

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на тему: Взаємозв'язок самоактуалізації та перфекціонізму у студентської молоді

Студентки 4 курсу групи ПС-42 першого  
(бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-  
професійної програми «Психологія» за  
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ  
Васильєва А.С.

Керівник к. психол. н., викл. Севост'янов П.О.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання \_\_\_\_\_  
Кількість балів: \_\_\_\_\_

Члени комісії \_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)  
\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)  
\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище та ініціали)

## ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| ВСТУП.....  | 3  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИЧЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....          | 5  |
| 1.1 Поняття самоактуалізації.....   | 5  |
| 1.2 Поняття перфекціонізму .....  | 10 |
| 1.3 Психологічні особливості студентського віку .....   | 16 |
| Висновки до розділу I .....   | 18 |
| РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.... | 20 |
| 2.1 Мета, завдання, характеристика вибірки.....   | 20 |
| 2.2 Опис методів дослідження .....  | 20 |
| 2.3 Дослідження рівню самоактуалізації студентської молоді.....   | 21 |
| 2.4 Визначення рівню перфекціонізму студентської молоді .....   | 27 |
| 2.5. Дослідження взаємозв'язку самоактуалізації і перфекціонізму у студентської молоді .....                | 28 |
| Висновки до розділу II.....   | 31 |
| ВИСНОВКИ.....   | 33 |
| ЛІТЕРАТУРА.....   | 35 |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасний ритм економічного, соціального та культурного розвитку суспільства породжує нові вимоги до особистості, що виражено відчуває студентська молодь. В цьому контексті, перфекціонізм виявляється важливою характеристикою, яка може сприяти конкурентоспроможності, особистісному розвитку та зростанню професіоналізму, а також відповідальності та наполегливості. З іншого боку, перфекціонізм може мати негативні прояви, такі як тривожність, зневіра, жорстокість до себе та депресія. Тож, гострої актуальності набуває виявлення взаємозв'язку самоактуалізації та перфекціонізму у студентської молоді.

**Мета дослідження** – дослідити взаємозв'язок самоактуалізації і перфекціонізму у студентської молоді.

**Об'єкт дослідження** – самоактуалізація особистості.

**Предмет дослідження** – взаємозв'язок самоактуалізації і перфекціонізму у студентської молоді.

**Гіпотеза** – за підсумками дослідження ми очікуємо, що високий рівень перфекціонізму студентської молоді має бути пов'язаний з низькою самоактуалізацією.

### **Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку самоактуалізації та перфекціонізму осіб студентського віку;
2. Дослідити рівень самоактуалізації студентської молоді;
3. Визначити рівень перфекціонізму студентської молоді;
4. Дослідити взаємозв'язок самоактуалізації і перфекціонізму у студентської молоді.

**Методи дослідження.** Для вирішення окреслених завдань використовувалися такі теоретичні та емпіричні методи дослідження: аналіз науково-теоретичних джерел на тему дослідження, систематизація та узагальнення отриманої інформації; психодіагностичні методики: методика САТ Е. Шострома, методика для визначення

рівня рефлексивності А. В. Карпова, В. В. Пономарьової, опитувальник для діагностики навчальної мотивації студентів розроблена на основі опитувальника А. Реана та В.Якуніна, а також Багатовимірна шкала перфекціонізму розроблена канадськими психологами П. Хьюїттом і Г. Флеттом. Також були використані методи математичної статистики: описові статистики та кореляційний аналіз Спірмена.

**Характеристика вибірки:** студенти вищих навчальних закладів, віком від 18 до 23 років.

**Практична значущість:** Розуміння взаємозв'язку самоактуалізації та перфекціонізму може сприяти розробці тренінгових програм для розвинення самоактуалізації студентів за допомогою роботи з їхніми проявами перфекціонізму.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИЧЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

### 1.1 Поняття самоактуалізації

Вперше термін «самоактуалізація» був введений К. Гольдштейном, він розглядав цей процес як мотив, який рухає особистістю. Тобто, це тенденція до реалізації можливостей, які закладені в організмі [6].

Надалі цей термін формувался в рамках гуманістичної психології. Детально даний концепт розробив А. Маслоу. Найбільш відома його теорія - ієрархія потреб (піраміда Маслоу), що відображає п'ять рівнів: фізіологічні потреби, такі як їжа, вода, сон, потреба в безпеці, потреба в любові, потреба в повазі, пізнавальні потреби, естетичні потреби та потреба в самоактуалізації. Тобто, самоактуалізація є найвищою з потреб. Але, якщо нижчі потреби не задоволені, енергія та зусилля направляються в першу чергу на їх задоволення. Тож, неможливо самоактуалізуватись без задоволення усіх нижчих потреб і, відповідно, дуже маленький відсоток людей реалізують найвищу потребу [16].

Існує 5 трактовок терміну самоактуалізації за Маслоу: як вищого рівня розвитку, як вищого мотиву, як процесу розвитку, як граничних переживань та як передумови Буття. Загально прийнятий такий варіант трактування терміну: самоактуалізація – це безперервна реалізація потенційних можливостей, здібностей та талантів, пізнання та прийняття своєї природи, прагнення до інтеграції особистості. А. Маслоу наголошує, що самоактуалізованість це не про досягнення безперечної ідеальності, бо до такої вершини нікому не добратись. Самоактуалізованою можна вважати людину, яка боїться, гнівається, дещо егоїстична, деколи буває в апатії. Людина актуалізує те, до чого в неї є здібності та бажання. Якщо організм змушений відмовитися від своїх цілей, через занадто складні перешкоди, він або руйнується, або актуалізується на більш низькому рівні. Неможливість самоактуалізації також пов'язана з впливом батьківського виховання, навчання та іншим соціальним середовищем. Але цей вплив може бути подолано за бажання людини прийняти відповідальність за власне життя. Таким чином, самоактуалізація передбачає

прийняття людиною відповідальності за свої слова та дії. А. Маслоу говорив, що кожного разу, коли людина бере на себе відповідальність, вона самоактуалізується. Відповідальність і свобода є двома сторонами людської активності. Людина вільна мислити так, як вона хоче, і вибирати варіанти своїх дій; при цьому вона покладає на себе відповідальність, керуючись своїми мотивами та цілями. У найзагальнішому вигляді самоактуалізована людина визначається як індивід, що зумів реалізувати свої таланти та здібності. А самоактуалізація передбачає вибір із безлічі можливостей особистісного зростання. Зробити цей вибір допомагає автентичність, дотримання своїх принципів, усвідомлення свого потенціалу, своїх життєвих інтересів, цілей і завдань, і їх подальша реалізація [16].

Такими рисами характеризуються самоактуалізовані особистості за Маслоу:

- Бачать дійсність такою, як вона є, а не такою, як хочеться, щоб вона була. Спокійно ставляться до сумнівів та шукають нові шляхи для вирішення проблем. Не живуть очікуваннями, стереотипами та тривогою.
- Свою природу та інших людей приймають справжніми, спокійно ставляться до своїх та чужих слабкостей і негативних сторін. Не схильні до повчання чи контролювання.
- Не мають необхідності продумувати все наперед, спонтанні.
- Зосереджені на вирішенні проблем, а не его-центровані; віддані своїй життєвій місії, роботі. Чітко відокремлюють важливе від неважливого у світі.
- Мають незвичайне почуття гумору, філософського та доброзичливого характеру.
- Здатні бути об'єктивними в своєму світосприйнятті.
- Здатні до творчості, спонтанно креативні, подібно дітям. Їх повсякденні дії пронизані творчістю.
- Зберігають унікальність, не уподібнюючись культурі, до якої належать, хоча й при тому не навмисно нетрадиційні. Чинять опір тому, що розхитує внутрішні цінності, самодостатні, самовизначені, вільні у своїх рішеннях та діях.
- Стурбовані добробутом людства, прагнуть допомагати, здатні співчувати.
- Цілісно інтегрують життєвий досвід.

- Будують міцні взаємини, з тими, хто має схожий характер і уподобання в заняттях. Такі стосунки відрізняються відчуттям своєї приємності та важливості.
- Здатні відчувати пікові переживання, наприклад, у творчості, любові, близькості, у злитті з природою.
- Мають потребу в усамітненні, не схильні до встановлення залежних стосунків, на самоті не почуваються самотніми.
- Притримуються демократичних поглядів, поважають інших незалежно від їх статусу, охоче навчаються в інших.
- Мають високі моральні та етичні стандарти [16].

Згідно з Роджерсом, самоактуалізація – прагнення живої істоти до розвитку, самовираження, активізація можливостей організму або особистості. Він вважає, що ця тенденція притаманна будь якій живій істоті. Як і Гольдштейн, Роджерс розглядає самоактуалізацію як мотив, на відміну від А. Маслоу, в теорії якого цей термін відображає стадію розвитку [18].

Г. Олпорт стверджує, що самоактуалізована особистість має сильну схильність до досконалості, постійно прагнучи виконувати завдання якнайкраще від своїх можливостей. На думку цього вченого, самоактуалізація є життєво важливою передумовою цілісного розвитку особистості, забезпечення її благополуччя та дорослішання. Олпорт розглядає самоактуалізацію як безперервний процес особистісного зростання, в якому люди беруть на себе повну відповідальність за планування курсу свого життя [12].

Значний вклад вніс Е. Шостром, учень А. Маслоу. Він розвинув свою концепцію самоактуалізації, розглядаючи її не в контексті потребностно-мотиваційної сфери та психічного здоров'я особистості, а в контексті взаємодії особистості із соціальним середовищем, її нормами та самовизначення, самовияву особистості в цій взаємодії. Цей аспект проблеми розглядав і А. Маслоу, який описував опір залученню до культурних норм як одну з характеристик людей, що самоактуалізуються. Але при цьому він не проводив жорсткого протиставлення особи та середовища у процесі їхньої взаємодії. Е. Л. Шостром, навпаки, розглядав явище

самоактуалізації в біполярності «маніпулятор - актуалізатор», вважаючи, що «кожен з нас поєднує в одній особі маніпулятора та актуалізатора». При цьому, маніпулятор, за Е. Л. Шостром, «це людина, яка експлуатує, використовує та/або контролює себе та інших осіб, ніби вони були неживими об'єктами, речами», а актуалізатор — «людина, яка розглядає себе та інших як особи або суб'єкти, наділені унікальними можливостями, і здатна виявляти своє дійсне «я». Слідом за А. Маслоу Е. Л. Шостром вважає повну самоактуалізацію вкрай рідким явищем [10].

У своєму зображенні актуалізованої людини він виділяє кілька визначальних характеристик. По-перше, чесність і автентичність. Актуалізатор володіє здатністю відкрито виражати свої емоції, незалежно від їх характеру, виявляючи щирість і непідробність у своїх діях. По-друге, свідомість, що охоплює здатність бути уважним до себе та інших. Актуалізатор демонструє сприйнятливості до різних форм художнього вираження, таких як музика, і активно взаємодіє з різними аспектами життя. Крім того, свобода є відмінною рисою актуалізатора. Він володіє спонтанністю вільно розкривати свій потенціал і активно формувати власне життя, беручи на себе відповідальність. Нарешті, довіра, яка охоплює віру та впевненість не тільки у собі, а й у оточенні, є ще однією ключовою характеристикою. [10].

Але він підкреслював, що актуалізатор не ідеальна людина, Плід самоактуалізації – не досконалість, а радість життя, яка приходить завдяки інтеграції сильних та слабких сторін нашої натури. Ф. Перлз писав у передмові до книги Е. Шострома, що психотерапевт має відчувати різницю між самоактуалізацією та прагненням реалізувати уявлення про себе. У першому варіанті пацієнт стає самим собою, таким, яким він є насправді, актуалізуючи свою унікальну ідентичність і наважуючись бути таким, яким він себе відчуває. А у другому варіанті пацієнт прагне реалізувати уявлення про свою персону, тобто воліє відображати зовнішню досконалість, а не бути собою [10].

Як мету самоактуалізації можна визначити проявлення себе справжнього. Для такої реалізації необхідно бути активним у задоволенні наступних потреб:

- 1) створенні зв'язків з оточуючими;
- 2) почутті волі та значущості;

- 3) самоідентичності;
- 4) цілеспрямованої та сенсовної діяльності [10].

А. Маслоу виділяє такі аспекти, що можуть стати на заваді самоактуалізації: негативний досвід в минулому та непродуктивні звички, які сформувались під його впливом; тиск очікувань від соціуму; его-захисні механізми (до традиційно виокремлюваних психоаналітиками вчений додав десакралізацію, як відмову ставитись до будь чого серйозно, й "комплекс Іони", як віддання переваги безпечним середнім цілям, які не потребують великих досягнень) [16].

У статті Шалаєва В.С. виділені такі компоненти самоактуалізації, відповідно до яких обрані методики дослідження самоактуалізації у цій роботі.:

- 1) мотиваційно-цільовий; для успішної самоактуалізації необхідна наявність пізнавального та професійного інтересу.

- 2) змістовний (дієвість та системність знань, життєві орієнтації, співставлення значущих особистих та професійних цілей та цінностей, прагнення втілити свої цілі в життя);

- 3) регулятивний (рефлексивність, творчість і самостійність). Людині, що самоактуалізується притаманні автентичність, творча активність, здатність до рефлексії та саморефлексії. Поняття рефлексії можна розуміти як процес усвідомлення проблем, їх аналіз та визначення найкращих шляхів їх подолання. Необхідність рефлексивного компоненту визначається тим, що джерелом розвитку є усвідомлення власного досвіду та висновки, які можна з нього винести. Рефлексивність в процесі самоактуалізації забезпечує цілісність і усвідомленість діяльності, її відповідність власним цінностям та можливостям. [7].

Отже, самоактуалізація - це безперервна реалізація потенційних можливостей, здібностей та талантів, пізнання та прийняття своєї природи, прагнення до інтеграції особистості. Людям, що самоактуалізуються притаманні такі риси, як відданість справі, креативність, спонтанність, прийняття себе, інших та світу, слідування внутрішнім цінностям, довіра, автентичність, демократичність, емпатія. Можна виділити такі компоненти самоактуалізації: мотиваційно-цільовий, змістовний та регулятивний.

## 1.2 Поняття перфекціонізму

В останніх теоретичних та емпіричних дослідженнях відзначається, що перфекціонізм можна розглядати з одного боку як позитивне прагнення особистості до довершеності, що є корисною продуктивною поведінкою, а з іншого боку як феномен, що може приймати форму нездорового прагнення до ідеальності та стояти на заваді продуктивності. З огляду на неоднозначну трактованість перфекціонізму, його дослідження є актуальним.

Уявлення про сучасне поняття перфекціонізму почало формуватись у середині ХХ ст. Перші теоретичні дослідження перфекціонізму у психології приписують Карен Хорні. Дослідниця зазначала, що спрямованість до істинного ідеалу породжує для людини мету в житті та здатна формувати її цінності. Але напротивагу істинному ідеалу К. Хорні описувала невротично ідеалізований образ себе, який виражається бажанням здаватися досконалим собі та оточуючим, його відмінні риси – статичність та заперечення недоліків. Істинні ідеали культивують поміркованість та скромність, а ідеалізований образ – пихатість. Дослідниця пише, що бажання виразити себе стає бажанням довести свою ідеальність в погоні за славою і в цьому процесі людина втрачає себе [14, 15].

Тут проявляються і такі елементи як:

- потреба в досконалості, в такому стані людина живе за принципами «треба» та неможна»;
- невротичне честолюбство (потяг до зовнішніх досягнень, наприклад – найвищі бали в школі, заробити найбільше грошей, стати найпопулярнішим, найкрасивішим), важливим стає не зміст діяльності, а перевага як така;
- потреба в мстивому торжестві, яка полягає у приниженні інших своїм успіхом [14].

Прагнення до досконалості як невротичний конфлікт призводить до вимоги досконалості від інших, підвищеної чутливості до зовнішнього тиску та відповідних вимог оточуючих, залежності від чужої думки та надмірної вразливості щодо критики. Особистість стає стисненою контролем із боку досконалого Я, втрачає

зв'язок з реальним Я і своїми справжніми емоційними переживаннями. Для одужання перфекціоністу потрібне навчання розумінню та визнанню своїх переживань, у тому числі базових почуттів образи та ворожості, що дозволить замінити самоідеалізацію самореалізацією [14].

Хоча й такий відомий вчений як А. Адлер не застосовує звичний нам термін перфекціонізм, в його авторських роботах з психології важливим поняттям є прагнення досконалості або ж, ще він називає це прагненням переваги, що проявляється у бажанні володіти надлюдськими здібностями, схильністю до пред'явлення завищених вимог до себе та інших, а в деяких випадках прагненням до богоподібної досконалості. Адлер зазначав, що такі люди «постійно порівнюють себе з недосяжною ідеєю досконалості, ними завжди володіє і підганяє почуття неповноцінності». Його нароби, що стосуються цих концептів, на мою думку, є схожими на сучасне поняття перфекціонізму. В його роботах також виражена двовекторність цього феномену: якщо він існує в тандемі з соціальною зацікавленістю і турботою про оточення, то людина розвивається у продуктивному напрямку. Якщо ж особистість шукає лише можливості відчутти особисту перевагу та користь іншим стоїть на другому плані – то у деструктивному [15].

У 1965 р. М. Холлендер опублікував у журналі "Комплексна психіатрія" статтю під назвою "Перфекціонізм", визначивши сенс поняття як постійного вимагання від себе кращого рівня здійснення роботи, ніж зобов'язують умови. Холлендер вважав, що невпевнена в собі дитина може стати перфекціоністом у середовищі умовного схвалення, в якому батьки хвалять і приймають його лише за успіхи [13].

Д. Д. Бернс в своїй статті з погляду когнітивно-поведінкової терапії розглядає поширену думку, що перфекціонізм є корисним та допомагає досягти успіху. Це поняття він визначає як пред'явлення до себе високих стандартів за межами досяжності, нав'язливе й невпинне прагнення до нездійснених цілей, оцінка власної цінності виключно продуктивністю та досягненнями. Серед негативних наслідків перфекціонізму Барнс виділяє зниження продуктивності, погіршення здоров'я, поганий самоконтроль, проблеми в особистих відносинах та низьку самооцінку, вразливість до розладів настрою, включаючи депресію, тривогу щодо

продуктивності, тривогу перед тестами, тривогу під час тестування. Поширеними когнітивними викривленнями серед перфекціоністів він називає мислення «все або нічого», тобто або ідеально, або повний крах, що змушує перфекціоніста боятися помилок і надмірно реагувати на них, надмірне узагальнення: вони схильні швидко робити догматичний висновок, що негативна подія повторюватиметься нескінченно, через що перфекціоністи можуть мати низьку самооцінку, а також твердження «треба», яке ми розглянули з погляду Карен Хорні в тиранії систем «повинен», що сприяє психологічному стражданню. Перфекціоністи також сприймають себе як неефективних, тому що вони схильні уявляти, що успішні люди досягають особистих цілей з мінімальними зусиллями, невеликою кількістю помилок, максимальною впевненістю в собі та невеликим, якщо взагалі є, емоційним стресом. Через цю фантазію перфекціоністи, швидше за все, вважатимуть свої власні цілком людські зусилля подолання неадекватними. Коли вони зосереджуються на своїх недоліках, вони схильні відчувати себе неповноцінними та недостатньо винагородженими, позбавляючи себе задоволення та ще більше підриваючи свою мотивацію; Оскільки перфекціоністи вважають себе неефективними і, швидше за все, не досягнуть своїх недосяжних цілей, вони страждають через відчуття беспорядності досягти бажаних цілей [9].

Традиційно перфекціонізм асоціюється з психопатологією, при цьому психодинамічна теорія підкреслює, що перфекціонізм є ознакою невротичної та розладнаної особистості, як наприклад, у концепції Хорні. Домінуючою точкою зору 1980-х років було те, що перфекціонізм завжди був невротичним, дисфункціональним, і вказує на психопатологію, як наприклад, у статті Д.Д. Бернса. Емпіричні дані підтвердили цю думку. Дослідження з клінічними популяціями виявили підвищений рівень перфекціонізму у клієнтів з діагнозом депресія, obsesивно-компульсивним розладом і розладами харчової поведінки. Дослідження з неклінічним населенням виявили, що перфекціонізм пов'язаний з вищим рівнем дистресу. Проте всі ці дослідження спиралися на одновимірні показники перфекціонізму, такі як підшкала перфекціонізму в переліку розладів харчової поведінки (Garner, Olmstead, & Polivy, 1983) або шкала перфекціонізму Д. Д. Бернса

(1980), яка складалася з пунктів з Dysfunctional Attitudes Scale (Weissman & Beck, 1978), шкала, розроблена для визначення ставлень, типових для клієнтів з діагнозом депресія. Тому не дивно, що перфекціонізм був визнаний негативним, дисфункціональним і навіть патологічним [8].

Хамачек запропонував розрізняти дві форми перфекціонізму позитивну, названу «нормальним перфекціонізмом і негативну форму, названу «невротичним перфекціонізмом». Позитивна форма проявляється у людей, коли вони отримують задоволення від досягнення своїх перфекціоністських прагнень, а негативна - у людей страждають від їхніх перфекціоністських прагнень [5].

На початку 1990-х років дві дослідницькі групи незалежно одна від одного продемонстрували, що перфекціонізм є багатовимірним за своєю природою, і надали дослідження перфекціонізму з двома багатовимірними шкалами, щоб охопити конструкт у всіх його аспектах .

Фрост та його колеги запропонували виділити шість аспектів досвіду перфекціонізму — власні еталони, організація, занепокоєння вадами, вагання щодо дій, сподівання батьків та докори від батьків [11].

З іншого боку, Г'юїт і Флетт запропонували виділити три аспекти перфекціонізму — перфекціонізм, що спрямований на власну особистість, перфекціонізм, що спрямований на оточуючих, і перфекціонізм, що визначений суспільством. Перфекціонізм, орієнтований на себе, включає такі форми поведінки, як встановлення строгих стандартів для себе та суворе оцінювання та засудження власної поведінки. Мотивація відображається насамперед у прагненні досягти досконалості у своїх починаннях, а також у прагненні уникнути невдач. Орієнтований на себе перфекціонізм пов'язаний з різними показниками дезадаптації, включаючи тривогу, нервову анорексію, і субклінічну депресію. Один із компонентів самоорієнтованого перфекціонізму, розбіжність між реальним і ідеальним Я, асоціюється з депресивним афектом і низькою самооцінкою.

Вважається, що перфекціоніст, орієнтований на інших, має нереалістичні стандарти щодо значущих людей, надає великого значення досконалості інших людей і суворо їх оцінює. Цей вид перфекціонізму призводить до звинувачень інших, відсутності

довіри та почуття ворожості. Яскраво проявляються цинізм і самотність, що призводить до проблем у міжособистісних стосунках. Третій запропонований вимір перфекціонізму включає усвідомлену потребу досягти стандартів і очікувань, встановлених важливими іншими. Суспільно встановлений перфекціонізм передбачає переконання людей у тому, що інші мають нереалістичні стандарти щодо них, суворо їх оцінюють і тиснуть на них, щоб вони були досконалими. Оскільки стандарти, які висувають важливі інші люди, сприймаються як надмірні та неконтрольовані, досвід невдач і емоційні стани, такі як гнів, тривога та депресія, є поширеними. Ці негативні емоції можуть бути наслідком сприйнятої нездатності догодити іншим, переконання, що інші нереалістичні у своїх очікуваннях. З цим виміром перфекціонізму пов'язане зниження внутрішньої мотивації, порівняно з зовнішньою [17].

Р. Фрост та його колеги зробили важливий внесок у погляди на перфекціонізм з позитивної точки зору. Вони показали, що різні аспекти перфекціонізму поєднуються в два основних виміри перфекціонізму – перфекціоністські прагнення та перфекціоністські занепокоєння, ці виміри пов'язані з різними характеристиками. Лише аспект перфекціоністських занепокоєнь асоціюється з усіма тими негативними характеристиками, які традиційні погляди пов'язували з перфекціонізмом. Навпаки, вимір перфекціоністських прагнень асоціюється з позитивними характеристиками і не пов'язаний або навіть зворотно пов'язаний з тими негативними характеристиками, які традиційно асоціюються з перфекціонізмом. Вимір перфекціоністських прагнень пов'язаний з вищими рівнями сумлінності, екстраверсії, витривалості, позитивного впливу, задоволеності життям, активними стилями подолання та досягнення, а також з нижчими рівнями зовнішнього контролю та суїцидальних думок. Крім того, дослідження з використанням групового підходу виявили, що люди з високим рівнем перфекціоністських прагнень і низьким рівнем перфекціоністських занепокоєнь (здорові перфекціоністи) демонструють вищий рівень самооцінки, соціальної інтеграції та академічної адаптації; виявляють нижчий рівень тривоги, депресії, прокрастинації та міжособистісних проблем, ніж люди з високим рівнем перфекціоністських прагнень і високим рівнем перфекціоністських занепокоєнь

(нездорові перфекціоністи) або особи з низьким рівнем перфекціоністських прагнень (неперфекціоністи) [11].

Дослідниця О. О. Лоза провела теоретичний аналіз попередніх публікацій на тему перфекціонізму та особливостей його діагностики і зазначила, що спільним центральним конструктом між усіма моделями перфекціонізму можна назвати «високі особистісні стандарти», який переважно визначається позитивною характеристикою особистості, але у сукупності з певними рисами набуває деструктивного прояву. У своєму дослідженні щодо типологій перфекціонізму, вона описала наступні види, в залежності від ступеню вираженості цього феномену:

1. Гіперперфекціоністи мають надмірно високі стандарти. Схильні ставити занадто амбітні цілі і розчаровуватись в результаті, понад міру сфокусовані на ідеї саморозвитку та самовдосконалення. Зберігають оптимістичний настрій, але категоричні в оцінці себе.

2. Відносно високі стандарти характерні конструктивним перфекціоністам, що сприяє їх відповідальності, за умов, що вони здатні визначати досяжні реальні цілі і підлаштовувати їх під обставини. Їх думки спрямовані оптимістично, але вони допускають відсоток вірогідності невдачі. Такому типу не характерна критична оцінка себе та своїх дій, що культивує позитивну самооцінку.

3. Відмінної рисою третього типу, а саме деструктивних перфекціоністів, є схильність мислити дихотомічно, в їхній картині світу існують дві категорії або досконало, або ніяк. Їх образ мислення є песимістичним, а також цьому типу притаманна низька самооцінка.

4. Гіпоперфекціоністам не властива схильність встановлювати до себе високі стандарти. Вони можуть легкодумно ставитися до діяльності, припускатися помилок в роботі, але водночас бути повністю задоволеними собою та мати високу самооцінку [4].

Л. Данилевич вважає, що перфекціонізм це персональна якість, яка властива обдарованим особистостям, але страх може стати на заваді для повної самореалізації перфекціоніста. У її роботах це явище постає як щось, що спонукає людину до пошуку сенсу життя [2].

І. А. Гуляс зазначає, що перфекціонізм може бути не тільки прагненням особистісного вдосконалення як позитивного зростання особистості, але і бажанням ставати кращим задля того, аби відчутти перевагу над оточуючими, що досягається шляхом самознищення, у процесі якого виникають нездорові прояви у поведінці і у професійній та особистісній сферах проявляються небажані новоутворення. Виникнення професійного самосаботажу знижує працездатність, деструктивно впливає на мотивацію та статус у професійному середовищі [1].

Отже, під перфекціонізмом ми розуміємо загострене прагнення до досконалості, що проявляється у культивуванні чеснот чи результатів будь-якої діяльності. На основі проведеного аналізу можна зазначити, що перфекціонізм – двозначно трактований феномен, який має як негативні, так і позитивні прояви. Негативними є підвищений рівень тривоги, низька самооцінка, високий ризик депресії, а позитивними - відповідальність, саморозвиток, активні стилі подолання труднощів. З одного боку, перфекціонізм – це те, що може бути корисним на шляху самоактуалізації, бо він має на увазі прагнення найкращих результатів, прагнення наблизитись ідеалу, але з іншого – може стати на заваді самоактуалізації через слідування тому, що робити треба, замість того, що робити хочеться. Існує велика різниця між тим, щоб відкривати свою неповторну самобутність і прагнути в ній найкращого і тим, щоб втілювати зовнішній ідеал та досягати цілей заради досягнень, а не заради їх змісту.

### **1.3 Психологічні особливості студентського віку**

Більшість студентів - це молоді люди віком від 18 до 25 років, які вже обрали напрямок свого професійного шляху. Цей віковий діапазон у психологічних класифікаціях вважається пізньою юністю, ранньою зрілістю або першою стадією ранньої дорослості. Основними завданнями на цій життєвій стадії є досягнення ідентичності - тобто емоційно-когнітивної єдності уявлень про себе, уявлення свого місця в житті та у міжособистісних відносинах, а також досягнення близькості - об'єднання двох ідентичностей, зберігаючи при цьому неповторність кожної [3].

Студентський вік, як етап онтогенетичного розвитку, відзначається досягненням зрілості у фізичних і психофізіологічних характеристиках, а також вищих психічних функцій та когнітивної, емоційно-вольової та мотиваційної сфер особистості. На цьому етапі вчені відзначають такі головні досягнення як сформованість здатності мислити об'єктивно та критично, що дає можливість ефективно сприймати оточуючий світ і обирати напрямок руху в житті, продуктивно вирішувати проблеми та бути відповідальним в зоні своїх обов'язків. Цей період відзначається сформованою та розвиненою вольовою сферою індивіда, зростанням соціального інтересу, зацікавленістю у духовних питаннях щодо сенсу життя та інших моральних дилемах. Розвиваються усі елементи самосвідомості, вона набуває визначеності, що проглядається в розумінні своєї суб'єктності та унікальності, усвідомленні того, чим вмотивована поведінка і чим обґрунтований вибір діяльності. Усвідомлення потреби у визначенні шляху життя веде до виникнення унікальної концепції – перспективи життя [6].

І. Зимня розглядає представників молоді, які є учасниками процесу навчання у вищих навчальних закладах, як особливу соціальну категорію, підкреслюючи такі основні риси: високий рівень освіти, значну мотивація до навчання та пізнання, максимальна залученість до суспільного життя та планомірна сумісність розумової та соціальної зрілості людей, які систематично і цілеспрямовано здобувають знання та професійні навички.

Б.Г. Ананьєв вважає період студентства особливим онтогенетичним етапом, важливим для соціального розвитку та росту особистості. Він вважає цей період життя особливим і надзвичайно важливим, оскільки саме тут відбувається професійне формування, зростання людини як діяча у громаді та громадянина своєї держави, а також зміцнення та розвиток багатьох комунікативних навичок для гармонійного існування у соціумі [6].

Особливості процесу самоактуалізації в залежності від віку можна розглянути в контексті розвитку пропріуму за Г. Олпортом. Його функції еволюціонують поступово, проходячи через кожен віковий етап. Пік активності проявляється в підлітковому віці у розвитку самовизначеності та усвідомленні своєї ідентичності. У

молодому віці, за його поглядами, людина орієнтована на встановлення перспективних намірів, рішуча у розвідуванні способів розв'язання життєвих завдань та проблем, які виникають на його шляху, та усвідомлення сенсу життя. Лише в дорослості, коли ці аспекти виражаються в почутті самості, можливе прагнення до особистісного зростання. На завершальному етапі свого розвитку "пропріум" відображає унікальну здатність до самореалізації. Для досягнення самоактуалізації необхідно пізнати свій внутрішній світ, сформуванню внутрішнього уявлення про себе та бути готовим взяти відповідальність за створення умов для подальшого саморозвитку. Студентський вік відповідає всім цим пунктам. Саме в цей період особистість пізнає свій потенціал, розвиває розумові здібності та здобуває професійні навички, соціальне коло людини формується за її інтересами та стрімко розширюється завдяки студентській спільноті, знайомства швидко формуються і розвиваються в дружбу та любовні стосунки. Тож, на мою думку, студентство можна назвати найоптимальнішим періодом для самоактуалізації. [12].

Отже, серед психологічних особливостей студентського віку можна виділити тенденцію до самоактуалізації, самовираження, пошуку сенсу життя, що обумовлена досягненням зрілості у фізичних і психофізіологічних характеристиках, а також вищих психічних функцій та когнітивної, емоційно-вольової та мотиваційної сфер особистості.

### **Висновки до розділу I**

В першому розділі проведено теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку самоактуалізації та перфекціонізму осіб студентського віку.

1. Визначено поняття самоактуалізації, як такої, що є безперервною реалізацією потенційних можливостей, здібностей і талантів та включає в себе пізнання і прийняття своєї природи, прагнення до інтеграції особистості. Людям, що самоактуалізуються притаманні такі риси, як відданість справі, креативність, спонтанність, прийняття себе, інших та світу, слідування внутрішнім цінностям, довіра, автентичність,

демократичність та емпатія. Можна виділити такі компоненти самоактуалізації: мотиваційно-цільовий, змістовний та регулятивний.

2. Під перфекціонізмом ми розуміємо прагнення до досконалості, що проявляється у культивуванні рис особистості чи результатів діяльності. Перфекціонізм – неоднозначно трактований феномен, який має як негативні, наприклад, підвищений рівень тривоги, низька самооцінка, високий ризик депресії; так і позитивні прояви, наприклад, відповідальність, саморозвиток, активні стилі подолання труднощів. З одного боку, перфекціонізм – це те, що може бути корисним на шляху до самоактуалізації, бо він має на увазі прагнення найкращих результатів, прагнення наблизитись ідеалу, якнайбільш повну реалізацію своїх можливостей, але з іншого – може стати на заваді самоактуалізації через прагнення досягти зовнішнього ідеалу, замість розвитку згідно з внутрішньою системою цінностей.
3. Тенденція до самоактуалізації, самовираження, прагнення реалізувати свої здібності є психологічними особливостями студентського віку, що обумовлено досягненням зрілості психофізіологічних характеристик, а також вищих психічних функцій, когнітивної, емоційно-вольової та мотиваційної сфер особистості.

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

### 2.1 Мета, завдання, характеристика вибірки

**Мета дослідження** – дослідити взаємозв'язок самоактуалізації і перфекціонізму у студентської молоді.

**Завдання дослідження:**

1. Дослідити рівень самоактуалізації студентської молоді;
2. Визначити рівень перфекціонізму студентської молоді;
3. Дослідити взаємозв'язок самоактуалізації і перфекціонізму у студентської молоді.

У дослідженні взяли участь 31 особа, студенти вищих навчальних закладів. Опитування охопило студентів різних факультетів та декількох закладів вищої освіти України. Переважно вибірка складається з учнів Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна факультету психології, іноземних мов, соціологічного та історичного факультетів. Також до дослідження були залучені студенти Національного технічного університету «Харківського політехнічного інституту» з навчально-наукового інституту комп'ютерних наук та інформаційних технологій і студенти Київського національного університету ім. Тараса Шевченка факультетів психології, соціології, комп'ютерних наук і кібернетики, а також радіофізики, електроніки та комп'ютерних систем. Вік студентів варіювався від 18 до 23 років, тож вибірка представлена учнями як бакалаврату з першого по четвертий курс, так і магістратури першого і другого курсу. Тестування проводилося за допомогою гугл-форми у період з 5 березня 2024 року по 15 березня 2024 року.

### 2.2 Опис методів дослідження

При проведенні емпіричного дослідження були використані наступні психодіагностичні методики:

- методика САТ Е. Шострома. САТ має дві основні шкали та декілька додаткових. Основними виступають шкали Орієнтації у проміжках часу та

Підтримки, додатковими – Ціннісні орієнтації, Гнучкість у поведінці, Сензитивність, Спонтанність, Поваги до себе, Самосприйняття, Уявлень про природу людини, Синергії, Сприйняття злості, Контактності, Потреб у пізнанні та Творчості.

- Методика, що вимірює рівень розвиненості рефлексивності А. В. Карпова та В. В. Пономарьової, заснована на теоретичних наробках, які конкретизують суттєві особливості та загальне уявлення про таку властивість свідомості людини як рефлексивність. У цій методиці виділено чотири шкали: ретроспективна рефлексія діяльності, рефлексія теперішньої діяльності, проспективна рефлексія діяльності та рефлексія спілкування та взаємодії з іншими людьми. У питаннях методики відображено і рефлексивність властивість психіки, і рефлексію як акт, і рефлексування як стан.
- методика для діагностики навчальної мотивації студентів розроблена на основі опитувальника А. А. Реана та В. А. Якуніна, яка включає наступні мотиви до навчання: професіональні, творчі, навчально-пізнавальні, обширні суспільні мотиви, мотиви спілкування, уникнення промахів, а також мотиви престижу та авторитетності.
- багатовимірна шкала перфекціонізму розроблена канадськими психологами П. Хьюїттом і Г. Флеттом для оцінки вираженості перфекціонізму і вимірювання особливостей співвідношення його компонентів у досліджуваного. Ця шкала діагностує перфекціонізм, що спрямований на власну особистість; перфекціонізм, що спрямований на оточуючих та суспільно предписаний перфекціонізм.

Також були використані методи математичної статистики: описові статистики та кореляційний аналіз Спірмена. Розрахунки здійснювалися за допомогою програмного забезпечення SPSS 19 версії.

### **2.3 Дослідження рівню самоактуалізації студентської молоді**

Після опрацювання даних за методиками самоактуалізаційного тесту Еверетта Шострома, опитувальника для визначення рівня рефлексивності А. В. Карпова та В.

В. Пономарьової, а також тесту для діагностики навчальної мотивації студентів А. А. Реана та В. А. Якуніна було отримано наступні результати (таблиці 2.1-2.3).

Таблиця 2.1

## Результати вивчення самоактуалізації за методикою Е. Шострома

| Описові статистики         |         |          |         |                               |
|----------------------------|---------|----------|---------|-------------------------------|
| Шкали                      | Мінімум | Максимум | Середнє | Средньоквадратичне відхилення |
| Орієнтація в часі          | 4,00    | 13,00    | 7,97    | 2,27                          |
| Підтримка                  | 31,00   | 69,00    | 47,19   | 9,49                          |
| Ціннісна орієнтація        | 4,00    | 17,00    | 11,48   | 4,02                          |
| Гнучкість поведінки        | 7,00    | 18,00    | 12,45   | 3,25                          |
| Сензитивність              | 3,00    | 11,00    | 7,00    | 1,83                          |
| Спонтанність               | 3,00    | 12,00    | 7,32    | 2,36                          |
| Самоповага                 | 2,00    | 14,00    | 8,84    | 3,35                          |
| Самосприйняття             | 5,00    | 18,00    | 10,77   | 3,65                          |
| Уявлень про природу людини | 3,00    | 8,00     | 5,35    | 1,70                          |
| Синергії                   | 1,00    | 7,00     | 3,55    | 1,29                          |
| Прийняття агресії          | 3,00    | 14,00    | 6,94    | 2,34                          |
| Контактності               | 7,00    | 17,00    | 11,00   | 2,59                          |
| Пізнавальних потреб        | 2,00    | 8,00     | 5,77    | 1,48                          |
| Креативності               | 2,00    | 11,00    | 6,48    | 2,22                          |

Як ми бачимо з таблиці 2.1 було виявлено, що за шкалою орієнтації у часі в середньому досліджувані мають середні показники. Такий бал свідчить про посередній потенціал особистості до життя теперішнім та відчуття кожної миті існування сповна, у всіх її фарбах, а не як невідворотний наслідок минулого чи

приготування до кращого майбутнього та відчуття пов'язаності та цілісності досвіду минулого, теперішнього та майбутнього, сприйняття свого життя монолітним. В середньому досліджувані мають середні показники за шкалою підтримки, яка оцінює здатність до автономії у поглядах на життя і цінностях, незалежності та свободи поведінки. Тобто досліджувані відносно вільні від впливу ззовні у своїх рішеннях та діях, прагнуть керуватися в житті персональними намірами, установками та принципами, але оточення має свій вплив на їх цінності і поведінку. За шкалою ціннісної орієнтації в середньому досліджувані мають середні показники, тож, вони середньою мірою поділяють цінності, властиві особистості, що самоактуалізується (правда, благо, краса, неподільність, єдність, життєвість, індивідуальність, довершенність, успіхи, правосуддя, організованість, лад, невимушенність, свобода, простота, гра, самодостатність). Орієнтація на такі ідеали говорить про бажання та спробу жити злагоджене життя і прагнення будувати міцні та глибокі стосунки з оточуючими, але іноді досліджувані можуть схилитися до бажання маніпулювати ними в своїх інтересах. В середньому досліджувані мають високі показники за шкалою гнучкості поведінки. Тобто вони гнучко та адаптивно впроваджують свої цінності в діяльності і взаєминах, вправно, швидко і ефективно реагують на нестабільні умови. В середньому досліджувані мають середні показники за шкалою сензитивності. Тож, вони середньою мірою усвідомлюють свої потреби і почуття, а також рефлексують їх. За шкалою спонтанності в середньому досліджувані мають середні показники. Тобто їх можливість до спонтанної поведінки, бути природними та розкутими у висловленні своїх почуттів, виражена середньою мірою. В середньому досліджувані мають середні показники за шкалою самоповаги. Вони на середньому рівні цінують свої переваги, позитивні якості характеру, поважають себе за них. В середньому досліджувані мають середні показники за шкалою самоприйняття, що відображає середню ступінь прийняття ними себе таких, якими вони є, не зважаючи на свої недоліки та помилки або успіхи та досягнення, а по факту свого існування. В середньому досліджувані мають середні показники за шкалою уявлень про природу людини. Це відображає середню тенденцію прихильно сприймати людську сутність і не розглядати полярності рис, наприклад, альтруїстичність – егоцентричність як

безкомпромісні та неприміренні показники. За шкалою синергії в середньому досліджувані мають середні результати. Тож, вони на середньому рівні здатні до усвідомлення цілісності в устрої світу та людей, до розуміння поєднаності дихотомій. За шкалою прийняття агресії в середньому досліджувані мають середні показники, що свідчить про посереднє вміння сприймати своє обурення, злобу та інші негативні емоції як нормальні прояви людини. В середньому досліджувані мають середні показники за шкалою контактності. Тож, їх здатність до легкої побудови міцних, близьких та щирих взаємовідносин із оточуючими – середня. В середньому досліджувані мають середні показники за шкалою пізнавальних потреб. Ступінь виразності прагнення надбання знань про навколишній світ - середній. За шкалою креативності в середньому досліджувані мають середні показники. Їх творча спрямованість особистості виражена посередньо.

Тож, за усіма шкалами досліджувані мають середні показники, окрім шкали гнучкості поведінки, що може бути обумовлено періодом швидких змін у світі, під час якого з'являється багато нових професій, технологій, можливостей, що вимагає від молоді швидкого реагування, здатності пристосовуватись до різних умов, але й водночас дає змогу будь кому реалізувати власні цінності та здібності.

*Таблиця 2.2*

Результати вивчення рівня рефлексивності за методикою А. В. Карпова, В. В.

Пономарьової

| Описові статистики |         |          |         |                               |
|--------------------|---------|----------|---------|-------------------------------|
|                    | Мінімум | Максимум | Середнє | Средньоквадратичне відхилення |
| рефлексивність     | 103,00  | 171,00   | 130,61  | 18,30                         |

Як ми бачимо з таблиці 2.2 за результатами методики досліджувані в середньому мають високі показники рівня рефлексивності. Високі показники відображають добре розвинену здатність до сприйняття змісту своєї власної психіки та його аналізу, а також здатність до розуміння психіки інших людей, що включає в себе вміння стати на місце іншого та механізми емпатії. Це також відображає

здатність до самоконтролю у поточних умовах, вміння співвідносити свої рішення та дії із зовнішніми умовами та корегувати їх згідно зі зміною обставин; схильність до аналізування вчинків у минулому, їх наслідків та передумов, мотивів та причин; аналіз майбутньої діяльності, поведінки, планування, прогнозування можливих результатів. Зазвичай рівень рефлексії є особливо високим у період криз та важливих періодів життя, одним з яких ми можемо назвати студентство, під час якого людина має зрозуміти, чи вона зробила правильний вибір щодо сфери діяльності, чи рухається в тому напрямку, який їй цікавий. Також під час навчання в університеті студент має прогнозувати варіанти розвитку подій та обирати місце роботи. Високі показники за цією методикою у досліджуваних також можуть бути обумовлені впливом повномасштабної війни, яка триває з 2022 року та впливає на ринок праці в Україні. Вона ускладнює процес прийняття рішень не тільки щодо професійної діяльності, а й щодо інших питань, таких як, наприклад, місце проживання.

Таблиця 2.3

Результати вивчення навчальної мотивації студентів за методикою А. Реана та В. Якуніна

| Описові статистики            |         |          |         |                                |
|-------------------------------|---------|----------|---------|--------------------------------|
|                               | Мінімум | Максимум | Середнє | Середньоквадратичне відхилення |
| Комунікативні мотиви          | 6,00    | 20,00    | 12,84   | 3,89                           |
| Мотиви уникнення              | 5,00    | 20,00    | 11,35   | 4,09                           |
| Мотиви престижу               | 5,00    | 20,00    | 11,42   | 4,60                           |
| Професійні мотиви             | 6,00    | 30,00    | 22,23   | 7,12                           |
| Мотиви творчої самореалізації | 2,00    | 10,00    | 6,35    | 2,40                           |
| Навчально пізнавальні мотиви  | 10,00   | 32,00    | 19,97   | 5,85                           |
| Соціальні мотиви              | 8,00    | 24,00    | 15,03   | 4,05                           |

Як ми бачимо з таблиці 2.3, було виявлено, що:

- За шкалою комунікативні мотиви досліджувані в середньому мають середні показники, тож, вони в середній мірі керуються мотивами поширення комунікації та спілкування з людьми при виборі майбутньої професії чи учбового закладу;
- За шкалою мотивів уникнення досліджувані в середньому мають середні показники, тож середню значущість у мотивації до навчання має аспект не відставання від однолітків, небажання бути гірше за оточуючих;
- За шкалою мотивів престижу досліджувані в середньому мають середні показники, що свідчить про середню вираженість керування студентами бажання лідерства у навчанні, відчуття свого престижу;
- За шкалою професійних мотивів досліджувані в середньому мають високі показники, що вказує на їх прагнення бути професіоналами в своїй справі, їх самореалізація відбувається через професійну роль, вони відчують важливість обраного шляху;
- За шкалою мотивів творчої самореалізації в середньому досліджувані мають високі показники, тобто доволі велике значення у мотивації до навчання для них є можливість реалізувати свої творчі здібності;
- За шкалою навчально-пізнавальних мотивів в середньому досліджувані мають середні показники, тож їх мотивація до навчання посередньо формується зацікавленістю процесом навчання, пізнанням нової інформації і отримувати задоволення від процесу навчання;
- За шкалою соціальних мотивів в середньому досліджувані мають середні показники, тож на середньому рівні на їх навчальну мотивацію впливає отримання певного соціального положення в суспільстві, отримати схвалення, бути авторитетною людиною у колективі, приносити користь суспільству.

Найвищі середні показники досліджувані мають за шкалами професійних мотивів, а також мотивів творчої самореалізації, що відображає наявність професійного інтересу, зацікавленість у становленні як професіонала, прагнення реалізувати свої креативні ідеї. Такі результати відповідають образу особистості, що

самоактуалізується. За шкалою навчально-пізнавальних мотивів вони мають середні показники, хоча наявність таких визначається як один з компонентів самоактуалізації.

## 2.4 Визначення рівню перфекціонізму студентської молоді

Після опрацювання даних за методикою багатовимірної шкали перфекціонізму П. Хьюїтта і Г. Флетта було отримано наступні результати.

Таблиця 2.4

Результати вивчення перфекціонізму за методикою багатовимірної шкали П.

Хьюїтта і Г. Флетта

| Описові статистики    |         |          |         |                              |
|-----------------------|---------|----------|---------|------------------------------|
|                       | Мінімум | Максимум | Середнє | Среднеквадратичне відхилення |
| Орієнтований на себе  | 20,00   | 98,00    | 62,58   | 15,60                        |
| Орієнтований на інших | 30,00   | 80,00    | 52,52   | 12,23                        |
| Соціально предписаний | 21,00   | 73,00    | 53,68   | 13,87                        |

Як ми бачимо з таблиці 2.4:

- Було виявлено, що за шкалою «перфекціонізм, орієнтований на себе» досліджувані в середньому мають середні показники, тобто вони мають помірно виражену схильність до встановлення надвисоких вимог до себе.
- За шкалою «перфекціонізм, орієнтований на інших» в середньому досліджувані мають низькі показники, тобто вони не мають схильності пред'являти надзвичайно високих вимог до оточення.
- За шкалою «соціально предписаний перфекціонізм» досліджувані в середньому мають низькі показники, тобто вони не схильні розцінювати вимоги оточуючих до себе як великі.

Тобто, найбільш вираженим по групі досліджуваних серед трьох видів перфекціонізму є перфекціонізм, орієнтований на себе, в той час як за двома іншими показниками результат є низькими. Це може бути пов'язано з тим, що навчання для

студента є площиною реалізації активності та досягнень, де зовнішня оцінка, виражена в балі, є показником його успішності. Оцінки викладачів закладають умови конкуренції, що може більше стимулювати особистість встановлювати до себе надвисокі вимоги, орієнтуючись на успішніших учнів, таким чином досягаючи кращих результатів.

## 2.5. Дослідження взаємозв'язку самоактуалізації і перфекціонізму у студентської молоді

Після проведення кореляційного аналізу було отримано наступні результати (таблиця 2.5).

*Таблиця 2.5*

Результати кореляційного аналізу

| Пара змінних, що прокорелювала                             | R (коефіцієнт кореляції) | P (знач. Двостороння) |
|--|--------------------------|-----------------------|
| Перфекціонізм, орієнтований на себе – комунікативні мотиви | 0,514**                  | 0,003                 |
| Перфекціонізм, орієнтований на себе – соціальні мотиви     | 0,446*                   | 0,012                 |
| Перфекціонізм, орієнтований на інших – контактність        | -0,477**                 | 0,007                 |
| Перфекціонізм, орієнтований на інших – гнучкість поведінки | -0,398*                  | 0,026                 |
| Соціально предписаний перфекціонізм - підтримка            | -0,358*                  | 0,048                 |
| Соціально предписаний перфекціонізм – гнучкість поведінки  | -0,395*                  | 0,028                 |
| Соціально предписаний перфекціонізм - самоповага           | -0,410*                  | 0,022                 |

Таблиця 2.5 (продовження)

## Результати кореляційного аналізу

| Пара змінних, що прокорелювала                         | R (коефіцієнт кореляції) | P (знач. Двостороння) |
|--|--------------------------|-----------------------|
| Соціально предписаний перфекціонізм - самосприйняття   | -0,368*                  | 0,042                 |
| Соціально предписаний перфекціонізм – мотиви уникнення | 0,442*                   | 0,013                 |

Як ми бачимо з таблиці 2.5, статистично значущими виявились кореляції декількох шкал. Перфекціонізм, орієнтований на себе має прямий зв'язок з комунікативними та соціальними мотивами до навчання, тобто схильність до встановлення надвисоких вимог до себе прямо пов'язана з тим, що при виборі навчання людина керується мотивами поширення комунікації та спілкування та на її навчальну мотивацію впливає отримання соціального положення в суспільстві, схвалення, авторитету у колективі. Це може бути пов'язано з тим, що чим більше виражене прагнення репрезентувати себе в соціумі у найкращому вигляді, тим більше людина схильна встановлювати надвисокі вимоги до себе, тим більше вона хоче самовдосконалюватись, аби виглядати для інших якнайкраще, тим вище у неї розвинена самокритичність, бо за свої недоліки та помилки вона може втратити високе соціальне положення та авторитет. Також це можна розглянути з іншого боку: чим більше людина встановлює до себе вимог та прагне надвисоких досягнень, тим сильніше вона хоче, щоб ці досягнення помітили та визнали інші, дали їй своє схвалення, тож мати певне положення в суспільстві – це маркер, що їй вдалось реалізувати свої високі прагнення. Ствердження в очах інших та бажання отримати їх схвалення своїх високих досягнень можуть підштовхувати людину до поширення комунікації спілкування, пошуку нових зв'язків. Відповідно до цієї кореляції, можна пояснити академічну успішність людей з високим рівнем орієнтованого на себе перфекціонізмом тим, що вони вмотивовані навчатись, бо таким чином отримують визнання інших та високий соціальний статус.

Перфекціонізм, орієнтований на інших має зворотній зв'язок з контактністю та гнучкістю поведінки, тобто схильність пред'являти надзвичайно високі вимоги до оточення зворотньо пов'язана з здатністю до легкої побудови міцних, близьких та щирих взаємовідносин із оточуючими, а також з гнучкістю та адаптивністю впровадження своїх цінностей в діяльності і взаєминах, вправністю, швидкістю і ефективністю реагування на нестабільні умови. Вимогливість до оточення та нетерпимість до недосконалостей інших унеможливорює встановлення близьких стосунків, бо глибокий контакт з іншим передбачає прийняття його цілісним, разом з недоліками і слабкостями. Гнучкість поведінки та взаємодії з оточенням знижується відповідно до зростання перфекціонізму, орієнтованого на інших, бо надвисокі вимоги до інших можуть виникати з бажання контролювати ситуацію, небажання стикатись з помилками інших, тож у випадку невідповідності оточення очікуванням перфекціоніста, він не здатен гнучко реагувати на ті нові обставини, що були спричинені їх неідеальністю. Також, у випадку невідповідності оточення високим вимогам, перфекціоніст не має бажання вибачати їх за їхні помилки, що призводить до відмови від компромісів у взаємодії та робить неможливою гнучкість поведінки. Може бути доволі важко реалізовувати інші свої цінності, коли найголовніша – це ідеальність, а невідповідність з боку інших надвисоким вимогам супроводжується почуттям фрустрації.

Соціально предписаний перфекціонізм має зворотній зв'язок зі шкалою підтримки, гнучкістю поведінки, самоповагою та самосприйняттям. Тобто схильність розцінювати вимоги оточуючих до себе як високі має зворотній зв'язок зі ступінню незалежності цінностей та поведінки від впливу ззовні, здатністю керуватися в житті власними цілями, переконаннями, установками та принципами; гнучкістю у реалізації своїх цінностей у поведінці; цінуванням своїх переваг, позитивних якостей; а також ступенем прийняття себе таким, яким є, не дивлячись на недоліки. Якщо особистість відчуває себе зобов'язаною відповідати високим стандартам, що були встановлені для неї оточуючими, вона реалізує цінності та цілі, закладені ззовні, тож це унеможливорює їх гнучкість і навіть якщо вимоги з боку оточення протирічать внутрішнім цінностям, люди, які мають схильність до соціально предписаного

перфекціонізму, будуть намагатись їм відповідати. Прагнення отримати схвалення за свою відповідність високим вимогам передбачає постійний аналіз своїх помилок, схильність звертати увагу на негативні якості більше, ніж на позитивні, сильне бажанням позбутись недоліків.

Зі шкалою мотивів уникнення у навчанні, соціально предписаний перфекціонізм має прямий зв'язок. Тобто, чим більше людина схильна розцінювати вимоги оточуючих до себе як надвисокі, тим більше її мотивація до навчання залежить від небажання бути гірше за однолітків, що може бути пов'язано з тим, що ті вимоги, які людина відчуває на собі, висуваються в тому числі і однолітками, тож, відставання в успіхах від них, буде означати, що їх стандартам людина не відповідає.

## **Висновки до розділу II**

У другому розділі проведено емпіричне дослідження взаємозв'язку самоактуалізації та перфекціонізму студентської молоді:

1. Згідно з методикою САТ Е. Шострома, отримано наступні результати: за більшістю шкал, що досліджувались результати є помірними, зокрема це стосується орієнтації у часі, підтримки, ціннісної орієнтації, сензитивності, спонтанності, самоповаги і самоприйняття, уявлень людську природу, синергії, сприйняття проявів агресивності, контактності, потреб у пізнанні, а також креативності. Але варто відзначити, що відзначається висока виразність гнучкості поведінки; за результатами методики вивчення рівня рефлексивності А. В. Карпова та В. В. Пономарьової досліджувані мають добре розвинену здатність до сприйняття змісту своєї власної психіки та його оцінки, а також здатність розуміти особливості психіки оточуючих, спроможність бути емпатичними; за результатами вивчення навчальної мотивації студентів за методикою А. Реана та В. Якуніна на досліджуваних в середній мірі впливають соціальні та комунікативні мотиви, мотиви уникнення, престижу та навчально-пізнавальні мотиви. Високі показники досліджувані отримали за шкалою професійних мотивів та мотивів творчої самореалізації.

2. Відповідно до результатів вивчення перфекціонізму за методикою багатовимірної шкали П. Хьюїтта і Г. Флетта за шкалою «перфекціонізм, орієнтований на себе» досліджувані мають помірно виражену схильність до встановлення надвисоких вимог до себе. За шкалами «перфекціонізм, орієнтований на інших» та «соціально предписаний перфекціонізм» досліджувані отримали низькі показники.
3. За результатами кореляційного аналізу статистично значущими виявились кореляції декількох шкал: перфекціонізм, орієнтований на себе має прямий зв'язок з комунікативними та соціальними мотивами до навчання, тобто схильність до встановлення надвисоких вимог до себе прямо пов'язана з тим, що при виборі навчання людина керується мотивами поширення комунікації та спілкування та на її навчальну мотивацію впливає отримання соціального положення в суспільстві, схвалення, авторитету у колективі. Перфекціонізм, орієнтований на інших має зворотній зв'язок з контактністю та гнучкістю поведінки, тобто схильність пред'являти надміру високі вимоги до оточення зворотньо пов'язана зі спроможністю до легкої побудови міцних та близьких взаємовідносин із оточуючими, а також з гнучкістю у адаптації та впровадженні власних цінностей в діяльності і відносинах, вправністю ефективно змінювати вектор руху у відповідь на зміни в зовнішніх умовах. Соціально предписаний перфекціонізм має зворотній зв'язок зі шкалою підтримки, гнучкістю поведінки, самоповагою та самосприйняттям. Тобто схильність розцінювати вимоги оточуючих до себе як високі має зворотній зв'язок зі ступінню незалежності цінностей та поведінки від впливу ззовні, здатністю жити згідно з особистими сенсами, світоглядом, догмами та ідеалами; адаптивністю у вираженні власних цінностей у діяльності; цінуванням своїх переваг, позитивних якостей; а також ступенем прийняття себе таким, яким є, не дивлячись на недоліки. Зі шкалою мотивів уникнення у навчанні, соціально предписаний перфекціонізм має прямий зв'язок. Тобто, чим більше людина схильна розцінювати вимоги оточуючих до себе як надвисокі, тим більше її мотивація до навчання залежить від небажання бути гірше за однолітків.

## ВИСНОВКИ

1. У поняття самоактуалізації слід вкладати безперервну реалізацією потенційних можливостей, здібностей і талантів, пізнання і прийняття своєї природи, прагнення до інтеграції особистості. Виділено такі компоненти самоактуалізації: мотиваційно-цільовий, змістовний та регулятивний. Під перфекціонізмом ми розуміємо прагнення до досконалості, що проявляється у культивуванні рис особистості чи результатів діяльності. Перфекціонізм – неоднозначно трактований феномен, з одного боку, перфекціонізм – це те, що може бути корисним на шляху до самоактуалізації, бо він має на увазі прагнення найкращих результатів, якнайбільш повної реалізації своїх можливостей, але з іншого – може стати на заваді самоактуалізації через прагнення досягти зовнішнього ідеалу, замість розвитку згідно з внутрішньою системою цінностей. Тенденція до самоактуалізації, прагнення реалізувати свої здібності є особливостями студентського віку, що обумовлено дозріванням психологічних та фізіологічних характеристик особистості у цей період.
2. В ході дослідження складових самоактуалізації було встановлено, що змістовна складова розвинена помірно, це стосується орієнтації у часі, підтримки, ціннісної орієнтації, сензитивності, спонтанності, самоповаги і решти компонентів, виключення становить гнучкість поведінки, яка характеризується високою виразністю. Регулятивна складова, яка переважно репрезентована рефлексивністю, розвинена у високій ступені. Мотиваційно-цільова складова характеризується високою розвиненістю професійних мотивів та мотивів творчої самореалізації і помірною розвиненістю соціальних, комунікативних, навчально-пізнавальних мотивів, мотивів уникнення та престижу;
3. В рамках визначення рівню перфекціонізму було виявлено, що студентська молодь має помірно виражений рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе, і низький рівень соціально предписаного перфекціонізму та перфекціонізму, орієнтованого на інших;
4. При визначенні взаємозв'язку самоактуалізації і перфекціонізму у студентської молоді було встановлено, що перфекціонізм, орієнтований на себе має прямий

зв'язок з комунікативними та соціальними мотивами до навчання, перфекціонізм, орієнтований на інших має зворотній зв'язок з контактністю та гнучкістю поведінки. Соціально предписаний перфекціонізм має зворотній зв'язок зі шкалою підтримки, гнучкістю поведінки, самоповагою та самосприйняттям, а зі шкалою мотивів уникнення у навчанні, соціально предписаний перфекціонізм має прямий зв'язок.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гуляс І. А. Перфекціонізм: історично-світоглядні аспекти. *Наука і освіта*. 2012. № 3. С. 46-50.
2. Данилевич Л.А. Перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів : дис...канд. психол. наук. : 19.00.01. Київ, 2010. 222 с.
3. Жданюк Л. О. Соціально-психологічні особливості студентського віку. *Вісник післядипломної освіти*. 2017. № 4-5. С. 28-40.
4. Лоза О. О. Моделі перфекціонізму та методики його діагностики. *Вісник Дніпропетровського університету економіки та права імені Альфреда Нобеля*. 2011. № 1 (1). С.122 – 125.
5. Павлова В. С. Перфекціонізм як психологічний феномен. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2013. № 10. С. 242-246.
6. Старинська Н.В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки: монографія. Київ : Інтерсервіс, 2015. 178 с.
7. Шалаєва В.С. Сутність та структура самоактуалізації особистості іноземного студента. *Наукові записки кафедри педагогіки ХНУ імені В.Н. Каразіна*. 2014. № 35. С. 184-189
8. Blatt S. J. The Destructiveness of Perfectionism: Implications for the Treatment of Depression. *American Psychologist*. 1995. № 12. P. 24-56
9. David D. Burns A perfectionist s script for self-defeat. *Psychology Today*. 1987. November. P. 34—52.  
DOI: <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
10. Everett L. Shostrom Man the Manipulator: The Inner Journey from Manipulation to Actualization. New York: Bantam books, 1968. 189 p.
11. Frost R. O., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 1990. №14(5), P. 449–468.
12. Gordon W. Allport Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality. Connecticut : Yale University Press, 1960. 115 p.

13. Hollender M. H. Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*. 1965. № 6, P. 94-103.
14. Horney K. *The Neurotic Personality of Our Time*. New York: W. W. Norton & Co, 1937. 299 p.
15. Kurt A. Adler, Deutsch D. *Essays in Individual Psychology: Contemporary Application of Alfred Adler's Theories*. New York: Grove Press, 1959. 480 p.
16. Maslow A.H. *The farther reaches of human nature*. New York: Viking Press, 1971. 281 p.
17. Paul L. Hewitt, Gordon L. Flett Perfectionism in the Self and Social context: conceptualization, assesment and association with psychopathology. *Jornal of Personality. Social Psychology*. 1991. № 3. P. 456 - 470.
18. Schoofs L., Hornung S., Glaser J. Prospective effects of social support on self-actualization at work – The mediating role of basic psychological need fulfillment. *Acta Psychologica*. 2022. № 228. P. 1–9.

## АНОТАЦІЯ

В теоретичному розділі було проведено дослідження категорії самоактуалізації, поняття перфекціонізму, а також психологічних особливостей студентського віку з акцентом на аспекти самоактуалізації та перфекціонізму у цей період. В емпіричному дослідженні взяли участь 31 студент. За допомогою самоактуалізаційного тесту Е. Шострома, методики оцінки рівню розвиненості рефлексивності А. В. Карпова, В. В. Пономарьової, методики для діагностики навчальної мотивації студентів А. Реана та В. Якуніна досліджувалась самоактуалізація, а перфекціонізм був вимірний шляхом застосування багатовимірної шкали перфекціонізму П. Хьюїтта і Г. Флетта. Було встановлено взаємозв'язки між самоактуалізацією і перфекціонізмом, а саме: перфекціонізм, орієнтований на себе має прямий зв'язок з комунікативними та соціальними мотивами до навчання, перфекціонізм, орієнтований на інших має зворотній зв'язок з контактністю та гнучкістю поведінки. Соціально предписаний перфекціонізм має зворотній зв'язок зі шкалою підтримки, гнучкістю поведінки, самоповагою та самосприйняттям, а зі шкалою мотивів уникнення у навчанні, соціально предписаний перфекціонізм має прямий зв'язок.

**Ключові слова:** самоактуалізація, перфекціонізм, рефлексивність, навчальна мотивація, психологічні особливості студентів.

## ABSTRACTS

In the theoretical section, the article examines the category of self-actualization, the concept of perfectionism, and the psychological characteristics of student age with an emphasis on the aspects of self-actualization and perfectionism during this period. The empirical study involved 31 students. Self-actualization was studied with the help of E. Shostrom's self-actualization test, A. Karpov and V. Ponomareva's methodology for determining the level of reflexivity, A. Rean's and V. Yakunin's methodology for diagnosing students' learning motivation, and perfectionism was measured by applying P. Hewitt and G. Flett's multidimensional perfectionism scale. Interrelationships between self-actualization and perfectionism were established: self-oriented perfectionism has a direct relationship with communicative and social motives for learning, other-oriented

perfectionism is inversely related to contact and flexibility of behavior. Socially prescribed perfectionism is inversely related to levels of support, behavioral, self-esteem and self-perception, and with the scale of learning avoidance motives, socially prescribed perfectionism has a direct relationship.

**Key words:** self-actualization, perfectionism, reflexivity, educational motivation, psychological features of students.