3 4 5
15.	У моїй сім'ї вважається, що потрібно робити все ідеально.	1 2 3 4 5
16.	Я вмію зосередити всі свої зусилля задля досягнення мети.	1 2 3 4 5
17.	Навіть коли я роблю щось дуже старанно, я часто відчуваю, що зробив це недостатньо добре.	1 2 3 4 5
18.	Я ненавиджу бути в чомусь гірше за інших.	1 2 3 4 5
19.	Я прагну до дуже високих та складних цілей.	1 2 3 4 5
20.	Мої батьки очікували від мене досконалості в усьому.	1 2 3 4 5
21.	Напевно, люди будуть про мене невисокої думки, якщо я з чимось не впораюся.	1 2 3 4 5
22.	Я завжди відчував, що не можу відповідати очікуванням своїх батьків.	1 2 3 4 5
23.	Якщо я роблю щось гірше за інших людей, це означає, що я неповноцінна людина.	1 2 3 4 5
24.	Здається, що інші люди пред'являють до себе менші вимоги, ніж я.	1 2 3 4 5
25.	Якщо я не буду завжди досягати успіху, люди не будуть поважати мене.	1 2 3 4 5
26.	Мої батьки завжди очікували від мене більшого, ніж я сам.	1 2 3 4 5
27.	Я намагаюся бути акуратною людиною.	1 2 3 4 5
28.	Коли займаюся звичайними повсякденними справами, я досить часто відчуваю невпевненість у власних діях.	1 2 3 4 5

29.	Для мене дуже важливо бути акуратним.	1 2 3 4 5
30.	Я повинен досягати кращих результатів у повсякденних справах, ніж інші.	1 2 3 4 5
31.	Я організована людина.	1 2 3 4 5
32.	Я часто не встигаю зробити певну роботу, тому що переробляю її декілька разів.	1 2 3 4 5
33.	Мені потрібно багато часу, щоб зробити щось «як має бути».	1 2 3 4 5
34.	Чим менше я робитиму помилок, тим більше буду подобатися людям.	1 2 3 4 5
35.	Я завжди відчував, що не зможу відповідати стандартам своїх батьків.	1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Фактори шкали FMPS, оригінальна версія

Шкала	Номер твердження
«Занепокоєність помилки»	9, 10, 13, 14, 18, 21, 23, 25, 34
«Особистісні стандарти»	4, 6, 12, 16, 19, 24, 30
«Батьківські очікування»	1, 11, 15, 20, 26,
«Батьківська критика»	3, 5, 22, 35
«Сумніви у власний діях»	17, 28, 32, 33,
«Організованість»	2, 7, 8, 27, 29, 31

Занепокоєність помилками – негативна реакція на помилки, схильність вбачати в помилці невдачу.

Особистісні стандарти – схильність висувати надмірно високі стандарти у поєднанні з надмірною важливістю відповідності цим стандартам, що породжує коливання самооцінки й хронічну незадоволеність діяльністю.

Батьківські очікування – сприйняття батьків як таких, що мають дуже високі очікування.

Батьківська критика – сприйняття батьків як таких, що надмірно критикують.

Сумніви у власних діях – перманентні сумніви щодо якості виконання діяльності.

Організованість – відображає важливість порядку й організованості.

Крім того, підраховується загальний показник перфекціонізму, що є сумою показників за всіма шкалами крім шкали «організованість».

Фактори шкали FMPS в адаптації В.А. Ясної та С.Н. Єнікополова

Шкала	Номер твердження
F1. «Занепокоєність помилками»	9, 10, 13, 14, 17, 18, 23, 28, 30
F2. «Організованість»	2, 4, 6, 7, 8, 27, 29, 31
F3. «Батьківська критика та сумніви у власних діях»	5, 22, 26, 28, 31, 32, 33, 35
F4. «Батьківські очікування»	1, 11, 12, 15, 16, 17, 19, 20, 26, 30
F5. «Особистісні стандарти»	8, 11, 12, 16, 18, 19, 24, 25, 30, 31
F6. «Занепокоєність помилками»	9, 18, 21, 23, 25, 28, 30, 34

Фактори шкали FMPS в адаптації К.Ф. Новгородової

Шкала	Номер твердження
«Занепокоєність помилками»	Прямі твердження: 8, 9, 12, 13, 16, 17, 20, 22, 24, 27, 33.
«Організованість»	Прямі твердження: 2, 3, 5, 6, 7, 26, 28, 30.
«Батьківська критика та сумніви у власних діях»	Прямі твердження: 4, 21, 25, 27, 31, 32, 34. Зворотне твердження: 29.
«Особистісні стандарти та батьківські очікування»	Прямі твердження: 1, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 19, 23, 25, 30. Зворотне твердження: 16.

Нормативні показники за результатами дослідження К.Ф. Новгородової

Шкала	Рівень вираженості		
	Низький	Середній	Високий
«Занепокоєність помилки»	≤ 22	23-34	≥ 35
«Організованість»	≤ 26	27-34	≥ 35
«Батьківська критика та сумніви у власних діях»	≤ 14	15-25	≥ 26
«Особистісні стандарти та батьківські очікування»	≤ 32	33-44	≥ 45
Загальний рівень перфекціонізму	≤ 103	104-132	≥ 133

**Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості
(В.В. Столін, С.Р. Пантелєєв)**

Мета: визначення емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до себе.

Необхідний матеріал: опитувальник, бланк для відповідей.

Хід проведення:

Досліджуваним пропонується опитувальник, що налічує 110 тверджень.

Інструкція: «Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і обведіть одну з двох відповідей на окремому бланку поряд з номером кожного твердження: обведіть знак “+” - якщо Ви погоджуєтесь або знак “-” – якщо не погоджуєтесь.

Над твердженнями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає.

Текст опитувальника.

Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.

Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.

До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.

У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.

Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.

Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.

У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.

Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.

Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.

Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.

Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.

Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.

В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.

Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.

У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.

Можна сказати, що я ціную себе досить високо.

Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.

Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.

Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.

Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.

В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.

Іноді я сам себе погано розумію.

Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.

Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.

Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.

Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.

Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.

Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.

Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.

Часто я не без сарказму жартую над собою.

Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.

Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.

В цілому мене влаштовує те, який я є.

На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.

Загалом я можу сказати, що поважаю себе.

Я думаю, що маю надійного і розумного радника в самому собі.

Я досить часто дратуюсь від самого себе.

Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.

Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.

Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.

Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.

Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.

Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх рук.

Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.

Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».

Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.

У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.

Я не здатен зрадити навіть подумки.

Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.

Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.

Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах

Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.

Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.

Я хотів би залишитися таким, який я є.

Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.

Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.

Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.

Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.

У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.

В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.

Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.

Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.

Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.

Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.

В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.

Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.

Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.

Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.

Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.

Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.

Можна сказати, що я собі подобаюсь.

Я – людина надійна.

Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.

Моє внутрішнє «Я» завжди мені цікаве.

Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.

Близьким людям притаманно мене недооцінювати

У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.

Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-справжньому.

Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати

Іноді мені здається, що я якийсь дивний.

Я не схильний пасувати перед труднощами.

Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.

Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.

Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.

Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.

Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.

Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.

Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.

Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.

Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім «Я».

Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.

Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.

В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.

Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.

Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: "Так, я цілком зріла особистість".

В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.

Іноді я надаю "безкорисну" допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.

Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.

Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.

Переконати себе в чомусь для мене нескладно.

Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.

Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.

Якщо не бути дріб'язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.

Я сам створив себе таким, який я є.

Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.

Я сам хотів багато в чому себе переробити.

До мене ставляться так, як я того заслуговую.

Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.

Впевнений, що в житті я на своєму місці.

Відвертість:

«+»: 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65.

«-»: 21, 62, 86, 98.

Самовпевненість:

«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 78, 82.

«-»: 20, 80, 103.

Самокерівництво

«+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.

«-»: 109.

Дзеркальне «Я»:

«+»: 2, 5, 29, 41, 42, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

Самоцінність:

«+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

Самоприйняття:

«+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

«-»: -

Самоприв'язаність:

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 95, 101, 104.

«-»: 96, 107.

Конфліктність:

«+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99.

«-»: -

Самозвинувачення:

«+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

«-»: -

В подальшому «сирі бали» переводяться у стенові показники

Сирі бали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11-12	13	13	14
3	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6	0-1	2	3-4	5-6	6-7	8	9	10	11	12
7	0	1	2-3	4-5	6	7-8	7-8	9	10	11
8	0	0	1-2	3-4	5-7	8-9	11-12	13	14	15
9	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Самоставлення – це певне стійке почуття на адресу власного «Я», що містить ряд специфічних модальностей (вимірів), що відрізняються як за емоційним тоном, переживанням, так і за семантичним змістом відповідного ставлення до себе.

Шкала 1 – внутрішня чесність – «Відкритість» - пов'язана з такими аспектами образу «Я», самоставлення, поведінки, які, будучи значимими для особистості, важко допускаються до усвідомлення.

Низькі значення шкали говорять про глибоку усвідомленість «Я», підвищену рефлексивність та критичність, здатність не приховувати від себе та інших значиму неприємну інформацію.

Крайньо низькі значення можуть свідчити про самовідкритість, часом межуючою з цинізмом.

Високі значення свідчать про закритість, нездатність або небажання усвідомлювати та видавати значиму інформацію про себе, у крайньому вираженні – про пряму брехню та фальсифікацію результатів в бік соціально бажаних відповідей.

Шкала 2 - «Самовпевненість» - уявлення про себе як про самостійну, вольову, енергійну, надійну людину, якій є за що себе поважати.

Низькі значення шкали свідчать про незадоволеність собою та своїми можливостями, про сумнів у здатності викликати повагу.

Високі значення шкали відповідають високій думці про себе, самовпевненості, відсутності внутрішньої напруженості.

Шкала 3 - «Самокерівництво» - уявлення про те, що основним джерелом активності та результатів, що стосуються як діяльності, так і власної особистості суб'єкта, є він сам.

Людина з високим балом за шкалою виразно переживає власне «Я» як внутрішній стержень, що інтегрує її особистість і життєдіяльність, вважає, що її доля знаходиться в її власних руках, і відчуває почуття обґрунтованості і послідовності своїх внутрішніх спонукань та цілей.

Низькі бали свідчать про віру суб'єкта та підвладність його «Я» часовим обставинам, про нездатність протистояти долі, погану саморегуляцію, розмитий локус «Я», відсутність тенденції шукати причини вчинків та результатів у собі самому.

Шкала 4 – відображене самоствлення - «Дзеркальне «Я»» - очікуване ставлення до себе з боку інших людей.

Високі значення шкали відповідають уявленню суб'єкта про те, що його особистість, характер та діяльність здатні викликати у інших повагу, симпатію, схвалення та розуміння.

Низькі значення шкали свідчать про очікування протилежних почуттів від узагальненого іншого.

Шкала 5 - «Самоцінність» - відображає емоційну оцінку себе, свого «Я» за внутрішніми інтимними критеріями любові, духовності, багатства внутрішнього світу.

Високі оцінки за шкалою відображають зацікавленість у власному «Я», любов до себе, відчуття цінності власної особистості та одночасно передбачувану цінність свого «Я» для інших.

Низькі значення шкали характеризують недолік свого духовного «Я», сумніви у цінності власної особистості, відстороненість, що межує з байдужістю до свого «Я», втрату інтересу до свого внутрішнього світу.

Шкала 6 - «Самоприйняття».

Високий полюс відповідає дружньому ставленню до себе, згоді з самим собою, схваленню своїх планів та бажань, емоційному, безумовному прийняттю себе таким, який ти є, нехай навіть з деякими недоліками.

Низький полюс свідчить про відсутність перерахованих якостей – недостатність самоприйняття, що є важливим симптомом дезадаптації.

Шкала 7 - «Самоприв'язаність».

Високі значення шкали говорять про ригідність «Я-концепції», прив'язаність, небажання змінюватися на фоні загального позитивного ставлення до себе. Ці переживання часто супроводжуються прив'язаністю до

неадекватного «Я»-образу. В останньому випадку тенденції до збереження такого образу – один із захисних механізмів самосвідомості.

Низькі значення свідчать про протилежні тенденції: бажання щось у собі змінити, потяг до відповідності з ідеальним уявленням про себе, незадоволеність собою.

Шкала 8 – внутрішня конфліктність.

Високі значення свідчать про наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, непогодження з собою, тривожно-депресивних станів, що супроводжуються переживанням почуття провини. Помірне підвищення за шкалою говорить про підвищену рефлексію, глибоке проникнення у себе, усвідомлення своїх труднощів, адекватний образ «Я» та відсутність витіснення.

Крайньо низькі значення шкали свідчать про заперечення проблем, закритість, поверхову самовдоволеність.

Шкала 9 - «Самозвинувачення».

Високі значення говорять про самозвинувачення, готовність поставити собі у провину свої промахи та невдачі, власні недоліки. Шкала є індикатором відсутності симпатії, що супроводжується негативними емоціями на свою адресу, навіть незважаючи на високу самооцінку якостей та досягнень.

Шкали об'єднані у три незалежних та добре інтерпретованих фактори:

1-ий фактор – Самоповага: шкали 1, 2, 3, 4. Відображає оцінку власного «Я» щодо соціально-нормативних критеріїв модальності.

2-ий фактор – Аутосимпатія: шкали 5, 6, 7. Відображає емоційне ставлення суб'єкта до свого «Я».

3-ій фактор – Самоприниження: шкали 8, 9. Відображає негативне самоставлення.

Опитувальник "Мотивація досягнення" (Т. Елерс)

Опис

При діагностиці особистості виявлення мотивації до успіху Елерс виходив зі становища: Особистість, яка переважає мотивація до успіху, віддає перевагу середній чи низький рівень ризику. Їй властиво уникати високого ризику. При сильній мотивації до успіху, надії на успіх зазвичай скромніші, ніж при слабкій мотивації до успіху, проте такі люди багато працюють для досягнення успіху, прагнуть успіху.

Інструкція

Вам буде запропоновано 41 питання, на кожне з яких дайте відповідь "так" чи "ні".

№	Твердження	Так	Ні
1	Коли є вибір між двома варіантами, краще зробити це швидше, ніж відкласти на певний час.		
2	Я легко дратуюся, коли усвідомлюю, що не можу на всі 100% виконати завдання.		
3	Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все ставлю на карту.		
4	Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним з останніх.		
5	Коли у мене два дні поспіль немає справ, я втрачаю спокій.		
6	У деякі дні мої успіхи нижчі за середні.		
7	У ставленні до себе я більш строгий, ніж у ставленні до інших.		
8	Я більш доброзичливий, ніж інші.		
9	Коли я відмовляюся від складного завдання, я потім суворо засуджую себе, бо знаю, що міг би його виконати.		
10	У процесі роботи я відчуваю потребу в невеликих паузах для відпочинку.		
11	Мені властиві деякі мої вади як риси характеру.		
12	Мої досягнення в праці не завжди однакові.		
13	Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий.		
14	Покарання стимулює мене сильніше, ніж похвала.		
15	Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.		
16	Перешкоди роблять мої рішення твердішими.		
17	У мене легко викликати сором'язливість.		
18	Я працюю з віддачею, і це зазвичай помітно.		
19	Виконуючи роботу, я не розраховую на допомогу інших.		
20	Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити вже зараз.		

21	Потрібно покладатися лише на самого себе.		
22	У житті мало речей важливіших, ніж гроші.		
23	Завжди, коли мені потрібно виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.		
24	Я менш сором'язливий, ніж багато інших.		
25	Під час відпустки я зазвичай радію тому, що скоро повернуся до роботи.		
26	Коли я виконую роботу, я роблю її краще й кваліфікованіше, ніж інші.		
27	Мені простіше й легше спілкуватися з людьми, які можуть наполегливо працювати.		
28	Коли у мене немає справ, я відчуваю, що мені не по собі.		
29	Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.		
30	Коли я приймаю важливе рішення, я намагаюся зробити це якнайкраще.		
31	Мої друзі іноді вважають мене лінивим.		
32	Мої успіхи в роботі часто залежать від моїх колег.		
33	Безглуздо протистояти стороні, що має владу керівництва.		
34	Іноді доводиться працювати, хоча не хочеш цього робити.		
35	Коли щось не вдається, я нетерплячий.		
36	Я задоволений тим, чого досягнув у житті.		
37	Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає більше результатів, ніж робота інших.		
38	Буває так, що я не доводжу справу до кінця.		
39	Я заздрю людям, здатним наполегливо працювати.		
40	Я не заздрю тим, хто прагне влади й становища.		
41	Я впевнений, що стою на правильному шляху, і для доведення своєї правоти готовий іти до крайніх заходів.		

Шкала реактивної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер – Ю. Ханін)

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності Інструкція:

“Прочитайте уважно кожен з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, **як Ви себе почуваєте в даний момент**. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає”.

	Ситуація	Ні, це не так	Напевно, так	Вірно	Дійсно вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3.	Я почуваю себе напружено	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я розчарований	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я стурбований	1	2	3	4
10.	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний	1	2	3	4
18.	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція: “Прочитайте уважно кожен з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, **як Ви себе почуваєте звичайно**. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає”.

	Ситуація	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
21.	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
22.	Ви швидко втомлюєтесь	1	2	3	4

23.	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
24.	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
25.	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
26.	Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4
27.	Ви спокійні, холоднокровні і зібрані	1	2	3	4
28.	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
29.	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
30.	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
31.	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
36.	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
37.	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
38.	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
39.	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4