

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
Кафедра психології**

На правах рукопису

БЄЛЯВЦЕВА АНАСТАСІЯ ВІТАЛІЇВНА

**МОТИВАЦІЙНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ СЕРЕД
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Спеціальність	<u>053</u>	<u>Психологія</u>
	(код)	(назва спеціальності)
Освітня програма	<u>Психологія</u>	
	(назва)	
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня	<u>магістра</u>	

Науковий керівник:

д.пс.н., професор

Самойлов А.Є.



РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри психології

№ 7 від 26.12.2024

Завідувач кафедри психології

 Людмила ПРИСНЯКОВА

Нормоконтроль

 Наталія СЕРГІЄНКО

Дніпро, 2025

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра психології
Освітній ступінь магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології
Людмила ПРИСНЯКОВА

24.02.2025

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

БЄЛЯВЦЕВА АНАСТАСІЯ ВІТАЛІЇВНА

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

1. Тема роботи: **«Мотиваційні аспекти перфекціонізму серед здобувачів вищої освіти»**

2. Науковий керівник: Самойлов Олександр Єжиєвич, доктор психологічних наук, професор

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

3. Термін подання роботи на кафедру _____

4. Мета кваліфікаційної роботи: визначення мотиваційних аспектів.

розвитку перфекціонізму серед студентської молоді, з акцентом на адаптивні та дезадаптивні прояви цього феномену

5. Завдання кваліфікаційної роботи: 1. Здійснити теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до вивчення мотивації та перфекціонізму, зокрема їх взаємозв'язку.

2. Охарактеризувати адаптаційні та дезадаптивні аспекти перфекціонізму з урахуванням впливу внутрішніх (мотивація досягнення) та зовнішніх (соціальні очікування) факторів.

3. Провести емпіричне дослідження рівня перфекціонізму та його мотиваційних засад у студентів.

4. На основі результатів дослідження сформулювати практичні рекомендації щодо зменшення деструктивних проявів перфекціонізму та сприяння формуванню адаптивних підходів до організації діяльності студентів.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

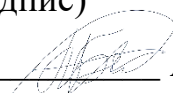
№ з/П	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термінк виконання етапів роботи	Примітка
1	Написання вступу	Серпень-вересень 2024	виконано
2	Написання першого розділу	Вересень 2024	виконано
3	Написання другого розділу	Жовтень 2024	виконано
4	Проходження переддипломної практики	Жовтень-листопад 2024	виконано
5	Написання третього розділу	Жовтень-листопад 2024	виконано
6	Аналіз отриманих результатів та завершаючий етап написання третього розділу	Листопад 2024	виконано
7	Передзахист кваліфікаційної роботи	Грудень 2024	виконано

Науковий керівник


(підпис)

Олександр САМОЙЛОВ

Здобувач вищої освіти


(підпис)

Анастасія БЄЛЯВЦЕВА

Дата видавання завдання 12.09.2024

АНОТАЦІЯ

БЄЛЯВЦЕВА А. В. Мотиваційні аспекти перфекціонізму серед здобувачів вищої освіти / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» (освітньо-професійна програма «Психологія»). ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2025.

Робота присвячена актуальній проблемі перфекціонізму серед студентської молоді, зокрема його адаптивних і дезадаптивних проявів. У дослідженні розглянуто мотиваційні чинники, які впливають на формування перфекціоністських тенденцій, та їхній зв'язок із самоорганізацією й соціальною адаптацією студентів.

Мета роботи: визначення мотиваційних аспектів розвитку перфекціонізму серед студентської молоді, з акцентом на адаптивні та дезадаптивні прояви цього феномену.

Основні завдання дослідження:

- Провести теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до вивчення мотивації та перфекціонізму.
- Охарактеризувати вплив внутрішніх і зовнішніх мотиваційних чинників на формування адаптивного й дезадаптивного перфекціонізму.
- Провести емпіричне дослідження рівня перфекціонізму серед студентів.
- Розробити рекомендації щодо зменшення деструктивних проявів перфекціонізму та підвищення рівня самоорганізації студентів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури, анкетування, психодіагностичні методи (багатовимірні шкала перфекціонізму, методика дослідження самоорганізації, шкала прокрастинації), статистичний аналіз даних.

Результати дослідження: виявлено, що внутрішня мотивація позитивно корелює з адаптивним перфекціонізмом, тоді як зовнішній соціальний тиск сприяє дезадаптивним проявам. Розроблено практичні рекомендації для

зменшення впливу деструктивних чинників і формування адаптивних стратегій поведінки.

Наукова новизна: вперше комплексно досліджено взаємозв'язок між мотиваційними аспектами та типами перфекціонізму у студентській молоді, що дозволяє краще зрозуміти механізми формування адаптивних і дезадаптивних стратегій.

Практичне значення: результати можуть бути використані у розробці програм психологічної підтримки студентів, тренінгів із розвитку самоорганізації та профілактики деструктивного впливу перфекціонізму.

Ключові слова: адаптивний перфекціонізм, дезадаптивний перфекціонізм, мотивація, самоорганізація, студентська молодь, прокрастинація, соціальний тиск.

ABSTRACT

Belyavtseva A. B. Motivational Aspects of Perfectionism Development Among Students / Qualification work for the educational degree “Master” in specialty 053 “Psychology” (educational and professional program “Psychology”). Dnipro Humanitarian University, Dnipro, 2025.

The paper addresses the relevant issue of perfectionism among students, focusing on its adaptive and maladaptive manifestations. The study examines motivational factors influencing the formation of perfectionistic tendencies and their relationship with self-organization and social adaptation of students.

Objective: to identify the motivational aspects of perfectionism development among students, emphasizing its adaptive and maladaptive manifestations.

Key research tasks:

- Conduct a theoretical analysis of modern scientific approaches to the study of motivation and perfectionism.
- Characterize the influence of internal and external motivational factors on the formation of adaptive and maladaptive perfectionism.
- Conduct an empirical study of the level of perfectionism among students.
- Develop recommendations to reduce destructive manifestations of perfectionism and enhance students' self-organization.

Research methods: theoretical analysis of scientific literature, questionnaires, psychodiagnostic methods (Multidimensional Perfectionism Scale, Self-Organization Activity Scale, Procrastination Scale), and statistical data analysis.

Research results: It was found that internal motivation positively correlates with adaptive perfectionism, while external social pressure contributes to maladaptive manifestations. Practical recommendations were developed to mitigate the impact of destructive factors and promote adaptive behavioral strategies.

Scientific novelty: For the first time, the relationship between motivational aspects and types of perfectionism among students has been comprehensively

studied, providing a better understanding of the mechanisms of forming adaptive and maladaptive strategies.

Practical significance: The results can be used in developing psychological support programs for students, training sessions on self-organization development, and preventing the destructive impact of perfectionism.

Keywords: adaptive perfectionism, maladaptive perfectionism, motivation, self-organization, student youth, procrastination, social pressure.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ	14
1.1. Теоретичні основи дослідження перфекціонізму	14
1.2. Роль перфекціонізму в житті особистості: огляд дослідницьких даних ..	27
1.3. Мотиваційні механізми перфекціонізму: сучасні теорії та підходи	37
Висновки до розділу 1	46
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ АСПЕКТІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	48
2.1. Методологія дослідження	48
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження	58
2.3. Методи статистичної обробки та якісного аналізу даних у дослідженні .	69
Висновки до розділу 2.....	78
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА МОДЕЛІ КОРЕКЦІЇ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЙОГО МОТИВАЦІЙНИХ АСПЕКТІВ.....	80
3.1. Наслідки деструктивного перфекціонізму та профілактичні заходи.....	80
3.2. Моделі корекції перфекціонізму та його мотиваційних аспектів	84
Висновки до розділу 3.....	87
ВИСНОВКИ	89
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	92
ДОДАТКИ.....	102

ВСТУП

У сучасному суспільстві, що характеризується динамічними соціальними трансформаціями та підвищенням вимог до особистості, прагнення до самовдосконалення та ідеалізації стає невід'ємною частиною світогляду молоді. Особливо яскраво ці тенденції проявляються серед студентів, які перебувають на етапі формування життєвих орієнтирів, професійних якостей та соціальної ідентичності. У таких умовах значного значення набуває феномен перфекціонізму, який є багатовимірним явищем, що охоплює як адаптивні, так і дезадаптивні аспекти розвитку особистості.

Проблема перфекціонізму залишається актуальною в наукових дослідженнях як за кордоном, так і в Україні. У зарубіжній літературі (М. Холендер, Д. Хамачек, Г. Флетт, Р. Фрост, П. Хьюїтт) перфекціонізм розглядається як комплексне явище, що включає прагнення до досягнення високих стандартів та їх вплив на різні сторони життя. У вітчизняній науці (І. Гуляс, Т. Грубий, Л. Данилевич) перфекціонізм розуміється як сукупність специфічних установок, які можуть мати як позитивний ефект у формі стимулювання розвитку особистості, так і негативний — провокувати психологічний дискомфорт, тривогу та проблеми в міжособистісних стосунках.

Соціальний контекст сучасності, зокрема наголос на досягненні успіху, матеріального добробуту та соціального престижу, сприяє формуванню «нарцисичного перфекціонізму» (О. Соколова), в основі якого лежить ідеалізація досконалості. Цей вплив особливо помітний серед молодих людей, які стикаються з необхідністю адаптуватися до вимог суспільства, одночасно формуючи власні цінності та ідеали. У студентські роки прагнення до досконалості може сприяти соціалізації, але водночас час стають причиною завищених очікувань від себе та оточення, що супроводжується психологічним стресом, незадоволенням власними досягненнями, страхом критики та хвилюванням.

Одним із ключових факторів, що впливають на формування перфекціоністських тенденцій, є мотивація. Мотиваційна сфера, як зазначають Л. Божович, О. Леонтьєв, визначає стратегії поведінки особистості, її прагнення до досягнення цілей і рівень адаптивності в різних життєвих ситуаціях. Внутрішня мотивація може стимулювати розвиток адаптивного перфекціонізму, тоді як зовнішній тиск, зокрема соціальні очікування, часто провокують дезадаптивні прояви цього явища.

Незважаючи на значний інтерес до проблеми перфекціонізму, вплив мотиваційних аспектів на його розвиток у студентської молоді вивчений недостатньо, особливо в контексті української системи вищої освіти. Водночас це питання має важливе практичне значення, оскільки розуміння взаємозв'язку між факторами мотивації, перфекціонізмом і соціальною адаптацією дозволить розробити рекомендації щодо оптимізації навчального середовища. Актуальність даного дослідження визначається необхідністю глибшого аналізу мотиваційних аспектів розвитку перфекціонізму, їх впливу на міжособистісну взаємодію та поведінкові стратегії студентів, а також у створенні психологічного інструментарію сприяння їх соціальній адаптації.

Мета дослідження: Метою роботи є визначення мотиваційних аспектів розвитку перфекціонізму серед студентської молоді, з акцентом на адаптивні та дезадаптивні прояви цього феномену.

Завдання дослідження визначені відповідно до поставленої мети:

1. Здійснити теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до вивчення мотивації та перфекціонізму, зокрема їх взаємозв'язку.
2. Охарактеризувати адаптаційні та дезадаптивні аспекти перфекціонізму з урахуванням впливу внутрішніх (мотивація досягнення) та зовнішніх (соціальні очікування) факторів.
3. Провести емпіричне дослідження рівня перфекціонізму та його мотиваційних засад у студентів.
4. На основі результатів дослідження сформулювати практичні рекомендації щодо зменшення деструктивних проявів перфекціонізму та

сприяння формуванню адаптивних підходів до організації діяльності студентів.

Об'єкт дослідження: мотиваційні аспекти перфекціонізму як психологічного феномену.

Предметом дослідження виступають особливості взаємозв'язку мотиваційних механізмів, рівня перфекціонізму, самоорганізації діяльності та схильності до прийняття рішень здобувачів вищої освіти.

Гіпотеза дослідження – Внутрішні (мотивація досягнення) та зовнішні (соціальні очікування) мотиваційні чинники впливають на розвиток адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму у студентських підлітків. Зокрема, мотивація досягнення сприяє формуванню адаптивного перфекціонізму через підвищення самоорганізації та ефективності прийняття рішень, тоді як мотивація уникнення помилок і соціальний тиск пов'язані з прокрастинацією, емоційним стресом і дезадаптивними проявами перфекціонізму.

Методи дослідження. Для досягнення цілей, визначених у кваліфікаційній роботі, були використані наступні методи:

Теоретичні методи: вивчення, аналіз і систематизація наукової літератури для узагальнення концептуальних підходів до проблеми дослідження.;

Емпіричні методи бесіди, а також комплекс психодіагностичних інструментів: Шкала загальної прокрастинації К. Лей (в адаптації Т. Юдєєвої) для оцінки рівня прокрастинації; Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Л. Хьюїта і Л. Л. Флетта для визначення рівня та типу перфекціонізму; Опитувальник «Самоорганізація діяльності» (в адаптації Е. Ю. Мандрикової) для дослідження рівня самоорганізації; Методика «Мотивація до успіху та уникнення невдачі» А. О. Реана для оцінки мотиваційних чинників; Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (в адаптації Т. В. Корнілової) [9] для вивчення схильності до прийняття рішень.

Для обробки отриманих даних використовувалося програмне забезпечення SPSS Statistics 19, що забезпечило високий рівень надійності та точності результатів. Для виявлення кореляційних зв'язків застосовувався критерій Пірсона.

База дослідження: Емпіричне дослідження проведено серед здобувачів вищої освіти у кількості 82 осіб. Учасники представляли різні освітні напрями та курси навчання.

Дослідження проводилося дистанційно з використанням онлайн-інструментів, таких як Google Форми. Учасники добровільно заповнювали опитувальники та надавали згоду на участь у дослідженні, що забезпечило конфіденційність та анонімність отриманих даних. Такий формат дослідження дозволив нам охопити широку аудиторію, забезпечити зручність участі респондентів і зберегти надійність та валідність зібраної інформації.

Надійність та достовірність отриманих результатів забезпечується використанням продуманої методології, яка повністю відповідає меті та завданням дослідження. Підґрунтям роботи є аналіз сучасних наукових джерел, що дає змогу перевірити та обґрунтувати висунуту гіпотезу. Для підвищення достовірності враховано різноманітні джерела інформації та підходи до вивчення феномену. Дослідження проведено відповідно до академічних стандартів та етичних норм, що гарантує його об'єктивність і відповідність вимогам наукової доброчесності.

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні зв'язків між мотиваційними аспектами та розвитком адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму у студентів. У роботі вперше комплексно проаналізовано вплив мотивації досягнення та уникнення помилок на розвиток різних форм перфекціонізму, а також виявлено їх зв'язок із самоорганізацією та стратегіями прийняття рішень. Проведене дослідження дозволило з'ясувати роль внутрішніх і зовнішніх мотиваційних факторів у формуванні стратегії поведінки студентів, що сприяє глибшому розумінню механізмів, що лежать в основі перфекціонізму.

Теоретичне значення роботи полягає в розширенні наукових уявлень про сутність та особливості мотиваційних аспектів, що впливають на розвиток перфекціонізму. Отримані результати доповнюють існуючі теорії адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму, особливо в частині їх зв'язку з мотивацією, самоорганізацією та когнітивними стратегіями. Дослідження також є важливим для уточнення підходів до класифікації та діагностики перфекціонізму, що може бути корисним для подальших психологічних досліджень.

Практичне значення роботи полягає в розробці рекомендацій щодо психологічного супроводу студентів, які страждають дезадаптивними проявами перфекціонізму. Отримані результати можуть бути використані психологами, викладачами та кураторами студентських груп для вдосконалення програм соціально-психологічної адаптації студентів. Зокрема, розроблено рекомендації щодо розвитку внутрішньої мотивації, навичок самоорганізації та ефективного прийняття рішень, які сприяють гармонійному особистісному розвитку учнівської молоді. Робочі матеріали також можуть бути інтегровані в навчальні курси в галузі мотиваційної психології та розвитку особистості.

Апробація результатів роботи та публікації:

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, 3 розділів, 8 підрозділів, висновків, переліку посилань, який налічує 86 джерел, та 1 додатків. Обсяг основної частини кваліфікаційної роботи становить 81 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

Дослідження феномену перфекціонізму є актуальним завданням сучасної психології, оскільки він має суттєвий вплив на особистісний розвиток та міжособистісну взаємодію. У науковій літературі перфекціонізм визначається як багатовимірне явище, що включає прагнення досконалості, самокритичність та очікування високих стандартів з боку інших. Ці характеристики можуть проявлятися як у формі позитивних адаптаційних рис, так і у вигляді дезадаптивних проявів, що ускладнюють соціальну взаємодію та викликають емоційні переживання.

Особливий інтерес викликає мотиваційний аспект перфекціонізму, який визначає, чому людина прагне досягти високих стандартів. Важливо також зрозуміти, як ці мотиваційні фактори впливають на якість міжособистісних стосунків. Зокрема, дослідження показують, що високий рівень перфекціонізму може викликати труднощі в спілкуванні, посилення конфліктності або, навпаки, сприяти гармонізації стосунків у випадках адаптивного перфекціонізму.

У цьому розділі розглядаються теоретичні основи вивчення мотиваційних аспектів перфекціонізму. Проаналізовано основні підходи до розуміння перфекціонізму, його структуру, функції та класифікації. Визначено також роль мотивації у формуванні перфекціоністських тенденцій та їх наслідки для особистості.

1.1. Теоретичні основи дослідження перфекціонізму

Феномен перфекціонізму займає важливе місце у сучасній психології як багатовимірна характеристика особистості. Його можна розглядати як прагнення досягти ідеальних стандартів у діяльності, що супроводжується

постійною самокритичністю та порівнянням із соціальними ідеалами. Як зазначає М. Холендер, перфекціонізм характеризується встановленням надмірно високих стандартів для себе чи інших, які часто виходять за межі реалістичного [43; 59].

Дослідження перфекціонізму в психології бере свій початок із робіт З. Фрейда, засновника психоаналітичного напрямку. Фрейд розглядав перфекціонізм як механізм, що виникає через витіснення інстинктивних потягів і задоволень. У своїй концепції він ввів поняття «Я-ідеал», яке описує прагнення особистості до ідеалізованої досконалості. У праці «Про нарцисизм» (1914) Фрейд пояснює, що «Я-ідеал» формується в ранньому дитинстві через ідеалізацію власного образу, що згодом впливає на самооцінку й поведінку протягом усього життя. У подальших дослідженнях він підкреслював роль цього концепту у масовій психології, показуючи, як «Я-ідеал» може об'єднувати людей навколо ідеалізованого лідера, визначаючи колективну поведінку та соціальні процеси [48; 53].

К. Хорні [10] розглядала перфекціонізм як прояв нарцисичної організації особистості. Вона стверджувала, що це явище відображає грандіозне «Я», яке формується для приховування слабкого та безпорадного «Я». Основні положення її підходу включають: ідеалізований образ як грандіозне «Я»; маскування слабкого «Я»; нарцисична структура особистості; механізм психологічного захисту [53].

Ідеалізований образ як грандіозне «Я». Перфекціонізм сприяє створенню ідеалізованого уявлення про себе, яке використовується як засіб самозахисту та самоствердження, допомагаючи замаскувати внутрішню вразливість.

Маскування слабкого «Я». Через прагнення до досконалості перфекціонізм приховує реальні страхи й невпевненість, компенсуючи внутрішні проблеми створенням ілюзії ідеального образу.

Нарцисична структура особистості. У межах цього підходу перфекціонізм є частиною нарцисичної особистісної організації, яка

спрямована на підвищення самооцінки та компенсацію внутрішніх недоліків через ідеалізоване сприйняття себе [53].

Механізм психологічного захисту. Перфекціонізм виконує функцію захисту, допомагаючи уникнути усвідомлення власних слабкостей і страхів, водночас створюючи уявлення про власну бездоганність і приховуючи емоційні проблеми [53].

Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти зв'язок між перфекціонізмом та нарцисичними тенденціями особистості, а також його функціональну роль у захисті від внутрішніх конфліктів.

І. А. Гуляс звертає увагу, що прагнення людини до досконалості, яке бере свій початок у давніх уявленнях, тісно пов'язане з релігійними та надприродними аспектами [15]. О. В. Петрунько, порівнюючи філософський і психологічний підходи до розуміння перфекціонізму, зазначає, що у філософії цей феномен розглядається як етична та світоглядна концепція, основою якої є ідея постійного самовдосконалення, що залишається поза межами повного розуміння чи вимірювання. У психологічному контексті перфекціонізм визначається як особистісна риса, яка впливає на емоційний стан, поведінку людини та може бути досліджена за допомогою емпіричних методів [39].

Такі дослідники, як Н. Гаранян, М. Холендер, Д. Хамачек, А. Холмогорова, вважають що, перфекціонізм – це риса особистості, яка виявляється у повсякденній практиці висування до себе вимог вищої якості виконання діяльності, ніж того потребують обставини [38; 40]. Д. Хамачек розділив перфекціонізм на адаптивний та дезадаптивний, акцентуючи увагу на його позитивних і негативних аспектах. Адаптивний перфекціонізм пов'язаний із саморозвитком та прагненням до вдосконалення, тоді як дезадаптивний – із тривожністю, страхом невдачі та емоційним напруженням.

Згідно з концепцією П. Хьюїтта і Г. Флетта, перфекціонізм поділяється на три основні типи: перфекціонізм, орієнтований на себе, орієнтований на інших та соціально приписуваний. Перший тип включає надмірно високі

вимоги до власних досягнень; другий – завищені очікування від інших; третій – відчуття тиску з боку соціального оточення [68].

Засновник індивідуальної психології А. Адлер [1] трактував перфекціонізм як механізм компенсації, спрямований на подолання відчуття неповноцінності, низької самооцінки або внутрішніх комплексів. Згідно з його теорією, прагнення до досконалості є природним для людини і може слугувати як джерелом мотивації, так і причиною психологічних труднощів. Адлер наголошував, що перфекціоністи нерідко встановлюють для себе нереалістично високі стандарти, намагаючись компенсувати власні недоліки та досягти ідеалу. Хоча це прагнення може стимулювати особистісний розвиток, воно також супроводжується ризиком виникнення стресу та тривожності, особливо в ситуаціях, коли реальні досягнення не відповідають очікуванням [53].

Соціальні фактори, такі як культурні норми та суспільний тиск, також впливають на розвиток перфекціоністських установок. Адлер вказував, що стиль виховання в дитинстві, зокрема авторитарний підхід, який поєднує високі вимоги з недостатньою емоційною підтримкою, відіграє значну роль у формуванні перфекціоністських рис. У таких умовах діти часто прагнуть досягти надвисоких стандартів, щоб задовольнити очікування батьків або уникнути критики.

У межах психоаналітичного підходу перфекціонізм описується як характерна риса нарцисичної особистісної організації, де головною мотивацією є досягнення ідеалізованого образу себе. Це прагнення часто супроводжується викривленнями у мотиваційній та когнітивній сферах, такими як надмірні узагальнення, мислення за принципом «все або нічого», та труднощі у критичному аналізі власних помилок. У такому контексті перфекціонізм може значно впливати на емоційну стабільність, когнітивні процеси та міжособистісну взаємодію.

Дослідження перфекціонізму в клінічній психології та психотерапії почалося в 1960–1980-х роках. Первинно цей феномен розглядався як

патологічний прояв, однак пізніше дослідники виокремили адаптивний перфекціонізм, що базується на реалістичних цілях і можливостях, та дезадаптивний, який пов'язаний із нав'язливим прагненням до ідеалу та має негативний вплив на психічне здоров'я. Адлерівська концепція заклала основу для подальших досліджень, які дозволили глибше зрозуміти як позитивні, так і негативні аспекти цього феномену [1; 53].

Когнітивний підхід до вивчення перфекціонізму наголошує на ролі мисленнєвих процесів, самосприйняття та інтерпретації подій у формуванні перфекціоністських тенденцій. Значний внесок у розвиток цього підходу зробили такі дослідники, як А. Бек, Д. Бек, Д. Шав, Г. Флетт, Д. Бернс, П. Гьюїтт, Р. Фрост, П. Хьюїтт, Г. Флетт, Р. Слейні та Р. Хілл.

Аарон Т. Бек, засновник когнітивної терапії, розглядав перфекціонізм як наслідок дисфункціональних когнітивних схем, що базуються на негативних автоматичних думках і переконаннях. На його думку, ці когнітивні викривлення створюють умови для формування високих стандартів, страху невдачі та низької самооцінки. Він підкреслював, що такі схеми можуть спричиняти тривожність, депресію та постійне незадоволення собою [56]. Д. Бек продовжила роботу свого батька, зосередивши увагу на розробці когнітивно-поведінкових технік для корекції перфекціоністських установок. Вона пропонувала підходи, спрямовані на зміну ірраціональних очікувань, зниження страху невдачі та формування реалістичної оцінки власних можливостей. Її підходи сприяли адаптивному мисленню та ефективному подоланню когнітивних викривлень [57].

Р. Фрост разом із колегами запропонував детальну типологію перфекціонізму, що дозволяє диференціювати його на конструктивний і дезадаптивний типи. Конструктивний перфекціонізм асоціюється з позитивними прагненнями досягати високих стандартів, почуттям задоволення від успіху, високою самооцінкою, ефективністю у виконанні завдань, продуктивними навчальними стратегіями, академічною успішністю та впевненістю у власних силах. Цей тип також сприяє формуванню

позитивних міжособистісних якостей і адаптивних механізмів подолання стресу [17].

Дезадаптивний перфекціонізм, навпаки, характеризується ірраціональними переконаннями, надмірною самокритикою, схильністю до звинувачення себе чи інших у невдачах. Цей тип асоціюється з негативними емоціями, такими як тривожність, депресія, а також із низькою професійною ефективністю. Зазвичай такі індивіди відчують постійний страх перед помилками, що може призводити до емоційної дезадаптації, зокрема до розвитку тривожних розладів, депресії чи навіть суїцидальних думок.

У своїй багатовимірній моделі перфекціонізму Р. Фрост виділив шість ключових компонентів [53; 63]:

- Особисті стандарти – прагнення встановлювати високі цілі та досягати їх.
- Організованість – здатність підтримувати порядок і структуру у своїй діяльності.
- Невпевненість у діях – сумніви щодо правильності своїх рішень і досягнень.
- Тривога через можливі помилки – страх перед помилками, що сприймаються як особистісні невдачі.
- Батьківські очікування – сприйняття високих стандартів, встановлених батьками.
- Батьківська критика – відчуття постійної оцінки та осуду з боку батьків.

Ці компоненти, за Фростом, є базовими характеристиками, що визначають, чи матиме перфекціонізм адаптивний або дезадаптивний вплив на особистість. Використовуючи розроблений багатовимірний опитувальник перфекціонізму (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS), Фрост та його колеги проаналізували взаємозв'язок між когнітивними аспектами перфекціонізму та психологічним благополуччям. Висновки дослідження

підкреслили значення цих характеристик у формуванні як позитивних, так і негативних тенденцій у поведінці та емоційному стані індивідів [63].

П. Хьюїтт і Г. Флетт запропонували трикомпонентну модель перфекціонізму, яка охоплює самозосереджений, інші-зосереджений і соціально обумовлений перфекціонізм. У їхніх дослідженнях увага зосереджувалася на ролі самокритичності та соціальної взаємодії у формуванні перфекціоністських установок. Вони встановили, що соціально обумовлений перфекціонізм найбільш тісно пов'язаний із депресією та тривожністю, оскільки він базується на переконанні, що суспільство вимагає від індивіда досконалості [69].

Р. Слейні виділяв адаптивний і дезадаптивний перфекціонізм, розглядаючи їх як два полярні прояви. Він, разом з колегами, розробив опитувальник Almost Perfect Scale (APS), який дозволяє оцінювати високі стандарти, дисфункціональні переконання та незадоволеність результатами діяльності. Його дослідження показали, що адаптивний перфекціонізм може сприяти особистісному зростанню, тоді як дезадаптивний викликає стрес і емоційне виснаження [81].

Р. Хілл у своїх роботах досліджував зв'язок між перфекціонізмом і когнітивними стратегіями подолання. Він встановив, що перфекціоністи часто використовують стратегії уникнення або самокритики, що посилює їхній рівень тривожності. Крім того, Р. Хілл підкреслював важливість розуміння когнітивних викривлень, таких як «чорно-біле» мислення та надмірна генералізація помилок [71].

Підхід біхевіоризму у вивченні перфекціонізму базується на роботах Джона Уотсона, засновника біхевіористичного напрямку, який у своїй праці Behaviorism (1924) акцентував увагу на тому, що поведінкові прояви є результатом навчання та впливу зовнішнього середовища. Перфекціонізм у цьому контексті розглядається як певна форма закріпленої поведінки, що виникає через постійне підкріплення високих стандартів та вимог.

Б. Ф. Скіннер у своїй роботі *Science and Human Behavior* (1953) описував, як позитивне чи негативне підкріплення формує поведінкові патерни. У випадку перфекціонізму це може бути підкріплення, пов'язане з досягненням високих результатів або уникненням критики, що спонукає індивіда встановлювати надмірно високі стандарти.

А. Бандура у праці *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory* (1986) запропонував концепцію соціального навчання, яка підкреслює роль спостереження за моделями поведінки. У контексті перфекціонізму це може проявлятися в наслідуванні поведінки значущих інших, таких як батьки чи викладачі, які демонструють високі вимоги до себе та оточення. Ці класичні підходи дали основу для розуміння того, як через процеси навчання, підкріплення та наслідування формуються перфекціоністські тенденції.

У межах клінічної моделі, запропонованої А. Вавіловою, перфекціонізм розглядається переважно як негативне явище. Він визначається як надмірна залежність самооцінки від виконання суворих стандартів, які потребують значних зусиль у важливих аспектах життя, навіть якщо це призводить до негативних наслідків (Вавілова, 2015) [4; 53]. До ключових факторів клінічного перфекціонізму належать дихотомічне мислення, надмірний самоконтроль, фокусування на невдачах, знецінення успіху та критичність до власних досягнень. Особливу увагу в цій моделі приділено дихотомічному мисленню, коли цінність особистості визначається виключно відповідністю встановленим стандартам. У випадку невдачі виникає схильність до посиленого аналізу помилок і концентрації на можливих майбутніх провалах, тоді як досягнення сприймаються як недостатні, що стимулює встановлення ще жорсткіших вимог до себе (Вавілова, 2019) [6].

Сучасна психологія пропонує широкий спектр підходів до розуміння сутності та проявів перфекціонізму. Залежно від дослідницької перспективи, перфекціонізм розглядається або як виключно негативне явище, або як феномен із можливими адаптивними проявами. Наприклад, В. Паркер

акцентує увагу на існуванні двох типів перфекціонізму: «здорового», який пов'язаний із сумлінністю та спрямований на досягнення, та «нездорового», що супроводжується низькою самооцінкою (Паркер, 2010) [53; 74].

Р. Слейні та Дж. Ешбі, у свою чергу, також диференціюють адаптивний і дезадаптивний перфекціонізм. Адаптивний тип характеризується високими стандартами, які підтримують продуктивність і задоволення досягненнями, тоді як дезадаптивний пов'язаний із надмірним самокритицизмом, емоційним виснаженням та негативним впливом на психічне здоров'я (Slaney & Ashby, 1996).

Л. Данилевич наголошує, що перфекціонізм є рисою особистості, яка тісно пов'язана з когнітивними та емоційними аспектами діяльності, формуючи як високий рівень мотивації, так і ризик емоційного вигорання [18, с. 58-59]. Водночас дослідниця виділяє два основні типи перфекціонізму: функціональний і дисфункціональний. Функціональний перфекціонізм поєднує високі стандарти з організованістю, що дозволяє досягати значних результатів, залишаючись в межах адаптивного функціонування. Дисфункціональний же перфекціонізм характеризується нетерпимістю до помилок, підвищеною тривожністю щодо результатів діяльності та переживаннями через невідповідність між бажаною досконалістю і реальним станом речей [17; 53].

Інший аспект перфекціонізму досліджується в роботах О. Кононенко, яка виділяє соціальний компонент цього феномену. На думку дослідниці, соціальний перфекціонізм проявляється через взаємодію особистості із соціальними очікуваннями, культурними нормами та професійними стандартами [25, с. 103-104]. Крім того, О. Кононенко пропонує розрізнення між глобальним і парціальним перфекціонізмом. Глобальний перфекціонізм включає три типи: автентичний, компенсаторний і невротичний. Автентичний тип пов'язаний із внутрішньою мотивацією досягати високих стандартів, компенсаторний спрямований на подолання внутрішніх комплексів і відчуття неповноцінності, а невротичний — намагається компенсувати тривожність

через ідеалізовану самопрезентацію. Парціальний перфекціонізм, за її концепцією, охоплює інтерперсональний (що виявляється у міжособистісних відносинах), аддиктивний (залежність від власних стандартів) та екзоперфекціонізм (зосередженість на очікуваннях з боку соціального середовища) [27; 28].

Таким чином, підходи Л. Данилевич і О. Кононенко розкривають багатовимірність перфекціонізму, підкреслюючи його зв'язок як із внутрішніми, так і з соціально зумовленими аспектами. Це дозволяє глибше зрозуміти, як різні типи перфекціонізму впливають на когнітивно-емоційні процеси та соціальну взаємодію особистості.

Дослідження С. Блата [58] доповнюють уявлення про невротичний перфекціонізм як явище, що формується під впливом глибоко вкорінених почуттів неповноцінності та емоційної вразливості. Невротичний перфекціонізм, за його твердженням, виступає способом уникнення невдачі, через що особистість потрапляє у замкнене коло деструктивних зусиль, де будь-яке завдання сприймається як загроза. Це супроводжується постійним невдоволенням досягнутим, схильністю до тривожності, почуттям провини та сорому, а також уникненням потенційно невдалих ситуацій. Такий підхід демонструє, як когнітивно-емоційні механізми можуть трансформувати прагнення до досконалості у деструктивну форму особистісної поведінки [53].

Перейшовши від глобального до парціального перфекціонізму, запропонованого О. Кононенко [27], можна виокремити інтерперсональний, аддиктивний і екзоперфекціонізм. Інтерперсональний перфекціонізм характеризується завищеними очікуваннями від інших людей, часто нереалістичними стандартами та постійною оцінкою їхньої діяльності. П. Хьюїтт та Г. Флетт (Hewitt P. L., Flett G. L. 1989) акцентують, що цей тип перфекціонізму орієнтований на референтних осіб із близького оточення, сприяючи формуванню звинувачень, недовіри та навіть ворожого ставлення у міжособистісних стосунках. Схожі висновки наводить К. Хорні [10], яка зазначала, що перфекціоністи сприймають соціальне середовище як

загрозливе, а інших – як суб'єктів суворої оцінки. Їхня низька терпимість до чужих недоліків підсилює тенденцію уникати взаємодії, якщо вона не відповідає ідеалізованим стандартам.

Аддиктивний перфекціонізм, відповідно до моделі О. Кононенко [4], пов'язаний із залежністю від власних перфекціоністських стандартів, що стають нав'язливими й обтяжують повсякденне життя. Людина із цим типом перфекціонізму прагне не стільки до реалістичних досягнень, скільки до уникнення відчуття невідповідності своїм вимогам, що призводить до емоційного виснаження і навіть ризику розвитку аддиктивних форм поведінки.

Екзоперфекціонізм, у свою чергу, зосереджений на зовнішніх соціальних очікуваннях та оцінках. Це спричиняє орієнтацію на задоволення суспільних або професійних стандартів, що можуть бути неадекватними до індивідуальних можливостей особистості. Як підкреслює Кононенко [25], цей вид перфекціонізму має ризик призводити до соціальної тривоги, зниження самооцінки через надмірну залежність від чужих думок та соціального схвалення.

Аддиктивний і екзоперфекціонізм демонструють важливу роль зовнішніх стандартів і соціальних очікувань у формуванні перфекціоністських тенденцій. Як зазначають дослідники, ці форми перфекціонізму не лише посилюють психологічну залежність від зовнішніх оцінок, а й сприяють формуванню постійного відчуття тиску, що підриває емоційну стабільність особистості [48]. Аддиктивний перфекціонізм, зосереджений на очікуваннях значущих інших, призводить до постійного самоконтролю, уникнення ризику та страху перед невдачею. Водночас екзоперфекціонізм, орієнтований на глобальні стандарти, може спричиняти розчарування через неможливість досягти абсолютного порядку або вирішення всіх проблем.

Соціально-психологічні чинники формування перфекціонізму визначають його багатовимірність і складність. Наприклад, поєднання тривожності та прагнення до самореалізації формує специфічну мотиваційну структуру, де кожна дія сприймається як можливість або загроза [25]. Ідеали,

прийнятті особистістю, та мотивація досягнень стають основою для формування завищених стандартів, що, у свою чергу, підвищує рівень амбіцій. Однак такі високі амбіції часто супроводжуються неадаптивною активністю, яка характеризується витрачанням значних ресурсів на досягнення нереалістичних цілей, що призводить до емоційного виснаження [53].

Особливу увагу варто приділити впливу почуття власної гідності на розвиток перфекціонізму. Як зазначають дослідники, низьке або нестабільне почуття власної гідності часто стає основою для формування деструктивних перфекціоністських установок. Водночас завищений рівень амбіцій може мотивувати особистість до постійного самовдосконалення, але за умов нереалістичних стандартів це прагнення нерідко трансформується у хронічну тривожність та незадоволеність собою. Таким чином, адиктивний і екзоперфекціонізм разом із соціально-психологічними чинниками демонструють, наскільки різноманітним і складним є феномен перфекціонізму.

Українська дослідниця О. Лоза [33; 34] запропонувала типологію перфекціоністів залежно від рівня прояву цієї особистісної риси, що дає змогу детальніше розглянути як позитивні, так і негативні її аспекти. Згідно з цією типологією, виділяють чотири основні групи: гіперперфекціоністи, конструктивні перфекціоністи, деструктивні перфекціоністи та гіпоперфекціоністи.

Гіперперфекціоністи демонструють високі стандарти, але часто страждають від поляризованого мислення, яке спричиняє занижену самооцінку та незадоволення життям. Попри це, їхнє прагнення до досконалості стимулює постійний саморозвиток, відповідальність та оптимізм.

Конструктивні перфекціоністи володіють збалансованими стандартами і вміють адаптувати свої цілі залежно від обставин. Це дозволяє їм досягати гармонії між прагненням до ідеалу та реалістичним підходом до життя. Вони демонструють високу самооцінку, толерантність і задоволеність життям.

Деструктивні перфекціоністи, навпаки, характеризуються надмірною поляризацією мислення і відсутністю реалістичних стандартів, що спричиняє песимізм, низьку самооцінку та уникаючу поведінку. Вони не прагнуть до особистісного розвитку, що робить їхню адаптацію до життя складною.

Гіперперфекціоністи демонструють низький рівень перфекціоністичних прагнень, що може спричиняти недбале ставлення до роботи. Однак завдяки толерантності до себе та інших, вони зазвичай задоволені власним життям і демонструють високу самооцінку [53].

Водночас питання про вплив перфекціонізму на особистість залишається відкритим. Одні дослідники акцентують на його негативних аспектах, зокрема, емоційних, соціальних і поведінкових наслідках. Так, автори книги з когнітивно-поведінкової терапії перфекціонізму [55; 76] вказують на часті прояви депресії, тривожності, соціальної ізоляції, прокрастинації та навіть фізичних симптомів, таких як безсоння і хронічний біль.

Інші вчені, наприклад, Дж. Стоебер і К. Отто [86], підкреслюють, що перфекціонізм може сприяти розвитку позитивних рис, таких як сумлінність, екстраверсія, витривалість, академічна успішність і загальне задоволення життям. Вони наголошують, що саме надмірне прагнення до досконалості є деструктивним фактором, а не сам феномен перфекціонізму. Подібно до цього, К. Дебровські та Д. Пьєчовські (Dabrowski K., Piechowski M. M. 1997) розглядають перфекціонізм як характерну рису обдарованих людей, яка спрямовує їх до пошуку сенсу життя і виходу за межі соціальних стереотипів [53].

Таким чином, перфекціонізм є багатовимірним феноменом, який залежно від індивідуальних і соціальних чинників може проявлятися як у конструктивних, так і в деструктивних формах. Його вплив охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові аспекти, що робить це явище важливим об'єктом для подальших досліджень.

1.2. Роль перфекціонізму в житті особистості: огляд дослідницьких даних

Перфекціонізм - це феноменом, який впливає на різні аспекти життя людини – від професійної діяльності та навчання до міжособистісних стосунків та самореалізації. Його вивчення дозволяє зрозуміти, як прагнення до досконалості формує поведінкові моделі, емоційні реакції та соціальні установки особистості. У сучасній психології це поняття розглядається як континуум, де поєднуються адаптивні та дезадаптивні форми.

Дослідження перфекціонізму підкреслюють його подвійну природу. Як зазначає Р. Слейні [81], адаптивний перфекціонізм сприяє досягненню високих цілей, розвиває мотивацію та впевненість у власних силах. Натомість дезадаптивний перфекціонізм може призводити до підвищеного рівня тривожності, прокрастинації та емоційного вигорання. На думку Дж. Стоєбера [86], позитивний перфекціонізм корелює з життєвим задоволенням, тоді як його негативні прояви асоціюються з депресією, соціальною ізоляцією та низькою самооцінкою.

Особливу увагу дослідники приділяють впливу перфекціонізму на професійну діяльність. Наприклад, за даними Р. Хілла [70], адаптивний перфекціонізм сприяє підвищенню продуктивності праці, тоді як дезадаптивний – формуванню прокрастинації через страх невдачі. Інші дослідження, зокрема роботи О. Кононенко [30], акцентують увагу на соціальному компоненті перфекціонізму, який впливає на сприйняття особистістю очікувань з боку оточення та її здатність взаємодіяти з ними.

Важливо зазначити, що роль перфекціонізму у житті особистості залежить від багатьох факторів, зокрема особистісних рис, соціального оточення, рівня саморегуляції та стресостійкості. За даними В. Паркера [73], позитивні аспекти перфекціонізму проявляються у сприятливих умовах, тоді як несприятливі обставини активізують його негативні сторони.

Перші дослідження перфекціонізму в психології розглядали цей феномен переважно як патологічну адикцію. У 1978 році Д. Хамачек запропонував концепцію, яка стала важливим етапом у вивченні перфекціонізму, розділивши його на два основні типи: нормальний (адаптивний) і невротичний (дезадаптивний). Нормальний перфекціонізм, за словами науковця, характеризується встановленням високих, але реалістичних стандартів, що сприяють особистісному розвитку та ефективній діяльності. Люди з адаптивним перфекціонізмом демонструють гнучкість у досягненні цілей, вміють пристосовуватися до ситуацій і не заціклюються на помилках.

Натомість, невротичний перфекціонізм виникає як реакція на страх невдачі. Цей тип пов'язаний із жорсткими вимогами до власної діяльності та прагненням уникнути будь-яких помилок, що часто супроводжується деструктивними наслідками. Особи з дезадаптивним перфекціонізмом схильні до надмірної самокритики, почуття провини та незадоволеності власними досягненнями. Як наслідок, постійне прагнення до недосяжного ідеалу призводить до зниження самооцінки, розвитку тривожності, депресії та інших психосоматичних розладів. Особливу небезпеку становить тенденція таких осіб уникати ситуацій, у яких можливі помилки, а також витрачати значний час на дріб'язкову деталізацію, що знижує ефективність їхньої діяльності [22; 65].

Характерною рисою невротичного перфекціонізму є мислення за принципом «все або нічого», що призводить до відмови від виконання певних завдань у разі, якщо досягнення ідеалу здається недосяжним. Це формує замкнене коло, у якому прагнення до досконалості перетворюється на джерело стресу та розчарувань [86].

Погляди Д. Хамачека стали основою для подальших досліджень перфекціонізму в контексті його впливу на психічне здоров'я та ефективність особистості, зокрема в роботах Р. Слейні, Дж. Стоєбера та інших дослідників, які акцентували увагу на важливості розрізнення між адаптивними та дезадаптивними аспектами цього явища [22; 80].

Дослідження В. Паркера заклали основу для розмежування здорового та нездорового перфекціонізму. Здоровий перфекціонізм, за його твердженням, має позитивний зв'язок із сумлінністю як рисою особистості, що входить до моделі «Великої п'ятірки» (Big Five). Нездоровий перфекціонізм, навпаки, пов'язаний із низькою самооцінкою та схильністю до надмірної самокритики. Пізніше разом із К. Адкінсом учений запропонував розрізняти активний і пасивний перфекціонізм. Активний тип стимулює людину до досягнення високих цілей, тоді як пасивний перешкоджає діяльності через надмірне фокусування на помилках і сумнівах щодо власних дій [22; 54; 72].

Інший важливий внесок у класифікацію перфекціонізму зробили Р. Слейні, К. Райс і Дж. Ешбі. У своїх дослідженнях вони початково виділяли адаптивний та дезадаптивний перфекціонізм. Згодом автори розробили концепцію позитивного та негативного перфекціонізму, де ключовим критерієм стала природа підкріплення. Позитивний перфекціонізм спрямований на досягнення внутрішньо визначених цілей, що підтримуються самозадоволенням. Натомість негативний перфекціонізм ґрунтується на зовнішньому підкріпленні, часто асоційованому зі страхом покарання або критики [22; 77; 79].

Серед українських дослідників Н. Гаранян пропонує розрізняти здоровий і патологічний перфекціонізм на основі чотирьох критеріїв: мотиваційного, когнітивного, афективного та поведінкового. У здорових перфекціоністів ці аспекти гармонійно інтегровані, що сприяє високій ефективності діяльності. У патологічному перфекціонізмі спостерігаються деструктивні прояви, зокрема низька самооцінка, тривожність і нав'язливе прагнення уникнути помилок [22].

А. Холмогорова та Н. Гаранян доповнюють типологію патологічного перфекціонізму, виокремлюючи нарцисичну та obsесивно-компульсивну форми. Нарцисичний перфекціонізм характеризується домінуванням мотивації досягнення досконалості й отримання зовнішнього схвалення. Для таких осіб успіх у діяльності стає сенсом життя, що витісняє інші життєві

інтереси. Натомість obsесивно-компульсивний перфекціонізм має менш деструктивний характер, адже індивід залишається залученим у зміст виконуваної діяльності. У цьому випадку досягнення цілей пов'язується не лише із зовнішньою оцінкою, але й з особистісними цінностями [22].

Одним із напрямів сучасних досліджень є аналіз впливу перфекціонізму на міжособистісні стосунки, зокрема подружні. Науковці зазначають, що в парах, де один із партнерів проявляє високий рівень перфекціонізму, спостерігається значна емоційна напруженість, яка негативно впливає на адаптацію другого партнера. За даними досліджень, найбільше страждає не перфекціоніст, а той, хто стає об'єктом завищених очікувань. Такі стосунки характеризуються високим рівнем конфліктності та емоційного виснаження партнера-«мішені», що знижує задоволеність шлюбом загалом [49].

Індивідуально-типологічні особливості перфекціоністів також є предметом вивчення. М. Ларських у своєму дослідженні виокремила ключові психологічні характеристики осіб із перфекціоністськими схильностями, серед яких: підвищений рівень невротизму, схильність до інтроверсії, висока чутливість до зовнішніх оцінок і домінування холеричного та сангвінічного темпераментів. Це свідчить про підвищену емоційну реактивність і залежність таких осіб від оцінки оточуючих, що впливає на їхню міжособистісну взаємодію [32].

Ще одним важливим аспектом є вплив перфекціонізму на сприйняття власної зовнішності. А. Холмогорова та П. Тарханова визначили, що соціально приписуваний перфекціонізм, який є формою дезадаптивного перфекціонізму, суттєво сприяє розвитку незадоволення власним тілом. У таких осіб часто спостерігається підвищена тривожність, пов'язана зі сприйняттям власної зовнішності, що проявляється у надмірній увазі до недоліків та створенні ідеалізованого образу себе [41].

Одним із важливих аспектів дослідження перфекціонізму є його взаємозв'язок із прокрастинацією. Згідно з роботою Научитель О., Долгополової О. та Фаворової К., прокрастинація розглядається як

багатокомпонентне явище, яке включає когнітивний, емоційний, поведінковий та підсвідомий компоненти [44]. Зокрема, автори зазначають, що прокрастинація може виконувати функцію захисного механізму особистості, спрямованого на зниження тривожності та внутрішньої напруги. У цьому контексті тривожність та перфекціонізм виступають предикторами проявів прокрастинації [36].

Важливим результатом дослідження стало виявлення прямого зв'язку між середнім рівнем перфекціонізму та проявами прокрастинації ($r = 0,685$, $p \leq 0,05$), що вказує на тенденцію до епізодичних відкладань завдань через прагнення до досконалості [44]. Водночас високий рівень перфекціонізму корелює з низьким рівнем прокрастинації ($r = -0,467$, $p \leq 0,05$), що свідчить про можливість подолання прокрастинації за умови усвідомленого управління власною діяльністю [36].

Автори також розділяють прокрастинацію на два типи: активну та пасивну. Активна прокрастинація проявляється у вигляді усвідомленої стратегії, за якої особистість відкладає завдання до останнього моменту, але встигає виконати його під тиском дедлайну. У свою чергу, пасивна прокрастинація, характерна для осіб із високим рівнем тривожності, спричинена страхом невдачі, що змушує уникати виконання завдань [36; 44].

Дослідження також показало, що прокрастинація, яка стала рисою характеру, має варіативний характер залежно від рівня перфекціонізму. Для осіб із високим рівнем перфекціонізму характерна здатність організувати діяльність і долати перешкоди, тоді як середній рівень перфекціонізму більше сприяє систематичному відкладанню завдань.

Зазначені висновки підтверджують важливість врахування рівня перфекціонізму під час розробки стратегій профілактики прокрастинації, оскільки навіть позитивні аспекти перфекціоністських тенденцій можуть призводити до відкладання завдань на невизначений час. Автори статті також наголошують на необхідності запровадження психологічних програм,

спрямованих на розвиток особистісної відповідальності та вміння ефективно долати тривожність [36; 44].

А. Золотарьова виокремлює дві форми перфекціонізму: нормальний, який сприяє гармонійному розвитку особистості, та патологічний, що викликає деструктивні наслідки. Нормальний перфекціонізм характеризується впевненістю в собі, активною життєвою позицією, здатністю приймати невдачі та використовувати їх для саморозвитку. Особистість орієнтується на власні стандарти, демонструє стресостійкість і прагне до безперервного вдосконалення.

Патологічний перфекціонізм, навпаки, проявляється у страху невдач, залежності від думки оточуючих, відчутті безмістовності життя та незадоволеності собою. Такий тип супроводжується емоційним виснаженням, уникненням ризиків і фіксацією на ідеї бездоганності, що перешкоджає самореалізації. Відмінності між цими формами дозволяють адаптувати підходи до підтримки осіб із різними проявами перфекціонізму [22; 23].

Узагальнення наукових підходів до поділу перфекціонізму на позитивний і негативний показало, що характеристики «нормального» перфекціонізму близькі до критеріїв самоактуалізації, запропонованих А. Маслоу [22].

Нормальний перфекціонізм включає впевненість у собі, здатність адаптуватися до змін, позитивні очікування майбутнього, здатність приймати помилки як частину розвитку (Золотарьова А., 2020) [21]. Подібно до самоактуалізації, він характеризується орієнтацією на власні стандарти, гармонією із собою, здатністю отримувати задоволення від діяльності та прагненням до саморозвитку [22; 31]. Проте ключовою відмінністю між поняттями є те, що самоактуалізація описує ширший процес реалізації потенціалу особистості, тоді як «нормальний» перфекціонізм фокусується на досягненні цілей із підтримкою адаптивних стратегій (Кашина, 2019).

На наш погляд, розділення перфекціонізму на позитивний та негативний ускладнює розуміння його природи, адже позитивний перфекціонізм фактично ототожнюється із самоактуалізацією, хоча це не тотожні поняття [22].

Л. Данилевич у своєму емпіричному дослідженні виявила прямий зв'язок між функціональним перфекціонізмом і проявами академічної обдарованості. Зокрема, найвищий рівень академічної обдарованості демонструють представники функціонального перфекціонізму, тоді як найнижчий спостерігається у осіб, які не проявляють перфекціоністичних рис (нонперфекціонізм). Типи з дисфункціональним перфекціонізмом або ж без чітко виражених ознак перфекціонізму загалом демонструють нижчий за середній або наближений до середнього рівень академічної обдарованості [17].

Дослідження А. Распопової також підтверджують гендерні особливості прояву перфекціонізму в підлітковому віці. Вона встановила, що дівчата частіше, ніж хлопці, схильні до встановлення високих вимог до себе, що пов'язано з прагненням досягти високих цілей. Ця характеристика, на думку авторки, є проявом особистісної зрілості, яка особливо помітна в дівчат у період підліткового становлення [26].

Функціональний перфекціонізм у таких випадках сприяє академічному успіху, тоді як дисфункціональний може стати бар'єром для самореалізації. Високі вимоги до себе, властиві функціональним перфекціоністам, супроводжуються мобілізацією когнітивних ресурсів, активним використанням адаптивних стратегій подолання труднощів і стійкістю до стресу. Натомість дисфункціональний перфекціонізм, який часто супроводжується страхом невдачі та надмірною тривожністю, знижує ефективність навчальної діяльності, посилює внутрішній дискомфорт і сприяє розвитку прокрастинації [17; 26].

Ці результати свідчать про те, що перфекціонізм може виступати як ресурсом розвитку особистості, так і джерелом труднощів, залежно від його функціональності. Гендерний аспект у цьому контексті вимагає подальших досліджень, оскільки його розуміння може сприяти розробці програм

психологічної підтримки для підлітків, зокрема в умовах навчальної діяльності.

Т. Завада у своєму дослідженні кореляційного аналізу виявила, що фіксація особистості на власних помилках і невдачах має негативний вплив на автономність і аутосимпатію особистості. Чим вищий рівень таких фіксацій, тим нижчими є ці показники. Автономність та аутосимпатія, як ключові концепти гуманістичної психології, відображають незалежність, особистісну зрілість, а також здатність до позитивного сприйняття власного «Я». Вони сприяють адекватній самооцінці, формуванню здорової «Я-концепції» та реалізації потенціалу через самоактуалізацію. Авторка наголошує, що недостатній рівень особистісної зрілості та неможливість прийняття власних недоліків можуть провокувати надмірну самокритику, емоційне напруження та психосоматичні розлади [20].

О. Лоза, у своєму дослідженні типів перфекціонізму, виявила істотні відмінності в показниках особистісної зрілості та задоволеності життям залежно від специфіки перфекціоністичних тенденцій.

Гіперперфекціоністи характеризуються прагненням до ідеалу, встановленням занадто високих цілей та незадоволеністю досягнутими результатами. Висока мотивація до саморозвитку у представників цього типу поєднується з оптимізмом і відповідальністю. Однак поляризоване мислення призводить до надмірної жорсткості в оцінках як себе, так і реальності, що негативно впливає на самооцінку, толерантність і задоволеність життям [86].

Конструктивні перфекціоністи демонструють більш адаптивну поведінку. Вони здатні формулювати реалістичні цілі та коригувати їх відповідно до обставин, допускаючи як успіх, так і невдачі. Високий рівень оптимізму, толерантності та здатності до саморозвитку є їх характерними рисами. Ця група вирізняється високою самооцінкою, задоволеністю життям і відповідальністю, що сприяє їхній стійкості до стресу [33].

Деструктивні перфекціоністи відзначаються низькими стандартами та надмірно поляризованим мисленням, що обмежується крайнощами –

«ідеально» або «абсолютно погано». Відсутність гнучкості уявлень про досконалість та відповідальності призводить до песимістичного сприйняття реальності, низької самооцінки, нетолерантності та незадоволеності життям. Представники цього типу не схильні до саморозвитку, що значно обмежує їхню адаптивність [33].

Гіперперфекціоністи фактично є нонперфекціоністами, які не висувають високих вимог до себе чи до інших. Таке ставлення часто сприяє поверховому виконанню завдань, наявності помилок і безвідповідальності. Проте завдяки толерантності та позитивному ставленню до себе й оточення вони зберігають високу самооцінку та задоволення життям, демонструючи спрощений, але адаптивний підхід до діяльності [33].

Ці висновки дозволяють глибше зрозуміти, як різні типи перфекціонізму впливають на самооцінку, особистісну зрілість і адаптацію до життєвих викликів.

Н. В. Грисенко та К. В. Смолярова у своїх дослідженнях виявили, що особистісна зрілість юнаків має нелінійну залежність від рівня перфекціонізму. Середній рівень перфекціонізму сприяє розвитку особистісної зрілості завдяки адаптивним характеристикам, які підтримують процеси самопізнання та саморозвитку. Водночас, низький рівень перфекціонізму супроводжується недостатньою активацією ключових рис пропріуму, а надмірно високий рівень часто асоціюється з дезадаптивними проявами, такими як невротизація та надмірна самокритика. У результаті як низький, так і високий рівні перфекціонізму можуть призводити до стагнації особистісного розвитку, що вимагає уважного підходу до розвитку юнацької особистості [13; 14].

Г. Л. Чепурна досліджувала зв'язок перфекціонізму з суверенністю психологічного простору, акцентуючи увагу на впливі батьківського стилю виховання. Встановлено, що дериваційні впливи на ранніх етапах життя формують об'єктно-орієнтований та соціально-наказовий типи перфекціонізму. Об'єктно-орієнтований перфекціонізм проявляється через

прагнення захистити такі аспекти психологічної суверенності, як звички, територія та речі, але часто це супроводжується втручанням у психологічний простір інших людей. Натомість соціально-наказовий перфекціонізм формується внаслідок систематичного порушення суверенності особистості протягом її розвитку, що робить людину вразливою до зовнішнього впливу та залежною від соціальних вимог. Це підкреслює важливість врахування міжособистісних і соціокультурних факторів у формуванні перфекціоністичних тенденцій [50]

Перфекціонізм як психологічна риса особистості охоплює прагнення до досягнення високих стандартів, які часто супроводжуються самокритикою і залежністю від зовнішньої оцінки. Цей феномен можна розглядати не лише у площині індивідуальних якостей, але й у контексті міжособистісних стосунків, де він виявляється через систему взаємодії з собою, іншими людьми та очікуваннями, що на них накладаються.

Модель перфекціонізму, запропонована П. Хьюїттом та Г. Флеттом, дозволяє глибше зрозуміти цей феномен. Вона включає три складові: перфекціонізм, орієнтований на себе, що пов'язаний із самопокращенням; перфекціонізм, орієнтований на інших, що проявляється у високих очікуваннях до оточуючих; та соціально-наказовий перфекціонізм, який базується на прагненні відповідати завищеним очікуванням інших. Такий підхід дозволяє виявити, як ця риса впливає на міжособистісну динаміку, зокрема у професійному, освітньому чи особистому контексті.

Дослідження академічної саморегуляції свідчать про те, що перфекціонізм може мати як конструктивні, так і деструктивні наслідки. Наприклад, орієнтований на себе перфекціонізм може бути несумісним із внутрішньою мотивацією через схильність до надмірної самокритики. У той же час, орієнтований на інших перфекціонізм позитивно корелює з інтроектованою мотивацією, що передбачає виконання завдань під впливом зовнішнього тиску.

У юнацькому віці перфекціонізм часто виявляється через підвищені вимоги до себе та залежність від оцінки оточуючих. Молодь, яка прагне досконалості, може стикатися з труднощами у сприйнятті себе через надмірні стандарти, що формуються суспільними очікуваннями та особистими амбіціями.

Різні типи перфекціонізму мають неоднаковий вплив на мотиваційну та емоційну сферу особистості. Конструктивний перфекціонізм стимулює досягнення цілей та саморозвиток, сприяє формуванню відповідальності й оптимізму. Натомість неконструктивний перфекціонізм може призводити до емоційного виснаження, тривожності та уникнення ситуацій, що вимагають зусиль.

Отже, перфекціонізм виступає багатогранним феноменом, який може як позитивно, так і негативно впливати на особистісний розвиток і міжособистісні стосунки. Його вивчення у контексті взаємодії з іншими є важливим аспектом для розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі адаптації, мотивації та самооцінки.

1.3. Мотиваційні механізми перфекціонізму: сучасні теорії та підходи

Вивчення мотивації як центрального аспекту перфекціонізму є актуальним завданням сучасної психології, адже мотиваційні механізми значною мірою визначають характер і спрямованість цього феномену. Перфекціонізм, як складне багатовимірне явище, охоплює не лише прагнення до високих стандартів, але й специфічну структуру мотивів, яка може бути як адаптивною, так і дезадаптивною. Саме мотивація виступає ключовою сполучною ланкою між прагненням до досягнення цілей, способами самореалізації особистості та її ставленням до помилок і невдач.

Мотиваційна сфера особистості має багатовимірний характер і формується під впливом широкого спектру факторів. Серед них виділяються соціальні (вплив культурних норм і суспільного тиску), індивідуально-

психологічні (особливості саморегуляції, рівень тривожності, самооцінка) та сімейні (особливості виховання, стиль взаємодії з батьками). Ці фактори не лише визначають домінування адаптивних чи дезадаптивних тенденцій у перфекціонізмі, але й задають загальний вектор розвитку особистості, впливаючи на її успішність у різних сферах діяльності.

Оскільки мотивація є основним рушієм перфекціоністських прагнень, її дослідження дозволяє краще зрозуміти механізми формування перфекціонізму, а також знайти способи корекції його деструктивних проявів. У контексті студентської молоді, яка перебуває на етапі активного формування життєвих цінностей і цілей, розгляд мотиваційної структури особистості набуває особливого значення.

Самодетермінаційна теорія мотивації, розроблена Р. Райаном і Е. Десі, є одним із найбільш впливових підходів до вивчення мотиваційних механізмів у сучасній психології. Вона розглядає мотивацію як континуум, що включає дві основні форми: внутрішню (автономну) і зовнішню (контрольовану) мотивацію [75].

Внутрішня (автономна) мотивація базується на внутрішньому бажанні людини займатися діяльністю заради власного задоволення, інтересу чи досягнення особистих цілей. Цей тип мотивації стимулює особистість до самореалізації та позитивного ставлення до власних досягнень, що сприяє формуванню адаптивного перфекціонізму. Адаптивний перфекціонізм, у свою чергу, асоціюється з високою продуктивністю, ефективністю в навчальній діяльності та емоційною стабільністю.

Зовнішня (контрольована) мотивація характеризується впливом зовнішніх чинників, таких як соціальний тиск, страх критики або прагнення відповідати очікуванням інших. Ця форма мотивації часто лежить в основі дезадаптивного перфекціонізму, який супроводжується надмірною самокритикою, тривожністю та страхом невдачі.

Райан і Десі вказують, що автономна мотивація підтримує внутрішній баланс особистості, сприяє ефективній саморегуляції та дозволяє досягати

цілей без значного емоційного виснаження. У випадку перфекціонізму, автономна мотивація стимулює прагнення до вдосконалення, яке не супроводжується тривогою чи страхом. Так, у студентів із адаптивним перфекціонізмом автономна мотивація забезпечує розвиток гнучкого мислення, здатності приймати помилки як частину процесу навчання і досягнення поставлених цілей [75].

Контрольована мотивація, навпаки, стимулює залежність від зовнішніх оцінок та соціального схвалення. Для студентів із дезадаптивним перфекціонізмом це може призводити до постійного почуття незадоволеності своїми досягненнями, прокрастинації через страх невдачі та низької самооцінки.

Дослідження Фоменко К. та Кузнецова О. (2020) підтверджують ці положення, аналізуючи регуляцію студентів із різними типами перфекціонізму. Згідно з їхніми висновками, автономна регуляція позитивно корелює з перфекціонізмом, орієнтованим на себе, тоді як контрольована регуляція більш притаманна студентам із соціально приписаним перфекціонізмом. Встановлено, що внутрішнє спонукання, яке базується на інтересі до навчання, сприяє формуванню конструктивних механізмів саморегуляції. Натомість інтроектоване регулювання, обумовлене зовнішнім тиском або страхом критики, призводить до виникнення деструктивних проявів перфекціонізму [47].

Мотивація досягнення є однією з ключових концепцій, що пояснює прагнення особистості до самовдосконалення та досягнення ідеалу. Вона визначається як готовність особистості докладати максимум зусиль для досягнення успіху в значущих сферах діяльності. Як зазначає А. Реан, мотивація досягнення відіграє вирішальну роль у формуванні адаптивного перфекціонізму, стимулюючи високі стандарти, ефективність діяльності та задоволення від досягнутого результату.

У сучасній психології мотивація досягнення розглядається як потужний рушій особистісного розвитку, що визначає рівень самореалізації та прагнення

до вдосконалення. Як зазначає Т. Титаренко, життєві домагання формують основу життєвого світу особистості, сприяючи усвідомленню досвіду, моделюванню перспективи та визначенню напрямків розвитку [19]. Іntenціональність, за її концепцією, пов'язана з умінням особистості усвідомлювати власні потреби та узгоджувати їх із життєвими цілями. У цьому контексті мотивація досягнення виступає важливим компонентом, який сприяє гармонізації між теперішнім і майбутнім.

В. Чудновський підкреслює, що сприйняття часового простору відіграє вирішальну роль у створенні життєвих перспектив, побудові планів та реалізації уявлень про майбутнє. Таке спрямування дозволяє людині працювати над самовдосконаленням і досягати поставлених цілей [22]. Ці аспекти мотивації тісно пов'язані з перфекціонізмом, що виступає як адаптивним, так і дезадаптивним феноменом залежно від домінування тих чи інших мотиваційних установок.

Мотивація досягнення як рушійний механізм адаптивного перфекціонізму

Мотивація досягнення, за А. Реаном, включає прагнення перевершувати попередні досягнення, орієнтуватися на успіх та долати перешкоди. Така мотивація характерна для адаптивного перфекціонізму, який сприяє гармонійному розвитку особистості, формуванню життєвих цінностей та досягненню високих стандартів. Дослідження Х. Хекхаузена та його послідовників доводять, що особистості з високою мотивацією досягнення демонструють стійкість до стресу, здатність до ефективного цілепокладання та раціонального планування [22].

Зокрема, експериментальні дані Гуляс І. [16] підтверджують, що в контексті професійної підготовки студентів-психологів перфекціоністські настанови корелюють із мотивацією досягнення, рефлексивними здібностями та соціальною активністю. Такі студенти схильні до конструктивного подолання труднощів, демонструючи готовність до саморозвитку.

На відміну від адаптивних форм, дезадаптивний перфекціонізм часто базується на домінуванні мотивації уникнення невдачі. Д. Хамачек, аналізуючи критерії патологічного перфекціонізму, зазначає, що страх перед невдачею та потреба уникнути помилок призводять до надмірного самоконтролю, ригідності у прийнятті рішень і прокрастинації [22].

Дослідження Т. Юдєєвої також підтверджують, що особистості з високим рівнем дезадаптивного перфекціонізму мають переважаючий мотив уникнення невдачі, що супроводжується зниженням академічної продуктивності та емоційним вигоранням. Студенти, орієнтовані на уникнення помилок, часто демонструють невпевненість у своїх діях і занижену самооцінку [22].

У сучасній психології життєві цінності розглядаються як інтегральний компонент мотиваційної сфери особистості, що визначає її цілі, орієнтири та способи досягнення самореалізації. Як зазначає Є. Головаха, життєві цінності слід розглядати як цілісну картину майбутнього, яка формується через складний та суперечливий взаємозв'язок програмованих і очікуваних подій. Саме з цими подіями особистість пов'язує соціальну значимість і смислове наповнення свого життя [22].

К. Абульханова-Славська підкреслює, що мотиваційна сфера особистості охоплює не лише її майбутні цілі та цінності, а й темп життєвого руху, оптимальність розвитку та зростання активності. Це підтверджує її роль у забезпеченні динамічної рівноваги між прагненнями, можливостями і реальними досягненнями людини [22].

На думку В. Моляка та Л. Соханя, мотиваційну сферу особистості варто розглядати як сукупність життєвих планів, програм і цінностей, які базуються на уявленнях про минуле, теперішнє і майбутнє. Ця сфера тісно пов'язана з бажаннями, потребами, цілями та прогнозами особистості, що надає їй цілісності та спрямованості [2; 3].

Формування мотиваційної сфери є результатом взаємодії об'єктивних зовнішніх впливів і суб'єктивних процесів самовизначення. Як зазначає

О. Тринчук, мотиваційна складова є способом свідомого конструювання життя, що базується на смисложиттєвих та ціннісних орієнтаціях, а також на планах і прогнозах самоздійснення. Це підтверджує структурність мотиваційної сфери, до якої входять цінності, орієнтації, локус контролю, спрямованість та рівень мотивації досягнень [45].

Мотиваційні процеси лежать в основі активності особистості та визначають схильність до перфекціонізму. Перфекціонізм, як багатовимірне явище, формується під впливом багатьох чинників, серед яких емоційні, сімейні, соціальні, культурні та особистісні особливості [8; 11].

Аналіз літератури свідчить про неоднозначність трактування перфекціонізму та недостатню дослідженість його мотиваційних чинників. Деякі дослідження акцентують увагу на ролі мотивації досягнення і прагнення до досконалості у формуванні адаптивного перфекціонізму. Інші ж, наприклад роботи Т. Юдєєвої, фокусуються на негативному впливі мотивації уникнення невдачі, що часто асоціюється з дезадаптивними проявами перфекціонізму.

У психологічних дослідженнях феномен перфекціонізму часто пов'язують із мотивацією досягнення, яка розглядається як зовнішній прояв цього явища. Такі вчені, як Дж. Аткінсон, Х. Корнадт, Д. Мак-Клелланд та Х. Хекхаузен, акцентували увагу на центральній ролі мотивації досягнення в досягненні високих результатів. Однак звуження перфекціонізму лише до цього аспекту було б спрощенням, адже його структура є багатовимірною [22].

Мотивація досягнення характеризується прагненням особистості досягати максимально можливих результатів у значущих сферах діяльності. Її ключові показники включають здатність до самоперевершення, бажання досягти успіху, уникнення невдач, а також раціональне цілепокладання. Ці риси забезпечують основну динаміку поведінки, орієнтованої на досягнення [24].

Дослідження М. Липкіна та Н. Яковлева підкреслюють важливість мотиваційного компоненту у досягненні успіху. Вони виявили, що саме мотивація, а не інтелектуальні здібності, є вирішальним фактором різниці між

«сильними» та «слабкими» студентами. Аналогічні висновки були зроблені В. Якуніним і Н. Мешковим, які зазначили, що успішність навчальної діяльності значною мірою залежить від структури мотиваційних орієнтацій [12].

Інші дослідники, такі як Б. Дадонов, Е. Савонько та Н. Симонова, виявили позитивний зв'язок між мотивацією до процесу і результату та академічною успішністю студентів. Водночас орієнтація на оцінку викладача виявилася менш значущою. Г. Клаус виокремив позитивну та негативну мотивацію, наголошуючи, що інтерес до знань і внутрішнє задоволення від їх здобуття є ключовими для досягнення успіху [12; 22].

Мотивація досягнення та її стійкість є важливими елементами, що впливають на навчання й професійний розвиток. Висока мотивація може компенсувати недоліки в інших аспектах, наприклад, у здібностях, і забезпечити значні досягнення. Ця компенсація особливо важлива для студентів із високим інтересом до обраної діяльності, що сприяє успішній реалізації професійного потенціалу.

Окрім досягнення цілей, для перфекціоністів характерне прагнення до ідеалу, що нерідко поєднується з низкою когнітивних та емоційних труднощів. У персонологічних теоріях самовдосконалення розглядається як фундаментальна потреба, яка має суспільне та індивідуальне значення. Зокрема, А. Адлер пояснював перфекціонізм через прагнення до переваги, що базується на компенсації почуття неповноцінності, яке часто виникає у дитячому віці через залежність від дорослих [22].

К. Хорні у своїх дослідженнях неврозів зазначає, що це явище не обмежується проблемами у взаєминах між людьми, а включає порушення ставлення людини до себе самої. Центральним поняттям її теорії є концепт «ідеалізованого образу Я» — уявлення про те, якою людиною повинна або прагне бути, які якості повинна мати. Важливо, що перфекціонізм відіграє ключову роль у формуванні цього ідеалізованого образу, стаючи способом компенсувати почуття власної неповноцінності. У таких випадках реалістичне

уявлення про себе замінюється ідеалізованою версією, яка стає орієнтиром для дій і прагнень особистості [22].

Хорні підкреслює важливість розмежування між «істинним ідеалом» та «невротично ідеалізованим образом Я». Вона стверджує, що здорове прагнення до самовдосконалення істотно відрізняється від потреби здаватися досконалим перед собою та іншими. Для невротичної особистості самовдосконалення часто зводиться до створення зовнішньої видимості, а не до реального досягнення цілей. Це перетворює ідеалізований образ на об'єкт поклоніння, що блокує розвиток особистості, оскільки заперечує її недоліки. На думку Хорні, справжні ідеали сприяють формуванню скромності, тоді як ідеалізований образ провокує марнославство. Водночас рух до «істинного ідеалу» створює здорові цілі та цінності, які визначають сенс життя [22].

Д. Хамачек, розробляючи критерії здорового та невротичного перфекціонізму, пов'язує патологічний перфекціонізм із мотивацією уникнення невдачі, що базується на страху неуспіху. Це протиставляється здоровому перфекціонізму, який зосереджується на досягненні особистих стандартів і прогресу [22].

Додаткову підтримку цим ідеям надають британська модель перфекціонізму (Фрост) і канадська модель (Хьюїтт, Флетт), які встановлюють зв'язок між високими особистісними стандартами та мотивацією досягнення, а також між «соціально приписаним перфекціонізмом» і страхом неуспіху. У цих моделях підкреслюється, що різні аспекти перфекціонізму мають унікальні зв'язки з мотиваційними механізмами, такими як надія на успіх або уникнення невдач [62; 66].

І. Гуляс у своїх дослідженнях зазначає, що перфекціоністські установки формуються через закріплення мотивації досягнення, яка об'єднує прагнення до афіліації та до влади. Ці установки набувають форми стійкої риси особистості, що проявляється у постійній готовності досягати успіху та досконалості в значущих сферах діяльності. У структурі професійної готовності психологів перфекціонізм розглядається як інтегральне

диспозиційне утворення, яке включає мотивацію досягнення, рефлексивні здібності та професійно важливі особистісні якості, такі як соціабельність [16].

Т. Юдєєва акцентує увагу на тому, що для осіб із високим рівнем перфекціонізму домінує мотив уникнення невдачі, який часто стає причиною депресивних і тривожних розладів [22]. Дослідження Г. Аріні та С. Мартинова показали, що перфекціоністи приділяють надмірну увагу зовнішній привабливості та відповідності модним стандартам, а також часто відчують дефіцит упевненості у собі та самоповаги.

А. Распопова визначає, що ключовими факторами розвитку перфекціонізму є мотивація досягнення успіху, уникнення невдачі, локус контролю, схильність до конформізму та тривожність. Також значущими є рівень самооцінки та ціннісні орієнтації. В свою чергу К. Фоменко та О. Кузнецов виявили, що академічна саморегуляція студентів має зв'язок із різними формами перфекціонізму. Перфекціонізм, орієнтований на себе, негативно корелює із внутрішньою мотивацією та ідентифікованим регулюванням, тоді як перфекціонізм, орієнтований на інших, асоціюється із інтроектованою мотивацією та меншою ідентифікацією зі своїми цілями [22; 46].

У численних дослідженнях підкреслюється, що соціально приписаний перфекціонізм чинить негативний вплив на соціальну адаптацію та самореалізацію. Він часто пов'язаний із неприйняттям себе, залежністю від думки оточуючих, прокрастинацією, соціальними фобіями, депресією та іншими дисфункціями [61; 64; 67; 83; 84; 85].

О. Соколова та П. Циганкова звертають увагу на «парадоксальну перфекціоністську мотивацію», яка характеризується залежністю від зовнішніх оцінок у поєднанні із зосередженістю на власному «Я». За їхніми висновками, ця тенденція може призводити до егоцентричних цінностей у молоді з високим рівнем соціально приписаного перфекціонізму [22].

О. Лоза розглядає соціально приписаний перфекціонізм як форму самопрезентації, що базується на зовнішній мотивації, яка не завжди

відповідає реальним високим стандартам особистості [12]. Г. Чепурна додає, що перфекціоністська самопрезентація є однією зі складових соціально приписаного перфекціонізму, але не тотожна йому [51; 52].

Дослідження демонструють, що мотивація досягнення та уникнення невдачі відіграє центральну роль у розвитку перфекціоністських установок, визначаючи їх адаптивний або дезадаптивний характер. Водночас сімейне виховання, внутрішня саморегуляція та соціальні очікування суттєво впливають на мотиваційну структуру особистості, створюючи умови для гармонійного розвитку або психологічних труднощів.

Розуміння мотиваційних основ перфекціонізму дозволяє краще оцінити його позитивний потенціал, спрямований на самовдосконалення та досягнення, і водночас виявити ризики, пов'язані з надмірними очікуваннями та страхом невдачі. Вивчення цих аспектів сприяє розробці ефективних підходів до корекції деструктивних проявів перфекціонізму та підтримки конструктивної мотивації, особливо в умовах професійної підготовки й самореалізації молоді.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено ґрунтовний теоретичний аналіз феномену перфекціонізму, зокрема його багатовимірності та мотиваційних механізмів, що лежать в основі цього явища. Було встановлено, що перфекціонізм є багатогранною рисою особистості, яка може мати як адаптивні, так і дезадаптивні прояви. Концепції адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму розглядалися в роботах таких науковців, як Д. Хамачек, Р.Слейні, П. Хьюїтт і Г. Флетт, які показали, що адаптивний перфекціонізм сприяє особистісному зростанню, а дезадаптивний – пов'язаний із тривожністю, прокрастинацією та емоційним виснаженням.

Особливу увагу в дослідженні було приділено мотиваційним основам перфекціонізму. Зокрема, на основі самодетермінаційної теорії мотивації

Р. Райана і Е. Десі встановлено, що внутрішня автономна мотивація стимулює конструктивне прагнення до самовдосконалення, тоді як зовнішня контрольована мотивація сприяє формуванню дезадаптивних перфекціоністських установок. Мотивація досягнення (Х. Хекхаузен, Д. Мак-Клелланд) була визначена як ключовий механізм формування адаптивного перфекціонізму, тоді як мотив уникнення невдачі, проаналізований у роботах Т. Юдеєвої, часто лежить в основі дезадаптивних тенденцій.

Соціальні, сімейні та індивідуально-психологічні чинники формування перфекціонізму були розглянуті в дослідженнях К. Хорні, А. Адлера та І. Гуляс. Зокрема, вплив батьківського стилю виховання (авторитарний чи надмірно вимогливий) та соціального середовища виявився критично важливим для формування перфекціоністських установок. Р. Фрост та його колеги показали, що батьківські очікування й критика є вагомими детермінантами дезадаптивного перфекціонізму.

Сучасна психологія пропонує багатовимірні моделі аналізу перфекціонізму (Р. Слейні, П. Хьюїтт і Г. Флетт, Р. Фрост), які дозволяють комплексно оцінювати цей феномен. Зокрема, підходи до розмежування конструктивного й деструктивного перфекціонізму (Р. Слейні, Дж. Стосбер) доводять, що адаптивні аспекти можуть позитивно впливати на академічну та професійну діяльність.

Узагальнення матеріалу підкреслило актуальність вивчення перфекціонізму, зокрема його мотиваційних механізмів, у контексті сучасної психології та професійного розвитку молоді. Інтеграція адаптивних мотиваційних механізмів із одночасним уникненням дезадаптивних проявів є важливим завданням для підтримки психологічного благополуччя особистості та її ефективної самореалізації.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ АСПЕКТІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Методологія дослідження

Мета дослідження полягає у вивченні мотиваційних аспектів перфекціонізму здобувачів вищої освіти та виявленні особливостей їх взаємозв'язку з іншими психологічними характеристиками, такими як самоорганізація, прокрастинація та схильність до прийняття рішень.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати рівень перфекціонізму здобувачів вищої освіти.
2. Визначити особливості мотивації до успіху та уникнення невдачі у студентів.
3. Дослідити рівень прокрастинації та самоорганізації діяльності у здобувачів вищої освіти.
4. Встановити взаємозв'язок між рівнем перфекціонізму, мотиваційними механізмами, прокрастинацією та самоорганізацією.
5. Виявити схильність до прийняття рішень у студентів.

Об'єктом дослідження: мотиваційні аспекти перфекціонізму як психологічного феномену.

Предметом дослідження виступають особливості взаємозв'язку мотиваційних механізмів, рівня перфекціонізму, самоорганізації діяльності та схильності до прийняття рішень здобувачів вищої освіти.

Дослідження проводилося серед 82 здобувачів вищої освіти віком від 17 до 22 років. У вибірку увійшли студенти різних спеціальностей, що представляють різноманітні соціально-демографічні групи. Стать учасників: 57% жінок та 43% чоловіків. Дослідження здійснювалось дистанційно за допомогою Google Forms.

Відповідно до мети і завдань дослідження було використано комплекс методів:

Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження.

Емпіричні методи. Опитування: для збору первинної інформації щодо психологічних характеристик учасників.

Тестування: Шкала загальної прокрастинації К. Лей (в адаптації Т. Юдєєвої) для оцінки рівня прокрастинації; Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Л. Хьюїта і Л. Л. Флетта для визначення рівня та типу перфекціонізму; Опитувальник «Самоорганізація діяльності» (в адаптації Е. Ю. Мандрикової) для дослідження рівня самоорганізації; Методика «Мотивація до успіху та уникнення невдачі» А. О. Реана для оцінки мотиваційних чинників; Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (в адаптації Т. В. Корнілової) [88] для вивчення схильності до прийняття рішень.

Для обробки отриманих даних використовувалося програмне забезпечення SPSS Statistics 19, що забезпечило високий рівень надійності та точності результатів. Для виявлення кореляційних зв'язків застосовувався критерій Пірсона.

Дослідження проводилося з дотриманням етичних стандартів психологічних досліджень. Усі учасники були проінформовані про мету, завдання та процедуру дослідження. Участь була добровільною, із забезпеченням права на відмову на будь-якому етапі. Дані збиралися анонімно, з дотриманням конфіденційності. Перед початком дослідження учасники надали інформовану згоду на участь.

«Шкала загальної прокрастинації К. Лей (в адаптації Т. Юдєєвої)»

Методика «Шкала загальної прокрастинації» (General Procrastination Scale, GPS) розроблена К. Лей (K. Lay) та адаптована для використання в Україні Т. Юдєєвою. Цей інструмент використовується для вивчення проявів прокрастинації як особистісної риси, що впливає на здатність планувати, організовувати та ефективно виконувати завдання у визначені терміни.

Адаптація Юдєєвої забезпечує релевантність шкали до соціокультурних особливостей українського контексту та актуальних дослідницьких завдань.

Шкала спрямована на оцінювання тенденцій до відкладання важливих справ та ухвалення рішень. Вона дозволяє дослідити когнітивні, мотиваційні та поведінкові аспекти прокрастинації, які пов'язані із низьким рівнем самоорганізації, страхом невдачі, уникненням відповідальності та іншими формами саморегуляції.

Методика складається з 20 тверджень, кожне з яких оцінюється за шкалою від 1 до 5 балів. Респонденти вказують ступінь своєї згоди з кожним твердженням, де:

1 – «зовсім не погоджуюсь»,

5 – «повністю погоджуюсь».

Шкала оцінює загальний рівень прокрастинації, який представлений у вигляді інтегрального показника, а також дозволяє виділити рівні прокрастинації: низький, середній і високий.

Результати обробляються кількісно. Підсумковий бал розраховується шляхом сумування відповідей за всіма пунктами.

Низький рівень прокрастинації (1–33 бали) свідчить про ефективну самоорганізацію.

Середній рівень прокрастинації (34–66 балів) вказує на помірну тенденцію до відкладання завдань, що може бути ситуативним.

Високий рівень прокрастинації (67–100 балів) характеризується значними труднощами з організацією часу та ухваленням рішень.

Дослідження мотиваційних аспектів перфекціонізму серед здобувачів вищої освіти потребувало оцінки прокрастинації, оскільки вона є тісно пов'язаною із мотивацією, саморегуляцією та прагненням досягнення. Шкала К. Лей в адаптації Т. Юдєєвої є валідним та надійним інструментом для вимірювання рівня прокрастинації, що дозволяє не лише кількісно оцінити її прояви, але й виявити зв'язок із перфекціоністськими установками студентів.

Дослідження підтверджують високу внутрішню узгодженість шкали (коефіцієнт альфа Кронбаха перевищує 0,85). У процесі адаптації Т. Юдєєвою методика була валідизована на вибірці студентів, що підтвердило її відповідність українському контексту. Методика також показала високі показники ретестової надійності.

Методика «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей (в адаптації Т. Юдєєвої) є ефективним інструментом для вимірювання прокрастинації у здобувачів вищої освіти. Її використання в дослідженні дозволило виявити індивідуальні особливості прокрастинації, що сприяло більш глибокому розумінню мотиваційних аспектів перфекціонізму.

«Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Л. Хьюїта і Л. Л. Флетта»

«Багатовимірна шкала перфекціонізму» (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS) розроблена П. Л. Хьюїтом (P. L. Hewitt) і Л. Л. Флеттом (L. L. Flett). Ця методика є одним із найбільш визнаних інструментів для діагностики перфекціонізму в психології, оскільки дозволяє оцінити як його адаптивні, так і дезадаптивні аспекти. Інструмент широко використовується у наукових дослідженнях і практичній психології для аналізу особливостей перфекціонізму, включаючи його вплив на емоційний стан, поведінку та міжособистісні стосунки.

Методика спрямована на дослідження перфекціонізму як багатовимірного феномену, що включає три ключові аспекти:

- Перфекціонізм, орієнтований на себе – прагнення індивіда до самовдосконалення та відповідності власним високим стандартам.
- Перфекціонізм, орієнтований на інших – завищені очікування від оточуючих, вимога досконалості у їхніх діях.
- Соціально обумовлений перфекціонізм – сприйняття тиску з боку соціального середовища, необхідність відповідати очікуванням інших людей.

Методика дозволяє виявити як конструктивні, так і деструктивні прояви перфекціонізму, що є важливим для розуміння його впливу на мотивацію, самооцінку та емоційне благополуччя особистості.

Методика складається з 45 тверджень, рівномірно розподілених між трьома шкалами: Орієнтований на себе перфекціонізм (Self-Oriented Perfectionism) – 15 тверджень. Орієнтований на інших перфекціонізм (Other-Oriented Perfectionism) – 15 тверджень. Соціально обумовлений перфекціонізм (Socially Prescribed Perfectionism) – 15 тверджень.

Респонденти оцінюють кожне твердження за шкалою Лікерта від 1 до 7 балів, де 1 – «зовсім не погоджуюсь», 7 – «повністю погоджуюсь». Така шкала забезпечує чутливість інструменту до індивідуальних особливостей респондентів.

Результати оцінюються кількісно для кожної зі шкал окремо. Отримані бали інтерпретуються таким чином:

- Низький рівень (1–20 балів) свідчить про відсутність або мінімальну вираженість перфекціоністських тенденцій.
- Середній рівень (21–35 балів) вказує на адаптивний характер перфекціонізму.
- Високий рівень (36–45 балів) характеризується дезадаптивними проявами, такими як надмірна самокритика або залежність від зовнішніх оцінок.

Вибір «Багатовимірної шкали перфекціонізму» для дослідження мотиваційних аспектів перфекціонізму серед здобувачів вищої освіти обумовлений її здатністю глибоко й комплексно оцінювати феномен перфекціонізму. Зокрема, методика дозволяє визначити зв'язок між різними типами перфекціонізму та мотиваційними особливостями студентів, що є ключовим для досягнення мети дослідження. Її багатовимірність відповідає завданню аналізу як внутрішніх, так і зовнішніх детермінант перфекціоністських установок.

Дослідження підтверджують високу надійність шкали (коефіцієнт альфа Кронбаха для окремих шкал перевищує 0,85). Методика має також високу конструктну і дискримінантну валідність, що забезпечує точність і репрезентативність результатів. Вона була адаптована до багатьох мов і

культур, включаючи український контекст, що підтверджує її універсальність і актуальність.

«Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Л. Хьюїта і Л. Л. Флетта є надійним і валідним інструментом для оцінювання різних форм перфекціонізму. Її використання у нашому дослідженні дозволило отримати детальну інформацію про специфіку перфекціонізму здобувачів вищої освіти, що сприяло більш глибокому аналізу мотиваційних аспектів цього явища.

«Опитувальник «Самоорганізація діяльності» (в адаптації Е. Ю. Мандрикової)»

Опитувальник «Самоорганізація діяльності» був розроблений Е. Ю. Мандриковою як інструмент для оцінки рівня сформованості навичок самоорганізації особистості у контексті професійної діяльності, навчання та повсякденного життя. Методика є універсальною та широко використовується у психологічних дослідженнях для аналізу здатності до управління власною діяльністю, що має ключове значення для досягнення успіху у різних сферах життя.

Методика дозволяє оцінити рівень самоорганізації як комплексної особистісної характеристики, що охоплює: здатність до планування й структурування діяльності; вміння визначати цілі та розставляти пріоритети; раціональне використання часу; рівень мотивації та відповідальності; самоконтроль і здатність до рефлексії.

Ці аспекти є важливими компонентами особистісного розвитку, зокрема для студентів, які стикаються з необхідністю організувати навчальну та позанавчальну діяльність.

Опитувальник містить 30 тверджень, які респонденти оцінюють за шкалою від 1 до 5 балів, де 1 – «зовсім не погоджуюсь», а 5 – «повністю погоджуюсь». Твердження розподілені між кількома ключовими шкалами: планування діяльності; цілеспрямованість; організованість; контроль за виконанням завдань; раціональність у використанні часу.

Результати методики оцінюються кількісно, окремо для кожної шкали, а також загальний бал, що є інтегральним показником рівня самоорганізації. Інтерпретація:

- Низький рівень (до 50 балів): недостатня сформованість навичок самоорганізації, що може призводити до хаотичності у виконанні завдань.
- Середній рівень (51–75 балів): достатній рівень самоорганізації, здатність ефективно виконувати базові завдання.
- Високий рівень (76 балів і більше): високий рівень самоорганізації, вміння чітко структурувати діяльність, досягати поставлених цілей.

Вибір цієї методики для дослідження мотиваційних аспектів перфекціонізму серед здобувачів вищої освіти обумовлений її здатністю діагностувати рівень самоорганізації, який є ключовим чинником у контексті перфекціоністських прагнень. Самоорганізація виступає як механізм, що забезпечує ефективну реалізацію високих стандартів, характерних для перфекціоністів. Таким чином, методика дозволяє вивчити, наскільки самоорганізація сприяє адаптивному чи дезадаптивному прояву перфекціонізму.

Дослідження підтверджують високу надійність методики: коефіцієнт альфа Кронбаха становить понад 0,8 для більшості шкал. Методика також має високу конструктну валідність, підтверджену через кореляції з іншими інструментами для вимірювання організованості та саморегуляції. В адаптації Е. Ю. Мандрикової методика була апробована на вибірках студентів і працівників різних професій, що забезпечує її репрезентативність і універсальність.

Опитувальник «Самоорганізація діяльності» є ефективним інструментом для дослідження здатності до управління діяльністю та досягнення цілей. Його використання у нашому дослідженні дозволяє комплексно оцінити зв'язок між рівнем самоорганізації та мотиваційними аспектами перфекціонізму, що сприяє глибшому розумінню специфіки цих процесів у здобувачів вищої освіти.

«Мотивація до успіху та уникнення невдачі» А. О. Реана

Методика «Мотивація до успіху та уникнення невдачі», розроблена А. О. Реаном, є одним із ключових інструментів для вивчення особливостей мотиваційної сфери особистості. Вона дозволяє діагностувати мотиваційні установки, які спрямовують поведінку людини на досягнення успіху або уникнення невдачі. Методика базується на концепції, згідно з якою мотивація до успіху та мотивація уникнення невдач є двома основними векторами, що визначають спрямованість і характер діяльності особистості.

Методика дозволяє вивчати такі аспекти:

Мотивація до успіху: прагнення досягати поставлених цілей, реалізовувати свої здібності, отримувати задоволення від процесу досягнення та результату діяльності.

Мотивація уникнення невдачі: схильність уникати ситуацій, пов'язаних із ризиком неуспіху, уникнення критики та негативної оцінки з боку інших.

Взаємозв'язок між цими двома мотиваційними тенденціями, їхній баланс або домінування.

Ця методика дає змогу оцінити ступінь спрямованості особистості на досягнення результату, а також вплив страху невдачі на її діяльність.

Методика складається з 20 тверджень, які стосуються типових життєвих і професійних ситуацій. Респонденти оцінюють кожне твердження за 5-бальною шкалою, де: 1 бал – «зовсім не про мене»; 5 балів – «абсолютно про мене».

Результати групуються у дві шкали: Мотивація до успіху (показник MdY). Мотивація уникнення невдачі (показник MuH).

Сума балів за кожною шкалою дозволяє визначити домінуючий тип мотивації. Результати є кількісними і розраховуються окремо для кожної шкали. Інтерпретація:

- Високий рівень мотивації до успіху: особистість орієнтована на досягнення, впевнена у своїх силах, схильна до активної діяльності.

- Високий рівень мотивації уникнення невдачі: особистість схильна уникати ризикованих ситуацій, демонструє обережність і страх помилок.

- Баланс мотивацій: рівні показники за двома шкалами свідчать про гармонійний розвиток мотиваційної сфери.

Результати також можна використовувати для подальшого аналізу взаємозв'язків між типами мотивації та іншими психологічними характеристиками.

Вибір методики «Мотивація до успіху та уникнення невдачі» обумовлений її відповідністю меті та завданням дослідження. Оскільки перфекціонізм здобувачів вищої освіти значною мірою визначається їхньою мотиваційною спрямованістю, ця методика дозволяє глибоко вивчити мотиваційні основи, що впливають на адаптивний чи дезадаптивний прояв перфекціонізму. Мотивація до успіху є важливим фактором, який сприяє конструктивному перфекціонізму, тоді як мотивація уникнення невдачі часто асоціюється з його деструктивними проявами.

Методика демонструє високі показники надійності: коефіцієнт альфа Кронбаха перевищує 0,85 для обох шкал. Валідність підтверджена через кореляційні зв'язки з іншими інструментами, що вимірюють мотивацію, самооцінку та емоційні стани. Апробація методики була здійснена на різних вибірках, включаючи студентську молодь, що забезпечує її репрезентативність для нашого дослідження.

Методика «Мотивація до успіху та уникнення невдачі» А. О. Реана є надійним і валідним інструментом, що дозволяє оцінити мотиваційну сферу особистості в контексті її спрямованості на досягнення чи уникнення. Її використання у нашому дослідженні дає змогу виявити специфіку мотиваційних аспектів перфекціонізму серед здобувачів вищої освіти, що сприяє досягненню мети роботи та формулюванню практичних рекомендацій.

«Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (в адаптації Т. В. Корнілової)»

Мельбурнський опитувальник прийняття рішень (Melbourne Decision Making Questionnaire), розроблений австралійськими дослідниками Леонем Манном, Раджем Раджі та Джоан Комбсом, адаптований для використання в українській вибірці Т. В. Корніловою, є надійним інструментом для вивчення стилів прийняття рішень. Ця методика досліджує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти прийняття рішень у складних або конфліктних ситуаціях.

Мельбурнський опитувальник спрямований на оцінку таких ключових аспектів процесу прийняття рішень як раціональний стиль: здатність аналізувати ситуацію, зважувати альтернативи та обирати оптимальний варіант, інтуїтивний стиль: схильність покладатися на внутрішнє відчуття або інтуїцію під час ухвалення рішень, уникнення: тенденція уникати або відкладати прийняття рішень, імпульсивність: ухвалення рішень поспіхом, без достатнього аналізу. А також стилі залежності: орієнтація на зовнішні джерела підтримки чи авторитети.

Методика складається з 22 тверджень, які відображають різні аспекти процесу прийняття рішень. Респонденти оцінюють кожне твердження за 3-бальною шкалою: 1 бал – «ніколи»; 2 бали – «інколи»; 3 бали – «завжди».

На основі отриманих відповідей обчислюються показники за п'ятьма шкалами: Раціональність; Інтуїтивність; Уникнення; Імпульсивність; Залежність.

Результати є кількісними. Показники за кожною шкалою дозволяють оцінити, який стиль домінує в конкретного респондента:

- Високий рівень за шкалою «Раціональність» свідчить про схильність до структурованого і логічного підходу в ухваленні рішень.
- Високі бали за шкалою «Інтуїтивність» вказують на залежність від інтуїції.
- Показник за шкалою «Уникнення» демонструє ступінь прагнення уникати рішень через страх помилок чи невизначеність.
- Високі бали за шкалою «Імпульсивність» сигналізують про схильність до поспішних і необдуманих рішень.

- Шкала «Залежність» вказує на ступінь впливу зовнішніх джерел під час прийняття рішень.

Вибір Мельбурнського опитувальника зумовлений його відповідністю завданням дослідження мотиваційних аспектів перфекціонізму серед здобувачів вищої освіти. Прийняття рішень є важливою характеристикою, що визначає, як перфекціоністська спрямованість впливає на стиль ухвалення рішень. Зокрема, перфекціонізм часто супроводжується тенденцією до уникнення, імпульсивності або надмірної залежності від зовнішніх факторів, що робить цю методику надзвичайно релевантною для аналізу мотиваційної сфери та її впливу на когнітивну діяльність.

Мельбурнський опитувальник має високу надійність і валідність. У процесі адаптації Т. В. Корнілова підтвердила стабільність показників у вибірці студентської молоді. Коефіцієнт внутрішньої узгодженості (альфа Кронбаха) для різних шкал становить 0,70–0,85. Валідність методики була підтверджена кореляціями з іншими психологічними інструментами, що оцінюють мотивацію, перфекціонізм та емоційні стани.

Методика «Мельбурнський опитувальник прийняття рішень» є ефективним і надійним інструментом для вивчення когнітивно-мотиваційних аспектів прийняття рішень. Її використання у дослідженні дозволило оцінити вплив мотиваційних тенденцій перфекціонізму на процеси прийняття рішень, що відповідає меті та завданням роботи. Висока надійність і валідність методики забезпечують репрезентативність отриманих результатів та їхню коректну інтерпретацію.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

У процесі дослідження було використано п'ять основних методик, які дозволили комплексно оцінити мотиваційні аспекти перфекціонізму серед здобувачів вищої освіти. Вибірка складалася з 82 студентів віком від 17 до 22 років, що забезпечило репрезентативність отриманих даних. Використані

методики дозволили дослідити рівень прокрастинації, прояви перфекціонізму, самоорганізацію діяльності, мотиваційні спрямування та стилі прийняття рішень. Нижче наведено аналіз отриманих результатів.

Аналіз та інтерпретація результатів за методикою «Шкала загальної прокрастинації К. Лей (в адаптації Т. Юдєєвої)». За результатами методики, респонденти були розподілені за трьома рівнями прояву прокрастинації представленими у табл. 2.1 та рис. 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за рівнями прояву прокрастинації за методикою «Шкала загальної прокрастинації К. Лей (в адаптації Т. Юдєєвої)

Рівні	Кількісні показники	Якісні показники
Високий рівень	39 осіб	47,56%
Середній рівень	35 осіб	42,68%
Низький рівень	8 осіб	9,76%

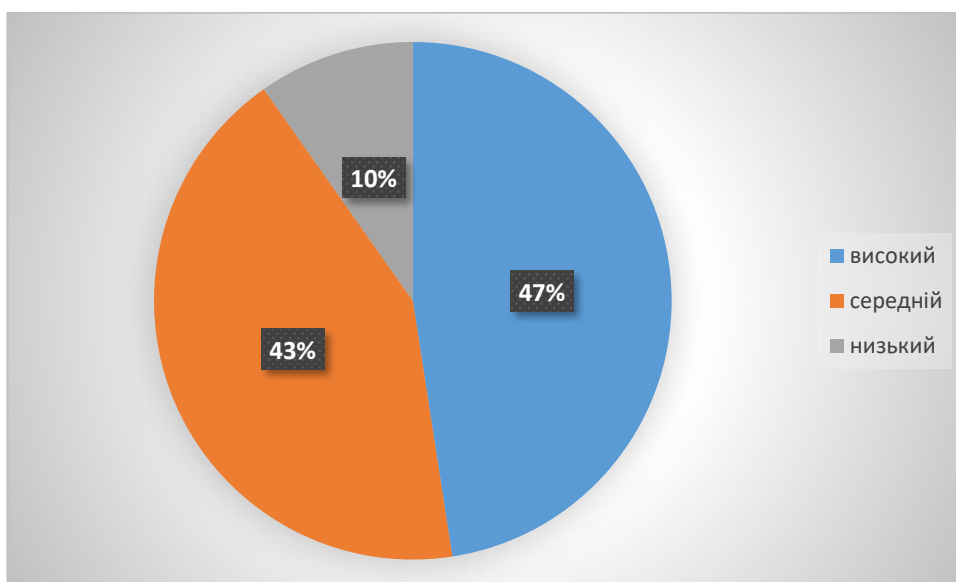


Рисунок 2.1 – Розподіл респондентів за рівнями прояву прокрастинації у % за методикою «Шкала загальної прокрастинації К. Лей (в адаптації Т. Юдєєвої)

Отримані дані свідчать про значну кількість студентів, які мають високий та середній рівень прокрастинації, що може вказувати на певні труднощі у процесі самоорганізації та досягнення навчальних цілей. Детальний аналіз результатів демонструє, що високий рівень прокрастинації, який був зафіксований у 47,56% респондентів, характеризується схильністю до частого відкладання важливих завдань. Це супроводжується відчуттям тривоги, невпевненості у власних силах та низькою мотивацією до їх виконання. У таких студентів часто спостерігається зниження ефективності навчальної діяльності та труднощі у досягненні поставлених цілей.

Разом з тим, середній рівень прокрастинації, що охоплює 42,68% респондентів, виявляється у періодичному, але не систематичному відкладанні справ. Студенти з таким рівнем мають відносно стабільну мотивацію до навчання, проте в умовах стресу або великого навчального навантаження можуть виявляти прокрастинаційні поведінки.

Лише 9,76% студентів продемонстрували низький рівень прокрастинації. Ці респонденти, як правило, відзначаються високою самоорганізацією та дисципліною. Вони вміють ефективно планувати свій час, своєчасно виконувати завдання та рідко уникають відповідальності.

Високий рівень прокрастинації, зафіксований у майже половини студентів, може бути зумовлений особливостями мотивації та труднощами в управлінні часом. Соціально-демографічний контекст також відіграє важливу роль: студенти віком 17–22 років перебувають на етапі переходу до самостійного дорослого життя, що часто супроводжується невпевненістю, труднощами адаптації та прокрастинаційними тенденціями.

Зіставлення з гіпотезою дослідження показує, що прокрастинація може бути пов'язана з рівнем перфекціонізму. Студенти з високим перфекціонізмом часто відкладають завдання через страх невдачі чи недостатньо ідеального виконання.

Наступним етапом дослідження був аналіз результатів за Багатовимірною шкалою перфекціонізму П. Л. Хьюїта і Л. Л. Флетта, що

дозволяє дослідити три виміри перфекціонізму: перфекціонізм спрямований на себе, перфекціонізм спрямований на інших та соціально орієнтований перфекціонізм.

Отримані дані дозволили розподілити респондентів за трьома типами перфекціонізму: перфекціонізм спрямований на себе, перфекціонізм спрямований на інших та соціально орієнтований перфекціонізм. Кожен тип перфекціонізму аналізувався на трьох рівнях: високий, середній та низький. Результати представлені у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за типами перфекціонізму та рівнями їх прояву

	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кількість респондентів	%	Кількість респондентів	%	Кількість респондентів	%
Перфекціонізм спрямований на себе	38	46,34%	28	34,15%	16	19,51%
Перфекціонізм спрямований на інших	34	41,46%	28	34,15%	20	24,39%
Соціально орієнтований перфекціонізм	26	31,71%	42	51,22%	14	17,07%

Перфекціонізм спрямований на себе: Респонденти з високим рівнем (46,34%) схильні до самокритики та встановлення надмірно високих стандартів для себе. Цей тип перфекціонізму часто призводить до страху помилок, що може впливати на ефективність навчання, провокуючи прокрастинацію або стрес. Середній рівень перфекціонізму на себе (34,15%) вказує на адаптивний підхід, коли студенти прагнуть до розвитку, але без надмірної самокритики. Низький рівень (19,51%) спостерігається серед тих, хто рідко ставить перед собою завищені вимоги.

Перфекціонізм спрямований на інших: Високий рівень (41,46%) свідчить про тенденцію до встановлення завищених очікувань від оточення, що може призводити до конфліктів або незадоволення роботою групи. Середній рівень (34,15%) демонструє баланс між вимогливістю до інших і розумінням їхніх обмежень. Низький рівень (24,39%) спостерігається у студентів, які не схильні покладати відповідальність на інших або очікувати від них ідеальних результатів.

Соціально орієнтований перфекціонізм: Найбільша частка респондентів (51,22%) демонструє середній рівень соціального перфекціонізму, що вказує на помірний вплив соціальних очікувань. Високий рівень (31,71%) свідчить про сильний вплив соціальних стандартів на студентів, що може провокувати тривогу, невпевненість та залежність від оцінки інших. Низький рівень (17,07%) означає, що респонденти менш схильні реагувати на соціальний тиск.

Для дослідження рівня самоорганізації нами було застосовано наступну методику Опитувальник «Самоорганізація діяльності» (в адаптації Е. Ю. Мандрикової) та розглянуто 6 ключових показників, а саме: плановірність, цілеспрямованість, наполегливість, фіксація, самоорганізація та орієнтація на теперішнє. Отримані дані, представлені на рис. 2.3 свідчать про значну варіативність результатів серед респондентів та демонструють різні рівні сформованості навичок самоорганізації.

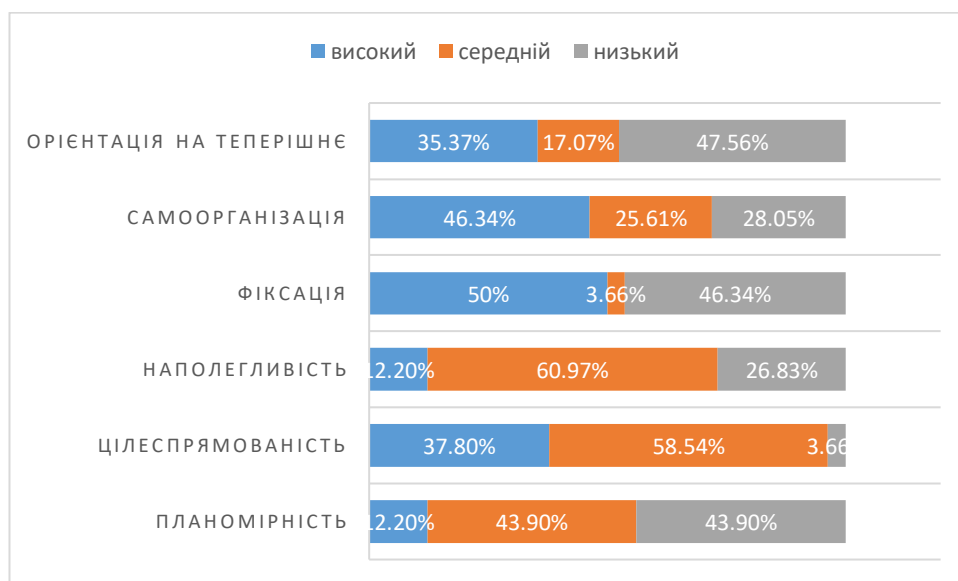


Рисунок 2.3 – Розподіл рівнів самоорганізації діяльності респондентів

За отриманими показниками можна визначити, що високий рівень *планомірності* було виявлено лише й 12,20% (10 осіб) студенті. Показники середнього та низького рівнів розподілені порівну по 43,90% (тобто по 36 осіб). Ці показники свідчать про нестачу навичок організації власним часом та фокусування на поточних завданнях, що може призвести до проявів прокрастинації та є характерною ознакою невротичного перфекціонізму. Поведінка невротичного перфекціоніста пояснюється страхом перед неуспіхом. Побоюючись можливих помилок і невдач, особи з невротичним прагненням до досконалості часто не можуть приступити до справи і відкладають її початок (тобто мають виражену прокрастинацію – А.К., О.К.). Керуючись занадто високими очікуваннями від себе, вони перманентно переживають тривогу, сором і провину [29, с. 170-171]

За показниками *цілеспрямованості* результати розподілились таким чином: високий у 37,80% (31 особа) респондентів, що в свою чергу є позитивним показником, середні показники виявлено у понад половини респондентів 58,54% та низький рівень лише у 3,66% (3 особи) респондентів. Щодо показників наполегливості, то високий рівень демонструють лише 12,20% респондентів, середній рівень переживає понад 60% респондентів та низький рівень виявлено у 26,83% респондентів. За шкалою фіксації половина респондентів 50% мають високий рівень, що може вказувати на надмірну зосередженість на окремих деталях завдань. Середній рівень зафіксовано лише у 33,66%, тоді як низький рівень у майже половини респондентів 46,34% респондентів. Треба зауважити, що підвищена фіксація може перешкоджати ефективному виконанню завдань та є рисою, характерною для дезадаптивного перфекціонізму.

За показниками *самоорганізації* високий рівень продемонструвало майже половина групи 46,34%, що є суттєвим показником, тоді як 25,6% респондентів має середній рівень, а 28,05% свідчать про низький рівень

самоорганізації, що вказує на труднощі у плануванні та реалізації власної діяльності.

Та за останньою шкалою *організації на теперішнє* ми бачимо. Що лише 35,37% респондентів мають високий рівень. Натомість 17,07% знаходяться на середньому рівні, та 47,56% демонструють низький рівень самоорганізації, що може вказувати на те, що у більша частина респондентів не орієнтована на актуальні завдання, що може умовою прояву прокрастинації та відстрочення важливих справ.

Необхідно зазначити, що середній та високий рівні цілеспрямованості (96,34%) та наполегливості (73,17%) свідчать про те, що студенти прагнуть досягати поставлених цілей навіть у випадках поганої самоорганізації. Ці риси тісно пов'язані з адаптивним перфекціонізмом, коли високі стандарти використовуються як мотиваційний ресурс. Натомість високий рівень фіксації у половини студентів може свідчити про тривожність і страх помилок, що гальмує виконання завдань. Це є типовий прояв дезадаптивного перфекціонізму, який призводить до перевантаження та низької продуктивності. Таким чином, можна зазначити, що студенти з високим рівнем самоорганізації та цілеспрямованості схильні до адаптивного перфекціонізму, який мотивує їх до досягнення результату. З іншого боку, низький рівень систематичності та орієнтації на сьогодні асоціюється з дезадаптивним перфекціонізмом, коли внутрішній страх невдачі та невпевненість заважають ефективному плануванню та виконанню завдань.

Для оцінки мотиваційних чинників, яке прагнення більшою мірою визначає вашу поведінку: бажання досягти успіху або уникнути невдачі, нами було використано методику «Мотивація до успіху та уникнення невдач» А. Реана. Отримані результати, представлені на рис. 2.4. Таблиця результатів представлена у Додатку В.



Рисунок 2.4 – Результати дослідження у % за методикою «Мотивація до успіху та уникнення невдач» А. Реана

Результати дослідження свідчать про різний рівень мотивації студентів прагнути до успіху та уникати невдач. Більшість респондентів, 40,2%, показали високий рівень мотивації до успіху. Це свідчить про їхню спрямованість на досягнення позитивних результатів, активність та впевненість у собі. Такі студенти здатні ефективно долати труднощі та проявляють наполегливість у досягненні поставлених цілей.

Водночас для 18,3% респондентів характерна яскраво виражена мотивація уникнення невдач. Їм притаманна тривожність, страх помилитися та уникати ситуацій, які можуть призвести до негативного результату. Це може знижувати їхню успішність і заважати активно включатися в навчальну діяльність. Інша частина студентів, а саме 11%, демонструють помірну орієнтацію на уникнення ризику та обережну поведінку, що свідчить про прагнення мінімізувати можливі невдачі.

Цікавою є група респондентів (13,4%), мотивація яких залишається збалансованою, без чітко визначених пріоритетів. Вони демонструють гнучкість у поведінці, що дозволяє їм пристосовуватися до різних умов. Водночас 17,1% студентів орієнтовані на досягнення успіху, але проявляють

певні сумніви та обережність, які проявляються у стресових або складних ситуаціях.

Таким чином, отримані результати свідчать про різноманітність мотиваційних стратегій серед студентів. Висока орієнтація на успіх є позитивною тенденцією, але наявність значної кількості студентів з мотивацією уникнення невдач свідчить про необхідність додаткової психологічної підтримки. Важливо розвивати впевненість у собі, вчитися ефективно долати тривожність та розвивати позитивне ставлення до помилок як частину навчального процесу.

На наступному етапі нами було використано «Мельбурнський опитувальник прийняття рішень» для вивчення схильності до прийняття рішень. Отримані результати, представлені у табл. 2.3 та рис. 2.5.

Таблиця 2.3

Результати дослідження за методикою «Мельбурнський опитувальник прийняття рішень»

Показник	Низький	Знижений	Середній	Підвищений	Високий
Пильність	0	1	13	23	38
Уникнення	0	10	27	30	8
Прокрастинація	18	33	19	5	0
Гіперпильність	0	20	41	14	0

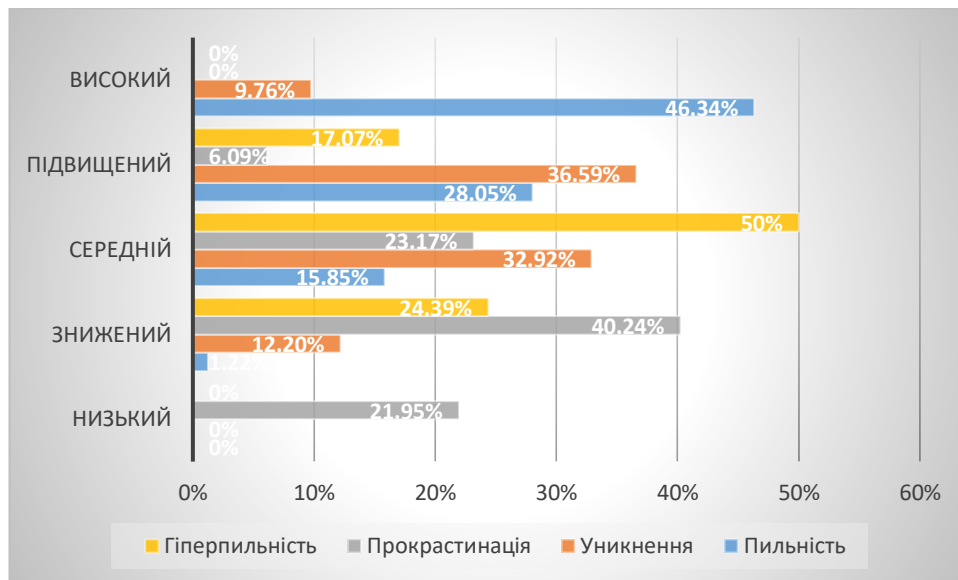


Рисунок 2.4 – Результати дослідження у % за методикою «Мельбурнський опитувальник прийняття рішень»

Результати дослідження за методикою Melbourne Decision Making Inventory дозволяють простежити особливості прийняття рішень студентською молоддю, які тісно пов'язані з мотиваційними аспектами розвитку перфекціонізму. Аналіз показав, що найбільш вираженою характеристикою є пильність, оскільки більшість студентів продемонстрували високий і підвищений рівень. Зокрема, майже половина респондентів (46,3%) мають високий рівень пильності, а близько третини (28%) – підвищений. Це свідчить про схильність студентів до детального аналізу, структурованості підходу та націленості на якісний результат, що характерно для осіб з вираженими адаптивними рисами перфекціонізму. Водночас значний відсоток студентів демонструє середній та підвищений рівень уникання. Майже третина респондентів (32,9%) мають середній рівень, тоді як підвищений рівень відзначено у 36,6% респондентів. Ці показники можуть свідчити про наявність страху помилок, сумнівів щодо власних дій і тривоги, часто супроводжуваних дезадаптивним перфекціонізмом. Важливо відзначити, що знижений рівень уникання спостерігається лише у 12,2% студентів, а низький рівень відсутній зовсім, що підкреслює загальну тенденцію до емоційного напруження в процесі прийняття рішень. Особливо показові результати за шкалою

прокрастинації. Найбільша частка студентів (40,2%) демонструє знижений рівень прокрастинації, а низький рівень спостерігається у 22% респондентів. Це свідчить про схильність значної кількості молодих людей відкладати рішення, що є наслідком внутрішньої невпевненості чи підвищених очікувань від себе. Лише 23,2% студентів мають середній рівень прокрастинації, а підвищений і високий рівні зафіксовані у незначній кількості респондентів (5%). Така динаміка вказує на взаємозв'язок прокрастинації з дезадаптивними проявами перфекціонізму, коли прагнення досягти ідеального результату паралізує діяльність і викликає відкладення завдань. Гіперпістильність проявляється серед студентів середньої тяжкості. Половина респондентів (50%) мають середній рівень гіперпістильності, що свідчить про прагнення до контролю та увагу до деталей, але без надмірної нав'язливості. Водночас 24,4% респондентів продемонстрували знижений рівень, що свідчить про їхню гнучкість і відносну стійкість до перфекціоністських тенденцій. Підвищений рівень гіперпістильності спостерігається у 17,1% студентів, що може бути наслідком тривожності та потреби в самоконтролі, характерних для дезадаптивного перфекціонізму. Високий рівень гіпержалості повністю відсутній, що є позитивною ознакою відсутності критичної схильності до надмірного самоконтролю.

У цілому результати дослідження підтверджують, що мотиваційні аспекти перфекціонізму впливають на динаміку процесу прийняття рішень студентською молоддю. Пильність і тенденції до уникнення є найбільш вираженими характеристиками, що вказують на прагнення до ідеального результату, а також на емоційну напругу. Прокрастинація, незважаючи на її низькі та знижені показники у більшості студентів, залишається важливим аспектом, що свідчить про необхідність роботи з внутрішньою мотивацією та розвитку стресостійкості. Гіперактивність демонструє помірну вираженість, що свідчить про баланс між ретельністю та адаптивністю у прийнятті рішень.

2.3. Методи статистичної обробки та якісного аналізу даних у дослідженні

Для забезпечення точності та достовірності обробки отриманих даних у дослідженні використовувалось програмне забезпечення SPSS Statistics 19. Це дозволило провести детальний аналіз результатів і виявити статистично значущі залежності між змінними, що відповідають цілям і гіпотезам дослідження.

Для виявлення кореляційних зв'язків між основними показниками використовувався критерій Пірсона, який дав змогу оцінити силу та спрямованість зв'язків між змінними. Для порівняння результатів у двох залежних вибірках використовувався t-критерій Ст'юдента, який дав змогу оцінити відмінності між середніми значеннями досліджуваних груп.

Аналіз отриманих результатів кореляційного аналізу між типами перфекціонізму та прокрастинації (табл. 2.4) свідчить про наступне.

Таблиця 2.4

Кореляційний аналіз взаємозв'язків типів перфекціонізму та прокрастинації

	Визначення рівня прояву прокрастинації
Перфекціонізм спрямований на себе	0,319879
Перфекціонізм спрямований на інших	-0,02797
Соціально орієнтований перфекціонізм	-0,08813

Перфекціонізм, спрямований на себе, і прокрастинація. Коефіцієнт кореляції $r = 0,32$ свідчить про слабкий позитивний зв'язок між цими змінними. Це означає, що чим вищий рівень перфекціонізму, спрямований на себе, тим більша ймовірність того, що респонденти схильні до прокрастинації. Подібні стосунки можна пояснити надмірною самокритичністю та страхом невдачі, які характерні для студентів із високим рівнем цього типу перфекціонізму. Страх помилитися може призвести до відкладення важливих завдань через бажання

досягти ідеального результату. Тоді як перфекціонізм, спрямований на інших, і прокрастинація має коефіцієнт кореляції $r = -0,03$, що свідчить про відсутність суттєвого зв'язку між перфекціонізмом, спрямованим на інших, і прокрастинацією.

Коефіцієнт кореляції соціально орієнтованого перфекціонізму і прокрастинації $r = -0,09$ також показує слабкий негативний зв'язок між цими змінними. Це може означати, що сильна залежність від соціальних очікувань і бажання відповідати соціальним стандартам дещо зменшують ймовірність прокрастинації. Імовірно, студенти з високим рівнем соціально орієнтованого перфекціонізму більш мотивовані уникати негативних оцінок з боку оточуючих, що спонукає їх виконувати завдання вчасно.

Аналіз кореляцій між перфекціонізмом та самоорганізацією представлені у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Кореляційний аналіз взаємозв'язків між типами перфекціонізму та компонентами самоорганізації

	Планомірність (r)	Цілеспрямованість (r)	Наполегливість (r)	Фіксація (r)	Самоорганізація (r)	Орієнтація на теперішнє (r)
Перфекціонізм спрямований на себе	0,137673	-0,06403	0,123801	0,017915	0,275682	0,086201
Перфекціонізм спрямований на інших	-0,16529	-0,08516	-0,15093	0,04162	-0,02845	-0,01872
Соціально орієнтований перфекціонізм	0,055207	0,097526	-0,01496	-0,13047	-0,05661	0,004847

Результати кореляційного аналізу типів перфекціонізму та показників самоорганізації, у тому числі її компонентів, свідчать про складну динаміку взаємозв'язків. У рамках даного аналізу були розглянуті наступні компоненти

самоорганізації: плановість, цілеспрямованість, наполегливість, фіксація, загальний рівень самоорганізації та орієнтація на сьогодення.

Найбільш виражений зв'язок спостерігається між самоспрямованим перфекціонізмом і загальним рівнем самоорганізації ($r = 0,28$). Це свідчить про те, що студенти з високим рівнем самоорієнтованого перфекціонізму демонструють кращі організаторські здібності, що, ймовірно, зумовлено бажанням досягти поставлених цілей. Виявлено також помірний позитивний зв'язок із плановістю ($r = 0,14$) і наполегливістю ($r = 0,12$), що підтверджує наявність у таких студентів стратегії системного підходу до вирішення проблем. Зв'язок з іншими компонентами, такими як фіксація ($r = 0,02$) і поточна орієнтація ($r = 0,09$), є слабкою, що вказує на незначний вплив перфекціонізму на ці аспекти самоорганізації. Кореляції між перфекціонізмом, спрямованим на інших, і показниками самоорганізації переважно негативні. Найслабший зв'язок спостерігається з наполегливістю ($r = -0,15$) і цілеспрямованістю ($r = -0,09$). Це може означати, що учні, які мають високі вимоги до інших, менш схильні до цілеспрямованості або наполегливої роботи над завданнями. Негативний зв'язок із загальним рівнем самоорганізації ($r = -0,03$) вказує на певну дезорганізацію, яка може бути наслідком перекладання відповідальності на інших. Позитивний, але слабкий зв'язок спостерігається лише при фіксації ($r = 0,04$), що вказує на обмежену тенденцію зосереджуватися на завданнях.

Кореляції соціально орієнтованого перфекціонізму з показниками самоорганізації переважно слабкі. Невеликий позитивний зв'язок спостерігається з цілеспрямованістю ($r = 0,10$) і плановістю ($r = 0,06$). Це свідчить про те, що студенти з високим рівнем соціальної спрямованості іноді прагнуть відповідати соціальним стандартам через структурований підхід до діяльності. Виявлено негативний зв'язок із фіксацією ($r = -0,13$) і загальним рівнем самоорганізації ($r = -0,06$), що вказує на меншу організованість студентів, орієнтованих на зовнішні соціальні очікування.

Результати показують, що перфекціонізм, спрямований на себе, має найсильніший позитивний зв'язок із показниками самоорганізації, тоді як перфекціонізм, спрямований на інших, і соціально орієнтований перфекціонізм переважно демонструють слабкі або негативні зв'язки з цими показниками. Це підтверджує, що перфекціонізм, заснований на внутрішніх стандартах, сприяє розвитку навичок самоорганізації, тоді як зовнішньо орієнтований перфекціонізм може ускладнити їх формування через надмірну залежність від соціальних факторів.

Продовжуючи аналіз кореляційних зв'язків між перфекціонізмом і показниками, пов'язаними зі схильністю до прийняття рішень, варто зазначити, що виявлені зв'язки підтверджують різнобічний вплив перфекціоністських тенденцій на когнітивні та мотиваційні аспекти діяльності студентів.

Аналіз кореляцій між перфекціонізмом та схильністю до прийняття рішень представлені у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Кореляційний аналіз взаємозв'язків між типами перфекціонізму та схильністю до прийняття рішень

	Пильність (r)	Уникнення (r)	Гіперпильність (r)
Перфекціонізм спрямований на себе	-0,00296	-0,07748	0,14369
Перфекціонізм спрямований на інших	0,090194	0,158941	0,082983
Соціально орієнтований перфекціонізм	-0,10091	0,054584	-0,09313

Результати кореляційного аналізу показали, що самоспрямований перфекціонізм має слабкий позитивний зв'язок із гіпернастороженістю ($r =$

0,14). Це свідчить про схильність студентів із високими вимогами до себе надмірно аналізувати можливі ризики та посилювати самоконтроль у процесі прийняття рішень. З іншого боку, зв'язок з пильністю ($r = -0,003$) та уникненням ($r = -0,08$) практично відсутній, що вказує на нейтральний вплив цього типу перфекціонізму на здатність приймати зважені рішення або уникати ситуацій, що викликають дискомфорт. .

Перфекціонізм, орієнтований на інших, показав слабкий позитивний зв'язок із уникненням ($r = 0,16$) і гіпернастороженістю ($r = 0,08$). Це може бути пов'язано з тим, що такі студенти схильні уникати помилок через високі очікування від інших або бажання відповідати соціальним стандартам. Водночас зв'язок із пильністю ($r = 0,09$) незначний, що свідчить про обмежений вплив цього типу перфекціонізму на здатність аналізувати ситуації. Соціально орієнтований перфекціонізм показав слабкий негативний зв'язок з пильністю ($r = -0,10$) і гіперпильністю ($r = -0,09$). Це свідчить про те, що студенти, орієнтовані на соціальні стандарти, менш схильні до ретельного аналізу ситуації або надмірного контролю. Навпаки, слабкий позитивний зв'язок з уникненням ($r = 0,05$) вказує на залежність від зовнішніх обставин і страх невдачі.

Таким чином, отримані результати демонструють різний вплив типів перфекціонізму на аспекти прийняття рішень. Найбільш сильний зв'язок спостерігається між самоспрямованим перфекціонізмом і гіперпильністю, що свідчить про схильність таких студентів до надмірного самоконтролю. Навпаки, соціально орієнтований перфекціонізм може сприяти зниженню здатності аналізувати ситуації через орієнтацію на зовнішні стандарти. Ці результати підкреслюють, що мотиваційні аспекти перфекціонізму по-різному впливають на когнітивні процеси, що важливо для розуміння їх впливу на поведінку студентів.

Також нами було проведено кореляційний аналіз за показниками між прокрастинацією та самоорганізацією та мотивацією й самоорганізацією. Отримані результати представлені у табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками прокрастинації,
мотивації та самоорганізації

	Планованість (r)	Цілеспрямованість (r)	Наполегливість (r)	Фіксація (r)	Самоорганізація (r)	Орієнтація на теперішнє (r)
Прокрастинація	0,031952	- 0,00539	0,163544	-0,09302	-0,00692	-0,05749
Мотивація	-0,21265	- 0,06781	-0,22001	0,013783	0,194285	0,215275

Аналіз кореляційних зв'язків між прокрастинацією та самоорганізацією показав, що зв'язки між цими показниками слабкі та неоднозначні. Найвищий позитивний зв'язок спостерігається між прокрастинацією та наполегливістю ($r = 0,16$), що може свідчити про те, що студенти, які відкладають виконання завдань, можуть продемонструвати помірний рівень наполегливості у випадках, коли завдання стає терміновим. У той же час негативні кореляції з фіксацією ($r = -0,09$) і поточною орієнтацією ($r = -0,06$) вказують на те, що прокрастинація може бути пов'язана зі зниженням здатності зосереджуватися на конкретних цілях і керувати часом.

Щодо мотивації та самоорганізації результати кореляційного аналізу свідчать про більш виражений зв'язок. Мотивація успіху демонструє помірно позитивну кореляцію із загальною самоорганізацією ($r = 0,19$) і поточною спрямованістю ($r = 0,22$). Це свідчить про те, що студенти з високим рівнем мотивації частіше демонструють ефективну самоорганізацію та здатність адаптуватися до поточних завдань. У той же час негативні кореляції мотивації з плануванням ($r = -0,21$) і наполегливістю ($r = -0,22$) можуть свідчити про те, що сильна мотивація успіху в деяких випадках супроводжується зниженням

структури підходу до завдань. Загалом, результати свідчать про складний характер взаємодії між прокрастинацією, мотивацією та самоорганізацією. Прокрастинація здебільшого пов'язана з ослабленням таких аспектів самоорганізації, як фіксація та поточна орієнтація, тоді як мотивація до успіху позитивно впливає на загальну самоорганізацію, але може викликати зниження деяких її компонентів, наприклад планування. Ці результати підкреслюють важливість врахування мотиваційних аспектів у розробці стратегій удосконалення навичок самоорганізації студентів.

Проведено кореляційний аналіз між мотивацією (за методикою «Мотивація успіху та уникнення невдачі» А. Реана) та схильністю до прийняття рішень (за методикою «Мельбурнська анкета прийняття рішень»). Метою аналізу було виявити взаємозв'язок між мотиваційними аспектами та когнітивними стратегіями прийняття рішень студентами. Отримані результати, представлені в табл. 2.8.

Таблиця 2.8

Кореляційний аналіз взаємозв'язків між мотивацією та стратегіями прийняття рішень

	Пильність (r)	Уникнення (r)	Гіперпильність (r)
Мотивація	0,23396	-0,27104	0,170241

Аналіз результатів показав слабку позитивну кореляцію між мотивацією та пильністю ($r = 0,23396$), що свідчить про те, що студенти з вищою мотивацією демонструють схильність до ретельного аналізу та обдуманого прийняття рішень. Такий зв'язок може бути зумовлений бажанням учнів досягти успіху шляхом продуманого планування дій.

Навпаки, існує слабка негативна кореляція між мотивацією та уникненням ($r = -0,27104$). Це свідчить про те, що студенти з високою мотивацією до успіху рідше уникають відповідальності в процесі прийняття

рішень. Цей результат може відображати їхню впевненість у собі та готовність долати труднощі.

Також виявлено слабкий позитивний зв'язок між мотивацією та гіперпильністю ($r = 0,17024$), який свідчить про те, що мотивовані студенти можуть демонструвати певну схильність до надмірного аналізу та самоконтролю в прийнятті рішень. Це може бути пов'язано з їх бажанням уникнути помилок і досягти ідеальних результатів. Загалом отримані результати свідчать про те, що мотиваційні аспекти відіграють важливу роль у формуванні стратегії прийняття рішень у студентів, що підтверджує важливість мотивації для розвитку перфекціонізму в студентів.

Аналіз отриманих даних засвідчив значущі кореляційні зв'язки між мотиваційними аспектами, типами перфекціонізму, рівнем самоорганізації та стратегіями прийняття рішень у студентів. Отримані результати дозволяють поглибити наше розуміння впливу мотиваційних факторів і перфекціонізму на стратегії поведінки студентів.

Таким чином, найсильніший зв'язок був виявлений між самоспрямованим перфекціонізмом і прокрастинацією ($r = 0,32$). Це свідчить про те, що студенти з високим рівнем самокритичності частіше відкладають завдання через страх невдачі. Інші типи перфекціонізму (спрямований на оточуючих – $r = -0,03$, соціально орієнтований – $r = -0,09$) не мали значущих зв'язків з прокрастинацією, що свідчить про менший вплив зовнішніх стандартів на цей аспект поведінки.

Самоспрямований перфекціонізм має найсильніший позитивний зв'язок із загальною самоорганізацією ($r = 0,28$) і помірний зв'язок із плануванням ($r = 0,14$) і наполегливістю ($r = 0,12$). Це свідчить про те, що внутрішні стандарти сприяють системному підходу до виконання завдань.

Соціально орієнтований перфекціонізм демонструє слабкий позитивний зв'язок із плануванням ($r = 0,06$) і цілеспрямованістю ($r = 0,10$), але має негативний зв'язок із фіксацією ($r = -0,13$) і загальною самоорганізацією ($r = -$

0,06). Це може свідчити про те, що учні, орієнтовані на зовнішні очікування, менш організовані.

Самоспрямований перфекціонізм мав слабкий позитивний зв'язок із гіперпильністю ($r = 0,14$), що свідчить про схильність до надмірного аналізу та самоконтролю під час прийняття рішень. Соціально орієнтований перфекціонізм показав слабкий негативний зв'язок з пильністю ($r = -0,10$) і гіперпильністю ($r = -0,09$), що вказує на меншу схильність ретельно аналізувати ситуації.

Найсильніший зв'язок виявлено між прокрастинацією та наполегливістю ($r = 0,16$), що вказує на здатність студентів демонструвати наполегливість у виконанні завдань, навіть якщо вони схильні до прокрастинації. Негативні кореляції з фіксацією ($r = -0,09$) і поточною орієнтацією ($r = -0,06$) вказують на те, що прокрастинація знижує здатність зосереджуватися та адаптуватися до поточних завдань.

Мотивація досягнення показала помірний позитивний зв'язок із загальною самоорганізацією ($r = 0,19$) і поточною орієнтацією ($r = 0,22$). Це свідчить про те, що мотивовані студенти частіше демонструють організованість і вміння ефективно працювати в умовах поточних завдань.

Виявлено слабку позитивну кореляцію між мотивацією та пильністю ($r = 0,23$), що свідчить про здатність мотивованих студентів ретельно аналізувати ситуації. Негативна кореляція з униканням ($r = -0,27$) вказує на те, що високомотивовані студенти менш схильні уникати прийняття рішень. Отримані дані підтверджують, що внутрішньо спрямований перфекціонізм сприяє розвитку навичок самоорганізації, але може стати причиною прокрастинації через страх невдачі. Соціально орієнтований перфекціонізм демонструє меншу позитивну динаміку, що може бути пов'язано з орієнтацією на зовнішні очікування, що іноді призводить до зниження організованості. Мотивація успіху позитивно впливає на когнітивні стратегії прийняття рішень, що підвищує їх ефективність.

Висновки до розділу 2

Дослідження виявило значущі взаємозв'язки між мотиваційними аспектами, видами перфекціонізму, рівнем самоорганізації, прокрастинації та стратегіями прийняття рішень у студентів. Отримані результати дозволяють глибше зрозуміти, як різні прояви перфекціонізму впливають на стратегії поведінки та адаптаційні механізми студентів вищої освіти. Зокрема, виявлено, що самоспрямований перфекціонізм тісно пов'язаний із прокрастинацією ($r = 0,32$; $p < 0,05$), що вказує на схильність студентів із високими внутрішніми стандартами відкладати виконання завдань через страх невдачі чи недосконалих результатів. Водночас цей тип перфекціонізму демонструє помірно позитивний зв'язок із загальною самоорганізацією ($r = 0,28$) та такими її компонентами, як планування ($r = 0,14$) і наполегливість ($r = 0,12$). Ці результати свідчать про те, що внутрішня спрямованість на досягнення високих стандартів може служити мотиватором для структурованої та організованої діяльності.

Соціально орієнтований перфекціонізм, навпаки, демонструє слабкий позитивний зв'язок із такими аспектами самоорганізації, як планування ($r = 0,06$) і цілеспрямованість ($r = 0,10$), але негативно пов'язаний із загальною самоорганізацією ($r = -0,06$). Це свідчить про те, що залежність від соціальних очікувань і зовнішніх стандартів може обмежити здатність студентів ефективно організовувати свою діяльність. У контексті прийняття рішень самокерований перфекціонізм демонструє слабкий позитивний зв'язок із гіперпильністю ($r = 0,14$), що вказує на тенденцію до таких учнів надмірно аналізувати ситуації та підвищувати самоконтроль. Навпаки, соціально орієнтований перфекціонізм має слабкий негативний зв'язок з пильністю ($r = -0,10$) і гіперпильністю ($r = -0,09$), що вказує на меншу орієнтацію на ретельний аналіз ситуацій і схильність уникати рішень у контексті зовнішніх впливів.

Мотивація успіху показала помірний позитивний зв'язок із загальною самоорганізацією ($r = 0,19$) і поточною спрямованістю ($r = 0,22$). Такі

результати підтверджують, що студенти з високим рівнем мотивації досягнення демонструють вищий рівень адаптивності та організованості у своїй діяльності. Крім того, мотивація досягнення виявила слабкий позитивний зв'язок з пильністю ($r = 0,23$), що підкреслює здатність таких студентів ретельно аналізувати ситуації та приймати обґрунтовані рішення. Негативна кореляція мотивації з ухиленням ($r = -0,27$) свідчить про те, що високомотивовані студенти рідше уникають відповідальності та демонструють впевненість у процесі прийняття рішень. Прокрастинація, у свою чергу, показала слабкий позитивний зв'язок із наполегливістю ($r = 0,16$), що може свідчити про те, що певний рівень наполегливості зберігається навіть у студентів, які схильні відкладати завдання. Проте його негативний зв'язок із фіксацією ($r = -0,09$) і теперішньою орієнтацією ($r = -0,06$) вказує на те, що прокрастинація може знизити ефективність адаптації до поточних завдань і здатність зосередитися на ключових аспектах діяльності. Результати дослідження підкреслюють важливість мотиваційних аспектів і типів перфекціонізму для формування стратегії поведінки студентів. Самоспрямований перфекціонізм, за умови його високої самоорганізації, сприяє адаптивним стратегіям поведінки, тоді як соціально орієнтований перфекціонізм, залежний від зовнішніх очікувань, може ускладнити організацію діяльності та прийняття рішень. Отримані дані мають важливе практичне значення, оскільки дозволяють розробити цілеспрямовані психологічні інтервенції, спрямовані на розвиток навичок самоорганізації та зменшення деструктивних проявів перфекціонізму, зокрема прокрастинації.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА МОДЕЛІ КОРЕКЦІЇ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЙОГО МОТИВАЦІЙНИХ АСПЕКТІВ

3.1. Наслідки деструктивного перфекціонізму та профілактичні заходи

Деструктивний перфекціонізм негативно впливає на психологічний та психічний стан особистості, спричиняючи порушення процесів адаптації та саморегуляції, поглиблення емоційних розладів, виникнення розладів харчової поведінки, підвищення рівня агресивності та схильності до суїцидальної поведінки. У цьому контексті постає нагальна потреба у створенні рекомендацій та профілактичних стратегій, які б допомогли запобігти формуванню деструктивних рис перфекціонізму у дітей та підлітків, забезпечивши тим самим підвищення їхнього психологічного благополуччя.

Щоб зменшити негативний вплив деструктивного перфекціонізму, важливо визначити його причини, зрозуміти специфіку його прояву та адаптувати стратегії поведінки, зробивши їх більш гнучкими та відповідними реальності. У дослідженні Н. В. Басалаєвої, І. О. Южакової та Ю. Н. Желонкіної описано підходи до подолання деструктивного перфекціонізму в рамках когнітивної психотерапії. Основною метою цих підходів є формування в особистості здатності до осмислення дисфункціональних сімейних цінностей і соціокультурних норм, а також до побудови індивідуальної системи цінностей на основі свідомого та особистого вибору. Для досягнення поставленої мети запропоновано наступні методи та прийоми [5]:

- Психосвіта: інформування про культурні чинники, зокрема, надмірну орієнтацію на успіх і досягнення, які сприяють виникненню деструктивного перфекціонізму та поширенню його негативних наслідків.

- Аналіз життєвого шляху: вивчення особистого досвіду людини та очікувань, які покладають на неї батьки, щоб визначити джерела перфекціоністського ставлення.

- Мистецький аналіз: використання художніх прикладів, які символічно демонструють руйнівні наслідки прагнення досконалості в усьому.

- Емоційна нормалізація: допомога прийняти власні помилки, невдачі та недосконалість як природну частину людського існування.

- Перегляд переконань: зміна деструктивних установок і формулювання альтернативних поглядів, таких як «я маю право на помилку» або «помилки є частиною шляху до успіху».

Н. В. Басалаєва, І. А.Т. Южаков і Ю. Н. Желонкіна пропонує ряд прийомів, спрямованих на подолання деструктивних перфекціоністських установок [5]. Одним із них є парадоксальний підхід, який передбачає свідоме виконання завдань із недосконалим результатом, що допомагає подолати страх перед діями та допомагає досягти початкового результату, який згодом можна покращити. Інша стратегія полягає в тому, щоб перенести фокус з кінцевого результату на сам процес виконання роботи, що спонукає до зусиль і зусиль і, як наслідок, підвищує загальну продуктивність.

Також важливий принцип поступовості досягнення мети, який допомагає планувати конкретні дії для реалізації великих завдань, розбиваючи їх на більш дрібні, досяжні кроки. Для зменшення емоційного тягаря невдачі пропонується техніка реатрибуції, яка підкреслює локальні та тимчасові фактори, що спричинили невдачу, замість того, щоб узагальнювати її як абсолютну невдачу. Крім того, рекомендується аналіз життєвих цінностей і пріоритетів, що дозволяє встановити ієрархію завдань і переосмислити переконання про необхідність бути ідеальним у всіх аспектах діяльності. Ці прийоми спрямовані на розвиток більш адаптивного ставлення до досягнення цілей і зменшення впливу перфекціонізму на психологічний стан [5].

Продовжуючи аналіз можливостей подолання деструктивного перфекціонізму, варто зазначити, що методи, запропоновані М. В. Єрміловою,

особливо актуальні для людей, які стикаються з надмірними вимогами у своїй професійній діяльності. Додаткові підходи до подолання цього явища можуть включати розвиток навичок ефективної саморегуляції та роботи з емоціями. Наприклад, використання методик когнітивно-поведінкової терапії дозволяє змінити деструктивні моделі мислення, зокрема «чорно-біле мислення» або надмірний страх невдачі.

Серед інших важливих рекомендацій можна виділити роботу з пріоритетами та усвідомлення своїх цінностей. Здатність людини критично оцінювати власні очікування та встановлювати реалістичні межі для виконання завдань допомагає уникнути перевантаження та вигорання. Важливою складовою також є навичка самосприйняття, яка базується на розумінні того, що помилки є невід'ємною частиною процесу навчання та професійного розвитку.

Дослідники також підкреслюють важливість сприятливого соціального середовища, яке допомагає зменшити вплив перфекціоністських стандартів. Колеги, родина чи друзі можуть надати цінний зворотний зв'язок, допомагаючи зменшити самокритику та створити умови для гармонійного особистісного та професійного зростання.

Американський психолог і психотерапевт Т. Бен-Шахар протиставляє перфекціонізм і оптимізм. Під оптимізмом автор розуміє здатність адекватно оцінювати власні здібності та життєві успіхи, а під перфекціонізмом – деструктивне прагнення до досконалості, що впливає на психічне благополуччя людини. Дослідник вважає, що найважливішими кроками подолання деструктивного перфекціонізму на шляху до оптимізму є прийняття невдачі, прийняття емоцій, прийняття успіху та прийняття реальності [39]. Прийняти невдачу означає подолати страх зробити помилку або зазнати невдачі. Такий страх паралізує будь-яку діяльність чи вчинок особистості, оскільки вона постійно переживає про недосконалість своїх дій і вчинків. Прийняття реальності вимагає від перфекціоніста розуміння того, що в житті постійно виникають певні перешкоди і невдачі, які є необхідною

умовою для досягнення поставлених цілей. Як правило, перфекціоністи живуть у вигаданому, ідеальному світі, відірваному від реальності, що призводить до труднощів адаптації до навколишнього світу. Прийняття успіху також є важливою передумовою для подолання деструктивного перфекціонізму, оскільки перфекціоністи схильні знецінювати свої досягнення та зосереджувати свою увагу лише на помилках і невдачах. Прийняття емоцій є кроком до стабілізації психоемоційного стану перфекціоністів, які схильні придушувати власні емоції, що не відповідають їх уявленням про ідеальний світ. Перфекціонізм часто заважає їм відчувати весь спектр емоцій і їх динаміку, що може призвести до депресії, невиправданої тривоги і навіть апатії. Деструктивний перфекціонізм суттєво впливає на психічне та психологічне благополуччя студентів, призводить до труднощів адаптації до навчального середовища, загострює емоційні розлади та підвищує ризик вигорання. Щоб подолати це явище, важливо зрозуміти його причини та природу. По-перше, слід проаналізувати власний досвід і зрозуміти, які життєві обставини чи батьківські очікування стали основою для розвитку перфекціоністських установок. Знання цього дозволить вам звільнитися від нав'язаних зовнішніх цінностей і зосередитися на власних життєвих пріоритетах.

Важливим аспектом у боротьбі з деструктивним перфекціонізмом є постановка реалістичних цілей. Для цього вам потрібно враховувати власні ресурси та навички та розбивати складні завдання на невеликі, здійсненні кроки. Такий підхід допомагає знизити тривожність і уникнути перевантаження. Також важливо навчитися сприймати помилки як природний крок у навчанні та розвитку. Розгляд невдач як джерела досвіду зменшує страх дії та допомагає подолати параліч, викликаний прагненням до ідеалу.

Зосереджуючись на процесі, а не лише на результаті, ви можете отримати задоволення від самого завдання та зменшити свою залежність від зовнішнього оцінювання. Емоційна саморегуляція, особливо за допомогою дихальних вправ або медитації, допомагає стабілізувати психоемоційний стан

і зменшити наслідки стресу. Ще одним важливим кроком є переоцінка життєвих пріоритетів. Це дозволить вам зосередитися на справді важливих завданнях і уникнути надмірного тиску, пов'язаного з намаганням бути ідеальним у всьому. Важливу роль у боротьбі з перфекціонізмом відіграє соціальна підтримка. Спілкування з друзями, наставниками або членами сім'ї може стати джерелом об'єктивного зворотного зв'язку, допомагаючи знизити рівень самокритики. Критичний підхід до суспільних стандартів, які часто диктують ідеали досконалості, дозволяє нам уникнути надмірної залежності від зовнішніх стереотипів. Розуміння того, що помилки, перешкоди та невдачі є невід'ємною частиною життєвого шляху, допомагає студентам адаптуватися до реального світу та зменшити занепокоєння, викликане нездатністю жити згідно з ідеалами.

Робота над самооцінкою є ключовим елементом подолання деструктивного перфекціонізму. Усвідомлення власних сил і успіхів, прийняття власних успіхів і позитивне ставлення до власних можливостей сприяють гармонізації внутрішнього стану і допомагають зменшити негативний вплив перфекціоністських переконань на повсякденне життя. Таким чином, використання цих підходів дозволить учням поступово розвивати більш адаптивне ставлення до себе, таким чином підвищуючи своє психологічне благополуччя та академічну ефективність.

3.2. Моделі корекції перфекціонізму та його мотиваційних аспектів

Корекція перфекціонізму є актуальним напрямком сучасної психологічної практики, оскільки надмірне прагнення до досконалості часто супроводжується емоційними та поведінковими розладами, що знижують якість життя людини. У цьому контексті використовується кілька основних підходів: когнітивно-поведінковий, психодинамічний, гуманістичний і системний. Кожен з них має свої особливості та переваги, залежно від специфіки проблем клієнта.

Когнітивно-поведінкова терапія спрямована на виявлення та зміну ірраціональних переконань і думок, які лежать в основі перфекціоністських тенденцій. Цей метод допомагає пацієнтам усвідомити зв'язок між їхніми думками, емоціями та поведінкою та розробити більш адаптивні стратегії подолання. Зокрема, методи когнітивно-поведінкової терапії можуть включати переформатування негативних думок, вплив ситуацій, що викликають тривогу, і розвиток навичок релаксації. [37].

Психодинамічний підхід розглядає перфекціонізм як результат досвіду раннього дитинства та несвідомих конфліктів. У цьому підході терапевт допомагає клієнту усвідомити глибинні причини надмірного прагнення до ідеалу в поєднанні з бажанням отримати визнання або уникнути покарання. Важливим компонентом психодинамічної роботи є усвідомлення клієнтом зв'язку між минулим переживань і їх поточної поведінки, що сприяє інтеграції емоцій і зниженню напруги. Гуманістичний підхід наголошує на розвитку самоповаги та прийнятті себе як єдиного цілого. Відповідно до цього підходу терапія спрямована на те, щоб допомогти людині знайти власний шлях у житті, сформулювати реалістичні цілі та подолати страх невдачі. Терапевти, які використовують гуманістичні методи, створюють безпечне середовище, в якому клієнт може досліджувати свої почуття та потреби, що допомагає подолати перфекціоністські установки [7].

Системний підхід розглядає перфекціонізм у контексті взаємодії індивіда з його оточенням, включаючи родину, друзів і колег. Терапія може включати роботу з сімейною системою для виявлення та зміни дисфункціональних моделей взаємодії, які підтримують перфекціоністські тенденції. Цей підхід допомагає пацієнтам усвідомити вплив їхнього соціального оточення на їх перфекціоністське ставлення та виробити більш здорові способи взаємодії.

Включення мотиваційних аспектів у корекційні моделі є ключовим для досягнення стійких змін у поведінці та емоційному стані особистості. Мотивацію до змін можна посилити, якщо усвідомити негативні наслідки

деструктивного перфекціонізму, такі як підвищений стрес, тривога та депресія. Розвиток внутрішньої мотивації, орієнтованої на особистісне зростання та самосприйняття, сприяє формуванню більш адаптивних стратегій поведінки та покращенню емоційного благополуччя [42, с. 105-109].

Формування внутрішньої мотивації до змін дозволяє клієнтам краще зрозуміти свої потреби та цінності, що, у свою чергу, сприяє зменшенню залежності від зовнішніх оцінок. Методи рефреймінгу, наприклад, допомагають змінити сприйняття помилок із ознак невдачі на можливості для зростання. Це знижує рівень тривожності та підтримує позитивний емоційний фон. Сучасні дослідження підтверджують важливість комплексного підходу до корекції перфекціонізму з урахуванням когнітивного, емоційного та поведінкового аспектів. Комбінуючи різні методи терапії, можна створити індивідуальні програми, які призводять до стійких результатів [40, с. 34].

Тож можна зазначити, що перфекціонізм, особливо в його деструктивних проявах, залишається актуальною темою дослідження та розробки практичних засобів корекції. Важливість цього питання полягає в його значному впливі на психологічний стан особистості, рівень саморегуляції та якість життя в цілому. Успішна корекція перфекціонізму потребує комплексного підходу, що враховує як когнітивний, так і емоційний аспекти, а також особливості мотиваційної сфери особистості.

Перш за все, необхідно зосередитися на розумінні специфіки деструктивного перфекціонізму. Характеризується надмірним прагненням до досконалості, постійним страхом невдачі та високим рівнем самокритики. Ці особливості часто призводять до хронічного стресу, емоційного вигорання, депресії та навіть соціальної ізоляції. У цьому контексті головним завданням є створення таких умов, які б сприяли усвідомленню клієнтом причин його перфекціоністських установок, а також виробленню альтернативних стратегій поведінки.

Ефективними є моделі корекції на основі когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Їх суть полягає в зміні дисфункціональних переконань і

встановленні реалістичних очікувань. Наприклад, одним із методів СBT є рефреймінг, який дозволяє переформулювати негативні думки про помилки як можливості для навчання. Ще один важливий аспект — зосередженість на процесі, а не на результаті, що допомагає зменшити тривожність і сформувати більш позитивне ставлення до власних зусиль.

Деструктивний перфекціонізм часто супроводжується порушеннями мотиваційної сфери. Для її виправлення важливо сформувати внутрішню мотивацію до змін, яка базується на усвідомленні особистих потреб і прагнень, а не лише на зовнішньому тиску. Наприклад, замість бажання уникнути невдач варто стимулювати орієнтацію на досягнення реальних цілей, які співвідносяться з індивідуальними ресурсами.

Соціальна підтримка відіграє значну роль у корекції. Робота з соціальним середовищем може включати залучення близьких до терапевтичного процесу, що допомагає створити більш гармонійні стосунки та зменшити залежність від зовнішніх оцінок. Клієнту важливо розуміти, що помилки є природною частиною життя, і це не зменшує його цінності як особистості.

Таким чином, корекція деструктивного перфекціонізму є багатоплановим процесом, що вимагає врахування як індивідуальних особливостей клієнта, так і зовнішніх факторів. Комплексний підхід до цього питання дозволяє не тільки зменшити негативний вплив перфекціоністських установок, а й сприяти розвитку більш адаптивного та гармонійного ставлення до себе та світу.

Висновки до розділу 3

У третій частині дослідження висвітлено актуальні проблеми деструктивного перфекціонізму та запропоновано практичні рекомендації та моделі його виправлення. Зокрема, доведено, що деструктивний перфекціонізм негативно впливає на психічний та психологічний стан

особистості, призводить до розладів адаптації та емоційних розладів, а також може спричинити серйозні проблеми, такі як розлади харчування, підвищена агресивність та суїцидальні нахили. Це підкреслює важливість превентивних заходів і стратегій для розробки більш адаптивних поведінкових і мотиваційних моделей.

Описані в цій частині підходи до корекції перфекціонізму, зокрема когнітивно-поведінковий, психодинамічний, гуманістичний і системний, забезпечують більш комплексний підхід до вирішення цієї проблеми. Використання когнітивно-поведінкових технік спрямоване на зміну ірраціональних переконань і розвиток навичок саморегуляції. Психодинамічний підхід фокусується на виявленні причин перфекціоністських тенденцій, пов'язаних з досвідом дитинства, тоді як гуманістичний підхід допомагає клієнтам знайти гармонію між власними цінностями та реальними здібностями. Системний підхід дозволяє розглянути соціальні взаємодії та вплив зовнішнього середовища, які підтримують розвиток перфекціонізму.

Особлива увага приділяється мотиваційним аспектам, які є вирішальними для сталої зміни поведінки. Усвідомлення негативних наслідків деструктивного перфекціонізму та формування внутрішньої мотивації на основі особистісних цінностей сприяє більш тривалому позитивному ефекту від корекційних програм. Робота з мотивацією — це розвиток реалістичних очікувань, переоцінка життєвих пріоритетів і розвиток навичок самообслуговування.

Тому запропоновані в цьому розділі рекомендації є цінними для розробки індивідуальних програм корекції деструктивного перфекціонізму. Вони дозволяють враховувати як особистісні особливості клієнта, так і соціокультурні фактори, що впливають на моделі його поведінки. Подальші дослідження в цьому напрямку могли б сприяти розширенню інструментарію роботи з деструктивним перфекціонізмом та підвищенню ефективності психокорекційних заходів.

ВИСНОВКИ

У межах кваліфікаційної роботи було проведено теоретичний аналіз мотиваційних аспектів розвитку перфекціонізму, зокрема його адаптивних і дезадаптивних проявів. Учені, які вивчали феномен перфекціонізму, пропонували різні підходи до його розуміння. М. Голендер і Д. Хамачек першими розділили перфекціонізм на адаптивний і дезадаптивний, підкресливши, що перший сприяє досягненню цілей, а другий часто супроводжується психологічними труднощами. Г. Флетт і П. Г'юїтт пропонують багатовимірну модель перфекціонізму, що враховує орієнтації на себе, інших і соціальні очікування. Українські дослідники, такі як І. Гуляс і Т. Хрубій, вивчають вплив соціального середовища та батьківського виховання на формування перфекціоністських установок. На думку О. Соколової, у сучасному суспільстві зростає тенденція до «нарцисичного перфекціонізму», в основі якого лежить прагнення відповідати ідеалізованим стандартам. Ці позиції важливі для розуміння контексту, в якому формується перфекціонізм студентів.

У статті також розглядається мотивація, зокрема її вплив на адаптивний і дезадаптивний перфекціонізм. Концепція мотивації досягнення Х. Гекхаузена показує, що внутрішня мотивація стимулює конструктивні прояви перфекціонізму, в той час як зовнішній тиск часто викликає деструктивні тенденції. Це підтверджується в роботах Р. Рюан та Е. Емпіричне дослідження було проведене серед 82 студентів віком від 17 до 22 років, які представляють різні сфери вищої освіти, включно з гуманітарними та технічними спеціальностями. До вибірки увійшли респонденти обох статей, що забезпечило різноманітність соціально-демографічних характеристик. Усі учасники добровільно заповнювали онлайн-опитувальники, що сприяло комфортності участі та забезпечувало конфіденційність.

Результати підтвердили гіпотезу дослідження, показавши тісний взаємозв'язок між мотиваційними аспектами та рівнем адаптивного й

дезадаптивного перфекціонізму. Було встановлено, що студенти з високою мотивацією досягнення демонструють вищий рівень самоорганізації ($r = 0,19$) і зосередженості на поточних завданнях ($r = 0,22$), що є проявом адаптивного перфекціонізму. Навпаки, мотивація уникнення невдач була пов'язана з прокрастинацією ($r = 0,32$) і зниженням концентрації на завданні ($r = -0,06$), що підтверджує її роль у формуванні дезадаптивних тенденцій.

Кореляційний аналіз показав, що соціально орієнтований перфекціонізм негативно впливає на самоорганізацію ($r = -0,06$), тоді як самоспрямований перфекціонізм позитивно пов'язаний із наполегливістю ($r = 0,12$). Це свідчить про те, що внутрішні стандарти можуть бути мотивуючими, у той час як зовнішній тиск сприяє емоційному дистресу та зниженню працездатності.

Практичні рекомендації, сформульовані в дослідженні, охоплюють кілька важливих сфер. У психологічну практику рекомендується впроваджувати когнітивно-поведінкові техніки, що ефективно працюють із дезадаптивним перфекціонізмом; зокрема, слід акцентувати увагу на методах переоцінки ірраціональних очікувань і зниження тривожності клієнтів. Також важливо проводити тренінги, спрямовані на розвиток внутрішньої мотивації, які допоможуть студентам зосередитися на своїх досягненнях, а не на страху невдачі, який часто супроводжує деструктивний перфекціонізм.

В освітньому середовищі мають бути створені спеціальні програми, що сприятимуть розвитку навичок самоорганізації, управління часом та прийняття рішень. Такі програми не тільки поліпшать успішність, а й зменшать прояви дезадаптивного перфекціонізму. Крім того, важливо підтримувати позитивний соціальний клімат у студентських групах, що допоможе знизити вплив соціального тиску та надмірної конкуренції, сприяючи гармонійній адаптації студентів до освітнього середовища.

У майбутніх дослідженнях доцільно було б розширити вибірку респондентів, включивши до неї представників різних вікових груп та освітніх рівнів, що дало б змогу отримати більш репрезентативну картину. Дослідження впливу культурних чинників на розвиток перфекціоністських

тенденцій стало б важливим кроком до поглиблення наших знань про цей феномен. Крім того, крос-культурний аналіз мотиваційних аспектів перфекціонізму може допомогти розробити універсальні підходи до підтримки, які будуть ефективними в різних соціальних і культурних умовах.

Дослідження підтверджують, що мотиваційні аспекти є важливими детермінантами розвитку адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму. Внутрішня мотивація сприяє продуктивності, тоді як зовнішній тиск провокує прокрастинацію та емоційне вигорання. Розроблені рекомендації можуть бути корисними для психологічного супроводу студентів та сприяти їх успіху і гармонійному розвитку.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Адлер А. Наука жити : пер. с англ. Київ : Port-Royal, 1997. 34 с.
2. Борисюк А. С. Внутрішньоособистісні конфлікти у процесі соціалізації студентської молоді // Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2013. № 2 (31). С. 53-61.
3. Борисюк А. С. Особливості мотиваційних компонентів пізнавальної активності студентів-медиків // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ : Видавництво «Плай» Прикарпатського університету, 2006. Вип. 11. Ч. 1. С. 31-36.
4. Вавілова А. Особистісний перфекціонізм: концептуальні підходи та моделі. Київ: Центр психологічних досліджень, 2015. 256 с.
5. Вавілова А. С. Деструктивний перфекціонізм як чинник тривожно-депресивних патернів у підлітків. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук зі спеціальності 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київський національний університет імені Тараса Шевченка, МОН України, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, МОН України. Київ, 2018
ULR: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://scc.knu.ua/upload/iblock/53f/dis_Vavilova%20A.%20S..pdf
6. Вавілова А. С. Деструктивний перфекціонізм як чинник тривожно-депресивних патернів у підлітків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2019. 243 с.
7. Вестбурк Д. Керрерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 410 с.
8. Вознесенська О. Л. Значення досвіду раннього дитинства у формуванні життєвих домагань особистості // Наукові студії із соц. та політ. психології : зб. статей / НАПН України, Ін-т соціальної та політичної

психології; голов. редкол. С. Д. Максименко (голова) [та ін.]. К. : Міленіум, 2004. Вип. 8 (11). С. 113–121.

9. Воронов О. І. Методика діагностування соціально-психологічних впливів на прийняття державно-управлінських рішень в індетермінованих умовах : [навч.-метод. посіб.] К. : НАДУ, 2017. 271 с. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/29777>

10. Горні К. Невротична особистість нашого часу (The Neurotic Personality of our Time), 1937. / пер. з англ. Philosophical arkiv, Nyköping (Sweden), 2016. 186 с.

11. Грандт В. В. Генезис перфекціонізму: теоретична експлікація проблеми // Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка, Н. Ф. Шевченко, М. Г. Ткалич. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. № 1 (5). С. 30–35.

12. Грень Л. М. Розвиток мотиваційної сфери студентів як основа досягнення успіху в майбутній професійній діяльності // Проблеми інженерно-педагогічної освіти. 2010. URL: [file:///D:/Завантаження%20з%20Інтернету/Piro_2010_28-29_33%20\(1\).pdf](file:///D:/Завантаження%20з%20Інтернету/Piro_2010_28-29_33%20(1).pdf)

13. Грисенко Н. В., Смолярова К. В. Аналіз показників особистісної зрілості у юнаків з різними рівнями перфекціонізму. Київ: Видавничий дім, 2023.

14. Грисенко Н. В., Смолярова К. В. Характер зв'язку перфекціонізму та особистісної зрілості в юнацькому віці. Вісник Дніпро-петровського університету. Сер.: Педагогіка і психологія. 2012. Вип. 18. №20. С.6 5-73.

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

16. Гуляс І. А. Перфекціоністські настанови як чинник професійної готовності майбутніх практичних психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Івано-Франківськ. 2007. 21 с.

17. 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. С. 240.

18. Данилевич Л. Соціально-психологічні аспекти перфекціонізму. // Вісник психології. 2021. № 2. С. 57-62.

19. Життєві домагання особистості / За ред. Т. М. Титаренко. К.: Педагогічна думка, 2007. 456 с.

20. Завада Т. Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та самоактуалізації особистості. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2014. №2. С. 31-34.

21. Завада Т. Перфекціонізм як соціально-психологічна властивість особистості: позитивний і негативний аспекти. Соціальна психологія особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. Вип. 38 (41). URL: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://er.ucu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a10cc119-bbd1-4bbb-8505-5e968f39b099/content>

22. Захарко О. О. Соціально-психологічні детермінанти дозвіллевих уподобань студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / О. О. Захарко. Київ, 2013. 15 с.

23. Золотарьова А. О. Психологічні аспекти гармонійного розвитку особистості: монографія. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. С. 52–54.

24. Климчук В. О., Горбунова В. В. Внутрішня мотивація учбової діяльності молоді: теорія, методика, програма розвитку : монографія / В. О. Климчук, В. В. Горбунова. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 110 с.

25. Кононеко О. Адаптивність і дезадаптивність перфекціонізму в сучасному суспільстві. Харків: Видавництво ХНУ, 2022. 180 с.
26. Кононенко О. І. Гендерні особливості проявів перфекціонізму особистості. Вісник Одеського національного університету. 2016. Т. 20. №2 (36). С. 99-105.
27. Кононенко О. І. Диференціація видів перфекціонізму особистості. теоретичні та прикладні проблеми психології. № 3(38). 2015. С. 199-207.
28. Кононенко О. І. Перфекціонізм як детермінанта особистісного розвитку: монографія. Одеса: ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2020. 152 с.
29. Кононенко А. О., О. І. Кононенко. «Перфекціонізм особистості: норма чи патологія?». Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 3 (2) (2017). С. 170-174.
30. Кононенко О. І. (2020). Перфекціонізм як психологічний феномен. Теорія та практика сучасної психології. 5(1). С. 103–112.
31. Кузіна В. Д. Перфекціонізм як чинник розвитку професійної ідентичності офіцера Збройних Сил України. І. Черняхівського. Київ, 2018.
32. Ларських М. Індивідуально-типологічні особливості перфекціоністів. Практична психологія та соціальна робота. 2019. № 32. С. 34–49.
33. Лоза О. О. Диференціація типів прояву перфекціонізму. Вісн. дніпропетр. ун-ту економіки та права ім. альфреда Нобеля. Сер. : Педагогіка і психологія. 2013. № 1. С. 122–125.
34. Лоза О. О. Психологічні аспекти перфекціонізму: дис. ... канд. психол. наук. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2017. 210 с.
35. Мотиваційні чинники перфекціонізму студентської молоді / Т. Ю. Завада // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 5(2). С. 103-109. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_5%282%29__21

36. Научитель О. Д., Долгополова О. В., Фаворова К. М. Предиктори прокрастинації молоді (на прикладі перфекціонізму, тривожності та особистісної відповідальності). *Psychology Modern Technologies and Processes of Implementation of New Methods*. 2023. С. 321–325.

37. Одінцева А. М., Одінцева В. М. Феномен перфекціонізму особистості в руслі когнітивно-поведінкової терапії // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. Херсон, 2015. Вип. 2. Т. 1. С. 61-64.

38. Павлова В. С. Перфекціонізм як психологічний феномен. Збірник наукових праць. Психологічні науки Том 2. Випуск 10(91). 2013. С. 242-246
URL: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/files/49_3.pdf

39. Петрунько О. В. Амбівалентний дискурс перфекціонізму. Вчені записки Університету «КРОК». 2020. №4(60). С. 233-247.

40. Психологічний аналіз феномену перфекціонізму: підходи до визначення : зб. наук. пр. / [авт. тексту О.О. Лоза]. К. : Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2009. С. 213-221.

41. Психологічні основи впливу перфекціонізму на подружні стосунки. *Journal of Family Studies*. 2020. № 4. С. 112–126.

42. Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. Вип. 11 / упоряд.: Р. В. Павелків, Н. В. Корчакова. Рівне : РДГУ, 2018. 214 с.

43. Скрипаченко Т. (2019). Аналіз основних психологічних підходів до вивчення перфекціонізму. *Журнал сучасної психології*. (1). С. 122-127. URL: <https://www.journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/400>

44. Татарінов Є. В. Теоретичні підходи до вивчення психологічного змісту феномену прокрастинації / Є. В. Татарінов // Вісник національного університету України. 2015. № 3 (46). 2015. С. 299-303.

45. Тринчук О. Б. Особливості мотиваційно-ціннісної структури особистості / О. Б. Тринчук. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечнікова. Психологія. 2015. №2. С. 201 – 208.

46. Фоменко К. І. Мотиваційні особливості академічної саморегуляції студентів / К. І. Фоменко, О. І. Кузнецов. // Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2014. №25. С. 582 – 596.

47. Фоменко К., Кузнецов О. (2020). Академічна саморегуляція студентів: зв'язок із типами перфекціонізму. Психологія і освіта. 5(2). С. 56-67.

48. Фройд. Невпокій в культурі. Пер. з німецької Ю. Прохасько. Київ : Апріорі, 2021. 120 с.

49. Холмогорова А., Тарханова П. Соціально приписуваний перфекціонізм і сприйняття зовнішності: психологічний аналіз. Питання психології. 2017. № 50. С. 45–60.

50. Чепурна Г. Л. Взаємозв'язок перфекціонізму з суверенністю психологічного простору молоді. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Психологічні науки. 2013. Вип. 114. С. 199-203.

51. Чепурна Г. Л. Особливості прояву соціально приписаного перфекціонізму молоді // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. 2015. №126. С. 171–175.

52. Чепурна Г. Л. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи». Київ, 2013. 20 с.

53. Шевченко Н., Гмиріна О., Дробницька А. Дослідження феномену перфекціонізму в історичному поступі науки. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2024. Випуск 2. URL: chrome-extension://efaidnbnmnibpcajpegclclefindmkaj/http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/21_2024/36.pdf

54. Adkins K. Perfectionism and suicidal preoccupation / K. Adkins, W. Parker // Journal of Personality. 1996. V. 64. № 2. P. 536 – 546.
55. Antony M. M., Swinson R. P. When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism. New Harbinger Publications, 2009. 240 p.
56. Beck, A. T. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. International Universities Press.
57. Beck, J. S. (2011). Cognitive Behavioral Therapy: Basics and Beyond. Guilford Press.
58. Blatt S. J. The destructiveness of perfectionism : Implications for the treatment of depression. American Psychologist. 1995. Vol. 50 (12). P. 1003–1020.
59. Burns D. D. A perfectionist's script for self-defeat. Psychology Today. 1987. November. P. 34-52.
60. Dabrowski K., Piechowski M. M. Theory of Levels of Emotional Development. Advanced Development, 1977. 75 p.
61. Flett G. Dimensions of perfectionism, psychological adjustment, and social skills / G. Flett, P. Hewitt, D. Rosa. // Personality and Individual Differences. 1996. № 20. P. 143–150.
62. Frost R. The dimensions of perfectionism / R. Frost, P. Marten, C. Lahart, R. Rosenblate // Cognitive Therapy and Research. 1990. № 14 (5). P. 449 – 468.
63. Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C. M., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research. 14(5). P. 449–468.
64. Gaudreau P. Dispositional Perfectionism and Well-Being: A Test of the 2 x 2 Model of Perfectionism in the Sport Domain / P. Gaudreau, J. Verner-Filion // Sport, Exercise, and Performance Psychology. 2012. V. 1. № 1. P. 29 – 43.
65. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism / D. Hamachek // Psychology. 1978. № 15. P. 27 – 33.
66. Hewitt P. Dimensions of perfectionism / P. Hewitt, G. Flett // Cognitive Therapy and Research. 1998. № 27. P. 21 – 45.

67. Hewitt P. Perfectionism in the Self and Social context: conceptualization, assesment and association with psychopathology / P. Hewitt, G. Flett // Journal of Personality and Social Psychology. 1991. V. 60. № 3. P. 456 – 470.

68. Hewitt P. L. & Flett G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. Journal of Personality and Social Psychology, 60(3):456-70. doi: 10.1037//0022-3514.60.3.456. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2027080/>

69. Hewitt P. L. & Flett G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. Journal of Personality and Social Psychology. 60(3). P. 456–470.

70. Hill A. P. & Curran T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. Personality and Social Psychology Review. 20(3). P. 269–288.

71. Hill R. W., Huelsman T. J. & Araujo G. (2004). A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. Journal of Personality Assessment. 82(1). P. 80–91.

72. Parker W. D. Perfectionism and the gifted / W. D. Parker, K.K. Adkins // Roeper Review. 1995. V. 17. № 3. P. 173 – 176.

73. Parker W. D. (1997). An empirical typology of perfectionism in academically talented children. American Educational Research Journal. 34(3). P. 545–562.

74. Parker, W. Healthy and unhealthy perfectionism. Journal of Personality and Individual Differences. 2010. 25(3). P. 123–136.

75. Ryan R. M. & Deci E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist. 55(1). P. 68-78.

76. Shafran R., Cooper Z., Fairburn C. G. Clinical perfectionism: a cognitive-behavioral analysis. Behaviour Research and Therapy. 2002. Vol. 40. Iss. 7. P. 773–792.

77. Slaney R. A programmatic approach to measuring perfectionism: the almost perfect scales / R. Slaney, K. Rice, J. Ashby // *Perfectionism: Theory, research and treatment* : [Flett G, Hewitt P]. Washington: Amer. Psychol. Assoc., 2002. P. 63 – 89.

78. Slaney R. B., Ashby J. S. Perfectionism: Study of a criterion group. *Journal of Counseling and Development*. №74, 1996. P. 393 – 398.

79. Slaney R. Perfectionism: Its measurement and career relevance / R. Slaney, J. Ashby, J. Trippi // *Journal of Career Assessment*. 1995. V. 3. № 2. P. 279 – 297.

80. Slaney R. B., Rice K. G. & Ashby J. S. (2002). A programmatic approach to measuring perfectionism: The Almost Perfect Scales. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 63–88). Washington, DC: American Psychological Association.

81. Slaney R. B., Rice K. G., Mobley M., Trippi J. & Ashby J. S. (2001). The Almost Perfect Scale–Revised. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 34(3). P. 130–145.

82. Slaney R. & Ashby J. (1996). Perfectionism revisited: The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 29(3). P. 139–145.

83. Soenens B. The intergenerational transmission of perfectionism : parents' psychological control as an intervening variable / B. Soenens, A. Elliot, L. Goossens, M. Vansteenkiste, P. Luyten, B. Duriez // *Journal of Family Psychology*. 2005. Vol. 19. № 3. P. 358–366.

84. Sorotzkin B. The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame? / B. Sorotzkin // *Psychotherapy*. 1985. V. 22. № 3. P. 564 – 571.

85. Stoeber J. Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists / J. Stoeber, R. Harris, P. Moon // *Personality and Individual Differences*. 2007. V. 43. № 1. P. 131 – 141.

86. Stoeber J., Otto K. Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*. 2006. 10(4). P. 295–319.

ДОДАТКИ

Додаток А

Бланк: Шкала діалогічності міжособистісних відносин

Шкала діалогічності міжособистісних відносин

бланк чоловічий | жіночий

1 – Цілком не згоден

2 – Згоден малою мірою

3 – Згоден майже наполовину

4 – Згоден наполовину

5 – Згоден більш ніж наполовину

6 – Згоден майже повністю

7 – Згоден повністю

№		1	2	3	4	5	6	7
1.	Виконуючи з кимось спільну справу, я завжди намагаюся докладати максимум зусиль для підтримки відносин.							
2.	Мої стосунки з людьми завжди мають відвертий, щирий характер.							
3.	При вирішенні групових завдань мені буває важко утримати себе від конфлікту, суперечки тощо.							
4.	У моїх стосунках завжди є взаєморозуміння.							
5.	При виникненні труднощів у процесі спільного виконання чогось завжди намагаюся знайти їх позитивне рішення.							
6.	Я не завжди ввічливий і доброзичливий у стосунках із людьми.							
7.	Виконуючи з кимось спільну справу, я не замислююся про те, чи збережуться стосунки після того, як мету буде досягнуто.							
8.	Мої стосунки з людьми побудовані на взаємодовірі та розумінні.							
9.	Для досягнення спільної мети мені важко піти на поступки іншій людині (людям).							
10.	У моїх стосунках з людьми завжди є взаємоповага.							
11.	Я завжди поведжусь коректно з людьми, з якими виконую спільну справу.							
12.	Перебуваючи поряд з людьми, я завжди відчуваю їхнє тепло та прийняття.							
13.	Виконуючи щось разом з іншими людьми, мені важко поєднати свої інтереси та інтереси інших людей.							
14.	Я не завжди відчуваю позитивне ставлення інших людей до мене.							

15.	Мої стосунки з людьми завжди передбачають взаємодопомогу при вирішенні будь-яких спільних завдань.							
16.	Мои отношения с людьми не всегда способствуют удовлетворению моих эмоциональных потребностей (принятие, тепло, забота, ласка и т. п.)							

Представленный бланк не является оригинальным и не предназначен для печати и использования в качестве раздаточного материала. Предназначение этого бланка – визуальное отображение ответов респондента в результатах теста на сайте.

Номера ответов – это просто номера для обозначения колонок с ответами. Это НЕ баллы для подсчета показателей.

Оригинальные бланки для оффлайн-исследований и инструкции по подсчету баллов следует брать из первоисточников.