

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**  
**«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»**  
**Навчально-науковий інститут психології**

**Кафедра психології**

Височанська Анастасія Миколаївна

УДК 159.9

**Кваліфікаційна робота**

Перфекціонізм як чинник навчальної мотивації студентів

053 «Психологія»

«Організаційна психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело \_\_\_\_\_ А.М.Височанська

Науковий керівник (консультант)      Петрунько Ольга Володимирівна,  
доктор психологічних наук, ст. наук.  
співр., професор кафедри психології

Київ – 2023

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗОК З МОТИВАЦІЙНОЮ СФЕРОЮ ОСОБИСТОСТІ.....</b>	<b>7</b>
1.1. Дослідження перфекціонізму у загальній і соціальній психології	7
1.2. Зв'язок перфекціонізму з мотиваційно-ціннісною сферою особистості.....	14
1.3. Перфекціонізм у структурі мотивації навчальної діяльності особистості.....	19
Висновки до розділу 1 .....	24
<b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ....</b>	<b>26</b>
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та навчальної мотивації студентів.....	26
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та навчальної мотивації студентів.....	34
Висновки до розділу 2 .....	49
<b>РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ТРЕНІНГУ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА НАВЧАЛЬНУ МОТИВАЦІЮ СТУДЕНТІВ .....</b>	<b>51</b>
3.1. Розробка та апробація тренінгу з корекції перфекціонізму особистості як чинника навчальної мотивації .....	51
3.2. Рекомендації викладачам та студентам з оптимізації перфекціоністської навчальної мотивації .....	56
Висновки до розділу 3 .....	62
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>63</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>67</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>74</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасних дослідженнях досить широко аналізується поняття навчальної успішності та прояви перфекціонізму як прагнення до досягнення найкращих результатів. Проводяться моніторинги та досліджуються чинники успішності навчальної діяльності та вплив на неї мотиваційних характеристик, емоційно-особистісної сфери студентів, особливості їхнього самовідчуття у процесі навчання, переживання тривожності.

Дослідження перфекціонізму та навчальної мотивації, маючи багату традицію в дослідженнях, мають роз'єднаний характер вивчення у взаємовідносинах з академічною успішністю на різних ступенях навчання. Відсутні системні ставлення до зв'язку чинників, які впливають на успішність у навчанні в поступовій динаміці зміни шаблів навчання, як цілісному явищі.

Тому проблема дослідження перфекціонізму та навчальної мотивації як факторів успішності в навчанні в динаміці є актуальною і потребує нових досліджень.

Успішність навчання являється однією із центральних проблем сучасної системи освіти, до завдань якої входить формування в студентів усвідомленого підходу до процесу навчання. Успішність включає як високі навчальні результати, так і суб'єктивне відчуття добробуту, задоволеності, що у свою чергу, стимулює юнаків та дівчат до високої результативності навчальної діяльності, розвиває відповідальність, ініціативність, творчість.

Головним чинником навчальної успішності студента, на думку багатьох дослідників, виступає система потреб та мотивів, що спрямовує навчальну діяльність.

Дослідження Ю.М. Орлова, Р.С. Вайсмана, Д.А. Аткинсона та інших доводять, що потреба у досягненнях має найбільший вплив на ефективність навчальної діяльності, при цьому потреба у досягненнях відображає перфекціонізм. Питання вивчення проявів перфекціонізму серед молоді у

взаємозв'язку з особистісними особливостями, зокрема соціальною тривожністю, і успішністю навчання відбито у роботах Т.С. Павлової, А.Б. Холмогорової, Я.Г. Євдокимової, І.В. Нікітіної та ін.

Зв'язок перфекціонізму з мотиваційними характеристиками особистості позначено у низці досліджень, зокрема Г.Д. Немцова наголошує на значних зв'язках між перфекціонізмом, орієнтованим на себе, та мотивацією досягнення успіху у студентів. В іншому дослідженні Г.Д. Немцова та І.А. Єрмак виявили, що студенти з високим рівнем перфекціонізму характеризуються «прогресивним» мотиваційним профілем із домінуванням розвиваючих мотивів. За результатами дослідження Н.Г. Гаранян, мотиваційною основою перфекціонізму є інтенсивний «конфлікт досягнення», при якому мотиви «прагнення успіху» та «уникнення невдачі» виражені з однаковою силою, що створює напругу та тривогу. Тобто, тривожність як відносно стійка особистісна риса негативно впливає на мотивацію досягнення успіху у навчальній діяльності.

Аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури дозволив сформулювати проблему дослідження. Її суть полягає у необхідності аналізу особливостей проявів перфекціонізму та навчальної мотивації залежно від ступенів навчання, як фактора впливу.

**Мета дослідження** – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити взаємозв'язок перфекціонізму та навчальної мотивації студентів.

**Об'єкт дослідження** – особливості емоційно-вольової та мотиваційної сфери студентів.

**Предметом дослідження** є перфекціонізм як чинник навчальної мотивації студентів.

У роботі було поставлено такі **завдання**:

1. Провести теоретичний аналіз психологічного змісту перфекціонізму та його зв'язку з мотиваційною сферою особистості.
2. Емпірично дослідити взаємозв'язок перфекціонізму та навчальної мотивації студентів.

3. Розробити програму і тренінг з корекції перфекціонізму та оцінити їх ефективність.

4. Розробити систему рекомендації психологам, викладачам та студентам з оптимізації перфекціоністської навчальної мотивації

**Методи дослідження:**

*теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння, класифікація, моделювання);

*емпіричні* (шкали тривоги та тривожності Ч.Д. Спілбергера – інформативний спосіб оцінки рівня тривожності у даний момент; багатомірна шкала перфекціонізму П.Л. Х'юїтта та Г.Л. Флетта – для вимірювання рівнів перфекціонізму та визначення характеру співвідношення його складових у випробуваного; шкала навчальної мотивації Т.О. Гордєєвої, О.А. Сичова та Є.М. Осиного, розроблена на основі Шкали академічної мотивації Валлеранда – опитувальник, призначений для вимірювання виразності та типу мотивації до навчальної діяльності; п'ятифакторний особистісний опитувальник – використаний для визначення особливостей темпераменту та характеру випробуваного);

*методи математичної статистики* (факторний та кореляційний аналіз, реалізовані за допомогою програми STATISTICS ANOVA 8.0).

**Наукова новизна** дослідження:

- розроблено програму на зниження показників деструктивного перфекціонізму та його впливу на навчальну мотивацію студентів та доведено її ефективність;

- удосконалено техніку застосування діагностичних методик для індивідуальної профілактичної та психокорекційної роботи; а також психокорекційних програм, де передбачено формування стратегій професійного розвитку;

- поглиблено теоретичні уявлення щодо шляхів розв'язання проблеми впливу перфекціонізму на академічну успішність у поступовій динаміці зміни ступенів навчання та уточнено уявлення про характер зв'язків між цими факторами на різних ступенях навчання.

**Практична значимість дослідження** полягає в тому, що матеріали та результати наукової роботи можуть бути використані під час читання курсів загальної психології, когнітивної психології, вікової психології.

Отримані результати можуть бути теоретичною основою для уточнення організації роботи викладацького складу по роботі з учнями, на різних ступенях навчання в навчальних закладах різного виду та типу, оскільки головним фактором академічної успішності студента та будь-якого учня, на думку багатьох дослідників, виступає система потреб та мотивів, що спрямовує навчальну діяльність. Саме на цю сферу насамперед мають бути спрямовані дії викладача, який організовує навчальний процес, активізуючи діяльність учня.

**Структура та обсяг дослідницької роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Разом з додатками робота налічує 100 сторінок. У списку використаних джерел 68 найменувань.

## РОЗДІЛ 1

# ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗМІСТ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗОК З МОТИВАЦІЙНОЮ СФЕРОЮ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1. Дослідження перфекціонізму у загальній і соціальній психології

Психологічний аналіз тенденцій сучасної культури показує, що перфекціонізм став важливою характеристикою нашого часу [14]. За порівняно недовгу історію свого вивчення перфекціонізм у стислі терміни перетворився на предмет пильного інтересу, численних емпіричних досліджень та наукових дискусій у загальній та соціальній психології [23].

Перфекціонізм (від латинського *perfectio* – досконалість) – одне з понять, що використовуються для опису особистості до самовдосконалення. Перфекціонізм – складне явище, його вплив може охоплювати всі сфери життя людини [29, с. 214].

У філософській традиції перфекціонізм постає як переконання в тому, що вдосконалення як власне, так і інших людей є тією метою, до якої повинна прагнути людина. Так, ідеал Аристотеля досконалої особистості знаходиться в ідеї самообмеження і підпорядкування людиною всіх своїх вчинків щодо розумно обраної мети і відображає чеснотну або активну особистість, яка знає належну міру всьому і прагне до розумно визначеного життя. У працях І. Канта та Г.Ф. Гегеля досконалість починається із зусилля щодо перетворення якостей, даних людині природою чи життєвими обставинами, з вимогами обов'язку, і зрештою стає метою її розвитку.

Прообразом психологічної традиції розуміння перфекціонізму, крім філософського русла, послужили уявлення про прагнення досконалості у межах психоаналітичних поглядів. А. Адлером перфекціонізм поміщається в еволюційний контекст, який відбиває, з одного боку, вроджений характер прагнення досконалості у сенсі деякого драйву, з іншого боку, вдосконалення як напрям у розвиток особистості цілому. Антропологічні коріння уявлень про прагнення до досконалості підкреслював З. Фрейд, розуміючи під останнім

невротичну фобію «прагнення, що здається, до вдосконалення» як спробу витіснення прагнень. На думку К.Г. Юнга, прагнення досконалості є вродженою властивістю людини, яка визначає присутність у її свідомості символу самості, а також, одним з найпотужніших коренів цивілізації. К. Хорні визначала потребу досконалості як потяг до актуалізації ідеалізованого Я і наголосила на тому, що невротична особистість прагне не тільки ретушування, але й переплавлення себе в досконалість особливого виду, що приписується специфічними рисами її ідеалізованого образу [54].

У 60-80-ті роки. у зарубіжній клінічній психології та психотерапії інтенсивно розроблялися уявлення про перфекціонізм. З'явившись уперше як самостійний психологічний термін, перфекціонізм розглядався як «повсякденна практика пред'явлення до себе вимог вищої якості виконання діяльності, ніж вимагають обставини» [61].

На думку деяких вчених, перфекціонізм виступає як особлива «мережа когніцій», яка включає очікування, інтерпретації подій, оцінки себе та інших. Згідно з його описами, особи, які страждають на перфекціонізм, «схильні встановлювати нереалістично високі стандарти, компульсивно прагнути до неможливих цілей і визначати власну цінність виключно в термінах досягнень та продуктивності» [8, с. 75]. Дане визначення перфекціонізму також сфокусовано на надмірно високих особистісних стандартах, проте автор вносить важливе феноменологічне уточнення, додавши до цього додатковий когнітивний параметр – мислення в термінах «все або нічого», яке допускає лише два варіанти виконання діяльності – повна відповідність високим стандартам. У подальших розробках до цих аспектів перфекціонізму було додано параметр «виборчої концентрації на справжніх та минулих помилках». Наголошувалося також на схильності перфекціоністів до генералізації стандартів у всіх галузях життєдіяльності [8, с. 75].

Однак згодом перед психологічною наукою постало питання про те, що одномірне розуміння перфекціонізму не охоплює всі феноменологічні характеристики даного феномена. У зв'язку з цією проблемою в психології у

1990-х роках стали розвиватися багатовимірні концепції перфекціонізму, що відбивають його структуру [8, с. 74]. Лідерами у цих розробках стали дві групи зарубіжних дослідників: група британських клінічних психологів під керівництвом Р. Фроста та група канадських вчених, очолювана П. Х'юїттом [63]. П. Х'юїт і Г. Флетт у своїй концепції виявили три складові перфекціонізму:

1) суб'єктно чи особистісно орієнтований перфекціонізм (завищені та нереалістичні вимоги, що пред'являються до себе, та посилене дослідження себе, самокопання та самокритика, які унеможлиблюють прийняття власних вад, недоліків та невдач);

2) об'єктно-орієнтований перфекціонізм (подання перебільшених і нереалістичних вимог до інших, очікування людської досконалості та постійне оцінювання інших. Він породжує часті звинувачення на адресу інших людей, дефіцит довіри та почуття ворожості по відношенню до людей);

3) соціально орієнтований перфекціонізм (генералізоване переконання або відчуття, що інші пред'являють до суб'єкта нереалістичні вимоги, яким важко, але необхідно відповідати, щоб заслужити схвалення та прийняття, уникнути негативної оцінки) [63, с. 24].

Також автори даної концепції зазначають, що встановлення та прагнення до високих норм саме по собі, звичайно, не є патологічним. Навпаки, у деяких випадках воно відбиває позитивний погляд життя. У британській концепції Р. Фроста описані такі параметри перфекціонізму, як «особисті стандарти», «заклопотаність помилками», «сумнів у власних діях», «батьківські очікування», «батьківська критика» та «організованість» [60, с. 21].

Оригінальну модель перфекціонізму розробила психолог Н.Г. Гаранян, яка виділила у структурі перфекціонізму такі параметри, як «завищені, порівняно з індивідуальними можливостями, стандарти діяльності та домагання»; «надмірні вимоги до інших та завищені очікування від них»; «сприйняття інших як делегуючих високі очікування»; «постійне порівняння

себе з іншими людьми при орієнтації на найуспішніших індивідів»; «дихотомічна оцінка результату діяльності та її планування за принципом «все чи нічого»; «селектування інформації про власні невдачі та помилки» [11].

Типологічний підхід до перфекціонізму вперше позначив Д. Хамачек, який присвятив свої роботи опису «здорового» (нормального, адаптивного) та невротичного (деадаптивного) перфекціонізму [61]. У табл. 1.1. представлені основні відмінності між дезадаптивним та адаптивним перфекціонізмом, які відзначили Д. Хамачек та інші автори, які досліджували перфекціонізм [61].

Таблиця 1.1

## Відмінності між дезадаптивним та адаптивним перфекціонізмом [61]

Дезадаптивний перфекціонізм	Адаптивний перфекціонізм
Нездатність відчувати задоволення від роботи	Здатність відчувати задоволення
Жорсткі високі стандарти	Зміна стандартів відповідно до ситуації
Страх невдачі	Фокус на тому, щоб все робити правильно
Фокус уникнення помилки	Спокійне, але ретельне ставлення
Напружене, тривожне ставлення до завдань	Мотивація досягнення позитивного зворотного зв'язку
Мотивація уникнення негативних наслідків	Цілі досягаються для блага суспільства
Цілі досягаються для збільшення власної значущості	Неуспіх пов'язаний із розчаруванням та новими зусиллями
Неуспіх пов'язаний із жорсткою самокритикою	Сильне бажання досягти досконалості
Переконаність людини в тому, що вона має досягти досконалості	

При «нормальному» перфекціонізмі людина отримує задоволення від старанної роботи, прагне саморозвитку і поліпшення результатів, залишаючись здатною прийняти факт наявності межі, особистісної чи ситуативної досконалості. При невротичному перфекціонізмі людині ніщо не видається досить досконалим. Почуття неповноцінності і вразливості, що глибоко вкоренилося, вкидають її в коло саморуйнівних надзусиль, і всяка справа або завдання перетворюються на черговий загрозливий виклик [10].

Для людей з високим рівнем нормального перфекціонізму характерний тип життєвої стратегії, що «самореалізується»: встановлювані ними високі стандарти вони адресують в першу чергу собі і ресурси для досягнення встановленого рівня також вишукують у собі самих. Якщо співвідношення

між можливостями і запитами адекватне, особистість типу, що самореалізується, здатна на значні досягнення в обраній сфері діяльності. При цьому допущені помилки будуть віднесені людиною на власний рахунок та оцінені як ресурс для збагачення особистого досвіду. Ця особистість, швидше за все, здатна до швидкої перебудови цілей і приведення їх у відповідність до актуальних особливостей ситуації. При оцінці результатів своєї діяльності дана особа швидше зверне увагу на позитивні сторони і не фокусуватиметься на негативних сторонах більше, ніж це дійсно необхідно для оцінки їх впливу на кінцевий результат. Однак при цьому існує ризик того, що ступінь впливу оточуючих осіб та обставин не буде враховано цією особою достатньою мірою. Це може надати оцінці результатів діяльності некоректного характеру та перейти з часом у тенденцію самозвинувачення.

Для людей з високим рівнем патологічного перфекціонізму характерний «фаталістичний» тип життєвої стратегії: прагнення до досконалості швидше являє собою мрії про нездійснений ідеал, що не супроводжуються діями для досягнення цього ідеалу. У реальному житті особистості даного типу бачать навколо себе дії і людей, які значно розходяться з тим, що дана особистість від них очікує. Не відповідність може завдавати значного дискомфорту, але при цьому особистість не прагне змінити щось, оскільки вважає це свідомо неможливим. Отже, життя такої особистості характеризується сумнівами у діях, невпевненістю, сором'язливістю [25].

Людина з високим рівнем патологічного перфекціонізму має уявлення про те, якою вона має бути в ідеалі, і при цьому вона знає, що недосконала. Людина не може жити такою, якою вона є, у неї огида до себе, вона себе не приймає. І тоді вона штучно створює іншу особистість і показує її у світі. Їй не цікаво все, що просто, тому що її «Я» формується на зусиллі. А потім людина страждає і потрапляє в замкнене коло: зажадавши від себе чогось, вона вимагатиме це від оточуючих, не любитиме їх, нехтуватиме ними [8, с. 19].

Такий сценарій розвитку особистості з дитинства був переконливо описаний Ж.П. Сартром у його автобіографічному романі «Слова»: «Якщо

людська особистість визначається у боротьбі із самим собою, я був невизначеністю у плоті та крові. Якщо любов і ненависть є стороною однієї медалі, я не любив нікого і нічого. З мене хабарі гладкі: тому хто хоче подобатися, тому не до ненависті і не до кохання. Виходить, я Нарцис? Ні, навіть не Нарцис, повністю поглинений тим, щоб полонити оточуючих, я забуваю про себе. Правду кажучи, зовсім не так цікаво ліпити пиріжки з піску, малювати каракулі та задовольняти природні потреби – мої дії набувають ціну в моїх очах не раніше, ніж хоч один із дорослих прийде від них у захват» [48, с. 18].

Онтогенетичні основи формування перфекціонізму відображені в концепціях Д. Хамачека та ін., що описували дитячий досвід взаємодії з батьками, що не схвалюють або непостійно проявляють схвалення, демонструють умовну любов, залежну від успіхів дитини, як основне джерело формування і розвитку [61].

Дослідження В. Паркера виявили достовірний позитивний зв'язок між перфекціонізмом у матерів і перфекціонізмом у дочок і не встановили зв'язок за цим параметром між показниками батьків і дочок. На думку С. Блатта, фантазії про досконалість служать захистом для подолання суворих і деструктивних батьків, які карають та засуджують. Однак залишається незрозумілим – ці батьки справді встановлюють такі високі стандарти для своїх дітей, або діти схильні сприймати своїх батьків як такі, що встановлюють дуже високі стандарти та дуже критичних [57].

На сьогоднішній день в сучасному суспільстві поширений перфекціонізм, що соціально приписується, тенденції якого широко представлені в культурі нарцисизму, характерної для сучасної європоцентрованої цивілізації. Висока швидкість соціальних змін, нестабільність суспільно продукуваних життєвих норм, зразків та стандартів поведінки розмивають внутрішньо-особистісні та соціальні ролі індивідів. Культ досконалості перетворюється на масову, гарячкову гонитву за ідеалом, у нову манію, залежність, яку можна назвати нарцисичним перфекціонізмом.

Деякі автори вважають, що перфекціонізм спочатку може виникати як адаптивна установка, проте в ході життя він стає деструктивним для багатьох людей. По-перше, згодом поведінка навіть за позитивним перфекціонізмом може призводити до несприятливих наслідків – хронічної перевтоми, труднощів концентрації уваги. Зміна життєвих обставин може утруднити досягнення стандартів, що раніше досягаються. Нарешті, індивід може вважати, що його поведінка має лише позитивні йому самому наслідки, і навіть не усвідомлює негативних наслідків власного перфекціонізму для інших людей [8, с. 29].

Нині серед «злоякісних» перфекціоністів зустрічаються люди з різним рівнем освіти, соціального статусу, доходу. Водночас перфекціонізм не має вираженої гендерної приналежності – чоловіки та жінки реалізують цю якість у різних сферах.

З одного боку, перфекціонізм, безумовно, добрий з погляду стимулювання поведінки у напрямі соціальної успішності: переважна більшість відомих людей – перфекціоністи. З іншого боку, високий рівень прагнення до досконалості, підвищена вимогливість до себе, характерні для обдарованих і відомих людей, можуть несприятливо позначатися на психологічному здоров'ї особистості та викликати сильні негативні переживання: невдоволення собою, тугу, тривогу, сором і почуття провини. У цьому починає страждати і мотиваційна сфера.

Певний тип перфекціоністів не здатен відчувати справжній інтерес до будь-якого заняття. Насправді його цікавить не те, чим він займається, а схвалення, захоплення, самоствердження, які він може отримати, успішно справляючись із цією справою або досягаючи в ній досконалості. Якщо ж з якоїсь причини він не отримує цих бажаних реакцій чи вони перестають служити достатнім мотивом, перфекціоністу загрожує втрата сенсу життя, відчуття своєї нікчемності, зрештою – депресія [21].

У роботах великої кількості вчених описані такі наслідки формування невротичного перфекціонізму, як депресія, тривожність, неврози, низька самоповага, алкоголізація, наркотизація та ін. [10].

Нині, досить велика кількість вчених переконані в тому, що компульсивне прагнення досконалості пов'язані з високим ризиком психічних розладів і знижує продуктивність діяльності. Популяційні дослідження та нечисленні дослідження перфекціонізму у клінічних вибірках показують його тісний зв'язок із розладами афективного спектру (депресіями, тривожними розладами, порушеннями харчової поведінки) [16].

Таким чином, перфекціонізм – широко поширена та надзвичайно важка проблема, пов'язана з безліччю психологічних та фізичних розладів. Вона має як клініко-психологічне, а й соціологічне, соціально-психологічне, культурне значення.

В даний час проводиться все більше досліджень, метою яких є пошук методик, прийомів психокорекційної роботи, спрямованої не на те, щоб «вилікувати» від перфекціонізму, а на те, щоб допомогти людям, які прагнуть досконалості, адаптуватися в соціумі та повною мірою реалізувати свій потенціал.

## **1.2. Зв'язок перфекціонізму з мотиваційно-ціннісною сферою особистості**

У дослідженнях перфекціонізму відзначається дивовижний парадокс: активна розробка цього поняття за часом фактично збіглася з теоретичними та експериментальними дослідженнями у сфері мотивації досягнення. Проте спроби інтегрувати ці психологічні концепції до середини 2000-х років не робилися, найбагатший арсенал проєктивних та експериментальних методик, розроблених щодо мотивації досягнення, до аналізу перфекціонізму не залучався. Перфекціонізм переважно вивчався у межах когнітивного підходу, і навіть теорії особистісних характеристик [9].

Більшість дослідників перфекціонізму засновують свої роботи на моделях Р. Фроста та П. Х'юїтта, Дж. Флетта та використовують їх інструменти. Згідно з дослідженнями Р. Фроста, підходи британських і канадських фахівців співвідносяться між собою наступним чином: параметр «соціально орієнтований перфекціонізм» за П. Х'юїттом і Дж. Флеттом і чотири виділені Р. Фростом з колегами параметра - «заклопотаність помилками», «батьківська критика», «батьківські очікування» та «сумніви у діях» корелюють з показниками негативного афекту та характеризують «негативний аспект перфекціонізму». «Я-адресований» перфекціонізм, а також пункти, що тестуються «особистісні стандарти» та «організацію» згідно з моделлю Р. Фроста, корелюють з показниками позитивного афекту і характеризують «позитивний бік перфекціонізму» [63].

Ці дані добре узгоджуються з визначеннями Д. Хамачека, який вперше позначив типологічний підхід до перфекціонізму та присвятив свої роботи опису «здорового» та невротичного перфекціонізму з використанням категорій мотивації досягнення [61].

Визначення Д. Хамачека показують, що перфекціонізм – складний феномен, пов'язаний як із нормальним адаптивним функціонуванням, так і з дезадаптацією. Згодом у рамках теоретичних та емпіричних досліджень було продемонстровано яскраві відмінності між різними типами перфекціонізму [61].

У дослідженнях нормальний перфекціонізм продемонстрував взаємозв'язки з такими адаптивними якостями, як конструктивне прагнення до здобутків, позитивний афект, позитивна самооцінка, самоефективність, ефективні стратегії навчання, хороша академічна успішність, позитивні інтерперсональні якості, впевненість у собі, альтруїстичні соціальні установки, самоактуалізація (І.Г. Малкіна-Пих), сумлінність (У. Паркер), активні копінг-стратегії (Н.Г. Гаранян) [11].

При «нормальному» перфекціонізмі індивіди отримують насолоду від прикладених зусиль. Вони намагаються досягти успіху у справі, але при цьому

досить вільні, не скрупульозні, якщо ситуація це дозволяє. Успіх приносить почуття задоволення від добре зробленої роботи та підвищує самооцінку. Реалістичні та розумні цілі дозволяють радіти своїй силі, емоційно залучатися до діяльності, підвищувати її якість і зрештою добиватися відмінного результату [8].

Патологічний перфекціонізм взаємопов'язаний з цілою низкою дезадаптивних характеристик: ірраціональним мисленням, схильністю до самокритики, самозвинувачення та звинувачення інших, низькою ефективністю у професійній кар'єрі, неадаптивною навчальною мотивацією, зниженою здатністю до пошуку допомоги, наявністю інтерперсональних проблем, високим ризиком суїцидальної поведінки, унікаючими копінг-стратегіями, прокрастинацією та соціальним уникненням [16].

«Невротичний» перфекціонізм визначається інтенсивною потребою уникнення неуспіху. Індивід нездатний видобувати задоволення з діяльності, яка з погляду здорового глузду виконана цілком добре чи навіть чудово. Індивіди відчувають значні негативні афекти перед, під час та після діяльності. Вони оцінюють якість своєї діяльності значно нижче, на відміну від інших людей. Страх невдачі, що супроводжує дисфункціональний перфекціонізм, може активувати компенсаторні стратегії поведінки, націлені на надмірно високі стандарти, наприклад, ретельну перевірку власних дій, постійний пошук схвалень або переконань з боку інших людей, постійну критику інших людей, надмірно тривалі роздуми перед прийняттям. Альтернативою цьому може стати стратегія стійкого уникнення ситуацій, де індивід очікує від себе відповідності завищеним стандартам – «параліч діяльності». Однією з найпоширеніших форм унікаючої поведінки є так звана прокрастинація (*procrastination*) – відкладання початку діяльності через бажання не виконати його зовсім, що робить цей початок важким і неприємним. Іншою формою стратегії, що уникає, може стати переривання діяльності, незавершення завдання через побоювання, що воно не задовольнятиме перфекціоністські вимоги [8].

Отже, вплив перфекціоністських тенденцій, тобто, прагнення бути досконалим у всьому, через формування мотивації досягнення у випадках позитивного перфекціонізму та формування мотивації уникнення у випадках негативного перфекціонізму, можуть безпосередньо регулювати здійснення діяльності, зокрема призводити до її відкладення.

У дослідженні Н.Г. Гаранян та А.А. Низовцева використовується категорія «конфлікт досягнення», запропонована Х. Хекхаузенем [53]. Як відомо, мотив досягнення включає два компоненти – надію на успіх та страх перед неуспіхом. Ці компоненти отримали в теорії даного автора назву оціночних диспозицій. На перший погляд особи з вираженим перфекціонізмом виглядають як «мотивовані на успіх»: прагнення успіху, бездоганного виконання діяльності, досконалості утворюють саму «серцевину» цього психологічного феномена.

Натомість ретельний аналіз феноменологічних описів та емпіричних даних показує: інший компонент мотиву досягнення – «страх перед невдачею» – також є важливим спонукачем поведінки у осіб з високим перфекціонізмом. Автори дослідження припустили, що для осіб з високим рівнем перфекціонізму можуть виявитися характерними високі абсолютні значення обох оціночних диспозицій. Для позначення саме такої ситуації Х. Хекхаузен увів поняття «конфлікт досягнення» [53].

Інтенсивність конфлікту досягнення залежить від абсолютної величини обох тенденцій: чим більше тенденції до досягнення та уникнення (надія на успіх і страх невдачі) зрівнюються один одного, тим більше виражений конфлікт.

Дослідження Н.Г. Гаранян та А.А. Низовцева, проведена у вибірці з 73 студентів вузів, підтвердила гіпотезу про більшу вираженість конфлікту досягнення у осіб з високими показниками перфекціонізму. За цими даними можна припустити, що студенти з високим показником перфекціонізму переживають інтенсивний мотиваційний конфлікт: вони інтенсивно прагнуть успіху, у своїй діяльності, при цьому принаймні бажаючи уникнути невдачі.

Тим самим вони прагнуть неможливого – досягти великого успіху без ризику, неприємностей і поразок.

Конфлікт досягнення може створювати ситуацію нерівномірності академічної успішності, нестійкості навчальної мотивації, перепадів продуктивності. Інтереси та захоплення студентів з вираженим конфліктом досягнення можуть також мати нестійкий характер. Ці студенти можуть здійснювати неадекватні для їх можливостей вибори факультативних навчальних курсів, тем курсових та дипломних робіт, переживати болючі сумніви щодо вступу до аспірантури, відчувати складнощі у виборі подальшого професійного шляху [11].

Поряд із усіма цими даними існування конфлікту досягнення в осіб з вираженим перфекціонізмом підтверджується цілою низкою раніше встановлених фактів.

Наприклад, встановлено, що тактики цілепокладання у осіб з високим рівнем перфекціонізму (пацієнтів з депресивними та тривожними розладами) відрізняються від таких у здорових індивідів. У разі експерименту рівень домагання вибір дуже важких цілей чергується в пацієнтів із депресивними і тривожними розладами з виборами дуже легких завдань. Відповідно до теорії мотивації досягнення, цей варіант поведінки у ситуації досягнення мети є індикатором конфлікту досягнення, і навіть способом захисту від переживань неуспіху, оскільки неуспіх під час вибору важкої мети не ганебний, а вибір легкої – завжди гарантує успіх. Проте за такої стратегії вибору мети пацієнти з депресивними і тривожними розладами минають середню зону посильних, але водночас важких і цікавих завдань, у якій прагнення успіху може бути максимально реалізовано і супроводжуватися задоволенням.

Нарешті, у групі студентів з вираженим перфекціонізмом зафіксовано достовірно більш високі показники прокрастинації порівняно зі студентами з помірно високими та низькими показниками цієї риси. На думку Х. Хекхаузена, стійке відкладання початку діяльності також служить поведінковим індикатором конфлікту досягнень [52].

Таким чином, на сьогоднішній день накопичена солідна емпірична база уявлень про перфекціонізм та його типи (пов'язаність з різними розладами, мотиваційною сферою, типологіями особистості та різними особистісними особливостями, можливість як позитивного, так і негативного впливу на особистість тощо). Проте мотиваційні основи перфекціонізму тривалий час залишалися маловивченими. Тому існуючі дані про неоднорідні зв'язки різних параметрів перфекціонізму з складовими мотиву досягнення не дають остаточної відповіді на питання про мотиваційну основу перфекціонізму.

### **1.3. Перфекціонізм у структурі мотивації навчальної діяльності особистості**

У структурі особистості мотивація займає особливе місце і є основним поняттям, що використовується для пояснення рушійних сил поведінки та, зокрема, навчальної діяльності.

Теоретична визначеність та однозначність поглядів на явища мотивації ще далекі від свого завершення; зокрема, це відбивається у багатозначності визначень таких понять даної галузі психології, як мотив, потреба, мотивація.

Х. Хекхаузен описує різницю між мотивом і мотивацією так: «мотив» включає, на його думку, такі аспекти, як потреба, спонукання, потяг, схильність. Формування мотивів відбувається у процесі індивідуального розвитку як відносно стійких оцінних відносин людини до навколишнього світу [52].

Кожну людину характеризують індивідуальні прояви (характер та сила) тих чи інших мотивів. Її поведінка в конкретний момент мотивується не будь-яким можливим мотивом, а тим, який у цих умовах найбільш пов'язаний із можливістю досягнення необхідної мети. Мотив залишається у спрямованості поведінки доти, доки буде досягнуто мети, або змінені умови не зроблять інший мотив більш насущним даної людини.

Необхідною психологічною умовою навчальної чи професійної діяльності є емоція. Мотив неможливий без одночасно й пов'язаної з ним

емоції, але при цьому емоція не є мотивом, оскільки від емоції залежить лише реакція організму, але не цілеспрямовані дії.

У мотивах навчальної чи професійної діяльності виражається ставлення людини до справи, якою вона займається; і це ставлення завжди має певний напрямок: воно може бути або позитивним, або негативним. Оскільки людині притаманне активне ставлення до навколишнього світу, вона стає суб'єктом, тобто, активним діячем, що перетворює природу та суспільство [15, с. 285].

Таким чином, мотивація, на відміну від мотиву, має на увазі сукупність причин психологічного характеру, які пояснюють поведінку людини, її спрямованість та активність. Мотивація пояснює цілеспрямованість людських виборів, дій; особливості організації діяльності, спрямованість досягнення конкретної мети.

В даній роботі важливо проаналізувати поняття навчальної мотивації та її особливості у юнацькому віці.

Навчальна мотивація – це процес, який запускає, спрямовує і підтримує зусилля, створені задля виконання навчальної діяльності. Мотив – це те, що спонукає школяра досягати високих результатів у навчальній діяльності.

Навчальна діяльність юнаків та дівчат спонукається ієрархією мотивів, у якій основними можуть бути внутрішні мотиви, пов'язані змістом цієї діяльності та її виконанням, або соціальні мотиви, пов'язані з потребою зайняти певну позицію у системі суспільних відносин. У зв'язку з чим, під час аналізу мотивації навчальної діяльності необхідно як визначати домінуючий спонукач (мотив), а й враховувати всю структуру мотиваційної сфери студента. До неї входять вчення стосовно: сенсу вчення, мотив вчення, мета, емоції, ставлення та інтерес [28].

Сенсом вчення, який впливає на успішність освітньому процесі, являється складне особистісне освіту, включаючи наступні компоненти:

- студент усвідомлює об'єктивну значущість вчення, основою чого є суспільно вироблені моральні цінності, прийняті соціальним оточенням та сім'єю;

- студент розуміє суб'єктивну значимість вчення особистості, що проявляється на рівні його домагань, самоконтролю, самооцінці навчальної роботи та її окремих компонентів [28].

При визначенні рівня своїх домагань юнаки та дівчата виходять зі своїх можливостей в даний час (свого актуального «Я»), з уявлень про те, які можливості вони могли б мати (потенційне «Я»). Успішність навчання пов'язана з високим рівнем сформованості навчальної діяльності та таких її компонентів як навчальна задача, навчальні дії, самоконтроль та самооцінка, а також з особистісними особливостями студента (рівнем його домагань). Дані аспекти у процесі навчання перебувають у процесі розвитку, у зв'язку з чим зміст вчення у міру формування навчальної діяльності може розвиватися чи згасати, змінюватися якісно.

Від сенсу вчення залежить спрямованість, тобто мотиви вчення. Так, розрізняють дві групи навчальних мотивів, що впливають на успішність у навчальному процесі [52]:

1) перша група представлена пізнавальними мотивами, пов'язаними із змістом навчальної діяльності та процесом її виконання;

2) друга група представлена соціальними мотивами, пов'язаними з різними соціальними контактами з оточуючими;

Група пізнавальних мотивів може бути розбита на кілька підгруп:

- широкий пізнавальний мотив, що полягає в орієнтації студента на освоєння нових знань;

- навчально-пізнавальний мотив, що полягає в орієнтації студента на засвоєння способів добування знань (прийоми самостійного набуття знань, методи пізнання, способи саморегуляції навчальної діяльності);

- мотив самоосвіти, що полягає в спрямованості студента на самостійне вдосконалення навчальних навичок.

Ці мотиви сприяють подоланню труднощів юнаків та дівчат у навчальній діяльності, формують пізнавальну активність, прагнення студента бути компетентним, що підвищує його бажання навчатися, бути успішним.

Друга велика група мотивів також поділяється на кілька підгруп:

- широкий соціальний мотив, який полягає у прагненні отримувати знання з метою приносити користь суспільству, у розумінні важливості навчання та набуття почуття відповідальності, а також бажання добре виконувати майбутню професійну діяльність;

- вузький соціальний мотив, що полягає у прагненні студента займати певну позицію, місце у відносинах з оточуючими, отримувати їх схвалення, завойовувати авторитет;

- соціальний мотив, у тому, що студент як хоче взаємодіяти з іншими людьми, а й прагне розуміти, аналізувати методи побудови міжособистісних контактів з педагогами і однолітками, постійно вдосконалюючи ці методи.

Наявність цих мотивів може бути недостатньою для успішності, якщо у студента відсутнє вміння ставити мету та досягати необхідного результату. Ціль передбачає спрямовану активність на досягнення результату, зокрема в навчальній діяльності. Для того, щоб реалізувати навчальний мотив, необхідно, щоб юнаки та дівчата розуміли мету своїх дій та співвідносили їх з мотивами навчальної діяльності, до якої ці дії включені; при цьому сенс навчальної діяльності може змінюватися в залежності від її мотивів (стати всебічно розвиненою людиною, здобути вищу освіту, освоїти професію тощо).

Мотив створює установку до дії, а пошук та осмислення мети забезпечують реальне виконання дії. Наявність умінь постановки цілей є показником здатності до цілепокладання студентів у навчальній діяльності. Здатність до цілепокладання, своєю чергою, одна із вольових компонентів мотиваційної сфери студента, яка підвищує ймовірність успішності у навчальній діяльності [11, с. 15].

Виховання навчальної мотивації, постановки цілей у юнаків і дівчат має супроводжуватися впливом на емоційне ставлення студентів до навчання, до досягнення успішності.

Емоції відбивають сприйняття навколишнього світу у формі різних проявів та відтінків. Емоції та почуття, як психічні процеси, відображають

реальну дійсність у формі переживання. У емоціях і почуттях відбиваються потреби людини, а методи, якими потреби задовольняються, впливають процес його соціалізації [25].

Усі сторони навчальної діяльності юнаків та дівчат супроводжуються тими чи іншими емоціями. Можна виділити такі емоції, необхідні для створення ситуації успішності у навчальній діяльності студентів:

- важливість позитивного емоційного тла, пов'язаного з процесом навчання;
- важливість позитивних емоцій, зумовлених задовольняючими взаємовідносинами студента з педагогами та однолітками, зі ступенем участі у житті студентського колективу (емоції престижності, емоції співпереживання);
- емоції, пов'язані з усвідомленням студентом своїх можливостей у досягненні успіхів у навчальній роботі, у подоланні труднощів, у вирішенні складних завдань (емоції задоволення, почуття власної гідності);
- позитивні емоції від освоєння нового матеріалу (емоції цікавості та допитливості);
- позитивні емоції при освоєнні студентами прийомів самостійного добування знань, нових способів удосконалення своєї навчальної діяльності [19].

Позитивні емоції створюють атмосферу емоційного комфорту у процесі навчальної діяльності, що сприяє формуванню успішності у процесі. З іншого боку, постійне емоційне благополуччя, переважання задоволеності може призводити до застою у навчальній діяльності студентів. У процесі навчання у юнаків та дівчат повинні бути присутніми і негативні емоції (почуття незадоволеності, фрустрація при подоланні труднощів), але при цьому вони повинні змінюватися позитивними емоціями.

Таким чином, навчальна мотивація є визначальним фактором у навчальній діяльності студента, являючи собою процес, що запускає, який спрямовує та підтримує зусилля, спрямовані на виконання навчальної

діяльності. Успішність у навчанні залежить від того, який сенс має для юнаків та дівчат навчальна діяльність. Сенс процесу навчання для студента ґрунтується на системі ідеалів, цінностей, які він засвоює зі свого найближчого оточення. Завдяки цьому вже до початку навчання у студентів складаються уявлення про його зміст, при цьому в ході навчальної діяльності у вищому навчальному закладі зміст процесу навчання може зазнавати істотних змін. Навчальна діяльність протікає успішніше і набуває позитивних емоцій, що сприяє формуванню внутрішньої мотивації вчення. І навпаки, знижує навчальну мотивацію негативне емоційне тло, у ньому присутнє підвищена тривожність студентів.

### **Висновки до розділу 1**

Дослідивши явище перфекціонізму, ми надаємо йому таке визначення: перфекціонізм – це риса характеру, яка формується під впливом мотиву досягнення досконалості і може впливати на життя особистості як позитивно, так і негативно. З позитивних аспектів можна виділити такі: адаптивний перфекціонізм, що характеризується високим рівнем перфекціоністичних прагнень і низьким – перфекціоністичних проблем, забезпечує вищий рівень самооцінки, соціальної інтеграції та вищу академічну адаптацію, сприяє покращенню у цілепокладанні, академічній самоефективності самовизначенні та корелює з внутрішнім локусом контролю, адаптивні перфекціоністи використовують схему переоцінки емоцій мають мотивацію досягнення успіху. Негативні аспекти перфекціонізму проявляються у неадаптивних стилях подолання конфліктів, проблемах у стосунках, мотивацією уникнення невдач, високим рівнем тривожності, часто синдромом самозванця. Деадаптивний перфекціонізм (що характеризується високим рівнем перфекціоністичних прагнень і високим – проблем) підвищує вразливість до проблем з психічним здоров'ям, особливо серед студентів.

Навчальна ж мотивація є визначальним фактором у навчальній діяльності студента, являючи собою процес, що запускає, спрямовує та

підтримує зусилля, спрямовані на виконання навчальної діяльності. Успішність у навчанні залежить від того, який сенс має для студентів навчальна діяльність. Сенс процесу навчання для студента ґрунтується на системі ідеалів, цінностей, які він засвоює зі свого найближчого оточення. Завдяки цьому вже до початку навчання у студентів складаються уявлення про його зміст, при цьому в ході навчальної діяльності у вищому навчальному закладі зміст процесу навчання може зазнавати істотних змін. Навчальна діяльність протікає успішніше разом з позитивними емоціями, позитивний емоційний досвід сприяє формуванню внутрішньої мотивації навчання. І навпаки, знижує навчальну мотивацію негативне емоційне тло, коли присутня у ньому підвищена тривожність студентів.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ

#### 2.1. Організація та методи емпіричного дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та навчальної мотивації студентів

Дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та навчальної мотивації студентів проводилося в «Київському національному університеті культури і мистецтв».

Вибірка складала *86 осіб (38 – студенти першого курсу; 48 – студенти третього курсу)*.

У дослідженні застосовуються:

1) емпіричні методи (тестування): шкали тривоги та тривожності Ч.Д. Спілбергера, багатомірна шкала перфекціонізму П.Л. Х'юїтта та Г.Л. Флетта, шкала навчальної мотивації Т.О. Гордєєвої, О.А. Сичова та Є.М. Осиного розробленої на основі Шкали академічної мотивації Валлеранда.

3) Методи математичної статистики за допомогою програми STATISTICS ANOVA 8.0. (факторний та кореляційний аналіз);

2) методи обробки отриманих результатів (методи математичної статистики та обробки отриманих кількісних даних);

3) інтерпретаційні методи, створені задля теоретичного пояснення, психологічного трактування досліджуваного явища.

Методики емпіричного дослідження.

**Шкали тривоги та тривожності Ч.Д. Спілбергера** (додаток А) – група особистісних опитувальників, розроблених Ч.Д. Спілбергером у 1966-1973 рр. Відповідно до концепції Ч.Д. Спілбергера, слід розрізняти тривогу як і тривожність як властивість особистості. Тривога – реакція на загрозливу небезпеку, реальну чи уявну, емоційний стан дифузного безоб'єктного страху, що характеризується невизначеним відчуттям загрози, на відміну від страху,

який є реакцією на цілком певну небезпеку. Тривожність – індивідуальна психологічна особливість, яка перебуває у підвищеній схильності відчувати занепокоєння у різних життєвих ситуаціях, зокрема і тих, об'єктивні характеристики яких до цього не схильні. З погляду автора, існує можливість виміру відмінностей між цими двома видами психічних проявів, які позначаються A-state (тривога-стан) та A-trait (тривога-риси), тобто, між тимчасовими, перехідними особливостями та між постійною схильністю.

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч. Д. Спілбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним.

Така інформація буде корисною і для оцінки реакції особистості на хворобу і майбутнє лікування, і для визначення вираженості тривожності як стійкої особистісної риси, допоможе визначитися з методами психотерапії.

Найбільш поширеною є шкала State-TraitAnxiety-Inventori (STAI), що являє собою комбінацію трьох відомих тестів: шкали тривожності Р. Кеттела і М. Шайєра, шкали проявів тривожності (MAS) Дж. Тейлора і шкали тривожності Уелса (додаток А). Поруч із цією шкалою в 1973 році було розроблено шкалу для дітей, тобто, було створено опитувальник для підлітків віком від 10 до 15 років. Шкала складається із двох частин по 20 завдань у кожній. Перша шкала призначена для визначення того, як людина почувається сьогодні, зараз, тобто, для діагностики актуального стану, а завдання другої шкали спрямовані на з'ясування, як суб'єкт почувається зазвичай, тобто, діагностується тривожність як властивість особистості. Кожна частина шкали забезпечена власною інструкцією, заповнення бланка відповідей нескладне, тривалість обстеження становить приблизно 8-12 хвилин.

Широкого поширення набув російськомовний варіант STAI, який відомий як шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна. Ю.Л.Ханін адаптував, модифікував та стандартизував методику, а також отримав орієнтовні нормативи порівневої вираженості тривожності.

Обробка результатів.

Визначення показників ситуативної та особистісної тривожності за допомогою ключа. За підсумками оцінки рівня тривожності складання рекомендацій для корекції поведінки випробуваного.

Обчислення середньогруппового показника СТ і ОТ та його порівняльний аналіз залежно, наприклад, від статевої належності піддослідних.

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній підшкалі може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. При цьому чим вищий підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної чи особистісної). При інтерпретації показників можна використовувати такі орієнтовні оцінки тривожності: до 30 балів – низька, 31-44 бали – помірна; 45 та більш висока.

По кожному випробуваному слід написати висновок, який має включати оцінку рівня тривожності та за необхідності рекомендації щодо його корекції. Так, особам із високою оцінкою тривожності слід формувати почуття впевненості та успіху. Їм необхідно зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значущості у постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування щодо підзавдань. Для низько-тривожних людей, навпаки, потрібно пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, висвічування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

За результатами обстеження групи також пишеться висновок, що оцінює групу загалом за рівнем ситуативної та особистісної тривожності, крім того, виділяються особи, високо- та низькотривожні.

**Багатовимірна шкала перфекціонізму** – особистісна діагностична шкала була розроблена канадськими вченими П.Л. Х'юїттом та Г.Л. Флеттом для вимірювання рівнів перфекціонізму та визначення характеру співвідношення його складових у випробуваного (додаток Б).

Автори визначають перфекціонізм як прагнення бути досконалим, бездоганним у всьому. Грунтуючись на результатах як власних досліджень, так і досліджень, проведених іншими вченими, вони описують три складові перфекціонізму:

- перфекціонізм, орієнтований на себе (self oriented perfectionism; ПОС),
- перфекціонізм, орієнтований на інших (socially oriented perfectionism; ПОІ),
- соціально орієнтований перфекціонізм (socially pre-scripted perfectionism; СПП).

При високому рівні перфекціонізму, орієнтованого на себе, людині властиво пред'являти надзвичайно високі вимоги до себе; при високому рівні перфекціонізму, орієнтованого на інших – надзвичайно високі вимоги до оточуючих. За високого рівня соціально орієнтованого перфекціонізму людина розцінює вимоги, що ставляться щодо неї оточуючими як завищені і нереалістичні. Співвідношення складових перфекціонізму може бути різним, таким чином, навіть за однакового рівня виразності цієї риси можуть складатися різні профілі.

Оригінальний варіант методики неодноразово проходив перевірки на змістовну та дискримінативну валідність. На Заході перфекціонізм зазвичай розглядався вченими як діагностична характеристика при ананкастичній психопатії. Змістовна валідність методики підтверджується, зокрема, даними про надзвичайно високий рівень перфекціонізму за багатовимірною шкалою перфекціонізму у піддослідних діагнозом. Перфекціонізм – характерна риса академічно успішних, старанних учнів, обдарованих людей. У результаті тестувань із застосуванням багатовимірної шкали перфекціонізму високий рівень перфекціонізму також виявлявся в академічно успішних, а низький – в академічно неуспішних піддослідних. Дискримінативна валідність субшкал багатовимірної шкали перфекціонізму підтверджена тим, що у піддослідних із різними клінічними діагнозами при використанні методики виявлено домінування різних складових перфекціонізму. Так, у піддослідних з

діагнозом «паранояльний особистісний розлад» домінує соціально орієнтований перфекціонізм, тоді як у піддослідних з діагнозом «істерія» - соціально орієнтований перфекціонізм. Відповідно, субшкали вимірюють різні сторони явища, що вивчається.

Конкурентна валідність методики не могла бути перевірена тому, що до її створення не існувало методик, здатних вимірювати перфекціонізм як багатовимірне явище. Для вивчення раніше використовувалися, головним чином, методи спостереження, клінічного інтерв'ю, бесіди. Конструктивна валідність багатовимірної шкали перфекціонізму була встановлена її творцями шляхом факторизації даних, отриманих за її допомогою на великій вибірці.

Оскільки методика створювалася для того, щоб виявляти рівень і характер співвідношення складових перфекціонізму у випробовуваного, її надійність, на думку розробників, доведена тим, що при повторному тестуванні із застосуванням багатовимірної шкали перфекціонізму у випробовуваних виявлялися ті ж рівень і структура перфекціонізму, що спочатку. Адекватність методики підтверджена результатами досліджень як її розробників, і інших авторів. Зокрема, багатовимірною шкалою перфекціонізму активно використовується нині щодо проблеми обдарованості. Показано, що високий рівень перфекціонізму, характерний для обдарованих людей, може бути пов'язаний з такими девіаціями, як депресії, суїцидальні думки, алкоголізація, наркотизація тощо, тоді як низький рівень перфекціонізму, характерний для академічно неуспішних людей, може бути пов'язаний з вольовими розладами. Вона використовується у наукових дослідженнях, а й у психокорекційній роботі. Дослідники підкреслюють значущість виявлення рівня та типу співвідношення вираженості складових перфекціонізму у підлітковому віці, коли зростає ризик формування багатьох пов'язаних із перфекціонізмом девіацій.

Для адаптації україномовного варіанту шкали поставлені такі завдання дослідження: провести стандартизацію методики, перевірити її конструктивну, змістовну та дискримінативну валідність, тест-ретестову надійність і

внутрішню узгодженість пунктів її субшкал. Була висунута гіпотеза про те, що російськомовний варіант методики валідний, надійний, дозволяє вимірювати рівень перфекціонізму та відображає співвідношення складових перфекціонізму у випробуваного.

**Шкала навчальної мотивації** Т.О. Гордєєвої, О.А. Сичова, Є.М. Осина – опитувальник, призначений для вимірювання виразності та типу мотивації до навчальної діяльності. Розроблено Т.О. Гордєєвою, О.А. Сичовим та Є.М. Осиним у 2014 році (додаток В) на основі Шкали академічної мотивації Валлеранда.

Опитувальник складається із семи шкал:

1. Шкала мотивації пізнання спрямована на діагностику прагнення дізнатися нове, зрозуміти предмет, що вивчається, пов'язаного з переживанням інтересу та задоволення в процесі пізнання.

2. Шкала мотивації досягнення вимірює прагнення досягати максимально високих результатів у навчанні, відчувати задоволення в процесі вирішення важких завдань. Ці дві шкали опитувальника загалом відповідають шкалам AMS-C.

3. Шкала саморозвитку є оригінальною та вимірює виразність прагнення до розвитку своїх здібностей, свого потенціалу в рамках навчальної діяльності, досягнення відчуття майстерності та компетентності.

4. Шкала мотивації самоповаги вимірює бажання вчитися заради відчуття власної значущості та підвищення самооцінки за рахунок досягнень у навчанні, вона відповідає потребі у повазі та самоповазі, що виділяється А. Маслоу, а також близьким типам потреб, описаних іншими авторами (С. Хартер).

5. Шкала інтроєктної мотивації вимірює спонукання до навчання, обумовлене відчуттям сорому та почуття обов'язку перед собою та іншими значущими людьми.

6. Шкала екстернальної мотивації оцінює ситуацію вимушеності навчальної діяльності, зумовлену необхідністю для учня дотримуватися

вимог, що диктуються соціумом: він навчається, щоб уникнути можливих проблем, при цьому потреба в автономії максимально фруструється.

7. Шкала амотивації вимірює відсутність інтересу та відчуття свідомості навчальної діяльності, вона відповідає шкалі амотивації опитувальника AMS-C.

Бали нараховуються відповідно до бланку методики

1. Пізнавальна мотивація – 1, 8, 15, 22,
2. Мотивація досягнення – 2, 9, 16, 23,
3. Мотивація саморозвитку – 3, 10, 17, 24,
4. Мотивація самоповаги – 4, 11, 18, 25,
5. Інтроєктна мотивація – 5, 12, 19, 26,
6. Екстернальна мотивація – 6, 13, 20, 27,
7. Амотивація – 7, 14, 21, 28.

Таким чином, ШАМ дозволяє оцінити всі три теоретично постульовані типи внутрішньої мотивації: вираженість мотивів пізнання, досягнення, а також саморозвитку (удосконалення). Крім того, опитувальник дозволяє оцінити три типи зовнішньої мотивації: екстернальну (прагнення до виконання діяльності задля уникнення проблем), інтроєктну (задану фрустрацією потребу в автономії і проявляється у переживанні почуття обов'язку та сорому) та мотивацію самоповаги. Як і передбачає теорія самодетермінація, екстернальна та інтроєктну типи мотивації пов'язані з низьким рівнем інтересу до пізнання (про що свідчать їх негативні кореляції з внутрішньою мотивацією та показниками допитливості). З іншого боку, видається виправданим виділення мотивації самоповаги, оскільки вона виявляється досить характерним типом мотивації у студентів, незалежно від їх статі та типу вузу. Близькість мотивації самоповаги до мотивації саморозвитку, проте, не свідчить про їх тотожність, що особливо переконливо впливає із зв'язків цих шкал із шкалами опитувальника допитливості та внутрішньої мотиваційної орієнтації.

Для цілей експрес-діагностики, якщо час дослідження обмежений, може бути використаний короткий варіант методики, що включає 4 шкали – пізнавальної мотивації, мотивації досягнення, інтроєктної мотивації та екстернальної мотивації, які несуть найбільш важливу інформацію про якість мотиваційних процесів, що спонукають і регулюють виконання навчальної діяльності.

**П'ятифакторний особистісний опитувальник або тест Велика п'ятірка (Big five) (додаток Г), розроблений американськими психологами Р. МакКрай і П. Коста в 1983-1985 роках. Пізніше методику доопрацьовували і в остаточному вигляді він був представлений NEO-особистісним опитувальником або NEO-PI-R.**

Автори опитувальника Р. Маккраї та П. Коста переконані, що виділених п'яти незалежних змінних, точніше особистісних факторів темпераменту та характеру (нейротизм, екстраверсія, відкритість досвіду, співпраця, сумлінність) достатньо для об'єктивного опису психологічного портрета – моделі особистості.

У російському перекладі опитувальник був адаптований до умов російської культури В. Є. Орлом у співавторстві з А. А. Рукавішниковим та І. Г. Сеніним. Відома японська версія «Великої п'ятірки» 5PFQ, (уклад. Хійджіро Теуйн), яка також була переведена та адаптована в 1999 р. до вітчизняних умов соціального середовища психологами Курганського державного університету.

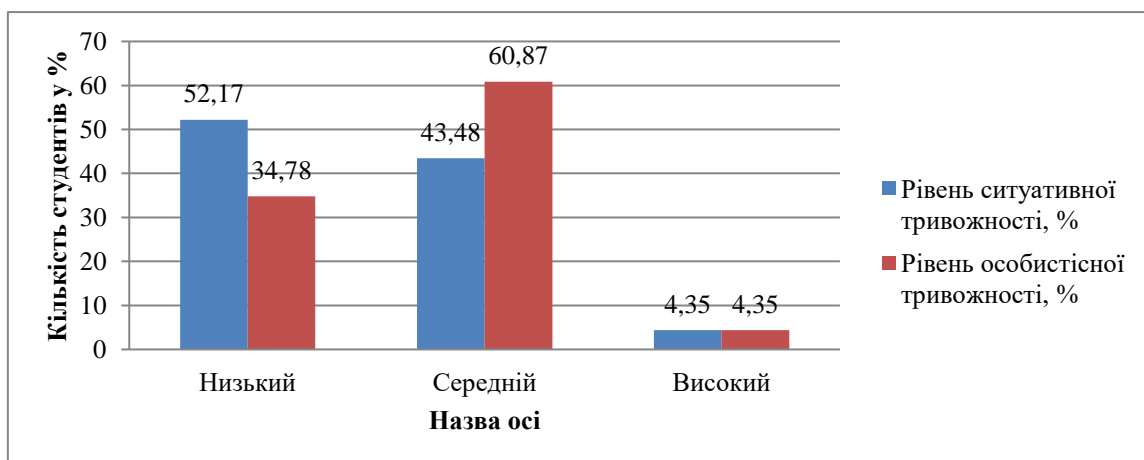
П'ятифакторний тест-опитувальник складається з 75 парних, протилежних за своїм значенням висловлювань, за допомогою яких можна виявити властивості особистості, які виявляються в тих чи інших життєвих ситуаціях. Між парними висловлюваннями розміщена оцінна шкала (-2; -1; 0; 1; 2). У опитувальнику немає тверджень правильних чи неправильних, як немає хороших чи поганих рис особистості. Ступінь виразності кожного з 75 парних висловлювань визначається за допомогою наведеної вище оцінної шкали.

Прочитайте перший парний вислів і визначте, яке з двох альтернативних висловлювань вам найбільше підходить. Якщо підходить вислів, записаний ліворуч від оціночної шкали, то використовуйте для оцінки цього висловлювання значення «-2» або «-1». Якщо вам підходить праве висловлювання, воно оцінюється значеннями «2» або «1». Значення «-2» або «2» вибираються в тому випадку, якщо висловлювання, що оцінюється, виражено сильно. Якщо цей вислів виражено слабо (слабше), то вибирається значення «-1» чи «1». У тому випадку, коли жодна з альтернатив вам не підходить, а підходить щось середнє між ними, то вибирається значення «0». Вибране значення за першим висловлюванням записується в бланк відповідей у ліву комірку за номером 1. Таким чином, вибираються значення для всіх наступних висловлювань-альтернатив із записом у ліві комірки, що відповідають порядковим номерам висловлювань.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та навчальної мотивації студентів

В даному підрозділі нами було проаналізовано та інтерпретовано отримані результати емпіричного дослідження.

За методикою Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна було отримано наступні результати:



**Рисунок 2.1. Розподіл рівнів тривожності у студентів за методикою Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна**

У студентів виявлено три рівні тривожності.

У досліджуваної групи студентів переважає низький рівень ситуативної тривожності – 52,17% (45 осіб), середній рівень тривожності спостерігається у 43,48% (37 осіб) та високий рівень у 4,35% (4 особи) студентів.

Тривожні студенти більшою мірою схильні до емоційних переживань. Чим вище тривожність, тим менш стійкий студент до стресових впливів. За результатами діагностики, загалом серед досліджуваних переважає середній рівень тривожності. Від рівня тривожності безпосередньо залежить емоційний стан студента, отже, і емоційна стійкість.

Студентів з високим рівнем тривожності вирізняє замкнутість та мала комунікабельність. Як правило, вони безініціативні, що пов'язано з очікуванням невдачі та низькою самооцінкою.

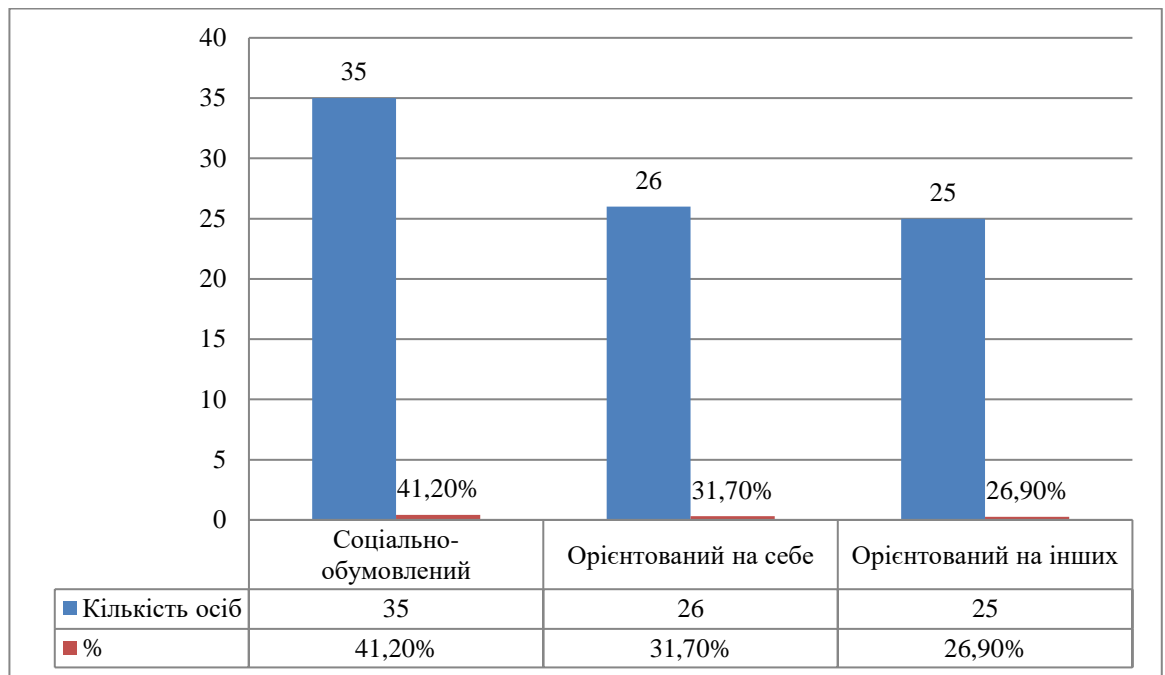
І навпаки, студенти, які мають низький рівень тривожності товариські та ініціативні, але їм властива слабка емоційна залученість у різних життєвих ситуаціях, стриманість почуттів.

Середній рівень тривожності говорить про те, що це більш менш спокійні студенти, досить активні і товариські, хоча трапляються випадки, коли з'являється занепокоєння, не обґрунтоване обставинами, що склалися.

Результати домінуючого компоненту перфекціонізму за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (П. Х'юїтт, Г. Флетт, в адаптації І. Грачевої) показані на рисунку 2.2.

Згідно розподілу, у досліджуваних студентів переважає соціально-обумовлений перфекціонізм – 41,2%. Даний вид перфекціонізму спрямований на бажання відповідати вимогам та стандартам суспільства, які є провідними у досягненні мети та надається їм надвисоке значення. Так індивід відчуває себе у безпеці, сприймає себе як і інших та не привертає увагу. Такий вид перфекціонізму може зумовлювати «блокування» та «гальмування» діяльності, оскільки людина оцінює вимоги, що висуваються до неї оточуючими, як завищені та нереалістичні. Подібний стан може породжувати

страх незадовільної оцінки або ж страх знецінення іншими. Відбувається загострення уваги на деталях, не відповідність рівня очікувань суспільством та власною діяльністю, що, в свою чергу, породжує прокрастинацію.



**Рисунок 2.2. Результати домінуючого компоненту перфекціонізму за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму»**

Перфекціонізм орієнтований на себе встановлено у 31,7% досліджуваних студентів. Таким індивідам властиво висувати надто високі вимоги до себе, власної діяльності, результатам, вчинків, відносинам, стосункам тощо. Для цього виду перфекціонізму характерна наявність внутрішньої мотивації самовдосконалення, схильність до зосередження на меті, особистих стандартів, прагнення ставити перед собою складні цілі та докладати надзусилля у їх досягненні. Такий вид перфекціонізму обумовлює високу самокритичність, жорстку самодисципліну та самоконтроль, надмірну схильність до рефлексії.

Перфекціонізм, орієнтований на інших, було виявлено у найменшій кількості досліджуваних студентів – 26,9%. Цим людям притаманна наявність високих стандартів для інших, вимогливість у ставленні до оточуючих, небажання прощати та нетерпимість до помилок та недосконалості.

З огляду на представлені результати, можна констатувати, що при домінуванні середнього рівня прояву загального показника перфекціонізму більшість студентів висуває нереалістичні вимоги до значущих людей із близького оточення, постійно оцінює інших та очікує людської довершеності. Разом з тим, можна говорити про не бажання поглибленого дослідження себе, власних вчинків та недоліків. Такий розподіл результатів говорить про схильність людини висувати високі вимоги до оточуючих і так само очікувати від соціуму високих умов та завдань.

За результатами обробки даних за методикою «Шкала академічної мотивації» Т.О. Гордєєвої, О.А. Сичова, Є.Н. Осіна було визначено середнє значення для кожної шкали академічної мотивації серед досліджуваних студентів. Кількісні показники отриманих результатів подано на рис. 2.3.



**Рис. 2.3. Середні значення показників академічної мотивації студентів за методикою «Шкала академічної мотивації» Т.О. Гордєєвої, О.А. Сичова, Є.Н. Осіна**

Виходячи з результатів, поданих на рис. 2.3., в профілі мотивів передовими видами мотивації у досліджуваних студентів є пізнавальна мотивація, мотивація саморозвитку, менш вираженими є мотивація досягнень

та мотивація самоповаги. Значно слабше виражена інтроєктована та екстернальна мотивація. Найменші показники отримано за шкалою амотивації. Це свідчить про те, що для студентів досліджуваної групи найбільш притаманними є внутрішні мотиви, що пов'язані з прагнення студента дізнатись щось нове, зрозуміти предмет, який пов'язаний із переживанням інтересу та задоволення в процесі пізнання й прагнення до розвитку власних здібностей у межах навчальної діяльності та досягнення компетентності й майстерності. Актуальними для досліджуваних студентів також є мотиви, що пов'язані з відчуттям задоволення в процесі виконання складних завдань та бажанням підвищення самооцінки та відчуття власної значущості завдяки досягненням у навчальній діяльності. Меншу роль відіграють інтернальні мотиви, що пов'язані у студентів зі сприйняттям навчання, як обов'язку, та екстернальні мотиви, пов'язані з відчуттям зовнішнього тиску з боку значущих осіб та викладачів. Мотив відсутності усвідомленості та інтересу навчання є найменш вираженим у досліджуваних студентів.

В результаті дослідження за методикою п'ятифакторного особистісного опитувальника «Велика п'ятірка» Р. МакКас, П. Коста (адаптація Л. Бурлачука, Д. Корольова) були отримані наступні результати за основними 5 шкалами:

Вибрані методики дослідження забезпечують узгодженість науково-теоретичних, методичних та організаційно-технічних процедур відповідно до цілей дослідження, визначених аналізом літератури з проблеми перфекціонізму. Вони спрямовані на те, щоб послідовність процедур на всіх етапах у оптимальні терміни забезпечувала отримання надійної та достовірної психологічної інформації. Засобами обраних методик забезпечується ефективне використання одержаного матеріалу, оскільки вони створюють єдиний цикл дослідження.



**Рис. 2.4. Розподіл результатів методики по шкалах за опитувальником «Велика п'ятірка»**

Оцінюючи результати, проілюстровані вище, можна константувати переважання таких шкал особистісних якостей як «Самоконтроль/імпульсивність» (в україномовному перекладі «добросовісність»), «Прихильність/відособленість» (в україномовному перекладі «схильність до згоди») та «Емоційна стійкість/нестійкість» (в україномовному перекладі «нейротизм»). Отже, припускаємо що саме вказані особистісні якості можуть бути визначальними у процесі формування якісного психотерапевтичного альянсу із клієнтом.

Тести є валідними, тому що вимірюють ту властивість, для вимірювання якої вони призначені.

У дослідження було запроваджено додаткові показники:

«Академічна успішність», яка відображається в оцінках з предметів (у нашому дослідженні взято середній бал) і постає як важливий фактор показника успішності навчання.

Для дослідження взаємозв'язків між змінними було використано кореляційний аналіз – комплекс методів статистичного дослідження між

змінними, пов'язаними кореляційними (що мають співвідношення, зв'язок, залежність) відносинами.

Для повнішого та якісного розуміння особливостей структури взаємозв'язків у групах студентів було проведено факторний аналіз.

Однофакторний дисперсійний аналіз використовувався для виявлення впливу (ефектів) ступеня навчання на показники перфекціонізму, навчальної мотивації та академічної успішності, та апостеріорне порівняння середніх значень для уточнення отриманих результатів.

Розглянувши всі виявлені взаємозв'язки показників тривожності, мотивації, особистісних рис та перфекціонізму у групі студентів, можна відзначити основні аспекти:

Прояви перфекціонізму, як прагнення до самовдосконалення, підвищує ймовірність того, що студенти удосконалюватимуть сферу своєї внутрішньої мотиваційної спрямованості у плані розвитку своїх можливостей, здобуття нових знань, досягнення успішності у навчанні та інших значущих сферах життєдіяльності.

При цьому, у показниках шкал перфекціонізму найбільш вираженим є прояви зовнішньої мотивації, де спонукання до навчання, зумовлене відчуттям сорому та почуття обов'язку перед собою та іншими, що може пояснюватись завищеними до себе вимогами та неможливістю їх виконати в повному обсязі.

Академічна успішність залежить від внутрішньої мотивації навчання.

Структура особистості студента першого курсу визначається потребою у соціальних контактах: як спілкуванням з широким колом людей та легким ступенем довірливості, так і створенням тісних зв'язків однокурсниками та потребою формувати, підтримувати довгострокові стабільні взаємини.

Застосувавши метод факторного аналізу до студентів, ми виявили 4 значущі фактори з часткою зрозумілої дисперсії 55,7%. Нижче наводиться таблиця 2.1., що ілюструє результати факторного аналізу групи студентів.

Факторне відображення взаємозв'язку особистісних особливостей  
перфекціонізму та навчальних мотивів студентів

	Зовнішня мотивація	Мотивація до навчання	Відкритість досвіду	Тривожність
Перфекціонізм, орієнтований на себе	<b>0,74</b>	-	-	-
Перфекціонізм, орієнтований на інших	-	-	<b>0,66</b>	-
Соціально орієнтований перфекціонізм	<b>0,60</b>	-	-	-
Ситуативна тривожність	-	-	-	<b>0,72</b>
Особистісна тривожність	-	-	<b>0,61</b>	<b>0,51</b>
Пізнавальна мотивація	-	<b>-0,68</b>	-	-
Мотивація досягнення	-	<b>-0,65</b>	-	-
Мотивація саморозвитку	-	<b>-0,65</b>	-	-
Мотивація самоповаги	<b>0,77</b>	-	-	-
Інтроєктна мотивація	<b>0,80</b>	-	-	-
Екстернальна мотивація	-	<b>0,65</b>	-	-
Амотивація	-	<b>0,62</b>	-	-
Академічна успішність	-	<b>-0,76</b>	-	-
Результати ЗНО	-	<b>-0,53</b>	-	-
Екстраверсія	-	-	-	<b>-0,72</b>
Відкритість досвіду	-	-	<b>-0,53</b>	-
Пояснювальна дисперсія %	19%	16,6%	10,8%	10%

Перший фактор – 19% – перфекціонізм та зовнішня мотивація до навчання. Об'єднав показники: перфекціонізм орієнтований на себе, соціально орієнтований перфекціонізм та показники зовнішньої мотивації – мотивація самоповаги, інтроєктна мотивація. Найбільшу факторну вагу має показник інтроєктна мотивація, що відповідає за спонукання до навчання, обумовлене відчуттям сорому та почуття обов'язку перед собою та іншими значущими людьми, підкріплюється соціально орієнтованим перфекціонізмом.

Перфекціонізм, орієнтований на себе є основою мотивації до підтримки самоповаги чи його підвищення.

Наявність даних показників у першому факторі дозволяє інтерпретувати його як фактор саморозвитку, де спонукальним мотивом є зовнішні обставини, пов'язані з боргом та зобов'язаннями та самоповагою.

Другий фактор – 16,6% Мотивація до навчальної діяльності та успішністю. Чинник біполярний. На різних полюсах фактора знаходяться внутрішня (Пізнавальна мотивація, Мотивація досягнення, Мотивація саморозвитку) та зовнішня (Екстернальна мотивація) мотивація до вчення, а також амотивація.

На одному полюсі з пізнавальною мотивацією знаходяться Академічна успішність та Результати ЗНО.

Наявність даних показників у другому факторі дозволяє інтерпретувати його як фактор Академічної успішності за найбільшою факторною вагою, де за успішність відповідає пізнавальна мотивація.

Третій фактор з 10,8% – перфекціонізм і особистісна тривожність, включає на одному полюсі показник перфекціонізму, орієнтованого на інших (з найбільшою факторною вагою) і Особистісну тривожність, а на іншому Відкритість досвіду.

Наявність даних показників у другому факторі дозволяє зробити висновок про те, що схильність до переживань тривоги та занепокоєння без достатніх підстав не дозволяє бути відкритим до досвіду.

Четвертий фактор з 10% – тривожність і екстраверсія, включає ситуативну тривожність, особистісну тривожність на одному полюсі та екстраверсію на іншому, з однаковою факторною вагою в різних полюсах у показниках ситуативної тривожності та екстраверсії. Наявність даних показників у другому факторі дозволяє зробити висновок про те, що така риса особистості, як екстраверсія врівноважує стан тривожності.

Таким чином, ми можемо зробити такі висновки:

У студентів перфекціонізм визначається зовнішньою мотивацією до навчальної діяльності. Для них важлива академічна успішність. Перфекціонізм студентів, особливо 1 курсу пов'язаний як з особистісною, так і ситуативною тривожністю. Екстровековані настанови особистості студентів можуть нівелювати тривожність.

Таким чином, ми можемо зробити такі висновки:

Перфекціонізм орієнтований на себе визначається внутрішньою мотивацією до навчання.

Соціально орієнтований перфекціонізм визначається зовнішньою мотивацією до навчання.

Прояв перфекціонізму не позбавляє студентів доброзичливості.

Підвищена тривожність не дозволяє студентам адекватно приймати ідеї, ситуації та спосіб життя, якщо вони принципово нові та незвичайні.

Так само, для перевірки першої гіпотези про взаємозв'язок показників тривожності, мотивації, особистісних рис та перфекціонізму було проведено кореляційний аналіз (за Пірсоном) у групі студентів 1 курсу. Результати дослідження представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Достовірні кореляційні зв'язки між показниками внутрішньої та зовнішньої навчальної мотивації та показниками перфекціонізму (n=38)

Показники методик	Пізнавальна мотивація	Мотивація досягнень	Мотивація саморозвитку	Мотивація самоповаги	Інтроєктна мотивація	Екстернальна мотивація	Амотивація
Особистісна тривожність	-	-,341*	-	-	-	-	-
Перфекціонізм, орієнтований на себе	-	,374**	,307*	,425**	,434**	-	-
Соціально орієнтований перфекціонізм	-	-	-	,314*	,424**	-	-
Інтегральна шкала перфекціонізма	-	,298*	-	,421**	,501**	-	-
Академічна успішність	,393**	,378**	,320*	-	-	-,408**	-,392**
Результати ЗНО	-	-	-	-	-,323*	-,369**	-
Екстраверсія	-	-	-	-	-	-	,310*
Доброзичливість	-	-	-	-	-,340*	-	-
Відкритість досвіду	-	-	-	-	-	-,319*	-

Як бачимо з таблиці 2.2., існує взаємозв'язок між показниками. Всього виявлено 20 взаємозв'язків, із них 13 прямих та сім зворотних.

Найбільше зв'язків знайдено у показнику «Академічна успішність» 5 кореляцій. Позитивні кореляції з показниками внутрішньої мотивації:

«пізнавальна мотивація» ( $r=0,393$ ,  $p<0,01$ ), «мотивація досягнення» ( $r = 0,378$ ,  $p < 0,01$ ), «мотивація саморозвитку» ( $r = 0,320$ ,  $p < 0,05$ ), та негативні зв'язки з показником зовнішньої мотивації «екстернальна мотивація» ( $r = - 0,408$ ,  $p < 0,01$ ) та «показником «амотивація»» ( $r = - 0,392$ ,  $p < 0,01$ ). Це говорить про те, що чим більше у студентів 1 курсу виражена мотивація досягнення високих навчальних результатів, тим їхня успішність вища. І навпаки, чим більше їх характеризує відчуття вимушеності в процесі навчання, коли вони прагнуть відповідати вимогам соціуму, а в навчанні всі їхні сили йдуть на те, щоб уникнути можливих складнощів та проблем, тим меншою мірою їхня академічна успішність буде високою.

Найбільш тісний зв'язок виявлено у показнику «Інтегральна шкала перфекціонізму», який пов'язаний з показником зовнішньої мотивації «Інтроєктна мотивація» ( $r = 0,501$ ,  $p < 0,01$ ).

Також показник «інтегральна шкала перфекціонізму» позитивно корелює з показниками «мотивація досягнення» ( $r = 0,298$ ,  $p < 0,01$ ), «мотивація самоповаги» ( $r = 0,421$ ,  $p < 0,01$ ). Це говорить про те, що чим більше у студентів 1 курсу розвинена потреба в самовдосконаленні, тим більшою мірою їм властиве прагнення поважати себе за якісь реальні дії, рішення, успіхи. У той самий час у них виражене спонукування до навчання, обумовлене відчуттям сорому і почуття обов'язку собі та іншим значущим людям, що може бути пов'язано з завищеними вимогами себе.

Показник «особистісна тривожність» виявляє негативну кореляцію з показником «мотивація досягнення» ( $r = - 0,341$ ,  $p < 0,05$ ). Це свідчить про те, що чим більше студентам 1 курсу властива тривожність як відносно стійка особистісна риса (коли вони відчувають тривогу і занепокоєння навіть у тих ситуаціях, які до цього не мають), тим меншою мірою їх характеризує прагнення досягати успіхів у навчанні, оскільки психоемоційний стан та його порушення у вигляді підвищеної тривожності є переважним фокусом уваги, що узгоджується з думкою А.І. Приходько, який виділяє важливість

позитивного емоційного тла, пов'язаного з процесом навчання, як необхідну ланку для створення ситуації успішності у навчальній діяльності студентів.

Показник «перфекціонізм, орієнтований на себе» виявляє позитивні кореляції з внутрішніми показниками «мотивація досягнення» ( $r=0,374$ ,  $p<0,01$ ), «мотивація саморозвитку» ( $r=0,307$ ,  $p<0,05$ ), та зовнішніми показниками мотивації «мотивація самоповаги» ( $r = 0,425$ ,  $p < 0,01$ ), «інтроєктна мотивація» ( $r = 0,434$ ,  $p < 0,01$ ). Це говорить про те, що чим більше студентам 1 курсу властиве прагнення до самовдосконалення, тим більше вони схильні розширювати сферу своєї мотиваційної спрямованості в плані розвитку своїх можливостей, отримання нових знань, досягнення успішності в навчанні та інших значущих сферах життєдіяльності, що не суперечить висновкам А. Адлера, про прагнення досконалості, що є природним, оскільки це невід'ємна частина життя. Однак, при цьому, вираженням виявляється і спонукання до навчання, обумовлене відчуттям сорому і почуття обов'язку перед собою та іншими, що є нехарактерним, для студентів 1 курсу, оскільки на початку навчання у першокурсників переважають зовнішні мотиви, які не орієнтовані на формування системних знань, що обумовлено проблемами адаптації студентів на початкових етапах навчання.

Показник «соціально орієнтований перфекціонізм» виявляє позитивні кореляції з показниками «мотивація самоповаги» ( $r = 0,314$ ,  $p < 0,05$ ), «інтроєктна мотивація» ( $r = 0,424$ ,  $p < 0,01$ ). Це свідчить про те, що чим більше у студентів 1 курсу виражено генералізоване переконання або відчуття, що оточуючі пред'являють до них завищені, нереалістичні вимоги, яким важко, але необхідно відповідати, щоб заслужити схвалення та прийняття, тим більшою мірою їх характеризує прагнення поважати себе за якісь реальні дії, рішення, успіхи.

При цьому характер їх мотивації у навчальній діяльності можна описати як спонукання до навчання, обумовлене відчуттям сорому та почуття обов'язку перед собою та іншими. Тобто, є ситуація вимушеності навчальної діяльності,

коли студенти прагнуть відповідати вимогам соціуму, в процесі навчання вони намагаються уникати можливих проблем, залежать від думки оточуючих.

Показник «екстраверсія» позитивно корелює із показником «амотивація» ( $r = 0,310, p < 0,05$ ).

Показник «доброзичливість» негативно корелює з показником «інтроєктна мотивація» ( $r = - 0,340, p < 0,05$ ). Це свідчить про те, що доброзичливість, відкритість у спілкуванні, гнучкість у соціальній взаємодії, як особистісні риси студентів 1 курсу, знижують ймовірність виразності у них спонукання до навчання, обумовленого відчуттям сорому та почуття обов'язку перед собою та іншими. Доброзичливість як особистісна риса сприяє тому, що студенти можуть дійти згоди, як із собою, так і з оточуючими.

Показник «відкритість досвіду» негативно корелює з показником «екстернальна мотивація» ( $r = - 0,319, p < 0,05$ ). Це говорить про те, що сміливість, незалежність мислення, широкий кругозір, інтелектуальна активність, відкритість новому знижують ймовірність того, що у процесі навчальної діяльності студенти 1 курсу відчуватимуть вимушеність, прагнутимуть відповідати вимогам соціуму, уникати можливих складнощів та проблем. Відкритість досвіду як риса особистості сприяє тому, що у студентів є вираженою власна внутрішня мотивація до розвитку.

Так само, для перевірки першої гіпотези про взаємозв'язок показників тривожності, мотивації, особистісних рис та перфекціонізму було проведено кореляційний аналіз (за Пірсоном) у групі студентів 3 курсу.

Як видно з таблиці 2.3, нами виявлено взаємозв'язок між показниками. Всього виявлено 9 взаємозв'язків із них 7 прямих та дві зворотних.

Найбільше зв'язків знайдено у показниках: «Перфекціонізм, орієнтований на себе» виявляє позитивні кореляції з показниками «пізнавальна мотивація» ( $r = 0,478, p < 0,01$ ), «мотивація досягнення» ( $r = 0,508, p < 0,01$ ) в якому спостерігається найтісніший зв'язок, «мотивація саморозвитку» ( $r = 0,446, p < 0,01$ ). Це говорить про те, що чим більше студентам 3 курсу властиве прагнення до самовдосконалення, тим більшою

мірою вони схильні досягати успіхів у навчанні, прагнути пізнання, розвитку себе, своїх здібностей та можливостей (значущі кореляції наведено в таблиці 2.3):

Таблиця 2.3.

Достовірні кореляційні зв'язки між показниками внутрішньої та зовнішньої мотивації до навчальної діяльності (n=48)

Показники методик	Пізнавальна мотивація	Мотивація досягнення	Мотивація саморозвитку	Інтроєктна мотивація	Амотивація
Перфекціонізм, орієнтований на себе	0,478**	0,508**	0,446**	-	-
Соціально орієнтований перфекціонізм	-	-	-	0,326*	-
Інтегральна шкала перфекціонізму	0,441**	0,365*	0,360*	-	-
Академічна успішність	-	-	-	-	-,360*
Екстраверсія	-	-	-	-	-,320*

В показнику «інтегральна шкала перфекціонізму», який позитивно корелює з показниками «пізнавальна мотивація» ( $r=0,441$ ,  $p<0,01$ ), «мотивація досягнення» ( $r=0,365$ ,  $p<0,05$ ), «мотивація саморозвитку» ( $r=0,360$ ,  $p<0,05$ ).

Це говорить про те, що чим більше у студентів 3 курсу розвинена потреба в самовдосконаленні, тим більше їм властиве прагнення досягати високих результатів у навчанні, розвивати свої здібності, пізнавати нове.

Показник «соціально орієнтований перфекціонізм» виявляє позитивну кореляцію з показником «інтроєктна мотивація» ( $r = 0,326$ ,  $p < 0,05$ ).

Це свідчить про те, що чим більше у студентів 3 курсу виражено генералізоване переконання або відчуття, що оточуючі пред'являють до них завищені, нереалістичні вимоги, яким важко, але необхідно відповідати, щоб заслужити схвалення та прийняття, тим більшою мірою характер їхньої мотивації у навчальній діяльності можна описати як спонукування до навчання, обумовлене відчуттям сорому та почуття обов'язку перед собою та іншими.

Тобто, є ситуація вимушеності навчальної діяльності, коли студенти прагнуть відповідати вимогам соціуму, в процесі навчання вони намагаються

уникати можливих проблем, залежать від думки оточуючих.

Показник «академічна успішність» негативно корелює з показником «амотивація» ( $r = -0,360$ ,  $p < 0,05$ ).

Можна припустити, що чим більше студентів 3 курсу характеризують такі особистісні особливості як товариськість, емоційність, експресивність, тим меншою мірою їм властива відсутність власної внутрішньої мотивації навчання. При цьому, чим більш виражена амотивація, тим менші результати студенти показують з навчальних предметів, оскільки вони не виражений внутрішній вектор вчення. Показник «екстраверсія» негативно корелює з показником «амотивація» ( $r = -0,320$ ,  $p < 0,05$ ).

Розглянувши всі виявлені взаємозв'язки показників тривожності, мотивації, особистісних рис та перфекціонізму у групі студентів 3 курсу, можна відзначити основні аспекти:

Перфекціонізм, орієнтований на себе, студентів третього курсу обумовлений внутрішньою мотивацією. Їхнє прагнення до самовдосконалення підвищує ймовірність того, що студенти схильні досягати успіхів у навчанні за рахунок прагнення до пізнання, розвитку себе, своїх здібностей та можливостей. Соціально орієнтований перфекціонізм обумовлений зовнішньою мотивацією. Характеризується прагненням відповідати вимогам оточуючих, що сприяє мотивації студентів до навчальної діяльності.

Соціальне оточення може посилювати або придушувати як внутрішню, так і зовнішню мотивацію шляхом підтримки або блокування внутрішньо властивих особистісних диспозицій.

Порівнявши групи студентів першого та третього курсів можна відзначити, що:

Перфекціонізм, орієнтований на себе у студентів першого курсу пов'язані з зовнішньою мотивацією до навчання, їм важлива академічна успішність.

Перфекціонізм, орієнтований на себе у студентів третього курсу – із внутрішньою мотивацією до навчання, основу якої лежить прагнення пізнання,

досягненні і саморозвитку.

Соціально орієнтований перфекціонізм, як у першокурсників, так і у третьокурсників пов'язаний із зовнішньою мотивацією до вчення.

Схильність до переживань тривоги та занепокоєння без достатніх підстав не дозволяє бути відкритим до досвіду як першокурсникам, так і третьокурсникам, тобто, не дозволяє студентам адекватно приймати ідеї, ситуації та способи життя, якщо вони принципово нові та незвичайні

## **Висновки до розділу 2**

Отримані нами дані підтверджують першу висунуту гіпотезу про те, що аспекти внутрішньої та зовнішньої мотивації до навчальної діяльності мають специфічні взаємозв'язки з показниками перфекціонізму, тривожності та узагальненими особистісними характеристиками у групах респондентів, що знаходяться на різних ступенях навчання (студенти 1 та 3 курсів).

Так, виявлено, що в показниках перфекціонізму, орієнтований на себе пов'язаний з показниками мотивації у всіх двох ступенях навчання. Основною є мотивація досягнення, яка є у всіх двох групах студентів.

Соціально орієнтований перфекціонізм пов'язаний з показниками мотивації у студентів 1 та 3 курсу, де основною є зовнішня інтроєктна мотивація, що містить мотиви підтримки самооцінки, уникнення почуття сорому.

Інтегральний показник перфекціонізму показує динаміку розвитку перфекціонізму: від потреби в самовдосконаленні, прагнення до розширення своїх знань, та підвищення ступеня самоповаги до прагнення поважати себе за якісь реальні дії, рішення, на 1 курсі навчання навчання та у прагненні досягати високих результатів у навчанні, на третьому курсі навчання.

Студенти першого курсу мають високі особистісні стандарти, внутрішню мотивацію самовдосконалення, тенденцію ставити перед собою грандіозні цілі та готовність докладати зусиль для їх досягнення. Для студентів першого курсу важлива успішність як критерій оцінки їх навчання.

Ситуації невідповідності особистісним стандартам підвищують рівень як особистісної, і ситуативної тривожності.

Студенти третьокурсники мають високу внутрішню і зовнішню мотивацію навчання. Вони готові ставити перед собою цілі та готові докладати зусиль для їх досягнення. Вони впевнені, що найкращого результату можна досягти. При цьому оцінка важлива, але вона не є основним показником успішності.

Так само отримані нами дані підтверджують другу висунуту гіпотезу про те, що показники перфекціонізму будуть включені в різні симптомокомплекси структури мотиваційно-особистісної сфери студентів різних ступенів навчання.

У студентів першого курсу:

Перфекціонізм, орієнтований на себе і соціально орієнтований перфекціонізм лежать в основі навчальних мотивів навчання в студентів першого курсу.

Перфекціонізм, орієнтований на інших є фактором, що підвищує особистісну тривожність, знижуючи відкритість до досвіду.

У студентів третього курсу:

Перфекціонізм, орієнтований на себе і перфекціонізм, орієнтований на інших пов'язані з внутрішніми мотивами навчання.

Соціально орієнтований перфекціонізм, як у першокурсників, так і у третьокурсників пов'язаний із зовнішньою мотивацією до навчання.

Схильність до переживань, тривоги та занепокоєння без достатніх підстав не дозволяє бути відкритим до досвіду як першокурсникам, так і третьокурсникам, тобто, не дозволяє студентам адекватно приймати ідеї, ситуації та способи життя, якщо вони принципово нові та незвичайні.

### РОЗДІЛ 3

## РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ТРЕНІНГУ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА НАВЧАЛЬНУ МОТИВАЦІЮ СТУДЕНТІВ

### 3.1. Розробка та апробація тренінгу з корекції перфекціонізму особистості як чинника навчальної мотивації

У зв'язку із вищевикладеним та за результатами, отриманими у ході проведення психодіагностичної роботи, щодо дослідження психологічних особливостей навчальної мотивації перфекційної особистості, було розроблено тренінгову програму зі зниження показників перфекціонізму та корекції цільової спрямованості, спираючись на напрацювання Я. В. Васильєва, А. С. Вавілової, М. В. Ларських та ін. у галузі дослідження цільової спрямованості та перфекціонізму.

Так як перфекціонізм є стійкою рисою особистості, то у результаті інтеграційного тренінгу рівень перфекціонізму може бути зменшений та скоректовано навчальну мотивацію особистості, яка буде виражатися не в егоцентричній та раціональній позиції, а в альтруїстичній. Саме у режимі інтенсивної міжособистісної групової взаємодії є можливість створити максимально сприятливі умови для активізації внутрішнього потенціалу особистості та моделювання і застосування нею нових, конструктивних форм поведінки. Група дає можливість проявитися глибокій регресії, моделюючи певні етапи розвитку «Я», забезпечуючи простір для досвіду реалізації актуальної поведінки у різних моделях соціального функціонування і креативності.

*Критеріями* успішного проходження програми розглядаються: підвищення рівня самоконтролю та організованості, навчальної мотивації, зменшення рівня соціальної тривожності.

Психокорекційний напрямок програми здійснюватиметься у двох основних формах: груповий та індивідуальний.

Групова робота буде реалізована у формі тренінгових занять. Основна мета групової психокорекційної роботи: зниження частоти академічної прокрастинації.

Під час розробки програми було виділено завдання, які забезпечують спрямованість корекційної програми. Вони представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

## Завдання та спрямованість психокорекційної роботи

Направленість	Задачі
Емоційний компонент	Навчання способів регулювання свого емоційного стану, навичок релаксації, корекція тривожності. Активізація позитивних емоційних станів.
Когнітивний компонент	Орієнтація на осмислення, розуміння причин прокрастинації та негативних наслідків, до яких вона призводить. Інформування про індивідуальні стратегії прийняття рішень, про те, як саме проявляється прокрастинація прийняття рішень та чим вона загрожує. Корекція екстернального локусу контролю, формування усвідомленої відповідальності.
Поведінковий компонент	Навчання навичкам планування та організації діяльності. Навчання тайм-менеджменту. Створення умов прояву деяких ПВК практично.
Мотиваційний компонент	Підвищення навчальної мотивації, прагнення підвищити рівень ефективності освоєння майбутньої професії, реалізувати себе у праці. Формування прагнення саморозвитку, боротися зі своїми недоліками.
Образ майбутнього	Підвищення рівня оптимізму, цілеспрямованості. Зняття психологічного напруження, що з образами майбутнього. Навчання навичкам ефективного цілепокладання, побудови життєвої перспективи. Навчання навичок аналізу ситуації для вибору ефективної стратегії досягнення мети. Визначення життєвих пріоритетів, і навіть способів досягнення.

Перші три компоненти мають на увазі вплив на структурні частини прокрастинації як психічної властивості та стану. Вони є найважливішими, тому під реалізації програми робота з усіма трьома здійснюватиметься на кожному занятті. Разом з тим, заняття побудовані так, щоб включати

одночасну роботу не менше, ніж за 4 напрямками одночасно. Під час роботи студентам заохочувалося висловлювання найрізноманітніших точок зору, а також колективне обговорення вирішення можливих проблемних та важких ситуацій.

Програма групової психокорекційної роботи являється інтенсив-курсом і включає 10 занять тривалістю 2 години з частотою зустрічей 1 раз на тиждень.

Завдання та рекомендовані вправи, що забезпечують спрямованість психокорекційної, роботи представлені у таблиці 3.2:

Таблиця 3.2

Завдання та рекомендовані вправи, що забезпечують спрямованість  
психокорекційної роботи

Направленість	Задачі	Рекомендовані вправи
Емоційний компонент	Навчання способів регулювання свого емоційного стану, навичок релаксації, корекція тривожності. Активізація позитивних емоційних станів.	Вправи із тілесно-орієнтованої терапії: дихальні техніки («Глибоке дихання», «Трикутне дихання», «Квадратне дихання»); «Зміни свій пульс», Біоенергетична гімнастика за Лоуеном; Вправа «Котячий бій»; "Карнавал масок"; "Воскова паличка"; «Розмова зі страхом»; "Скидання напруги", "Ресурсний спогад", "Безпечне місце", Метод "Ключ" Х. Алієва. Вправи з арт-терапії: мандала (графічне конструювання особистого розуміння внутрішньої гармонії емоцій та почуттів); колаж «Почуття поза контролем»; «Розлучення з образами», вправа «Місто» (малювання восковою крейдою на простиррадлах міста, що вселяє спокій, впевненість, відсутність страхів і тривоги); імпровізований театр негативних емоцій та їх трансформації у позитивні; Техніки НЛП: вправа «Я пишаюся», «Рефреймінг лякаючих і дратівливих ситуацій», «З деструктивної агресії на позитивну агресивність»; «Гнів та візуалізація».
Когнітивний компонент	Орієнтація на осмислення, розуміння причин прокрастинації та негативних наслідків, до яких вона призводить. Інформування про індивідуальні стратегії прийняття рішень, про те, як саме проявляється	Складання індивідуального списку причин прокрастинації, обговорення групи «Причини прокрастинації». Вправа "Метод фіксованої ролі". "Дві справи". Довільне самонавіювання ініціативності та активності замість прокрастинації та лінощів за методом Куе (міні-сеанс на кожному занятті).

Направленість	Задачі	Рекомендовані вправи
	<p>прокрастинація прийняття рішень та чим вона загрожує. Корекція екстернального локусу контролю, формування усвідомленої відповідальності.</p>	<p>Вправа "Подарунок". «Сліпий і поводитир». «Судини Боргу та Права». Імпровізована театральна постановка «Як психолог правильно час організовував». Вправа "Суд над негативним судженням".</p>
<p>Поведінковий компонент</p>	<p>Навчання навичкам планування та організації діяльності. Навчання тайм-менеджменту. Створення умов прояву деяких ПВК практично.</p>	<p>Навчання моделі ефективного тайм-менеджменту Трейс, моделі організації часу Г.А. Архангельського, моделі швидкого тайм-менеджменту. Планування діяльності з техніки АБВ. Техніка організації дня. Метод п'яти пальців Зайверта. Розподіл завдань за принципом Ейзенхауера. Принципи ухвалення рішень. Техніка «Розгрібання завалів». Вправа «Чутки». Вправа "Рецепти щастя". "Чарівне дзеркало". "Рапорт". "Підтримай бесіду". "Браслет". "Талісман".</p>
<p>Мотиваційний компонент</p>	<p>Підвищення навчальної мотивації, прагнення підвищити рівень ефективності освоєння майбутньої професії, реалізувати себе у праці. Формування прагнення саморозвитку, боротися зі своїми недоліками.</p>	<p>Вправа «Бажання та цілі». "Аналіз цілей". "Цілеспрямована людина". "Фабрика виконання бажань". "Рефреймінг важких ситуацій". Вправа «Я заслуговую мати...». Вправа «Я хочу змінитись».</p>
<p>Образ майбутнього</p>	<p>Підвищення рівня оптимізму, цілеспрямованості. Зняття психологічної напруги, пов'язаної з образами майбутнього. Навчання навичкам ефективного цілепокладання, побудови життєвої перспективи. Навчання навичок аналізу ситуації для вибору ефективної стратегії досягнення мети. Визначення життєвих пріоритетів, і навіть способів досягнення.</p>	<p>Техніка досягнення цілей за Трейсі. Карта довгострокових цілей Архангельського, щоденник Архангельського (заповнення на тренінгу). Вправа «Аналіз життя». Колаж "Моє майбутнє". Суд над негативним судженням щодо песимістичного майбутнього психолога. Техніка розміщення пріоритетів діяльності. Медитаційна вправа "Дерево". Загальний рисунок «Моє життя». Вправа "Лісниця успіху". «Лист у майбутнє». "Обіцянка собі".</p>

Перші три компоненти мають на увазі вплив на структурні частини прокрастинації як психічної властивості та стану. Вони є найважливішими, тому за реалізації програми робота з усіма трьома здійснюватиметься на кожному занятті. Разом з тим, заняття були побудовані так, щоб включати одночасну роботу не менше, ніж за 4 напрямками одночасно. Під час роботи психологом заохочувалося висловлювання найрізноманітніших точок зору, а також колективне обговорення вирішення можливих проблемних та важких ситуацій.

Гіпотеза запланованого тренінгу:

- частота відкладання справ студентами після формуючого експерименту значно знижується;
- після участі у тренінгу відбуваються значні сприятливі зміни у емоційній, поведінковій та когнітивній сфері особистості.

Очікується, що після участі у програмі студенти повинні стати більш чутливими, рівень їхнього емоційного інтелекту стане вищим, вони розвинуть у себе навички співпереживання, емпатії, навчаться розпізнавати та усвідомлювати власні емоції, а також почуття свого співрозмовника.

Рівень мрійливості в учасників тренінгу після проведення тренінгу має значно знизитися, підвищивши рівень практичності та зосередженості на реальності на противагу поглиненості у світ ілюзій.

Також робота з тренінгом має вплинути на проникливість її учасників, значно підвищивши її рівень, знизивши інтенсивність прямолінійності. Так, студенти мають стати більш делікатними, акуратними та тактовними у висловленні власної точки зору та оцінці думки інших людей.

Після роботи з тренінгу має знизитися рівень консерватизму учасників, їхня прихильність до встановлених правил і звичок поведінки, вони стануть більш відкритими новому, оригінальному, до реалізації своїх творчих здібностей, впізнавання свіжої інформації, осягнення нових технологій.

### **3.2. Рекомендації викладачам та студентам з оптимізації перфекціоністської навчальної мотивації**

Загальні рекомендації. В даний час основними проблемами на шляху оптимізації перфекціоністської навчальної мотивації як найважливішої умови забезпечення освіти є:

1) сформована система навчання, що спирається на різні форми зовнішньої мотивації на шкоду розвитку внутрішньої, що володіє потужним потенціалом, що сприяє досягненню високих результатів у навчальній діяльності та розвитку особистості, використання оцінок як основного засобу мотивування студента до навчання;

2) наголос на запам'ятовуванні знань при недостатній увазі, розвиток мислення, критичного мислення, вміння вчитися, ефективних стратегій навчальної діяльності, стратегій мети та рефлексії, навичок творчого вирішення завдань;

3) недостатнє використання проблемних та дослідницьких методів навчання, що пропонують осмислені, цікаві, практично корисні, що лежать у зоні найближчого інтелектуально та особистісно-цікаві проблеми, що забезпечує продуктивний інтерес до процесу пізнання та пошуку нових знань;

4) міфи щодо ефективних стратегій мотивування за допомогою конкуренції, оцінок, похвали та критики, що породжують тривогу, негативні емоції, захисні реакції, що негативно позначаються на рівні інтересу та самоефективності студентів, невикористання ефективних способів похвали, які не вимагають матеріальних витрат, але потребують психологічної підготовки;

5) схильність викладачів та батьків до надмірного контролю навчального процесу та його суб'єктів, ігнорування ініціативи, схвалення студентів, що негативно позначаються на задоволенні потреб в автономії та компетентності;

6) недостатня мотивованість процесом пізнання самих педагогів, які зазнають симптомів вигорання та безпорадності, що не дозволяє студентам спостерігати оптимальні моделі внутрішньої мотивації;

7) система відбору та тестування студентів, яка у підлітковому віці позбавляє багатьох студентів віри у свій інтелектуальний потенціал.

Рекомендації для викладача. Можна виділити три основні шляхи, що сприяють підвищенню інтересу та позитивного ставлення студента до навчальної діяльності: прямий, заснований на цілеспрямованій побудові навчального процесу відповідно до законів розвитку внутрішньої (пізнавальної мотивації, мотивації досягнення та саморозвитку) навчальної мотивації студента, непрямий, заснований на побудові психологічно грамотних відносин зі студентом та задоволенні базових потреб студента на компетентності, автономії, прийнятті та шляху моделювання, тобто, стихійного навчання через спостереження за відповідними моделями, які вже мають оптимальні типи мотивації – психологами, викладачами, наставниками, однолітками.

Основний шлях підтримки навчальної мотивації та мотивації досягнення навчальної діяльності – прямий, це діяльність викладачів, який безпосередньо спрямований на формування у студента інтересу до навчання та осмисленого позитивного ставлення до нього, прагнення виконувати поточну навчальну роботу добре, постійно покращуючи свої результати. Він передбачає спеціальну роботу над змістом навчальних матеріалів та способами його викладу, а також використанням методів і форм навчання студентів, які підтримують навчальну мотивацію.

Для збереження зацікавленості варто використовувати різноманітні прийоми та засоби, добре відомі успішним педагогам: новизну та захопливість навчального матеріалу, показ його зв'язку з практикою, життям, а також безпосередніми інтересами, захопленнями та життєвими планами студентів, демонстрація його зв'язку з уже вивченим матеріалом; різні форми та методи навчання, проблемне та дослідницьке навчання, а також колективне, групове, взаємне навчання; урізноманітнюючи власну поведінку (інтонації, жести); змінюючи фізичний простір навчальної аудиторії та виходячи зі студентами у музеї та на екскурсії.

## 1. Підтримка потреб у навчанні, досягненні та саморозвитку.

Не стільки кількість мотивації, скільки її якість має значення. Бажано розвивати внутрішню навчальну мотивацію та підтримувати продуктивні форми зовнішньої мотивації, що базуються на потребах з компетентності, досягненні та повазі.

Використання мотивуючого змісту навчання. Як основа навчання найбільш продуктивним є використання змісту, побудованого на основі повної та узагальненої (системної) орієнтовної основи діяльності, що лежить у мотивації учнів за рівнем труднощів. Повнота та узагальненість пропонованого матеріалу допомагає вирішити проблему хаотичності та безсистемності викладання, коли студенти не володіють усіма необхідними та достатніми (істотними) умовами для вирішення поставлених завдань. Повний, узагальнений та відповідний можливостям студентів зміст навчання виконують кілька важливих мотиваційних функцій: забезпечує успіх, досягнутий за допомогою додаткових зусиль, дає відчуття компетентності, забезпечуючи академічну самоефективність, підтримуючи пізнавальну мотивацію, інтерес до завдання та мотивацію досягнення.

Формуванню інтересу та позитивного ставлення до навчальної діяльності сприяє врахування наступних основних вимог до змісту знань – їх цікавості та свідомості для студентів та достатньої повноти, узагальненості та структурованості. Проблема підтримки інтересу досить добре представлена у педагогічній та методичній літературі. З психологічної точки зору, зміст навчального предмета має нести безпосередній сенс і безпосереднє відношення до інтересів студентів, спиратися на ці інтереси. В ідеалі студент завжди повинен знати відповідь на запитання «А навіщо ми це вчимо? Навіщо я навчаюсь?», а викладача також має бути готовий дати на нього продуктивну відповідь. Характерною помилкою є апелювання до абстрактної майбутньої корисності поточної навчальної діяльності («допоможе тобі стати успішним у житті, отримати високооплачувану роботу, а не бути двірником»), що

породжує у дитини відчуття, що справжнє життя буде колись потім, а те, що відбувається зараз – нецінно само по собі.

Мотивація – тендітна та складна система. На неї можуть впливати навіть такі, здавалося б, малозначущі речі, як гендерно-специфічний зміст завдань, які пропонують підручники.

Використання проблемних методів навчання. У сучасних ВНЗ поки що недостатньо використовуються ресурси сучасних психологічно обґрунтованих технологій навчання, що спираються на активну колективну мислительну діяльність студентів та їхню внутрішню навчальну мотивацію.

Ще один ефективний з погляду підтримки внутрішньої навчальної мотивації метод – це регулярна організація навчальних дискусій, одночасно стимулюючих та розвитку продуктивного мислення.

Рекомендації для студентів. Як відомо, деструктивний перфекціонізм негативно впливає на навчальну мотивацію. Для оптимізації перфекціоністської навчальної мотивації вважаємо за доцільне дотримуватись наступних рекомендацій:

1. Реалістична постановка цілей. Важливо навчитися йти на компроміс із самим собою. З однієї сторони відповідати своїм високим стандартам, а з іншої – вчасно виконувати свої обов'язки. Для цього можна скласти список завдань на щодень та визначати найпріоритетніші з них, а також терміни їх виконання, розумно розподіляючи свої зусилля.

2. Вибрати час і подумати, чому ви постійно себе перевіряєте, віддаєте так багато часу заняттям, з якими можна впоратись за кілька хвилин? Що вам заважає працювати без перебоїв та помилок? Зазвичай причиною є страх. Тож перевірте свої побоювання на відповідність реальності. І подумайте – адже ви сумлінно виконуєте свою роботу. То навіщо тримати себе у такій напрузі?

3. Делегування. Перфекціоністи часто беруть на себе забагато обов'язків, навіть, коли працюють в команді. Тому при можливості потрібно намагатися віддавати частину справ іншим людям.

4. Навчитися відпочивати, чергуючи працю із розслабленням. Можна робити невеликі перерви у роботі. А також кожного дня виділяти час для себе.

5. Зменшити постійне порівняння себе з іншими. Оцініть свою унікальність, свої сильні сторони. А порівнювати себе можна лише із собою в минулому.

6. Не осуджуйте себе за помилки і невдачі, а сприймайте їх як новий досвід та можливість розвитку.

7. Дозволити собі бути неідеальним/ою як у житті, так і в роботі. Часто прагнення досконалості може виснажувати людину. Тому потрібно знати межі свої здібностей і можливостей. А також приймати свої слабкі сторони. Можна тренувати свою толерантність до недосконалості.

8. Сепаруйтеся від людей, які «підживлюють», схвалюють ваш перфекціонізм. Вони можуть завдавати вам шкоди, навіть цього не усвідомлюючи. Так, може бути складно відмовитись від контакту або сказати правду, але подумайте, яку ціну ви заплатите, якщо нічого не зміниться?

9. Хваліть себе. Навіть за незначні успіхи. Це підвищить самоцінність та самоприйняття.

10. Якщо страх зробити погано якусь справу заважає її почати, можна поставити собі питання «Що страшного трапиться, якщо у мене не вийде?» Найчастіше нічого дійсно страшного чи фатального придумати не вдасться.

11. Навчитися задовольнятися незначним, отримувати маленькі радощі та задоволення від життя. За допомогою цього можна зрозуміти, що дрібні, приємні речі теж цінні. З них і складається наше життя. І обов'язково для радості необхідні чималі зусилля.

12. Заміна внутрішньої напруги, переживань прийняттям реальності, навіть, коли ця реальність не дуже вам до вподоби. Що дає вам напруга? А що зміниться, коли ви спробуєте відпустити ці хвилювання і розслабитись?

13. Знайти хобі для задоволення, а не для результату. Для того, щоб можна було просто відпочити, займаючись цим заняттям.

14. Турбувати про себе. Любов і прийняття себе – це найкращі ліки. Подумайте про власну цінність. І дозволити близьким проявляти свою любов і турботу.

Але інколи людині важко самій впоратись з деструктивними проявами та наслідками перфекціонізму. В такому разі можна звернутися до спеціаліста у сфері психічного здоров'я – психотерапевта чи психолога.

Ефективно зарекомендували себе в усуненні негативних ефектів перфекціонізму такі напрями психотерапії:

- когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – успішно допомагає перфекціоністам у зниженні соціальної тривоги, поведінки при obsесивно-компульсивному розладі і самого перфекціонізму. За допомогою цього підходу людина може навчитися розпізнавати своє ірраціональне мислення і знаходити альтернативні погляди чи вирішення ситуацій;

- психодинамічна/міжособистісна терапія. Замість того, щоб коригувати перфекціоністську поведінку і прагнути до зменшення симптомів, динамічно-реляційна терапія акцентує увагу на неадаптивних патернах стосунків та міжособистісній динаміці, що лежать в основі та «підживленні» перфекціонізму. За дослідженням Х'юїтта ця форма лікування пов'язана з довготривалим зниженням рівня перфекціонізму та пов'язаного з ним дистресу;

- запобігання впливу та реагуванню (ERP) засновується на тому, щоб спонукати особистість до припинення своєї перфекціоністської поведінки у завданнях, які вона зазвичай намагається доводити до ідеалу. Людина виявляє, що недосконале виконання якихось завдань не тягне за собою серйозних наслідків, тому з часом тривога може зменшитись;

- поведінкова терапія, заснована на прийнятті (АВВТ). Доведено, що ця форма психотерапії робить вагомий вклад у лікування перфекціонізму завдяки підвищенню усвідомленості, більшого прийняття та осмисленого життя. Також показано, що ці методи допомагають зменшити неспокій, депресію та соціальну фобію. А також, цей підхід ефективний через пів року після терапії.

### **Висновки до розділу 3**

Складено та адаптовано програму тренінгу, який спрямований на корекцію деструктивного перфекціонізму та формування альтруїстичної позиції цільової спрямованості особистості та навчальної мотивації. Тренінг складався з шести занять та етапів: інформаційно-мотиваційного, когнітивно-емоційного, цілеформуючого і заключного. Метою тренінгу було зниження рівня перфекціонізму та направлення його у русло конструктивного; робота із самооцінкою, аналізом власних досягнень та вмінням приймати невдачі; навчитися ставити дальні цілі, які сприяють самореалізації та саморозвитку особистості.

Впровадження тренінгу допоможе визначити позитивну динаміку у зниженні показників перфекціонізму та формуванні альтруїстичної позиції цільової спрямованості особистості. У результаті проведення психокорекційних заходів може бути виявлено зниження показників перфекціонізму. Очікується найбільше зниження показників перфекціонізму, що орієнтований на себе (ПОС), найменше – соціально-приписанного перфекціонізму (СПП). Особистості, з високими показниками перфекціонізму зможуть навчитися здійснювати контроль над емоційними проявами та знизити рівень нейротизму.

## ВИСНОВКИ

1. Успішність у навчанні є однією з центральних проблем сучасної системи вищої освіти, завдання якої полягає у формуванні у студентів усвідомленого підходу до процесу навчання. Успішність включає як високі навчальні результати, і суб'єктивне відчуття добробуту, задоволеності. Юнацький вік є періодом самоосвіти, самопізнання, відкриття свого «Я», своєї індивідуальності. Розвиток здатності до глибокої рефлексії, до роздумів над власним життям зумовлює критичне переосмислення цінностей, що склалися раніше, що є досить стресовою ситуацією.

Крім того, у студентів відбувається адаптація до нової соціальної ситуації розвитку, в якій студентам властиві прояви перфекціонізму як прагнення до досягнення найкращих результатів, що потребує повної зосередженості на навчальних мотивах. Академічна успішність є інтегральною освітою, де психологічний рівень відображає суб'єктивну задоволеність особистості студента процесом і результатом навчальної діяльності, але патологічне прагнення до досконалості будить такий феномен як перфекціонізм, як певної комплексної характеристики, що відображає навчальні досягнення в суб'єктивно-особистісному плані, та пов'язаної з об'єктивними (формалізованими) показниками успішності, скільки з уявленнями особистості про успіх – про те, що є успіхом для найближчого соціального оточення.

Проблема дослідження перфекціонізму набуває значного статусу в сучасній соціальній психології. Соціально орієнтований перфекціонізм – потреба відповідати стандартам та очікуванням інших людей. Однак, відображаючи прагнення особистості до досконалості, перфекціонізм має співіснування протилежних тенденцій, що тягнуть за собою негативні, так і позитивні наслідки. Важливим критерієм для вивчення феномена перфекціонізму виступає ще й те, що саме мотивація навчання значно впливають на успішність людини в навчальній діяльності. Сенс навчання в

тому, що впливає успішність освітнього процесу, що є складним особистісним утворенням.

Успішність навчання пов'язана з високим рівнем сформованості навчальної діяльності та її компонентів як навчальна задача, навчальні дії, самоконтроль і самооцінка, і навіть з особистісними особливостями студента (рівнем його домагань). Дані аспекти у процесі навчання перебувають у процесі розвитку, у зв'язку з чим і мотивація навчання у міру формування навчальної діяльності може розвиватися чи згасати, змінюватися якісно.

2. Під час емпіричного дослідження було виявлено та описано специфіку взаємозв'язків показників тривожності, мотивації, особистісних рис та перфекціонізму, як факторів академічної успішності на різних ступенях навчання.

Виявлено, що найбільшу кількість значущих взаємозв'язків виявляють показники перфекціонізму, орієнтованого на себе у обох ступенях навчання, де він пов'язаний з внутрішньою мотивацією та академічною успішністю, яка пов'язана у студентів 1 курсу з внутрішньою мотивацією, а студентів 3 курсу негативно з амотивацією, обумовленою відсутністю інтересу та відчуття свідомості поточної навчальної діяльності.

Було виявлено особливості зв'язків у студентів, які дозволили констатувати, що студенти як першого, так і третього курсів прагнуть високих особистісних стандартів. Студенти третього курсу мають внутрішню мотивацію самовдосконалення, тенденцію ставити перед собою грандіозні цілі та готовність докладати зусиль для їх досягнення. Студенти першого курсу – зовнішньою мотивацією.

Для студентів першого курсу академічна успішність це критерій оцінки їхньої діяльності та ситуації невідповідності особистісним стандартам, що підвищують рівень як особистісної, так і ситуативної тривожності. Студенти третього курсу впевнені, що найкращого результату можна досягти. При цьому оцінка важлива, але вона не є основним показником успішності і ніяк не пов'язана з тривожністю.

За підсумками застосування дисперсійного аналізу було виявлено значну кількість ефектів ступеня навчання на показники перфекціонізму та навчальної мотивації, які дозволяють зробити висновки про те, що:

Рівень перфекціонізму, орієнтованого на інших, пізнавальна мотивація, мотивація досягнення та мотивація саморозвитку підвищуються з підвищенням ступеня навчання. Виявлено закономірність. У показниках навчальної мотивації значне підвищення відбувається від першого до другого та від першого до третього ступеня навчання. Від другого до третього ступеня навчання підвищення або незначне, або незначне зниження у всіх показниках. Це говорить про те, що на вищому ступені навчання підвищується внутрішня мотивація самовдосконалення, що свідчить про тенденцію людини ставити перед собою важкодоступну мету та докладати зусиль для її досягнення. Цей процес супроводжується підвищеною самокритичністю, самодисципліною, високим самоконтролем. До вищих щаблів навчання виникають емоційні переживання, пов'язані із соціальним прийняттям успіхів.

До першого ступеня навчання стимулювання навчальної діяльності відбувається з допомогою імпульсів-збудників, які сприймаються як власні, тобто, сформованих самостійно, як механізмів висування мотивів, і мотиваційну презентацію їх соціуму. На третьому ступені навчання вже один-два механізми сформовані як прийнятні для більшості внутрішньо-особистісних і соціальних ситуацій.

У показниках мотивація та академічна успішність так само простежується закономірність: зростання від першого до другого ступеня навчання. Можливо, високий рівень омотивації на першому та третьому щаблях навчання означає не тільки відсутність відчуття свідомості навчальної діяльності, що визначається відсутністю інтересу до навчання або втратою розуміння його сенсу, а може відображати, у тому числі, перерозподіл уваги мотивації.

3. Також, було розроблено програму тренінгових занять, спрямованих на зниження показників деструктивного перфекціонізму та

корекцію позицій навчальної мотивації. Мета корекційних засобів передбачала розвиток умінь постановки дальніх цілей, підвищення навчальної мотивації, активну взаємодію з навколишніми, вільне вираження та регулювання своїх емоцій, сприяння підвищенню рівня оптимізму, формування самоприйняття, зниження рівня тривожності та сумнівів у власних діях.

4. З метою покращення якості життя та оптимізації негативних наслідків перфекціонізму було розроблено ряд методичних рекомендацій, що можуть застосовуватись психологами у процесі психологічного консультування та психокорекції.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Александров Е.П. Воронцова М.В. Проблемы адаптации студентов к образовательной среде вуза и профессии. Современные проблемы науки и образования. 2014. № 5
2. Березовский А.В., Улюкин И.М., Орлова Е.С. Перфекционизм у лиц молодого возраста. Вестник российской военно-медицинской академии. 2020. № 2. С.195-198
3. Бикова С.В. Особливості перфекціонізму майбутніх фахівців. Теорія і практика сучасної психології. 2020. №2. С. 14-18
4. Вавілова А. С. Деструктивні прояви перфекціонізму в ситуації досягнення: досвід корекції. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 1(2). С. 132-136
5. Васильєв Я. В. Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості : навчальний посібник. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2018. 88 с.
6. Васильєв Я. В. Футурреальная психология личности: монография Николаев: Изд-во «Илион», 2007. 519 с.
7. Велигченко Л. К. Принципи особистісно-діяльнісного підходу та структура особистості. Наука і освіта. 2009. № 8. С. 12–15
8. Гаранян Н.Г. и др. Перфекционизм, депрессия и тревога .Московский психотерапевтический журнал. 2001. № 4. С. 18-48.
9. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований). Терапия психических расстройств, 2006. № 1. С. 23—31.
10. Гаранян Н.Г. Психологические модели перфекционизма. Вопросы психологии. 2009.№ 5. С. 74-84
11. Гаранян Н.Г., Низовцева А.А. Структура мотива достижения у студентов с разным уровнем перфекционизма. Психологическая наука и образование. 2012. № 1.

12. Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам : пер. з англ. В. Хомика. Київ : Либідь, 2003. 520 с
13. Грандт В.В. Генезис перфекціонізму: теоретична експлікація. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. № 1 (5). С. 30–35.
14. Грачева И.И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов личности: автореф. дис, ... канд. психол. наук. М., 2006.
15. Гуляс І.А. Мотивація досягнення як складова перфекціонізму. Матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф.[«Наука і освіта 2005»]. Т.52. Психологія. Дніпропетровськ: Наука і освіта, 2005. С. 14-16.
16. Гуляс І.А. Патопсихологічні ризики особистісного перфекціонізму. Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2006. Вип. ІХ. С. 176-183.
17. Гуляс І.А. Перфекціонізм: аргументи за і проти. Зб.наук.праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2006. Вип. 11. Ч. 2. С. 105 - 111.
18. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистий чинник академічної обдарованості студентів : дис. канд. псих. наук. К., 2010. 240 с.
19. Завада Т.Ю. Особливості мотиваційної сфери студентів з різним рівнем перфекціонізму. PSYCHOLOGICAL JOURNAL. Volume 5. Issue 11. 2019. С.283-296
20. Занюк С. С. Мотиваційний тренінг. Формування мотивації навчальної діяльності у студентів і старшокласників. Практична психологія та соціальна робота. 2003. № 9–10. С. 74–83.
21. Золотарева А.А. Диагностика индивидуальных различий перфекционизма личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2012.

22. Кальницька К.О. Теорія мотивації А. Маслоу. Практична психологія та соціальна робота. 1998. № 3. С. 36-38.
23. Карамушка Л.М., Бондарчук О.І., Грубі Т.В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. 64 с.
24. Карамушка Л.М. Діагностичний інструментарій визначення перфекціонізму особистості. Л.М. Карамушка, Т.В. Грубі. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2016. Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 45. С. 35–40.
25. Карпенко З. С. Перфекціонізм у структурі мотивації професійної діяльності особистості. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Філософські і психологічні науки. 2004. Вип. 6. С. 131–134.
26. Карпенко Є. В. Перфекціонізм як джерело невротизації особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 1(1). С. 30-37.
27. Кашина О. П. Проблема перфекционизма и нарциссизма в современном обществе. Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Сер. «Социальные науки». 2010. №2 (18). С. 41-46.
28. Климчук В.О., Горбунова В.В. Внутрішня мотивація учбової діяльності молоді: теорія, методика, програма розвитку : монографія. Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 110 с.
29. Кононенко О. І. Диференціація видів перфекціонізму особистості. Теоретичні та прикладні проблеми психології. Луганськ. № 3(38), 2015. С.199-207.
30. Кононенко О.І. Психологічна структура перфекціонізму особистості. Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія. 2014. Т. 19, Вип. 1 (31). С. 130- 136

31. Корнієнко В.В., Іванова А.К. Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та копінг-стратегій у студентів. Молодий вчений. Психологічні науки. 2020. №1 (77). С.34-38.
32. Кузіна В. Д. Перфекціонізм як чинник розвитку професійної ідентичності офіцера Збройних Сил України : дис..канд.психол.наук : спец. 19.00.09. Ін-т психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. К., 2018. 243с.
33. Купченко В.Е. Особенности жизненной стратегии личностей с различным уровнем перфекционизма в период взрослости. Психология в вузе. 2013. № 1. С. 29-49
34. Лазько А. М. Феномен перфекціонізму: теоретичний аналіз проблем і тенденції дослідження. Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. 2012. Вип.16. С.665-675.
35. Ларских М. В. Формирование конструктивного перфекционизма педагога: дис ...кандидата психол. наук : спец 19.00.07. Тамб. гос. ун-т им. Г. Р. Державина. Воронеж, 2011. 204 с
36. Лоза О. О. Диференціація типів перфекціонізму. Scientific research and their practical application. modern state and ways of development. 2013. URL <https://www.sworld.com.ua/konfer32/1027.pdf>
37. Лоза О.О. Моделі перфекціонізму та методики його діагностики. Вісник Дніпропетровського університету економіки та права ім. А. Нобеля Серія «Педагогіка і психологія». 2011. № 1 (1). С. 122-125
38. Лоза О. О. Психологічний аналіз феномену перфекціонізму: підходи до визначення. Проблеми загальної та педагогічної психології. Т. IX. Част. 6. К.: «ГНОЗІС», 2009. С. 213 –221.
39. Лукіна Н. Б. Аналіз результатів корекції деструктивного перфекціонізму та формування альтруїстичної позиції цільової спрямованості особистості: збірник матеріалів Всеукр. науково-метод. конф. «Могилянські читання – 2018: досвід та тенденції розвитку суспільства

- в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти», (Миколаїв, 12-17 листопада 2018 р.). Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2018. С. 36–38.
40. Лукіна Н. Б. Вплив перфекціонізму на формування цільової спрямованості особистості: збірник матеріалів Міжнар.науково-практ. конф. «Ольвійський форум» – 2016: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі», (Миколаїв, 9–11 червня 2016 р.). Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2016. С. 66-68.
41. Лукіна Н. Б. Дослідження емоційного та вольового компонентів цільової спрямованості перфекційних особистостей. Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології». Запоріжжя, 2017. № 2. С. 17-20.
42. Макаревич О.С. Мотивація як підґрунтя дій особистості. О.С. Макаревич. Соціальна психологія. – 2006. – № 2 (16). – С. 134-141.
43. Марчук С. Теоретичний аналіз вивчення перфекціонізму в українській психологічній науці. Knowledge, Education, Law, Management. 2020. № 8 (36). С. 141-144
44. Мельничук І. Використання тренінгів у профорієнтаційній роботі. Наукові записки Тернопільського нац. пед. ун-ту ім. В. Гнатюка. Серія: Педагогіка. 2006. № 7. С. 131–134.
45. Павлова В.С. Проблема перфекціонізму особистості та чинників, які впливають на його формування й розвиток. Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2013. Т. 18, Вип. 22 (Ч. 3). С. 8-16
46. Полюхович О.Ф. Вплив соцмереж на перфекціонізм особистості. Теорія і практика сучасної науки : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції м. Київ, 27 – 28 червня 2020 року. – Київ: МЦНІД, 2020. С. 40
47. Рубинштейн С. Л. Человек и мир. М.: Наука, 1997. 191 с.
48. Сартр Ж.П. Слова: [пер. Ю.Я. Яхниной]. М.: АСТ, 2009. 252 с

49. Семенов О. До питання спрямованості особистості. Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки РОЗДІЛ IV. Професійна освіта. 1, 2015. С. 109-115.
50. Стародубцева В.К. Мотивация студентов к обучению. Решедько Л.В. Форма оценки текущей успеваемости студентов с использованием балльно-рейтинговой системы. «Сибирская финансовая школа». – 2013. - № 4. – С. 145-149.
51. Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Мотиваційні особливості академічної саморегуляції студентів. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2014. №25. С. 582 –596.
52. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения. СПб: Речь, 2001. 240 с.
53. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. – СПб.: Питер, 2013. – 860 с.
54. Хорни К. Наши внутренние конфликты. пер. с англ. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. 560 с.
55. Юдеева Т. Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств: дис. ... канд. психол. наук. : спец 19.00.01/ Моск. науч.-исслед. ин-т психиатрии. М., 2007. 240 с.
56. Adkins K. K., Parker W. Perfectionism and suicidal preoccupation. *Journal of Personality*. 1996. Vol. 64. P. 529–543
57. Blatt S. J. The destructiveness of perfectionism : Implications lor the treatment of depression. *American Psychologist*. 1995. Vol. 50 (12).
58. Debrowski K. Perfectionism: yearning to become what one ought to be / K. Debrowski, T. Piechovsky. London: Little, Brown & Co, 1997. P. 28 – 34.
59. Frost R. O. et al. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. – 1990. V. 14, № 5. P. 449–468.
60. Frost R., Heimberg R., Holt C., Mattia J., Neubauer A. A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and individual differences*. 1993. V. 14. № 1. P. 119–126

61. Hamachek D. E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*. 1978. N 15. P. 27–33.
62. Hewitt P. L., Flett G. L. The Multidimensional Perfectionism Scale: Development and validation. *Canad. Psychol.* 1989. V. 30. P. 103–109
63. Hewitt P., Flett G. Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment and association with psychopathology. *J. Person. Soc. Psychol.* 1991. Vol. 60. P. 420–470
64. Lukina N. The theoretical approaches to the study on the problem of personal target orientation. *Virtus: Scientific Journal*. Issue: 10, 2016. P.59-61.
65. Lukina N., Astremaska I. Objective component in social service supervisor training process. *Personality Developmen in the Age of Globalization: Collection of scientific papers*. Morrisville, Lulu Press. 2016. P. 50-55.
66. Melero S., Morales A., Espada J. P., Fernández-Martínez I., Orgilés M. How Does Perfectionism Influence the Development of Psychological Strengths and Difficulties in Children? *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020; 17(11).
67. Stoeber, J. The psychology of perfectionism: Critical issues, open questions, and future directions. In J. Stoeber (Ed.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* London: Routledge. 2018. pp. 333-352.
68. Fang, T. and Liu, F. A Review on Perfectionism. *Open Journal of Social Sciences*. 2022.

Всього джерел – 68

Джерел за останні п'ять років – 12 (2, 3, 19, 23, 31, 32, 39, 43, 46, 66, 67, 68)

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 3 (66, 67, 68)

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 9 (2, 3, 19, 23, 31, 32, 39, 43, 46)

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)

## А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

## Інструкція

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

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4

18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

## Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

### Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4

34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

### Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де  $\Sigma 1$  – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$  – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де  $\Sigma 1$  – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$  – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

### Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.

### Шкала Хьюїта та Флета

Инструкция: Пожалуйста, выразите степень своего согласия с утверждениями, приведёнными ниже, используя числа от 1 (совершенно не согласен) до 7 (совершенно согласен).

1. Когда я над чем-нибудь работаю, я не могу расслабиться, пока не доведу это до совершенства
2. Я не склонен критиковать кого-то, за то, что он или она слишком легко сдается
3. В общении с близкими людьми для меня не принципиальна их успешность
4. Я не критикую своих друзей, если для них приемлемо то, что не безупречно
5. Мне трудно соответствовать требованиям окружающих
6. Одна из моих целей - быть совершенным во всем, что я делаю
7. Все, что делают окружающие, должно быть сделано качественно
8. Я никогда не задаюсь целью добиться совершенства в том, над чем работаю
9. Окружающие с пониманием относятся к тому, что я, как и все, могу ошибаться
10. Меня не раздражает, когда окружающие не делают всего, на что способны
11. Чем лучше я что-то делаю, тем большего от меня ждут
12. Мне не особенно нужно быть совершенным
13. Все, что я сделаю не совсем безупречно, будет рассматриваться окружающими как плохая работа
14. Я стремлюсь быть как можно совершеннее
15. Для меня очень важно, чтобы каждая моя попытка была удачной
16. Я многого жду от людей, которые значимы для меня
17. Я стремлюсь быть лучшим во всем, что я делаю

18. Окружающие считают, что я должен быть успешным во всем, чем я занимаюсь
19. Я не требую многого от окружающих
20. Я требую от себя не меньшего чем совершенство
21. Я буду нравиться окружающим, даже если не добьюсь выдающихся успехов во всем
22. Мне неинтересны люди, которые не стремятся стать лучше
23. Мне крайне неприятно обнаруживать ошибки в своей работе
24. Я не требую многого от своих друзей
25. Если у меня что-то получилось, это означает, что теперь я буду вынужден стараться еще больше, чтобы угодить окружающим
26. Если я прошу о чем-то, это должно быть сделано безусловно
27. Я терпеть не могу, когда окружающие допускают ошибки
28. Я ставлю перед собой большие, труднодостижимые цели
29. Люди, которые много значат для меня, никогда не должны меня подводить
30. Окружающие придерживаются хорошего мнения обо мне, даже если у меня что-то не получается
31. Я чувствую, что люди слишком требовательны ко мне
32. Я всегда должен работать в полную силу
33. Хотя люди могут этого не показывать, они разочаровываются во мне, когда я совершаю промах
34. Мне не обязательно быть лучшим во всем, чем я занимаюсь
35. Моя семья полагает, что я должен быть совершенным, ожидает от меня этого
36. Я не ставлю перед собой больших, труднодостижимых целей
37. Мои родители не особенно рассчитывали на то, что я буду успешен во всех сферах моей жизни
38. Я уважаю обычных, ничем не выдающихся людей
39. Люди ожидают от меня не меньшего, чем совершенство

40. Я очень требователен к себе

41. Люди ждут от меня большего, чем то, на что я способен

42. Я всегда должен быть успешным в учебе или работе

43. Меня не раздражает, когда значимые для меня люди не стараются изо всех сил

44. Окружающие будут продолжать считать меня компетентным, даже если я допущу ошибку

45. Я не считаю, что другие люди должны добиваться выдающихся успехов во всем, что они делают

Ответы на пункты формируются по 7-балльной шкале Ликкерта от 1 (совершенно не согласен) до 7 (совершенно согласен).

Вариант ответа	Прямое	Обратное
	утверждение	утверждение
Совершенно не согласен	1 балл	7 баллов
Не согласен, но бывают исключения	2 балла	6 баллов
Чаще не согласен	3 балла	5 баллов
50/50	4 балла	4 балла
Чаще согласен	5 баллов	3 балла
Согласен, но бывают исключения	6 баллов	2 балла
Совершенно согласен	7 баллов	1 балл

## Подсчёт сырых баллов

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Перфекционизм, ориентированный на себя	1, 6, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 40, 42	8, 12, 34, 36
Перфекционизм, ориентированный на других	7, 16, 22, 26, 27, 29	2, 3, 4, 10, 19, 24, 38, 43, 45
Социально предписанный перфекционизм	5, 11, 13, 18, 25, 31, 33, 35, 39, 41	9, 21, 30, 37, 44
Интегральная шкала	1, 5, 6, 7, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 38,	2, 3, 4, 8, 9, 10, 12, 19, 21, 24, 30, 34, 36, 37, 38, 43, 44, 45

**Шкала академічної мотивації (скор. ШАМ, англ. The Academic Motivation Scale, скор. AMS) Т.О. Гордєвої, О.А. Сичова та Є.М. Осіна**

У підсумковому варіанті опитувальник складається із семи шкал:

1. Шкала мотивації пізнання спрямована на діагностику прагнення дізнатися нове, зрозуміти предмет, що вивчається, пов'язаного з переживанням інтересу та задоволення в процесі пізнання.
2. Шкала мотивації досягнення вимірює прагнення досягати максимально високих результатів у навчанні, відчувати задоволення в процесі вирішення важких завдань. Ці дві шкали опитувальника загалом відповідають шкалам AMS-C.
3. Шкала саморозвитку є оригінальною та вимірює виразність прагнення розвитку своїх здібностей, свого потенціалу в рамках навчальної діяльності, досягнення відчуття майстерності та компетентності.
4. Шкала мотивації самоповаги вимірює бажання вчитися заради відчуття власної значущості та підвищення самооцінки за рахунок досягнень у навчанні, вона відповідає потребі у повазі та самоповазі, що виділяється А. Маслоу, а також близьким типам потреб, описаних іншими авторами (С. Хартер).
5. Шкала інтроецьованої мотивації вимірює спонукання до навчання, зумовлене відчуттям сорому та почуття обов'язку перед собою та іншими значущими людьми.
6. Шкала екстернальної мотивації оцінює ситуацію вимушеності навчальної діяльності, обумовлену необхідністю для учня дотримуватись вимог, диктованих соціумом: він навчається, щоб уникнути можливих проблем, при цьому потреба в автономії максимально фруструється.
7. Шкала омотивації вимірює відсутність інтересу та відчуття свідомості навчальної діяльності, вона відповідає шкалі омотивації опитувальника AMS-C

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження. Використовуючи шкалу від 1 до 5, вкажіть відповідь, яка найкраще відповідає тому, що Ви думаєте про причини Вашої залучення до діяльності. Відповідайте, використовуючи такі варіанти відповіді:

зовсім відповідає	не	швидше відповідає	не	щось середнє	швидше відповідає	цілком відповідає
1		2		3	4	5

### Чому Ви зараз ходите на заняття до університету?

Твердження	1	2	3	4	5
1. Мені цікаво вчитися.					
2. Навчання приносить мені задоволення, я люблю вирішувати важкі завдання.					
3. Тому що я отримую задоволення, перевершуючи себе в навчальних досягненнях.					
4. Тому що я хочу довести самому собі, що я здатний успішно вчитися в університеті.					
5. Тому що мені соромно погано вчитися.					
6. У мене немає іншого вибору, оскільки відвідуваність відзначається.					
7. Чесно кажучи, не знаю, мені здається, що я просто втрачаю час.					
8. Мені подобається вчитися, бо це цікаво.					
9. Я відчуваю задоволення, коли перебуваю у процесі розв'язання складних навчальних завдань.					
10. Навчання дає мені можливість відчути задоволення у моєму вдосконаленні.					
11. Тому що, коли я добре навчаюсь, я почуваюся значущою людиною.					
12. Тому що совість змушує мене вчитися.					
13. Щоб уникнути проблем із деканатом та сесією.					
14. Раніше я розумів(а), навіщо вчуся, а тепер не впевнений(а), чи варто продовжувати.					
15. Мені просто подобається вчитися і дізнаватися про нове.					
16. Мені подобається вирішувати важкі завдання та докладати інтелектуальних зусиль.					
17. Заради задоволення, яке приносить мені досягнення нових успіхів у навчанні.					
18. Щоб довести самому собі, що я розумна людина.					
19. Тому що вчитися – це мій обов'язок, якого я не можу знехтувати.					
20. Тому що близькі мене засуджуватимуть, якщо я стану погано вчитися.					
21. Ходити я ходжу, але не впевнений(а), що мені це дійсно треба.					
22. Я справді отримую задоволення від вивчення нового матеріалу на заняттях.					
23. Я просто люблю вчитися, вирішувати складні завдання та відчувати себе компетентним.					

24. Мені приємно усвідомлювати, як зростає моя компетентність та мої знання.					
25. Тому що я хочу показати самому собі, що я можу бути успішним у навчанні.					
26. Тому що, вступивши до університету, я маю відвідувати заняття та навчатися.					
27. Я не маю вибору, інакше я не зможу в майбутньому мати достатньо забезпечене життя.					
28. Ходжу звичкою, навіщо, відверто кажучи, точно не знаю.					

### Інтерпретація

Бали нараховуються відповідно до бланку методики

1. Пізнавальна мотивація - 1, 8, 15, 22,
2. Мотивація досягнення – 2, 9, 16, 23,
3. Мотивація саморозвитку - 3, 10, 17, 24,
4. Мотивація самоповаги – 4, 11, 18, 25,
5. Інтроєцьована мотивація – 5, 12, 19, 26,
6. Екстернальна мотивація - 6, 13, 20, 27,
7. Мотивація – 7, 14, 21, 28.

**П'ятифакторний особистісний опитувальник NEO PI**  
**("Велика п'ятірка")**  
**[Р. МакКрає, П. Коста]**

**Інструкція**

Перед Вами опитувальник, що складається з 75 протилежних за значенням висловлювань, які слід оцінити. Якщо Ви погоджуєтесь з лівим висловом, то використовуйте для оцінки символи -2 і -1 шкали, якщо з правим, то +2 і +1. Цифрами Ви відобразите ступінь виразності оцінюваної ознаки: 2 – сильно виражено, 1 – слабо виражено, якщо Ви сумніваєтеся у виборі, то вибирайте 0. Джерело: Хромов А.Б. П'ятифакторний опитувальник особистості, 2000.

**Методика**

1. Мені подобається займатися фізкультурою	0	Я не люблю фізичні навантаження
2. Люди вважають мене чуйною і доброзичливою людиною	0	Деякі люди вважають мене холодним та черствим
3. Я у всьому ціную чистоту та порядок	0	Іноді я дозволяю собі бути неохайним
4. Мене часто турбує думка, що щось може статися	0	«Дрібниці життя» мене не турбують
5. Все нове викликає у мене інтерес	0	Все нове викликає у мене роздратування
6. Якщо я нічим не зайнятий, то це мене турбує	0	Я людина спокійна і не люблю метушитися
7. Я намагаюся виявляти дружелюбність до всіх людей	0	Я не завжди і не з усіма доброзичлива людина
8. Моя кімната завжди акуратно прибрано	0	Я не дуже намагаюся стежити за чистотою та порядком
9. Іноді я засмучуюсь через дрібниці	0	Я не звертаю уваги на дрібні проблеми
10. Мені подобаються несподіванки	0	Я люблю передбачуваність подій
11. Я не можу довго залишатися нерухомим	0	Мені не подобається швидкий стиль життя
12. Я тактовний по відношенню до інших людей	0	Іноді жартома я зачіпаю самолюбство інших
13. Я методичний і пунктуальний у всьому	0	Я не дуже обов'язкова людина
14. Я надто чутливий/чутлива	0	Я рідко турбуюсь і рідко чогось боюся
15. Мені не цікаво, коли відповідь зрозуміла наперед	0	Я не цікавлюся речами, які мені не зрозумілі
16. Я люблю, щоб інші швидко виконували мої розпорядження	0	Я не поспішаючи виконую чужі розпорядження

17. Я поступлива і схильна до компромісів людина	0	Я люблю посперечатися з оточуючими
18. Я виявляю наполегливість, вирішуючи важке завдання	0	Я не дуже наполеглива людина
19. У важких ситуаціях я весь стискаюсь від напруги	0	Я можу розслабитися в будь-якій ситуації
20. У мене дуже жива уява	0	Я завжди волію реально дивитися на світ
21. Мені часто доводиться бути лідером, виявляти ініціативу	0	Я скоріше підлеглий, ніж лідер
22. Я завжди готовий надати допомогу та розділити чужі труднощі	0	Кожен має вміти подбати про себе
23. Я дуже старанна у всіх справах людина	0	Я не дуже стараюся на роботі
24. У мене часто виступає холодний піт і тремтять руки	0	Я рідко відчував напругу, що супроводжується тремтінням у тілі
25. Мені подобається мріяти	0	Я рідко захоплююсь фантазіями
26. Часто трапляється, що я керую, віддаю розпорядження іншим людям	0	Я вважаю за краще, щоб хтось інший брав у свої руки керівництво
27. Я вважаю за краще співпрацювати з іншими, ніж конкурувати	0	Без суперництва суспільство не могло б розвиватися
28. Я серйозно і старанно ставлюся до роботи	0	Я намагаюся не брати додаткових обов'язків на роботі
29. У незвичайній обстановці я часто нервую	0	Я легко звикаю до нової обстановки
30. Іноді я поринаю в глибокі роздуми	0	Я не люблю витратити свій час на роздуми
31. Мені подобається спілкуватися з незнайомими людьми	0	Я не дуже товариська людина
32. Більшість людей є добрими від природи	0	Я думаю, що життя робить деяких людей злими
33. Люди часто довіряють мені відповідальні справи	0	Деякто вважає мене безвідповідальним
34. Іноді я відчуваю самотньо, сумно і все валиться з рук	0	Часто, що-небудь роблячи, я так захоплююся, що забуваю про все
35. Я добре знаю, що таке краса та елегантність	0	Моє уявлення про красу таке саме, як і в інших
36. Мені подобається знаходити нових друзів та знайомих	0	Я волію мати лише кілька надійних друзів
37. Люди, з якими я спілкуюся, зазвичай мені подобаються	0	Є такі люди, яких я не люблю

38. Я вимогливий і строгий у роботі	0	Іноді я нехтую своїми обов'язками
39. Коли я сильно засмучений, у мене важко на душі	0	У мене дуже рідко буває похмурий настрій
40. Музика здатна так захопити мене, що я втрачаю почуття часу	0	Драматичне мистецтво та балет здаються мені нудними
41. Я люблю перебувати у великих та веселих компаніях	0	Я віддаю перевагу самоті
42. Більшість людей є чесними, і їм можна довіряти	0	Іноді я ставлюся підозріло до інших людей
43. Я зазвичай працюю сумлінно	0	Люди часто знаходять у моїй роботі помилки
44. Я легко впадаю в депресію	0	Мені неможливо зіпсувати настрій
45. Справжній витвір мистецтва викликає в мене захоплення	0	Я рідко захоплююсь досконалістю справжнього витвору мистецтва
46. Вболіваючи на спортивних змаганнях, я забуваю про все	0	Я не розумію, чому люди займаються небезпечними видами спорту
47. Я намагаюся виявляти чуйність, коли маю справу з людьми	0	Іноді мені немає справи до інтересів інших людей
48. Я рідко роблю необдумано те, що хочу зробити	0	Я волію приймати рішення швидко
49. У мене багато слабкостей та недоліків	0	У мене висока самооцінка
50. Я добре розумію свій душевний стан	0	Мені здається, що інші люди менш чутливі за мене
51. Я часто ігнорую сигнали, які попереджають про небезпеку	0	Я волію уникати небезпечних ситуацій
52. Радість інших я поділяю як власну	0	Я не завжди поділяю почуття інших людей
53. Я зазвичай контролюю свої почуття та бажання	0	Мені важко стримувати свої бажання
54. Якщо я зазнаю невдачі, то зазвичай звинувачую себе	0	Мені часто щастить, і обставини рідко бувають проти мене
55. Я вірю, що почуття роблять моє життя більш змістовним.	0	Я рідко звертаю увагу на чужі переживання
56. Мені подобаються карнавальні ходи та демонстрації	0	Мені не подобається перебувати в багатолюдних місцях
57. Я намагаюся поставити себе на місце іншої людини, щоб її зрозуміти	0	Я не прагну зрозуміти всі нюанси переживань інших людей
58. У магазині я зазвичай довго вибираю те, що надумав купити	0	Іноді я купую речі імпульсивно

59. Іноді я почуваюся жалюгідною людиною	0	Зазвичай я відчуваю себе потрібною людиною
60. Я легко «вживаюсь» у переживання вигаданого героя	0	Пригоди кіногероя не можуть змінити мого душевного стану
61. Я почуваюся щасливим, коли на мене звертають увагу	0	Я скромна людина і намагаюся не виділятися серед людей
62. У кожній людині є щось, за що її можна поважати	0	Я ще не зустрічав людину, яку можна було б поважати
63. Зазвичай я добре думаю, перш ніж дію	0	Я не люблю заздалегідь продумувати результати своїх вчинків
64. Часто в мене бувають злети та падіння настрою	0	Зазвичай у мене рівний настрій
65. Іноді я відчуваю себе фокусником, який жартує над людьми	0	Люди часто називають мене нудною, але надійною людиною
66. Я привабливий для осіб протилежної статі	0	Дехто вважає мене звичайною і нецікавою людиною
67. Я завжди намагаюся бути добрим і уважним з кожною людиною	0	Деякі люди думають, що я самовпевнений і егоїстичний
68. Перед подорожжю я планую точний план	0	Я не можу зрозуміти, навіщо люди будують такі детальні плани
69. Мій настрій легко змінюється на протилежний	0	Я завжди спокійний і врівноважений
70. Я думаю, що життя – це азартна гра	0	Життя – це досвід, який передається наступним поколінням
71. Мені подобається виглядати зухвало	0	Я зазвичай не виділяюся поведінкою та модним одягом
72. Дехто каже, що я поблажливий до оточуючих	0	Кажуть, що я часто хвалюся своїми успіхами
73. Я точно та методично виконую свою роботу	0	Я волію «плисти за течією», довіряючи своїй інтуїції
74. Іноді я буваю настільки схвилований, що навіть плачу	0	Мене важко вивести з себе
75. Іноді я відчуваю, що можу відкрити щось нове	0	Я не хотів би нічого в собі міняти

## Матриця факторних навантажень

	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3	Фактор 4
Перфекціонізм орієнтований на себе	<b>0,736610</b>	- 0,125849	0,374631	- 0,146616
Перфекціонізм орієнтований на інших	0,427551	0,013019	<b>0,661741</b>	- 0,072036
Соціально орієнтований перфекціонізм	<b>0,598694</b>	0,071728	- 0,212777	0,075779
Ситуативна тривожність	0,001322	0,266544	0,000647	<b>0,719609</b>
Особистісна тривожність	0,012173	0,044395	<b>0,608672</b>	<b>0,512944</b>
Пізнавальна мотивація	0,183372	<b>- 0,676607</b>	- 0,151853	0,078604
Мотивація досягнення	0,436278	<b>- 0,648608</b>	- 0,233489	- 0,311066
Мотивація саморозвитку	0,405339	<b>- 0,646950</b>	- 0,090870	- 0,079438
Мотивація самоповаги	<b>0,770795</b>	- 0,236027	- 0,109414	0,126968
Інтроєктна мотивація	<b>0,795569</b>	0,133551	0,069199	0,275503
Екстернальна мотивація	0,386218	<b>0,648097</b>	0,178341	0,038875
Амотивація	0,055494	<b>0,618527</b>	0,082086	- 0,341976
Академічна успішність	- 0,172060	<b>- 0,762808</b>	0,288153	- 0,077720
Результати ЗНО	- 0,303330	<b>- 0,534233</b>	0,188681	- 0,372958
Нейротизм	- 0,102214	0,156602	-0,446283	0,084555
Екстраверсія	- 0,005130	0,303843	0,001293	<b>- 0,721481</b>
Добррозичливість	- 0,381859	- 0,050768	0,079912	0,136433
Свідомість	- 0,122094	0,119471	0,490617	0,032484
Відкритість досвіду	0,160229	- 0,235215	<b>- 0,532351</b>	- 0,055517
Пояснювальна дисперсія %	0,190958	0,166271	0,107786	0,091805

# РЕФЕРАТ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ «ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ЯК ЧИННИК НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ»

**Виконала: Височанська А. М.**  
**Науковий керівник: Петрунько О. В.**

У сучасних дослідженнях досить широко аналізується поняття навчальної успішності та прояви перфекціонізму як прагнення до досягнення найкращих результатів. Проводяться моніторинги та досліджуються чинники успішності навчальної діяльності та вплив на неї мотиваційних характеристик, емоційно-особистісної сфери студентів, особливості їхнього самовідчуття у процесі навчання, переживання тривожності.

Дослідження перфекціонізму та навчальної мотивації, маючи багату традицію в дослідженнях, мають роз'єднаний характер вивчення у взаємовідносинах з академічною успішністю на різних ступенях навчання. Відсутні системні ставлення до зв'язку чинників, які впливають на успішність у навчанні в поступовій динаміці зміни щаблів навчання, як цілісному явищі.

Тому проблема дослідження перфекціонізму та навчальної мотивації як факторів успішності в навчанні в динаміці є актуальною і потребує нових досліджень.

Аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури дозволив сформулювати проблему дослідження. Її суть полягає у необхідності аналізу особливостей проявів перфекціонізму та навчальної мотивації залежно від ступенів навчання, як фактора впливу.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити взаємозв'язок перфекціонізму та навчальної мотивації студентів.

У роботі було поставлено такі **завдання**:

1. Провести теоретичний аналіз психологічного змісту перфекціонізму та його зв'язку з мотиваційною сферою особистості.
2. Емпірично дослідити взаємозв'язок перфекціонізму та навчальної мотивації студентів.
3. Розробити програму і тренінг з корекції перфекціонізму та оцінити їх ефективність.
4. Розробити систему рекомендації психологам, викладачам та студентам з оптимізації перфекціоністської навчальної мотивації

Об'єкт дослідження – особливості емоційно-вольової та мотиваційної сфери студентів.

Предметом дослідження є перфекціонізм як чинник навчальної мотивації студентів.

У **вступі** обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи; розкрито методологічні та теоретичні засади дослідження, висвітлено наукову новизну і практичне значення кваліфікаційної роботи; представлено дані щодо структури й обсягу кваліфікаційної роботи.

У першому розділі **«Психологічний зміст перфекціонізму та його зв'язок з мотиваційною сферою особистості»** охарактеризовано явище перфекціонізму, в межах кваліфікаційної роботи надано йому таке визначення: перфекціонізм – це риса характеру, яка формується під впливом мотиву досягнення досконалості і може впливати на життя особистості як позитивно, так і негативно. З позитивних аспектів можна виділити такі: адаптивний перфекціонізм, що характеризується високим рівнем перфекціоністичних прагнень і низьким – перфекціоністичних проблем, забезпечує вищий рівень самооцінки, соціальної інтеграції та вищу академічну адаптацію, сприяє покращенню у цілепокладанні, академічній самоефективності самовизначенні та корелює з внутрішнім локусом контролю, адаптивні перфекціоністи використовують схему переоцінки емоцій мають мотивацію досягнення успіху. Негативні аспекти перфекціонізму проявляються у неадаптивних стилях подолання конфліктів, проблемах у стосунках, мотивацією уникнення невдач, високим рівнем тривожності, часто синдромом самозванця. Дезадаптивний перфекціонізм (що характеризується високим рівнем перфекціоністичних прагнень і високим – проблем) підвищує вразливість до проблем з психічним здоров'ям, особливо серед студентів.

Навчальна ж мотивація є визначальним фактором у навчальній діяльності студента, являючи собою процес, що запускає, спрямовує та підтримує зусилля, спрямовані на виконання навчальної діяльності. Успішність у навчанні залежить від того, який сенс має для студентів навчальна діяльність. Сенс процесу навчання для студента ґрунтується на системі ідеалів, цінностей, які він засвоює зі свого найближчого оточення. Завдяки цьому вже до початку навчання у студентів складаються уявлення про його зміст, при цьому в ході навчальної діяльності у вищому навчальному закладі зміст процесу навчання може зазнавати істотних змін. Навчальна діяльність протікає успішніше разом з позитивними емоціями, позитивний емоційний досвід сприяє формуванню внутрішньої мотивації навчання. І навпаки, знижує навчальну мотивацію негативне емоційне тло, коли присутня у ньому підвищена тривожність студентів.

У другому розділі **«Емпіричне дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та навчальної мотивації студентів»** підтверджено, що аспекти внутрішньої та зовнішньої мотивації до навчальної діяльності мають специфічні взаємозв'язки з показниками перфекціонізму, тривожності та узагальненими особистісними характеристиками у групах респондентів, що знаходяться на різних ступенях навчання (студенти 1 та 3 курсів).

Так, виявлено, що в показниках перфекціонізму, орієнтований на себе пов'язаний з показниками мотивації у всіх двох ступенях навчання. Основною є мотивація досягнення, яка є у всіх двох групах студентів. Соціально орієнтований перфекціонізм пов'язаний з показниками мотивації у студентів 1 та 3 курсу, де основною є зовнішня інтроєктна мотивація, що містить мотиви підтримки самооцінки, уникнення почуття сорому. Інтегральний показник перфекціонізму показує динаміку розвитку перфекціонізму: від потреби в самовдосконаленні, прагнення до розширення своїх знань, та підвищення

ступеня самоповаги до прагнення поважати себе за якісь реальні дії, рішення, на 1 курсі навчання навчання та у прагненні досягати високих результатів у навчанні, на третьому курсі навчання.

Студенти першого курсу мають високі особистісні стандарти, внутрішню мотивацію самовдосконалення, тенденцію ставити перед собою грандіозні цілі та готовність докладати зусиль для їх досягнення. Для студентів першого курсу важлива успішність як критерій оцінки їх навчання. Ситуації невідповідності особистісним стандартам підвищують рівень як особистісної, і ситуативної тривожності. Студенти третьокурсники мають високу внутрішню і зовнішню мотивацію навчання. Вони готові ставити перед собою цілі та готові докладати зусиль для їх досягнення. Вони впевнені, що найкращого результату можна досягти. При цьому оцінка важлива, але вона не є основним показником успішності. Так само отримані нами дані підтверджують другу висунуту гіпотезу про те, що показники перфекціонізму будуть включені в різні симптомокомплекси структури мотиваційно-особистісної сфери студентів різних ступенів навчання.

У студентів першого курсу:

Перфекціонізм, орієнтований на себе і соціально орієнтований перфекціонізм лежать в основі навчальних мотивів навчання в студентів першого курсу. Перфекціонізм, орієнтований на інших є фактором, що підвищує особистісну тривожність, знижуючи відкритість до досвіду.

У студентів третього курсу:

Перфекціонізм, орієнтований на себе і перфекціонізм, орієнтований на інших пов'язані з внутрішніми мотивами навчання. Соціально орієнтований перфекціонізм, як у першокурсників, так і у третьокурсників пов'язаний із зовнішньою мотивацією до навчання. Схильність до переживань, тривоги та занепокоєння без достатніх підстав не дозволяє бути відкритим до досвіду як першокурсникам, так і третьокурсникам, тобто, не дозволяє студентам адекватно приймати ідеї, ситуації та способи життя, якщо вони принципово нові та незвичайні.

У третьому розділі **«Розробка та апробація тренінгу для корекції перфекціонізму та його впливу на навчальну мотивацію студентів»** складено та адаптовано програму тренінгу, який спрямований на корекцію деструктивного перфекціонізму та формування альтруїстичної позиції цільової спрямованості особистості та навчальної мотивації. Тренінг складався з шести занять та етапів: інформаційно-мотиваційного, когнітивно-емоційного, цілеформуючого і заключного. Метою тренінгу було зниження рівня перфекціонізму та направлення його у русло конструктивного; робота із самооцінкою, аналізом власних досягнень та вмінням приймати невдачі; навчитися ставити дальні цілі, які сприяють самореалізації та саморозвитку особистості.

Впровадження тренінгу допоможе визначити позитивну динаміку у зниженні показників перфекціонізму та формуванні альтруїстичної позиції цільової спрямованості особистості. У результаті проведення психокорекційних заходів може бути виявлено зниження показників

перфекціонізму. Очікується найбільше зниження показників перфекціонізму, що орієнтований на себе (ПОС), найменше – соціально-приписанного перфекціонізму (СПП). Особистості, з високими показниками перфекціонізму зможуть навчитися здійснювати контроль над емоційними проявами та знизити рівень нейротизму.

## РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу студентки 4 курсу спеціальності 053 «Психологія»  
Університету економіки і права «КРОК»

Височанської Анастасії Миколаївни, виконану на тему:  
«Перфекціонізм як чинник навчальної мотивації студентів»

Кваліфікаційна робота А.М. Височанської присвячена вивченню взаємозв'язку перфекціонізму та навчальної мотивації студентів. У світлі сучасних реалій українського суспільства, коли обставини життя людей і в тому числі студентської молоді істотно ускладнені, питання навчальної мотивації стає особливо актуальним. Складність вивчення особливостей перфекціонізму як чинника навчальної мотивації, як одного з базових компонентів особистісного зростання в юнацькому віці, пов'язана з тим, що в сучасних кризових умовах (пандемія, війна) та в умовах дистанційного навчання, з одного боку, відбуваються істотні зміни мотиваційно-вольової сфери суб'єктів навчання, а з другого боку – істотно ускладнюються умови здійснення наукових досліджень. З огляду на це, дана бакалаврська робота є актуальною та практично цінною.

Кваліфікаційна робота виконана з дотриманням необхідних методологічних, методичних вимог до її місту та технічних вимог до оформлення її тексту. Авторка ретельно опрацювала велику кількість фахової літератури та систематизувала наведені там дані щодо теми дослідження; продемонструвала здатність планувати й виконувати емпіричне дослідження та аналізувати отримані емпіричні дані; виявила необхідні компетентності при плануванні і виконанні формувальної частини роботи та здатність робити коректні висновки.

Характерними для авторки і виконаної нею роботи є системність та структурованість, логічність подачі матеріалу, застосування сучасних психодіагностичних методів дослідження, а також психологічних технологій в сфері психокорекції перфекціонізму як значимого чинника навчальної мотивації студентів. Авторкою проаналізовано можливі засоби розв'язання поставлених завдань та обрано оптимальні варіанти їх вирішення, прийнятні для сучасної психологічної практики.

Бакалаврська робота А.М. Височанської виконана на належному кваліфікаційному рівні і заслуговує на позитивну оцінку.

Рецензент:

доктор психол.наук, доцент  
професор кафедри психології  
05.06.2023

Васильченко О.М.