

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

**Кафедра психології**

Русин Анна Василівна

УДК 378.015.3:005.32

**Кваліфікаційна робота**  
**ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ І СТРАТЕГІЙ НАВЧАННЯ У СТУДЕНТІВ**  
**З ПЕРФЕКЦІОНІСТСЬКОЮ НАВЧАЛЬНОЮ МОТИВАЦІЄЮ**

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 \_\_\_\_\_ Русин Анна Василівна

Науковий керівник

Петрунько Ольга Володимирівна доктор  
психологічних наук, старший науковий  
співробітник, професор кафедри  
психології

Київ – 2024

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПЕРФЕКЦІОНІСТСЬКОЇ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ.....</b>	<b>6</b>
<b>1.1. МОТИВАЦІЙНА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ .....</b>	<b>6</b>
1.2. Мотиваційні чинники перфекціонізму студентської молоді .....	11
1.3. Методологічне обґрунтування дослідження перфекціонізму.....	15
Висновки до розділу 1 .....	25
<b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІЛЕЙ І СТРАТЕГІЙ НАВЧАННЯ У СТУДЕНТІВ З ПЕРФЕКЦІОНІСТСЬКОЮ НАВЧАЛЬНОЮ МОТИВАЦІЄЮ.....</b>	<b>28</b>
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	28
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....	30
Висновки до розділу 2 .....	54
<b>РОЗДІЛ 3 ОПТИМІЗАЦІЯ ЦІЛЕЙ І СТРАТЕГІЙ НАВЧАННЯ У СТУДЕНТІВ З ПЕРФЕКЦІОНІСТСЬКОЮ НАВЧАЛЬНОЮ МОТИВАЦІЄЮ.....</b>	<b>56</b>
3.1. Програма оптимізації стратегії навчання студентів з перфекціоністською навчальною мотивацією та оцінка її ефективності .....	56
3.2. Оцінка динаміки змін у мотиваційній сфері особистості студентів з перфекціоністською навчальною мотивацією .....	65
3.3. Рекомендації для студентів з перфекціоністською навчальною мотивацією.....	67
Висновки до розділу 3 .....	73
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>75</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>79</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>88</b>

## ВСТУП

**Актуальність роботи.** Сучасне соціокультурне становище характеризується постійним підвищенням вимог до ефективного функціонування особистості в суспільстві. Студентська молодь, як специфічна соціально-вікова група, відчуває ці суспільні виклики особливо гостро, оскільки стоїть перед завданням вибору життєвої стратегії, формування особистих і професійних якостей, соціальної і особистісної ідентифікації. Серед ключових завдань для студентської молоді – самоствердження, досягнення значущих результатів, формування власної позиції та моделі успіху, що сприятиме ефективній адаптації у різних сферах суспільної діяльності. Хоча прагнення до досконалості слугує рушійною основою для гармонійної соціалізації, воно може перетворюватися на погоню за найкращим ідеалом, трансформуючись у постійне прагнення відповідати найвищим нормам та стандартам – тут виникає питання перфекціонізму.

Суттєвим чинником у формуванні прагнення до самовдосконалення є мотивація, система взаємопов'язаних мотивів, потреб, інтересів, що тісно пов'язана з цінностями, установками, ідеалами та переконаннями.

Мотиваційні процеси є основою активності студентської молоді і відіграють важливу роль у формуванні їхнього нахилу до перфекціонізму. Питання про перфекціонізм стало надзвичайно популярним у психологічній літературі завдяки активним дослідженням за останні 20-30 років.

Ця проблема актуальна як серед зарубіжних (М. Холендер, Д. Хамачек, Г. Флетт, Р. Фрост, П. Хьюїтт, Л. Сільверман, Дж. Ешбі, Р. Слені, Дж. Стоєбер, Дж. Хебебрант, А. Хінней, А. Холмогорова, Н. Гаранян, Т. Юдєєва, В. Ясна, І. Грачова, А. Золотарева), так і серед українських науковців (Л. Данилевич, А. Лазько, І. Гуляс, Г. Чепурна, О. Лоза, Т. Грубі, В. Павлова, А. Вавілова, О. Кононенко). Під перфекціонізмом розуміється прагнення особистості встановлювати завищені вимоги та стандарти до результатів своєї діяльності.

Проте структура перфекціонізму складна і досі викликає неоднозначність серед науковців стосовно його компонентів.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити формулювання оптимальних цілей і стратегій навчання студентів з перфекціоністською навчальною мотивацією.

**Завданнями є:**

1. Теоретично дослідити особистісну сферу студента з перфекціоністською мотивацією.
2. Розробити методологічні основи дослідження перфекціоністської мотивації студентів.
3. Емпірично дослідити цілі та стратегії навчання студентів з перфекціоністською мотивацією.
4. Розробити програму і тренінг з оптимізації стратегії навчання студентів з перфекціоністською навчальною мотивацією.
5. Розробити рекомендації з оптимізації навчальної мотивації.

**Об'єкт** дослідження теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити формулювання оптимальних цілей і стратегій навчання студентів з перфекціоністською навчальною мотивацією.

**Предмет** дослідження – формулювання оптимальних цілей і стратегій студентів з перфекціоністською навчальною мотивацією.

**Методи** дослідження.

- теоретичні: пізнання, аналогія, абстрагування, індукція, пояснення, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження.

- емпіричні: методика "Ціль у житті" Д. Крамбо і Л. Махоліка); "Шкала самооцінки" Манастера і Корзіні; "Багатовимірна шкала перфекціонізму" П. Л. Г'юїтта і Г. Л. Флетта.

Методи математичної статистики: описова статистика, кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Спірмена), методи непараметричної статистики

(U-критерій Мана - Вітні), регресійний аналіз. Отримані дані обробляли в програмі IBM SPSS Statistics 22.

**Наукова новизна** одержаних результатів:

- встановлено формулювання цілей і стратегій навчання у студентів з перфекціоністською навчальною мотивацією;
- досліджено особистісну сферу студента з перфекціоністською мотивацією;
- розроблено методологічні основи дослідження перфекціоністської мотивації студентів;
- емпірично дослідити цілі та стратегії навчання студентів з перфекціоністською мотивацією;

удосконалено:

- програму і тренінг з оптимізації стратегії навчання студентів з перфекціоністською навчальною мотивацією;

дістали подальшого розвитку:

- рекомендації з оптимізації навчальної мотивації.

**Практичне значення** одержаних результатів дослідження. Матеріали проведеного емпіричного дослідження можуть бути використані під час викладання курсів та спецкурсів із загальної психології.

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, який налічує наукових джерел інформації, ілюстрована 11 рисунками та 13 таблицями; містить – 3 додатки; загальна кількість сторінок – 94. Основний обсяг роботи 74 сторінки.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПЕРФЕКЦІОНІСТСЬКОЇ НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ

### 1.1. Мотиваційна сфера особистості у психологічній науці

Людські потреби виступають як первинне підґрунтя для активації діяльності. Об'єкти, що стають стимулами для дій, можуть приймати форму усвідомлених образів, уявлень, думок, понять, ідей або моральних ідеалів.

Мотивація, відображаючи потребу в свідомості людини, веде її до відповідної діяльності, спрямовуючи на задоволення цієї потреби. Загалом, мотив є відображенням потреби, що діє як активна закономірність та виступає як об'єктивна необхідність. За твердженням Р.Г. Асєєва, мотивація є специфічним видом психічної регуляції поведінки та діяльності.

Отже, будь-яка діяльність має своєю основою мотив, який підштовхує людину до здійснення цієї діяльності. В процесі виконання діяльності мотив може змінюватися, і, навпаки, при збереженні мотиву може змінюватися характер виконуваної діяльності. Наявність розбіжностей між розвитком мотиву та володінням діяльністю визначає результат діяльності.

Мотив є не лише елементом діяльності, а складовою складної системи – мотиваційної сфери особистості. Мотиваційна сфера охоплює всі мотиви, які формуються та розвиваються протягом життя особистості. Ця сфера є динамічною та змінюється в залежності від обставин. Однак деякі мотиви є відносно стійкими і, пануючи, формують основу всієї сфери, визначаючи спрямованість особистості.

Питання про природу мотивів є ключовим. Абрахам Маслоу пропонує "піраміду" потреб, що лежать в основі мотивів, такі як біологічні потреби, потреби в безпеці, афіліативні потреби, потреби в повазі, престижі та потреби в самоактуалізації. Однак враховуючи абстрактність індивіда, Маслоу відокремлює його від суспільних відносин та розглядає його потреби поза зв'язками з оточуючим суспільством.

Вітчизняні психологи аналізують, як включення конкретної особистості у систему суспільних відносин впливає на її індивідуальну свідомість. Розуміння мотиваційної сутності особистості та її розвитку вимагає розгляду зв'язків та відносин особистості із зовнішніми людськими спільнотами. Суспільні інститути, зокрема людські спільноти, до яких належить особистість, грають значну роль у формуванні мотиваційної сфери.

Оскільки індивід є членом численних людських спільнот, розвиток мотиваційної сфери слід розглядати як взаємодію з різними спільнотами, а не як внутрішній процес. Перехід між рівнями мотивації визначається розвитком відносин та зв'язків особистості з різними людськими спільнотами та суспільством в цілому.

Різні мотиви особистості відображають потреби, характерні для різних спільнот, до яких вона належить. Це призводить до складної динамічної картини мотивів, їх узгодженості або конфліктів, диференціації чи інтеграції. Незважаючи на це, людина не завжди усвідомлює свої потяги, знаючи лише фактичний бік свого життя, але не завжди розуміючи чіткі причини своїх вчинків.

Неусвідомлені мотиви, такі як установки, відіграють важливу роль у сфері мотивації людських дій та вчинків. Установка визначає готовність до дії для задоволення конкретної потреби і складається з когнітивної, регулятивної та конативної підструктур. Особисті та громадсько значущі неусвідомлювані потяги, такі як установки, формуються без врахування наслідків вчинків, що впливають з цих потягів.

Усього спектрі мотивів включають різні спонукання, такі як свідомі потреби, інтереси, установки, ідеали, переконання та світогляд. Аналіз поведінки та діяльності повинен враховувати не лише головні прагнення, але і особливості особистості, які визначають її життєву позицію та ставлення до різних аспектів дійсності.

У мотиваційній сфері особливе місце посідають соціальні мотиви, що істотно впливають на діяльність людини в організації (прагнення завоювати

високий авторитет, почуття власної гідності), а також мотив самовираження, самоактуалізації, який полягає в прагненні особистості проявити і розвинути свої здібності, вміння, якості. В ієрархії мотивів особистості ці та інші мотиви можуть по-різному співвідноситися, взаємодіяти, бути провідними або підлеглими. Тому керівник, прагнучи зрозуміти ту чи іншу людину, по суті, повинен розібратися в структурі її мотивів, в особливостях побудови її мотиваційної сфери. Крім того, що мотиваційна сфера людини має складну будову, вона має також дуже складну, тонку динаміку. До найважливіших характеристик мотиваційної сфери особистості належать множинність, структурність, ієрархічність, сила, стійкість мотивів, їхня визначеність і динамічність. Множинність мотивів є наслідком збільшення не тільки кількості потреб сучасної людини, а й засобів і предметів їх задоволення.

Ця властивість мотивів виявляється також у тому, що реалізація однієї й тієї самої потреби пов'язана зазвичай із сукупністю не тільки однорідних, а й різнорідних мотивів. Сила мотивації як показник непереборного прагнення особистості оцінюється за ступенем і глибиною усвідомлення (розуміння, "привласнення", "прийняття") потреби і мотиву, за його інтенсивністю. Визначеність, своєрідність мотиваційної сфери кожної людини означає, що мотиваційні сфери особистостей різняться змістом і структурою мотивації, ієрархією, силою і стійкістю мотивів. Динамічність мотиваційної сфери виявляється у зміні сили як окремих мотивів, так і мотивації в цілому.

Динаміка мотивів може бути позитивною або негативною щодо діяльності; прагнення виконати будь-яке завдання може слабшати, згасати або зміцнюватися, посилюватися. Динамічність мотиваційної сфери особистості виявляється і в зміні структури мотивації, ієрархії основних груп мотивів [2, с. 20].

Оцінка особливостей мотиваційної сфери має важливе значення для прогнозування успішної діяльності. Дослідження показують, що для стійкої, високоефективної діяльності людини необхідні такі чинники: Фахівець здатний у бесіді та за допомогою спеціальних методик визначити й виявити

структуру й ієрархію мотиваційної сфери, тобто спрямованість особистості, а отже, людина отримує змогу усвідомлювати справжні причини своїх вчинків, почуттів та емоцій. Спрямованість особистості можна розглядати як сукупність провідних, стійких мотивів, які орієнтують діяльність особистості та відносно незалежні від наявних обставин. Спрямованість особистості характеризується її інтересами, схильностями, переконаннями, ідеалами, в яких виражається світогляд людини.

Мотивація досягнення - прагнення до поліпшення результатів, незадоволеність досягнутим, наполегливість у досягненні своїх цілей, прагнення домогтися свого будь-що-будь - є однією з головних властивостей особистості, що впливають на все людське життя. Рівень мотивації схвалення - на відміну від мотивації досягнення, рівень мотивації схвалення - прагнення заслужити схвалення значущих оточуючих людей - набагато менше визначає успіх у справах і звершеннях. Однак вельми істотно впливає вона на дещо інше, також вельми важливе - на якість взаємин з іншими людьми взагалі та зі своїм майбутнім супутником життя, зокрема. Система цінностей орієнтацій визначає змістовний бік спрямованості особистості і становить основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей, до себе самої, основу світогляду і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції та філософії життя [21].

Визначити ті емоції та стани, які справді здатні принести нам задоволення, можна за допомогою ранжування емоційних вподобань, тобто шляхом своєї розстановки того, що подобається. Особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати велике коло ситуацій як загрозливі, реагувати на такі ситуації станом тривоги. Реактивна тривожність характеризується напруженням, занепокоєнням, нервозністю. Дуже висока реактивна тривожність спричиняє порушення уваги, іноді порушення Тонкої координації. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними та невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями. Але тривожність не є

негативною початковою рисою. Певний рівень тривожності - природна й обов'язкова особливість активної особистості. При цьому існує індивідуальний оптимальний рівень "корисної тривоги" [24].

Діагностика мотиваційної сфери особистості - в основі лежить тестування, як процес кількісного вимірювання індивідуально-психологічних відмінностей, що включає репрезентативність, надійність, валідність, достовірність. Інтерпретацію отриманих за допомогою методик даних можна здійснювати на основі використання двох критеріїв: у разі якісного порівняння з нормою або еталоном, як який можуть виступати уявлення про непатологічний розвиток або соціально-психологічні нормативи, з наступним висновком про наявність або відсутність певної ознаки; у разі кількісного порівняння з групою з наступним висновком про порядкове місце серед інших. Для ефективного управління мотивацією персоналу її необхідно досліджувати та оцінювати. Водночас вимірювання мотивації - складна методична проблема.

Параметрами є як оцінки працівників, так і конкретні вимірювані результати, пов'язані з трудовою поведінкою та ефективністю праці. Кожен із підходів передбачає, що для управління мотивацією її необхідно досліджувати й оцінювати. Незважаючи на теоретичні пошуки, вимірювання мотивації - це складна методична проблема. Практики змушені визнати, що вимірюють "невимірюване". У структурі особистості теоретики виокремили стійкі "узагальнені мотиви", саме ці змінні - як тенденції - діагностують і враховують під час розроблення мотиваційних заходів. Насправді ж жодних мотивів не існує. По-перше, мотиви не спостережувані безпосередньо і в цьому сенсі вони не можуть бути представлені як факти дійсності. По-друге, вони не є фактами в сенсі реальних предметів, доступних нашому прямому спостереженню. Вони суть умовні допоміжні конструкти нашого мислення, що полегшують розуміння, або, говорячи мовою емпіризму, гіпотетичні конструкти. Вивчення мотиваційної сфери особистості є одним із найбільш спірних і трудомістких

процесів. Сам об'єкт вивчення досі є тим аспектом, який потребує відповідей на багато запитань.

Разом із цим інструмент, за допомогою якого можна діагностувати мотиви людини, потребує доопрацювання. Достаток методик не завжди можуть оминати аспект соціально-бажаних відповідей, а також сама людина не завжди усвідомлює різницю між первинними та вторинними мотивами. Ця тема є актуальною і потребує подальшого вивчення. Знання мотиваційних компонентів дає змогу менеджеру скласти "мотиваційну карту" співробітника. Інформацію про виявлені рушійні мотиви і потреби співробітника використовують під час розроблення комплексу заходів із мотивації співробітників. Однак, найчастіше, мотиваційні програми в організаціях призводять лише до короткочасних змін і майже не відображаються на виробничих і фінансових показниках. Причина в тому, що діагностиці підлягають "узагальнені мотиви" - динамічні утворення, що активізуються під впливом ситуативних детермінант, а "ситуативними детермінантами" потенційно може виступати величезна кількість змінних у реальній ситуації, тому врахувати й виміряти їх усі неможливо".

Для отримання адекватної картини необхідно враховувати трудову поведінку, в якій вона відображається. Зауважимо, що у вітчизняній та зарубіжній літературі є численні наукові дані, які констатують факт суттєвого впливу мотивації на успішність та ефективність виконання конкретної діяльності, отже, актуально враховувати і результати для компанії, заради чого, власне кажучи, й затіяно стимулювальні заходи.

## **1.2. Мотиваційні чинники перфекціонізму студентської молоді**

Перфекціонізм відображає прагнення особистості до досконалості; пред'явлення до себе і, загалом, Перфекціонізм визначається високими вимогами і нереалістичними стандартами, що накладаються навколишнім середовищем. Це поняття включає не тільки особистісний стиль, який визначає межі досягнення, але й соціально-орієнтований стиль, що відображає

важливість соціокультурного аспекту перфекціонізму. Хоча перфекціонізм може сприяти досягненню вражаючих результатів і отриманню загального визнання, він може також негативно впливати на психоемоційний стан особистості та викликати психологічні проблеми.

Перфекціонізм поділяється на два нероздільних аспекти: екстрапсихічний і інтрапсихічний. Екстрапсихічний аспект відображає соціальне стимулювання та визнання досягнення високих результатів. Цей аспект представляє собою зовнішню, позитивну сторону перфекціонізму, який може служити просоціальною поведінкою та встановлювати стандарти для інших.

Інтрапсихічний аспект, з іншого боку, включає внутрішні психологічні проблеми, що виникають при прагненні до досконалих результатів. Це включає постійні сумніви, боязнь критики та інші емоційні труднощі. Таким чином, перфекціонізм об'єднує дві сторони, функціональну і дисфункціональну, які є взаємопов'язаними.

Визначаючи перфекціонізм як складне та багатовимірне явище, необхідно враховувати багато чинників, що тісно пов'язані між собою. Мотиваційні чинники перфекціонізму неможливо розглядати ізольовано, оскільки вони взаємодіють з емоційними, сімейними, соціальними, культурними та особистісними особливостями кожної особи.

У психології перфекціонізм часто асоціюється з мотивацією досягнення, що є зовнішньою оболонкою цього явища, за словами таких вчених, як Дж. Аткинсон, Х. Корнадт, Д. Мак-Клелланд, Х. Хекхаузен. Високий рівень мотивації до досягнення визнається як центральний елемент перфекціонізму. Проте, обмежувати розгляд цього поняття лише через призму мотивації досягнення було б надто поверхневим. Окрім напрямку до високих результатів, перфекціоністи мають також властивості, які підштовхують їх не лише досягати успіху, але й прагнути до ідеалу та досконалості. Це пов'язано з низкою дисфункціональних особливостей та переконань, як вказують дослідження О. Соколової, П. Циганкової, Т. Бескової.

У персонологічних теоріях особистості, таких як теорії А. Адлера, Р. Мея, А. Маслоу, К. Роджерса, Е. Фромма і інших, прагнення до самовдосконалення розглядається як вроджена динамічна тенденція особистості. В цьому контексті, А. Адлер пояснює причини перфекціонізму через конструкт "прагнення до переваги". Він вказує на те, що це прагнення базується на "почутті неповноцінності", яке виникає вже в дитинстві, коли дитина залежить від дорослих. Це "почуття неповноцінності" стає підґрунтям для постійних сумнівів та компенсаційних стратегій, що включають прагнення підняти самооцінку [85].

Дослідження К. Горні, зокрема, розглядає невроз як порушення ставлення людини до самої себе. У теорії К. Горні однією з ключових концепцій є "ідеалізований образ Я", який визначає уявлення людини про те, якою вона повинна або може бути. Перфекціонізм є невід'ємною частиною цього ідеалізованого образу, де спроби компенсувати почуття власної неповноцінності призводять до створення ідеалізованого стандарту [16].

Отже, перфекціонізм виявляється в комплексі мотиваційних, емоційних і особистісних факторів, що взаємодіють у формуванні цього явища.

К. Горні розглядає важливість відокремлення "істинного ідеалу" від "невротично ідеалізованого образу Я", наголошуючи на різниці між справжнім прагненням до самовдосконалення та псевдопотребою "здаватись досконалим" перед собою та іншими. Вона вказує на те, що для невротика основною силою самовдосконалення є лише створення образу, зовнішньої видимості, який не є метою, до досягнення якої людина прагне, але стає фіксованою ідеєю, яку вона боготворить. Ідеалізований образ стає перешкодою для особистісного росту, оскільки заважає визнанню недоліків [16].

Д. Хамачек, розробляючи критерії здорового та патологічного перфекціонізму, пов'язує останній із мотивом уникнення невдачі та страхом неспіху. У британській та канадській моделях перфекціонізму виявлено взаємозв'язок між "особистісними стандартами" і "Я-адресованим

перфекціонізмом" і високою мотивацією досягнення і надією на успіх. Спостерігається також зв'язок "соціально приписаного перфекціонізму" зі страхом неуспіху [88].

І. Гуляс, вивчаючи феномен перфекціонізму в українській психології, вказує, що перфекціоністські настанови розвиваються через поєднання мотивації досягнення та потреби в афіліації та владі, що виявляється в готовності до успіху та досконалості в різних сферах діяльності [20].

Т. Юдеєва вказує на те, що мотив уникнення невдачі переважає над мотивом прагнення до успіху у людей з високим рівнем перфекціонізму.

Г. Аріна та С. Мартинов підтверджують, що перфекціоністи перебільшено приділяють значення зовнішній привабливості та відповідності сучасній моді, але відчувають дефіцит впевненості та самоповаги.

Наукові дослідження також підкреслюють негативний вплив соціально приписаного перфекціонізму на соціальну адаптацію та самореалізацію молоді.

Зокрема, соціально приписаний перфекціонізм демонструє взаємозв'язок з низкою негативних емоційних дисфункцій, таких як неприйняття себе, конформність, екстернальний локус контролю, виражена потреба у схваленні, прокрастинація, страх критики, пасивна агресивність, соціальна фобія та емоційний дискомфорт. Специфічно для молоді з високим рівнем соціально приписаного перфекціонізму виявлено переважання егоцентричних цінностей порівняно з абстрактними, що визначається як "парадоксальна перфекціоністська мотивація". Ця тенденція виявляється у вираженій залежності від оцінок та думок оточуючих, що веде до прояву егоцентризму та акцентуації інтересу на власному "Я".

Деякі дослідники, такі як О. Соколова та П. Циганкова, асоціюють соціально приписаний перфекціонізм з перфекціоністською самопрезентацією, визначаючи її як стратегію, що базується на зовнішній мотивації та прагненні здаватися досконалим, навіть якщо це не має спільного з високими особистісними стандартами. Інші дослідники, зокрема Г. Чепурна,

визнають існування соціально приписаного перфекціонізму незалежно від високих особистісних стандартів особистості, хоча вони не ототожнюють його з перфекціоністською самопрезентацією. [78]

Вивчення мотивів, пов'язаних з перфекціонізмом, включає мотив уникнення невдачі, мотив досягнення, цінність консерватизму та конформізму, егоцентричні цінності та інші аспекти. Ці дослідження розкривають багатогранність перфекціоністських мотивацій та дозволяють краще зрозуміти їх вплив на особистість та соціальні взаємини. Враховуючи це, проведено емпіричне дослідження для визначення мотиваційних особливостей студентів-перфекціоністів та виявлення відмінностей в порівнянні зі студентами, які не мають високого рівня перфекціонізму.

### **1.3. Методологічне обґрунтування дослідження перфекціонізму**

Слово "перфекціонізм" прийшло до нас із латинської мови: perfectus - "досконалий". Воно виникло і розвивалося у напрямку філософської та релігійної традиції.

Крім соціокультурного і філософського контексту, уявлення про прагнення до досконалості розвивалися в річищі психоаналітичних теорій, де вперше було дано суворі визначення поняття перфекціонізму. Так чи інакше проблема перфекціонізму як явища психічного життя людини вивчалася в роботах З. Фрейда, А. Адлера, К. Горні, К. Юнга. Однак сам термін "перфекціонізм" у науковій літературі практично не використовувався [16, 35, 74, 85].

З антропологічного погляду, про прагнення до досконалості у своїх роботах говорив відомий психоаналітик З. Фрейд. Він співвідносив досконалисть із досвідом задоволення або незадоволення людиною своїх потреб. На його думку, прагнення до досконалості є наслідком витіснення потягів. Якщо потяги особистості нормально не реалізовані, вони переходять в активність, часто недоцільну і безперспективну. Постійне прагнення до

вдосконалення є спробою втечі людини від задоволення потягу, а також невротичною фобією [74].

А. Адлер у своїй індивідуальній теорії особистості описував життя як безперервний рух у напрямі зростання і розвитку. Головна рушійна сила особистості за А. Адлером - прагнення до досконалості або до переваги. Він стверджував, що люди в прагненні до досконалості завжди перебувають на шляху до особистісно значущих життєвих цілей, які часто нереалістичні [85]. Адлер наголошував на вродженому характері прагнення до досконалості, а також підкреслював важливу роль у ньому почуття неповноцінності. Поява в людини відчуття неповноцінності призводить до компенсаторного прагнення досягнення зверхності над оточенням, а також прагнення до досконалості та бездоганності [85]. Це означає, що насправді прагнення до досконалості може відповідати спробам компенсувати істинний або надуманий дефект, спричинений комплексом неповноцінності. Люди з комплексом неповноцінності приділяють більше уваги фантазіям про особисту перевагу, ніж цілям, що призводять до реальних досягнень. Автор звертає увагу на те, що ці дії провокують збільшення психічного напруження, у такому стані людина втрачає відчуття реальності, живе тільки очікуванням великих досягнень, думає тільки про себе або про думку інших людей про себе.

У праці К. Горні "Невротична особистість нашого часу" потреба до досконалості описується як невротична, властива нарцисичній людині [16]. Прагнучи досконалості, невротична особистість бажає таким чином актуалізувати свій образ ідеального Я. При цьому основною причиною такої поведінки є прагнення уникнути почуття власної незначущості, приниження та безпорадності, яке може повністю усвідомлюватися або не усвідомлюватися невротиком. У своїй книжці К. Горні докладно описує таку особистість, яка за допомогою прагнення до влади, престижу і володіння, намагається повернути собі самоповагу: "У невротика, який належить до цієї групи, розвивається яскраво виражена потреба справляти враження на інших, бути об'єктом захоплення і поваги. Він вдаватиметься до фантазій про те, як

вразить інших своєю красою, або розумом, або якимось видатним досягненням...", "... Уся його самоповага ґрунтується на тому, що ним захоплюються, і падає до межі, якщо він не зустрічає захоплення. Внаслідок своєї надмірної чутливості, а також через те, що вона постійно відчуває приниження, життя є для неї постійним тяжким випробуванням. Вона так само звертає увагу на роль близьких стосунків з іншими людьми в такої особистості - що більше людина віддаляється від соціуму, то більша ймовірність переходу пошуку престижу всередину у вигляді потреби бути непогрішною та прекрасною у власних очах [16].

На думку К. Г. Юнга самовдосконалення є природною якістю людини: "Прагнення до телеозису (грецьк. - удосконалення, розвиток у напрямі вищого, кращого), у сенсі досконалості, не лише виправдане, а й від народження дано людині як характеристику, яка являє собою один із найглибших коренів цивілізації. Це прагнення настільки сильне, що може перетворитися на пристрасть, яка кожного тягне на служіння собі"[35]. Згідно з теорією Юнга, колективне несвідоме складається з потужних первинних психічних образів, так званих архетипів. Саме прагнення до досконалості він вважав "архітиповим", що має велику силу впливу на свідомість людини, при цьому з негативним забарвленням. Особистість, яка бажає приховати свою недосконалість, пред'являє світові благополучний, але не справжній образ Я, не визнає своїх помилок і слабкостей. Юнг звертав увагу на наявність насильства в цьому прагненні, яке виражається необмежено й агресивно [35]. Людина не може повністю відокремитися від самої себе на користь штучної особистості, оскільки це неминуче веде до виникнення неврозу.

Таким чином, в описаних нами психоаналітичних теоріях прагнення до досконалості розглядається з двох точок зору. В одних концепціях воно постає як вроджена якість особистості, що допомагає їй досягати найвищої точки саморозвитку, а в інших - як певна небажана риса, притаманна невротичній особистості, що заважає реалізації справжнього образу Я.

На початковому етапі перфекціонізм вивчали як одновимірний конструкт у руслі зарубіжної клінічної психології 60-70-х рр. ХХ століття. Заведено вважати, що перша згадка терміна "перфекціонізм" трапляється в роботі американського психолога М. Холендера, виданій 1965 р. [91]. Він розглядав перфекціонізм як рису особистості, що характеризується пред'явленням до себе вищих вимог, ніж того вимагають обставини, і суворим досягненням абсолютно всіх поставлених цілей. М. Холендер вважав, що ця риса сприяє численним психологічним труднощам і небажана для особистості, оскільки містить ірраціональні установки і супроводжується жорсткою самокритикою [91].

Водночас ідеї перфекціонізму активно розвивалися в роботах дослідників, які належать до когнітивно-біхевіорального напрямку. А. Елліс, засновник раціонально-емоційної поведінкової терапії, розглядав перфекціонізм як один із 12 різновидів ірраціональних переконань. Він вважав, що установки обов'язковості та перфекціонізм є основними факторами виникнення емоційних розладів і депресії: "Категоричні імперативи, які вимагають завжди виконувати все чудово, завжди бути ефективним, завжди контролювати себе, ведуть людину, згідно з раціонально-емотивною терапією, не тільки до застереження власних дій та особливостей, а й до жорстокого самозасудження. І тоді люди впадають у депресію". Надмірне бажання людини прагнути до ідеалу може перейти у вимогу, що є патологічним. С. Гледінг, аналізуючи у своїй монографії концепцію А. Елліса, писав: "Часто люди спричиняють у себе розлад, замінюючи бажання і прагнення вимогою, внутрішніми імперативами. Елліс вказує, що, коли людина використовує слова на кшталт "мушу, зобов'язаний, змушений", вона перетворює бажання на вимоги і починає думати ірраціонально. Багато хто вважає, що бажання мають здійснюватися і що, якщо бажання залишаються невиконаними, результат буде катастрофічним".

Із розроблених А. Еллісом уявлень про прагнення до ідеалів виникли ідеї його послідовника Д. Бернса, який розглядав перфекціонізм як мережу

когніцій. До них Д. Бернс відносив такі параметри: оцінка себе та інших, очікування, інтерпретація подій [86]. На його думку, перфекціоністи характеризуються наявністю завищених особистих стандартів, прагненням до недосяжних цілей, оцінюванням своєї значущості тільки в контексті продуктивності та успіху. У результаті всього цього, у таких людей протягом життя особисті якості тільки погіршуються. У своїй статті 1980 року Д. Бернс писав, що перфекціоністи найбільше вразливі до втрати самоповаги, хворобливих перепадів настрою після будь-якої невдачі, найчастіше вони поводяться непослідовно і, зрештою, виконують менше, ніж розраховували [86].

Здійснюючи ретельніший аналіз феномена перфекціонізму, Д. Бернс уточнює його і додає ще один параметр - мислення в термінах "все або нічого". Перфекціоністи вважають, що робота, виконана ними, має бути ідеально виконана, інакше вона буде марна. Таке мислення призводить їх до страждань від безлічі обов'язків: "я маю бути кращим", "я маю працювати старанніше" тощо. Що стосується витоків перфекціонізму, то, на думку Д. Бернса, він корениться в батьківсько-дитячих стосунках [86].

Важливо зазначити, що саме Д. Бернсом було розроблено один із перших інструментів діагностики перфекціонізму - Шкала перфекціонізму (Burns Perfectionism Scale, BPS). Вона складалася з 10 пунктів і була призначена для вимірювання рівня перфекціонізму. Ця шкала не набула широкого використання, оскільки була обмежена одностороннім фокусом на особистісних стандартах і заклопотаністю помилками [86].

На рубежі 70-х рр. XX століття зарубіжними психологами активно перевірялися гіпотези про взаємозв'язок перфекціонізму і депресії. Так, американський психотерапевт А. Бек отримав підтвердження зв'язку перфекціонізму з депресією, працюючи з депресивними хворими в рамках своєї когнітивної терапії. Аналізуючи їхні автоматичні думки, він дійшов висновку, що вони схильні пред'являти до себе вкрай високі вимоги. А. Бек з'ясував, що в основі автоматичних думок на глибшому рівні лежать

іраціональні переконання і когнітивні помилки ("Якщо я не отримую 5 на іспиті, я невдаха"). На основі цих переконань А. Бек створив 1978 року першу шкалу, що виявляє дисфункціональні установки, включно з перфекціонізмом - DAS (Dysfunctional Attitude Scale) [6].

Пізніше А. Бек доповнив свою теорію і описав два типи особистості, схильних до депресії. Перший тип характеризується зосередженістю на міжособистісних стосунках, він називав його "Соціотропний". Люди з цим типом переважно цінують позитивну взаємодію з іншими і потребують порад, прийняття та підтримки від них. Другий тип вирізняється перфекціонізмом у сфері досягнення успіху і носить назву "Автономний". Люди з таким типом схильні переоцінювати важливість досягнень, потребують більшої незалежності та мобільності. А. Бек зазначає, що стресори, характерні для кожного з цих типів, активізують дисфункціональні структури, які своєю чергою спричиняють депресію. Наприклад, людина з першим типом була б більше схильною до депресії через проблеми у стосунках із друзями, а з другим - через невдачу на роботі [6].

Таким чином, усі перелічені вище теорії розглядають перфекціонізм як одновимірний психологічний конструкт і здебільшого описують його як негативне явище. Багато ідей, висунутих психологами в 60-70-х рр. ХХ століття, дали поштовх сучасним теоріям і дослідженням перфекціонізму в рамках різних психологічних напрямів.

Уявлення зарубіжних психологів про структуру перфекціонізму в 1980-90-х рр. значно змінилися і розширилися. Найважливішою ідеєю, що розроблялася в дослідженнях цього часу, була ідея про багатовимірну психологічну структуру перфекціонізму. Вважалося, що "одновимірна" модель не здатна описати настільки складне психологічне явище. Тому феномен перфекціонізму почав вивчатися з позиції теорій особистісних рис, відповідно до яких кожна окрема риса містить у собі безліч параметрів.

Перфекціонізм являв собою конструкт, що складається з безлічі пов'язаних між собою параметрів, які характеризувалися своєю адаптивністю або дезадаптивністю [31].

Група британських учених на чолі з Р. Фростом на основі своїх досліджень розробила модель перфекціонізму, яка складається з шести параметрів:

- 1) заклопотаність помилками (схильність сприймати помилки негативно та прирівнювати їх до невдачі)
- 2) високі особисті стандарти
- 3) батьківські очікування (приписування батькам високих очікувань стосовно своєї поведінки)
- 4) сумнів у власних діях (постійне занепокоєння щодо якості своєї діяльності)
- 5) батьківська критика (сприйняття батьків як тих, хто надмірно критикує)
- 6) організованість (прагнення до самоконтролю, а не до контролю).

Як ми можемо спостерігати, деякі базові аспекти цієї теорії пов'язані з батьківськими очікуваннями і критикою, а деякі більшою мірою - з результатами діяльності та поведінкою. На основі глибокого аналізу структури перфекціонізму, Р. Фростом і його колегами була розроблена Багатовимірна Шкала Перфекціонізму (Multidimensional Perfectionism Scale), у рамках якої було виявлено не тільки негативні, а й позитивні форми перфекціонізму [87].

На відміну від концепції Р. Фроста, яка акцентує увагу на шести параметрах перфекціонізму, група канадських учених на чолі з П. Г'юїттом і Г. Флеттом висунули альтернативне уявлення про його структуру. Вони запропонували свою багатовимірну модель, в основі якої лежить критерій спрямованості перфекціонізму - на себе чи на інших. Крім того, вони критикували попередні дослідження на предмет недостатньої уваги до соціальних аспектів перфекціонізму. Канадські дослідники розробили свій

інструмент діагностики - Багатовимірну шкалу перфекціонізму (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H) і включили до структури феномена такі параметри:

1) "Я"-адресований перфекціонізм (високі особистісні стандарти, постійне самооцінювання та цензурування власної поведінки) - у ньому поєднуються як афективні, так і мотиваційні поведінкові компоненти;

2) Перфекціонізм, адресований іншим людям (завищені очікування щодо значущих людей, очікування від інших досконалості та їх постійне оцінювання);

3) Соціально приписаний перфекціонізм (переконавання в тому, що інші люди схильні дуже суворо оцінювати і вимагати від усіх досконалості) [89].

Ця шкала дала змогу подивитися на феномен перфекціонізму з різних боків: з погляду самої особистості, значущих інших і соціального середовища.

Численні дослідження, проведені за допомогою шкали П. Г'юїтта і Г. Флетта, неодноразово виявляли позитивний зв'язок соціально запропонованого перфекціонізму та депресії. Було показано, що крайні форми соціально приписаного перфекціонізму містили в собі елементи безпорадності та безнадійності, оскільки наближення успіху призводило тільки до дедалі вищих очікувань, а також до зневіри від несправедливих вимог інших [89].

Надалі П. Г'юїтта і Г. Флетта так само цікавила проблема зовнішнього прояву перфекціонізму, і на основі MPS ними було розроблено єдину на сьогодні шкалу перфекціоністської самопрезентації (Perfectionistic Self-Presentation). До неї включили три аспекти: перфекціоністське самопред'явлення (демонстрація досконалості), невиявлення недосконалості (уникнення поведінкової демонстрації недосконалості) і вербальне невиявлення недосконалості (уникнення вербального визнання своєї недосконалості перед іншими) [89].

У теоріях особистості, представлених відомими психологами, такими як А. Адлер, Р. Мея, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм та інші, прагнення до самовдосконалення визначається як вроджена динамічна тенденція

особистості, яка включає в себе мотиваційні чинники, потреби та інстинкти. Ця глибинна спонукальна сила отримує суб'єктивний сенс і суспільну значимість, зокрема в професійній діяльності та загальному життєвому впорядкуванні [85].

Австрійський психіатр і психолог А. Адлер розглядає причини перфекціонізму як результат "прагнення до переваги" [85]. Це прагнення базується на "почутті неповноцінності", що виникає ще в дитинстві через залежність від дорослих та потребу в захисті. Почуття неповноцінності породжує важкі переживання, які компенсуються прагненням до підвищення самооцінки.

К. Горні, розвиваючи теорію неврозів, підкреслює, що невроз – це порушення не лише взаємин, але й відношення до самої себе [16]. Це веде до створення "ідеалізованого образу Я", який включає перфекціонізм як невід'ємну частину цього ідеалу.

Д. Хамачек визначає патологічний перфекціонізм як мотивований страхом неуспіху [88]. Відповідно до британської (Р. Фрост) та канадської (П. Хьюїтт, Г. Флетт) моделей перфекціонізм пов'язується з високою мотивацією досягнення та надією на успіх.

В українській психології І. Гуляс вказує на тісний зв'язок перфекціонізму з мотивацією досягнення, рефлексивними здібностями та професійно важливими якостями особистості [20]. Отже, перфекціонізм може виникати як діалектична єдність прагнень до успіху та потреби в соціальній взаємодії, що відображається в різних аспектах особистісного розвитку та самореалізації.

Дослідження українських науковців К. Фоменка та О. Кузнецова, присвячене мотиваційним особливостям академічної саморегуляції студентської молоді, виявило зв'язок між академічною саморегуляцією та перфекціонізмом. Згідно з результатами, перфекціонізм, орієнтований на себе, має негативний зв'язок з ідентифікованим регулюванням і внутрішнім спонуканням; перфекціонізм, орієнтований на інших, позитивно корелює із

інтроєктованим перфекціонізмом і негативно - з ідентифікованим регулюванням. Важливо зазначити, що внутрішнє спонукання, або інтерес до навчання, протистоїть перфекціонізму особистості [73].

У ряді наукових досліджень, як зарубіжних, так і вітчизняних, соціально приписаний перфекціонізм визначається як негативний фактор для соціальної адаптації та самореалізації молоді. Наприклад, цей вид перфекціонізму пов'язаний з неприйняттям себе, конформізмом, екстернальним локусом контролю, потребою у схваленні, прокрастинацією, страхом критики, пасивною агресивністю, соціальною фобією, емоційним дискомфортом, депресією та іншими негативними емоційними реакціями.

Науковці О. Соколова та П. Циганкова вказують, що у молоді з високим рівнем соціально приписаного перфекціонізму переважають егоцентричні цінності, що визначається як "парадоксальна перфекціоністська мотивація". Ця тенденція проявляється у вираженій залежності від оцінок і думок оточуючих, де акцентується на власному "Я".

О. Лоза вважає соціально приписаний перфекціонізм ідентичним перфекціоністській самопрезентації, але зауважує, що він може базуватися на зовнішній мотивації, не пов'язаній із високими особистісними стандартами [51].

Г. Чепурна, поділяючи думку про існування соціально приписаного перфекціонізму, відрізняє його від перфекціоністської самопрезентації. За її висновками, перфекціоністська самопрезентація може бути складовою соціально приписаного перфекціонізму, але не збігатися з ним [78].

Таким чином, спочатку явище перфекціонізму дослідники розуміли як одновимірний конструкт, але пізніше такий підхід почали критикувати за його нездатність охопити всі феноменологічні характеристики цього феномена. Цей факт поставив перед психологами завдання розвитку багатовимірних концепцій перфекціонізму.

Побудова образу світу та самовизначення стосовно нього для студентської молоді є важливим і важким завданням. Оскільки сучасний світ

ставити їх в умови високих темпів соціальних змін і перебудови суспільних норм, цінностей та ідеалів. Якщо ми вводимо проблему сенсу життя в царину вивчення соціальної психології, то насамперед ми досліджуємо особливості смислових структур студентської молоді як представників певної соціальної групи.

Нестабільність суспільства часто може призводити до того, що молодь перестає відчувати себе суб'єктом свого життєвого шляху, доходить до почуття розчарованості, незадоволеності собою і своїм життям, навчанням і обраною професією, втрати сенсу в житті загалом.

Однією з найважливіших змін у студентському віці є долучення до професійного середовища, починаючи з розуміння сутності професії, формування її образу, закінчуючи розвитком професійної самосвідомості та професійно важливих якостей [11].

Крім того, не менш значущим є перетворення мотиваційно-потребового компонента особистості студента, підвищення ролі внутрішньої мотивації, посилення спонукання до самореалізації та самовдосконалення, усвідомленості власних вчинків і поведінки.

Відбуваються зміни важливих смислових утворень, у професійний контекст включаються особистісні цілі та цінності. У студентів постає питання про особистісний сенс праці, для них стає важливим бачити сенс у самому змісті того, що вони роблять [11].

Що стосується особистісних якостей, то більшою мірою зміцнюються такі якості, як самостійність, ініціативність, рішучість, уміння володіти собою.

Варто згадати й про те, що цей віковий період є значущим у розвитку адекватної самооцінки, тому дуже важливо, яким студент себе усвідомлює і які умови чи передумови сприяють формуванню завищеної, заниженої чи адекватної самооцінки.

## **Висновки до розділу 1**

Таким чином, у період навчання у ВНЗ смисложиттєві орієнтації студентської молоді тісно пов'язані з проблемою професійної спрямованості та самовизначення. Під час професійного навчання і підготовки встановлюються нові найважливіші смислові утворення, змінюється світоглядна система, деякі особистісні якості, мотиви, життєві цілі та цінності.

Один з визначальних аспектів активності студентської молоді – це система мотивації, що представляє собою взаємопов'язаний комплекс мотивів, потреб, інтересів та інших аспектів, тісно пов'язаних із факторами, такими як цінності, установки, ідеали та переконання.

Мотиваційні процеси є основою для особистісної активності та взагалі психічного функціонування. Ці процеси відіграють ключову роль у формуванні та розвитку схильності до перфекціонізму.

Поняття перфекціонізму включає в себе складне та багатогранне явище, що визначається прагненням до досягнення великих ідеальних результатів у діяльності, що передбачає соціальне визнання, а також супроводжується рядом дисфункціональних особливостей (когнітивних, емоційних, мотиваційних): високою самокритикою, самозвинуваченнями та сумнівами у правильності власних дій; залежністю від оцінок оточення.

Оскільки перфекціонізм є складним явищем з багатьма вимірами, його формування піддається впливу численних факторів, які тісно пов'язані між собою. Розглядаючи мотиваційні аспекти перфекціонізму, неможливо відокремити їх без урахування взаємозв'язку з емоційними, сімейними, соціальними, культурними, особистісними та іншими характеристиками людини.

Незважаючи на те, що поняття перфекціонізму отримує широке визнання на науковому рівні, існують численні неоднозначності у його визначенні, значенні та проявах. Зокрема, аналіз літератури вказує на обмежені дослідження мотиваційних факторів перфекціонізму особистості в дуже обмеженому контексті. Глибоких наукових досліджень, які надали б

базові відповіді на питання про мотиваційні чинники перфекціонізму особистості, практично не існує.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІЛЕЙ І СТРАТЕГІЙ НАВЧАННЯ У СТУДЕНТІВ З ПЕРФЕКЦІОНІСТСЬКОЮ НАВЧАЛЬНОЮ МОТИВАЦІЄЮ

### 2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Метою цього дослідження було вивчення взаємозв'язку між перфекціонізмом і смисложиттєвими орієнтаціями та цілями студентської молоді. Смисложиттєві орієнтації, перфекціонізм, його складові та самооцінка вивчалися на вибірці з 67 студентів (віком від 18 до 26 років).

Методи дослідження:

- Авторська анкета для студентів
- Тест "Ціль у житті" Д. Крамбо і Л. Махоліка
- "Шкала самооцінки" Манастера і Корзіні
- "Багатовимірна шкала перфекціонізму" П. Л. Г'юїтта і Г. Л. Флетта

Авторська анкета для студентів . Ця методика представляє собою анкетування, спрямоване на дослідження перфекціонізму як особистісної характеристики. Вона містить низку відкритих питань і кілька варіантів відповідей, що дозволяють отримати уявлення про ставлення респондентів до перфекціонізму та його вплив на їхнє життя. Методика допомагає виявити особистісні якості, пов'язані з перфекціонізмом, і визначити, як ця риса впливає на поведінку та взаємодію з іншими людьми.

Тест "Ціль у житті" Д. Крамбо і Л. Махоліка

Мета. Вимірювання рівня наявності та усвідомленості цілей у житті.

Складається з ряду тверджень, на які респондент повинен дати відповіді, що відображають його цілі, смисл та задоволення життям.

Використовується в психологічному консультуванні та дослідженнях для оцінки життєвих орієнтирів та сенсу життя.

"Шкала самооцінки" Манастера і Корзіні.

Мета. Оцінка рівня самооцінки та самоприйняття.

Опис. Включає ряд питань, що стосуються особистісного ставлення респондента до себе, своїх досягнень та якостей.

Застосування. Використовується для діагностики самооцінки в клінічних умовах, психотерапії та особистісному розвитку.

"Багатовимірна шкала перфекціонізму" П. Л. Г'юїтта і Г. Л. Флетта.

Вимірювання різних аспектів перфекціонізму.

Складається з трьох основних субшкал, що оцінюють самокритичний перфекціонізм, соціально визначений перфекціонізм та інші аспекти.

Використовується в психологічних дослідженнях та терапії для визначення рівня та типу перфекціонізму, а також його впливу на психічне здоров'я.

Математичні методи опрацювання даних: описова статистика, кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Спірмена), методи непараметричної статистики (U-критерій Мана - Вітні), регресійний аналіз. Отримані дані обробляли в програмі IBM SPSS Statistics 22.

У ході дослідження поставлено завдання провести аналіз імпліцитних уявлень студентської молоді про перфекціонізм, оскільки різні автори припускаються різноманітних тлумачень цього поняття та терміну.

Розуміння терміна "перфекціонізм" залежно від мети дослідження та наукового напрямку, що обрано дослідником може бути різним. Здійснено контент-аналіз визначень, які описують характеристики цього явища, його позитивні й негативні аспекти у високорівневих особистостей. Також досліджено, як, на думку випробовуваних, перфекціонізм може допомагати в житті або заважати.

Контент-аналіз визначається як метод дослідження, який використовується для систематичного і об'єктивного опису змісту текстових даних шляхом кількісного аналізу категорій і понять, які з'являються в текстах. Він дозволяє виявити патерни, теми та значення в текстах та інших формах комунікації.

У вашому контексті контент-аналіз використовується для дослідження визначень перфекціонізму та його характеристик. Це дозволяє отримати уявлення про різноманітні аспекти цього явища, включаючи його позитивні та негативні риси, як у високорівневих особистостей, так і у звичайних людей. За допомогою контент-аналізу можна систематично дослідити, як респонденти описують перфекціонізм, які аспекти вони вважають важливими та як вони сприймають його вплив на своє життя.

Практичне застосування:

Збір даних. Тексти або відповіді респондентів щодо перфекціонізму.

Категоризація. Визначення категорій, які описують різні аспекти перфекціонізму.

Аналіз. Кількісний аналіз частоти появи різних категорій у текстах.

Інтерпретація. Виявлення основних тенденцій, тем та патернів у визначеннях і описах перфекціонізму.

Таким чином, контент-аналіз надає можливість отримати глибше розуміння того, як різні люди сприймають і описують перфекціонізм, а також як ця риса впливає на їхнє життя.

## **2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження**

Під час аналізу визначень, пов'язаних із розумінням терміна "перфекціонізм", виявлено, що випробовувані визначають як характер самого явища, так і контекст, в якому воно розглядається (таблиця 2.1). Таким чином, визначено такі підкатегорії щодо характеру явища: "потреба", "прагнення", "ідеалізм", "залежність", "якість". Далі проаналізовано контекст, в якому розуміють це явище, і виділено підкатегорії: "образ", "помилки", "діяльність", "порядок у речах", "задоволення".

Більшість визначень вказують на розуміння характеру явища випробовуваними як прагнення (49%). При цьому згадується низка суміжних понять: старання, досягнення, націленість тощо. Прагнення відображає мету, кінцевий результат, до якого йде людина. У зв'язку з цим у більшості випадків

(45%) згадується ідеал. Тут мається на увазі конкретний образ (зразок) правильного устрою якоїсь сфери або життя людини загалом. З погляду самого процесу прагнення згадувалася діяльність (20%) і супутній їй помилки (26%).

Перфекціонізм як потреба розглядається в 19% визначень. До суміжних понять відносяться: бажання і необхідність. Щодо потреби у визначеннях згадувався порядок у речах (12%), а також ідеал у деяких випадках.

Таблиця 2.1

**Результати контент- і частотного аналізу визначень поняття і терміна "перфекціонізм" за всією вибіркою**

Категорії	Підкатегорії	Частота згадування	
		Усі випробовувані (абс.)	(відн., %)
Характер явища	Прагнення	28	49
	Потреба	11	19
	Ідеалізм	9	16
	Залежність	5	9
	Якість	4	7
Контекст (властивості явища)	Ідеал, образ	22	37
	Помилки	15	26
	Діяльність	12	20
	Порядок у речах	7	12
	Задоволення	3	5

Що стосується інших підкатегорій, то перфекціонізм студенти позначали в 16% визначень як ідеалізм. Тут мається на увазі певна схильність особистості до ідеальності у всьому. Меншою мірою перфекціонізм розуміли як якість (7%). Не менш цікавим є те, що в 9% визначень цей феномен виступав у формі залежності, яка асоціювалася переважно з почуттям задоволення (5%), що людина одержує від досконалості у чому-небудь.

Крім характеристики уявлення про поняття перфекціонізму за всією вибіркою, ми також провели аналіз визначень окремо для юнаків і дівчат (див. таблицю 2.2).

**Результати контент- і частотного аналізу визначень поняття і терміна "перфекціонізм" серед юнаків і дівчат**

Категорії	Підкатегорії	Частота згадування			
		Дівчата		Юнаки	
		(абс.)	(відн., %)	(абс.)	(відн., %)
Характер явища	Прагнення	22	55	6	27
	Потреба	9	22	2	9
	Ідеалізм	5	12	4	18
	Залежність	2	9	3	14
	Якість	3	7	1	4
Контекст (властивості явища)	Ідеал, образ	18	51	4	18
	Помилки	10	21	5	19
	Діяльність	6	13	6	27
	Порядок у речах	5	12	2	11
	Задоволення		5	2	11

У результаті дослідження виявлено, що як дівчата (55%), так і юнаки (27%) переважно розуміють перфекціонізм як прагнення (див. рис. 2.1). Однак серед дівчат такі визначення зустрічаються значно частіше. Далі, у 22% визначень дівчата характеризували це явище як потребу, в той час як юнаки робили це лише у 9% визначень. Цікаво, що ідеалізм більш часто згадували юнаки (18%), ніж дівчата (12%). Подібна тенденція спостерігається і щодо розуміння перфекціонізму як залежності, де у юнаків це вказувалося в 13% визначень, у відміну від дівчат (9%). Характеристика феномена як якості особистості частіше зустрічається у дівчат (7%), ніж у юнаків (4%).

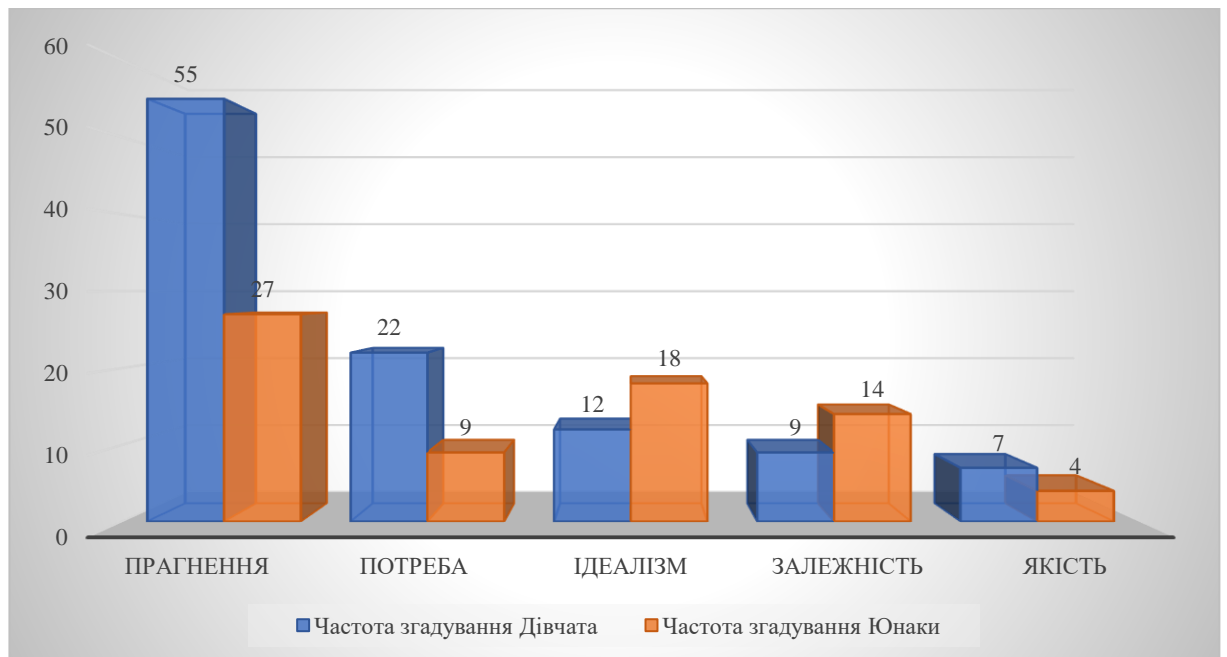


Рис. 2.1. Частота згадування визначень на розуміння терміна "перфекціонізм" серед юнаків і дівчат

Крім імпліцитних уявлень про сам термін "перфекціонізм", нас цікавило питання, як саме респонденти сприймають особистість перфекціоніста, тому до дослідження ми включили контент-аналіз визначень студентів щодо позитивних і негативних якостей перфекціоніста (таблиця 2.3).

Таблиця 2.3

### Результати контент- і частотного аналізу позитивних якостей перфекціоніста

Характерні риси	Частота згадування	
	(абс.)	(відн., %)
Прагнення до високої якості роботи	54	37
Працьовитість	23	16
Уміння структурувати час	20	14
Відповідальність	16	11
Цілеспрямованість	15	11
Прагнення до ідеалу	10	7
Креативність	3	2
Чесність	2	1
Сміливість	2	1

За результатами контент-аналізу, провідною позитивною якістю перфекціоніста виявилось прагнення до високої якості роботи (37%). Випробовувані вказували, що така особа є уважною, акуратною, прагне до порядку та відзначається старанністю. Якщо вона береться за роботу, то неодмінно здійснить її на найвищому рівні [17].

Наступною за частотою згадувань йде якість працьовитості (16%). Суміжні характеристики особистості, що віднесли до працьовитості, включають старанність, посидючість, терплячість і завзятість. У 14% визначень згадувалася якість, яку ми позначили як уміння структурувати час. Це включало пунктуальність, організованість і вміння все впорядкувати. У цьому контексті випробовувані вважали, що перфекціоніст вміє правильно розпоряджатися часом.

Однакову кількість разів випробовувані називали характеристики, пов'язані з відповідальністю та цілеспрямованістю (11%). За їхнім переконанням, перфекціоністам притаманна сумлінність, обов'язковість, дехто зазначав, що на них завжди можна покластися. Крім того, вони завжди прагнуть досягти своєї мети і є високо мотивованими [23].

Лише у 7% визначень випробовувані зазначали прагнення до ідеалу як позитивну якість. У цьому випадку мова йшла про прагнення особистості до кращого, наявність сформованого ідеалу.

Найменшу кількість разів згадували такі позитивні якості, як сміливість (1%) і чесність (1%).

Далі розглянемо результати контент-аналізу негативних якостей перфекціоніста.

**Результати контент- і частотного аналізу негативних якостей  
перфекціоніста**

Категорії	Частота згадування	
	(абс.)	(відн., %)
Занудство	24	22
Зацикленість	15	13
Тривожність	13	11
Критичність	10	9
Труднощі у спілкуванні	10	9
Педантичність	10	9
Дратівливість	9	8,
Егоїзм	4	4
Прокрастинація	4	4
Зайва амбіційність	3	3
Нерішучість	3	3
Жадібність	3	3
Заперечення невдачі	2	2

Більшість визначень (22%) вказують на таку негативну якість, як занудство. У цьому контексті випробовувані згадували суміжні характеристики, такі як прискіпливість, дріб'язковість, скрупульозність і педантичність. Перфекціоніста сприймається ними як людину, яка надто турбується про дрібні деталі, які можуть не мати високої значущості.

Наступною за частотою негативною якістю є зацикленість (13%). У цьому випадку перфекціоністові приписували такі характеристики, як безкомпромісність, упертість, однозначність, консервативність, відсутність вміння широко мислити і швидко відволікатися.

Близьке значення за частотою отримала тривожність (11%). Тут зустрічалися суміжні характеристики, такі як зайве переживання, паніка, страх перед невдачею і лякливість.

Потім однаково часто (9%) згадувалися негативні якості: критичність, педантичність і труднощі у спілкуванні. Перфекціоніст описувався як дуже прискіплива, вимоглива, настирлива і образлива особа. У деяких випадках

навіть виявляється ворожнеча до інших людей. Також відзначалося зайве прагнення до ідеалу і максималізм.

Менш часто в визначеннях згадувалися: дратівливість (8%), егоїзм (4%) і прокрастинація (4%). У цьому випадку позначалися зайва запальність, зацикленість на собі, своїх потребах і постійне відкладання важливих справ.

Найрідше згадувалися як негативні риси: зайва амбітність (3%), нерішучість (3%), жадібність (3%) і заперечення невдачі (2%). Щодо амбітності, тут мова йшла про наявність надто великої кількості цілей у перфекціоніста, коли він одночасно витрачає свої сили на багато сфер, але в кінці не досягає успіху. Крім того, перфекціоніст боїться почати, зробити перший крок на шляху до мети, схильний не визнавати своїх помилок і часто не помічає своїх невдач.

Після вивчення імпліцитних уявлень студентів про особистість перфекціоніста, ми перейдемо до аналізу уявлень про те, як перфекціонізм впливає на життя людини загалом, як він може допомагати або заважати під час навчання. Для цього ми також опитаємо випробовуваних, проведемо контент-аналіз і отримаємо результати.

Таблиця 2.5

**Результати контент- і частотного аналізу уявлень про те, як перфекціонізм допомагає під час навчання**

Категорії	Частота згадування	
	(абс.)	(відн., %)
Досягти мети	19	37
Бути уважнішим	13	25
Саморозвиватися	11	21
Домагатися кращої якості	9	17
Мотивує до дії	7	14
Охайність	5	10
Дізнаватися нове	5	10
Доводити справу до кінця	4	8
Вірити в себе	3	6
Бути відповідальним	2	4

Найчастіше (37%) випробовувані вважали, що перфекціонізм допомагає досягати поставленої мети під час навчання. Зазначалося, що завдяки перфекціонізму людина здатна не залишати справу недоробленою, не припиняти наполегливого зусилля і виконувати всі поставлені завдання у навчанні.

Далі за частотою згадування йдуть такі категорії, як "бути уважнішим" (25%) і "саморозвиватися" (21%). За думкою випробовуваних, перфекціонізм сприяє більш докладному плануванню, допомагає бути уважнішим до деталей і, крім того, стимулює постійний особистісний розвиток і досягнення майстерності.

Сприятливий вплив перфекціонізму на якість роботи було відзначено в 17% висловлювань. Неодноразово зауважувалося, що перфекціонізм допомагає досягати високих і навіть бездоганних результатів у роботі. У 14% висловлювань перфекціонізм мотивує людину до дії, є важливим чинником, який допомагає людині не втрачати зацікавленість на шляху до досягнення цілей.

Однакову кількість разів (10%) випробовувані приписували позитивну роль перфекціонізму в охайності та пізнанні нового. Перфекціонізм сприяв підтримці порядку у справах і мотивував людину прагнути до отримання нових знань.

Найменшу кількість разів згадували такі параметри, як "доводити справу до кінця" (8%), "вірити в себе" (6%) і "бути відповідальним" (4%).

Крім аналізу уявлень про те, як перфекціонізм допомагає в житті загалом, ми також провели аналіз визначень окремо для юнаків і дівчат (див. таблицю 2.6).

**Результати контент- і частотного аналізу уявлень про те, як  
перфекціонізм допомагає людині в навчанні серед юнаків і дівчат**

Категорії	Частота згадування			
	Дівчата		Юнаки	
	(абс.)	(відн., %)	(абс.)	(відн., %)
Досягти мети	14	40	5	29
Бути уважнішим	7	20	6	35
Саморозвиватися	8	23	3	18
Домагатися кращої якості	7	20	2	12
Мотивує до дії	5	14	2	12
Охайність	4	11	1	6
Дізнаватися нове	4	11	1	6
Доводити справу до кінця	2	6	2	12
Вірити в себе	3	9	0	0
Бути відповідальним	1	3	1	6

Після аналізу висловлювань дівчат і юнаків стало зрозуміло, що найчастіше (40%) дівчата вказують на позитивний вплив перфекціонізму на досягнення мети в навчанні, у той час як у юнаків цей аспект займає лише друге місце за частотою (29%). На першому місці у юнаків (35%) виявився сприятливий вплив перфекціонізму на уважність, або, іншими словами, більш ретельне планування.

Як для дівчат, так і для юнаків, практично однаково часто було відзначено користь перфекціонізму в саморозвитку (дівчата 23%, юнаки 18%), досягненні високої якості роботи (дівчата 20%, юнаки 12%) і мотивації до дії (дівчата 14%, юнаки 12%).

Після цього ми перейшли до контентного та частотного аналізу висловлювань щодо того, як перфекціонізм може заважати в житті (див. таблицю 2.7).

**Результати контент- і частотного аналізу уявлень про те, як  
перфекціонізм може заважати під час навчання**

Категорії	Частота згадування	
	(абс.)	(відн., %)
Проблеми у стосунках із людьми	16	26
Тривожність	14	23
Одержимість ідеалом	11	18
Витрачання часу на непотрібні справи	8	13
Уповільнює процес	7	11
Вигорання	6	10
Зайва вимогливість до себе	5	8
Неадекватна оцінка ситуації	4	6
Не заважає	3	5
Важко прийняти поразку	2	3
Заважає бути собою	2	3

Більшість висловлювань (26%) стосувалися негативного впливу перфекціонізму на взаємини з іншими людьми. Багато випробовуваних відзначили, що перфекціонізм може дратувати інших та призводити до конфліктів з оточуючими під час навчання. Також вони вважали, що перфекціоністи часто не приймають інших людей і стають нудними для багатьох.

Практично так само часто (23%) згадувалася зв'язок між перфекціонізмом і підвищеною тривожністю, зокрема з негативними емоціями, емоційною нестійкістю, постійною напругою і дратівливістю.

У 18% відповідей перфекціонізм був пов'язаний з одержимістю ідеалом, що призводило до незручностей, пов'язаних з постійним прагненням до ідеалу та неприйняттям неідеальності.

Потім за частотою слідували такі параметри, як "витрачання часу на непотрібні справи" (13%), "уповільнення процесу" (11%) і "вигорання" (10%). У цьому випадку перфекціонізм розглядався як фактор, що призводить до

витрати часу на непродуктивні справи та затримки у виконанні роботи, а також як причина розчарування і втрати інтересу у зв'язку з недосяжністю ідеалу.

Менш часто випробовувані називали негативний вплив перфекціонізму на підвищену вимогливість до себе (8%) і неадекватну оцінку ситуації (6%). Тут мова йшла про те, що перфекціонізм ускладнює об'єктивне оцінювання власних можливостей та умов, в яких перебуває людина.

У 5% відповідей перфекціонізм розглядався як цілком позитивне явище, яке не заважає людині в житті.

Найменшу кількість разів випробовувані зазначали, що перфекціонізм ускладнює прийняття поразки (3%) та збереження власної автентичності (3%). Ця частина випробовуваних вважала, що перфекціонізм утруднює прийняття себе та власних помилок, і завжди змушує орієнтуватися на ідеальний образ або ситуацію.

Таблиця 2.8

**Результати контент- і частотного аналізу уявлень про те, як перфекціонізм може заважати в навчанні серед юнаків і дівчат**

Категорії	Частота згадування			
	Дівчата		Юнаки	
	(абс.)	(відн., %)	(абс.)	(відн., %)
Стосунки з людьми	5	13	11	50
Тривожність	10	25	4	18
Одержимість ідеалом	8	20	3	14
Витрачання часу на непотрібні справи	7	18	1	5
Уповільнює процес	5	13	2	9
Вигорання	5	13	1	5
Зайва вимогливість до себе	4	10	1	5
Неадекватність сприйняття ситуації	3	8	1	5
Не заважає	1	3	2	9
Важко прийняти поразку	2	5	0	0
Заважає бути собою	2	5	0	0

Під час аналізу висловлювань дівчат і юнаків було виявлено, що половина (50%) висловлювань юнаків вказують на негативний вплив

перфекціонізму на спілкування з іншими людьми (рис. 2.2). У порівнянні з дівчатами, юнаки значно частіше звертають увагу на те, що перфекціонізм може викликати дратівливість та спричиняти багато розбіжностей між людьми. Зі свого боку, дівчата згадували це лише в 13% висловлювань.

Найчастіше (25%) серед дівчат зустрічаються висловлювання, які вказують на негативну роль перфекціонізму у підвищеній тривожності. Дівчата найбільше звертають увагу на негативні емоції, переживання і часте емоційне напруження у перфекціоністів, у порівнянні з юнаками, які відзначають це лише у 18% висловлювань [46].



Рис.2.2 Частотний аналіз (%) уявлень про те, як перфекціонізм може заважати в житті серед юнаків і дівчат

Це може бути пояснено тим, що юнаки в цей період висувають на перший план соціальну взаємодію і пов'язані з нею проблеми. Вони починають жити напруженим суспільним життям і стикаються з багатьма міжособистісними конфліктами [11]. У зв'язку з цим юнаки більшою мірою схильні звертати увагу на те, що перфекціонізм заважає взаємодії з іншими людьми. Дівчата в цей віковий період навпаки звернені до світу відчуваних почуттів і емоцій, найчастіше навіть негативних. Вони більш чутливі та

схильні до емпатії [11]. Тому дівчата набагато частіше за юнаків звертали увагу на негативні емоції, спричинені перфекціонізмом.

У результаті підрахунку даних за субшкалами "Багатовимірної шкали перфекціонізму" П. Г'юїтта і Г. Флетта було виявлено вираженість рівнів кожної складової перфекціонізму та інтегрального показника. Описова статистика для шкал перфекціонізму подана в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

**Середні значення перфекціонізму та його складових студентської молоді**

Шкали	Середнє значення	Стандартне відхилення	Асиметрія	Екссес
Інтегральний показник перфекціонізму	178,64	28,375	0,353	0,766
Перфекціонізм, орієнтований на себе (ПОС)	56,57	17,121	0,607	0,420
Перфекціонізм, орієнтований на інших (ПОД)	59,45	13,349	0,322	-0,766
Соціально запропонований перфекціонізм (СПП)	61,88	11,839	0,268	0,488

Оскільки авторами методики не представлено стандартних норм, ми розділили нашу вибірку на тих, хто володіє високим, середнім і низьким рівнем перфекціонізму, беручи до уваги значення середнього і стандартного відхилення.

Нижче наведено результати підрахунку процентного співвідношення рівнів перфекціонізму за кожною шкалою (таблиця 2.10).

### Відсоткове співвідношення рівнів перфекціонізму

Шкали	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Інтегральний показник перфекціонізму	28 %	52%	20%
ПОС (перфекціонізм, орієнтований на себе)	14%	68%	18%
ПОД (перфекціонізм, орієнтований на інших)	19%	60%	21%
СПП (соціально приписуваний перфекціонізм)	15%	48%	37%

Аналізуючи відсоткове співвідношення рівнів перфекціонізму, можна зазначити, що в кожній шкалі найбільше виражений середній рівень перфекціонізму. На підставі цього можна зробити висновок про переважання середнього рівня перфекціонізму в цілому по всій вибірці. Це свідчить про те, що загалом студенти не мають нахилу до встановлення надмірно високих вимог до себе та інших, установки нереалістично високих особистих стандартів, а також болісної реакції на помилки, розглядаючи їх як невдачі.

Для визначення достовірних відмінностей між групами випробовуваних з високим і низьким рівнем перфекціонізму використовувався непараметричний критерій Мана-Уїтні (U).

Серед груп із низьким і високим інтегральним показником перфекціонізму були виявлені статистично достовірні відмінності (див. додаток) за шкалою "Цілі в житті" ( $p = 0,033$ ).

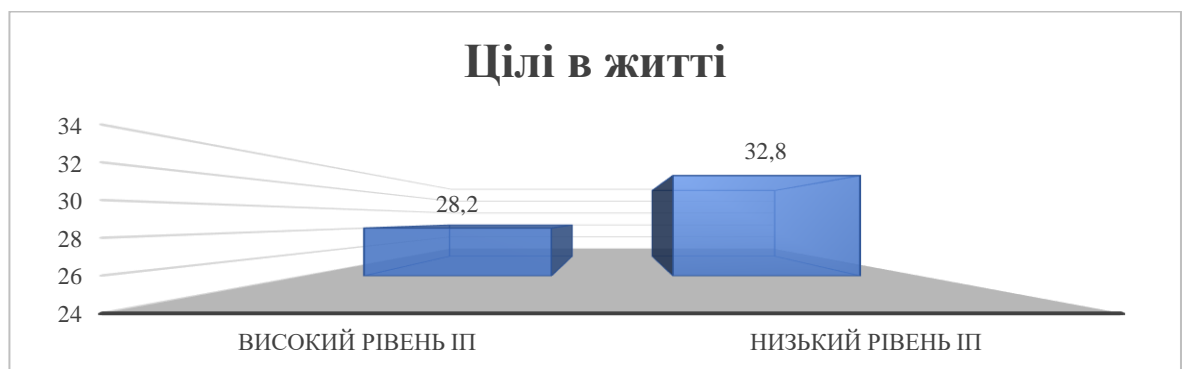


Рис. 2.3. Порівняння середніх значень за шкалою "Цілі в житті" серед студентів із низьким і високим ПП

Дослідження показало, що студенти з високим рівнем перфекціонізму менш часто встановлюють велику кількість майбутніх цілей, які б додавали їхньому життю осмисленості, направленості та часової перспективи, порівняно зі студентами з низьким рівнем перфекціонізму (див. рис. 2.3). Ця відмінність може бути пояснена тим, що для людей з високим рівнем перфекціонізму характерно більше орієнтування на минуле і сьогодення, ніж на майбутнє. Про це свідчать дослідження, спрямовані на аналіз стійких патернів часових орієнтацій перфекціоністів [30]. Тому такі особистості менше схильні ставити перед собою багато майбутніх цілей.

Щодо компонентів перфекціонізму, також були виявлені статистично значущі різниці між групами випробовуваних з високим і низьким рівнем соціально запропонованого перфекціонізму (див. додаток) за шкалою "Мій абсолютний максимум" ( $p = 0,041$ ).

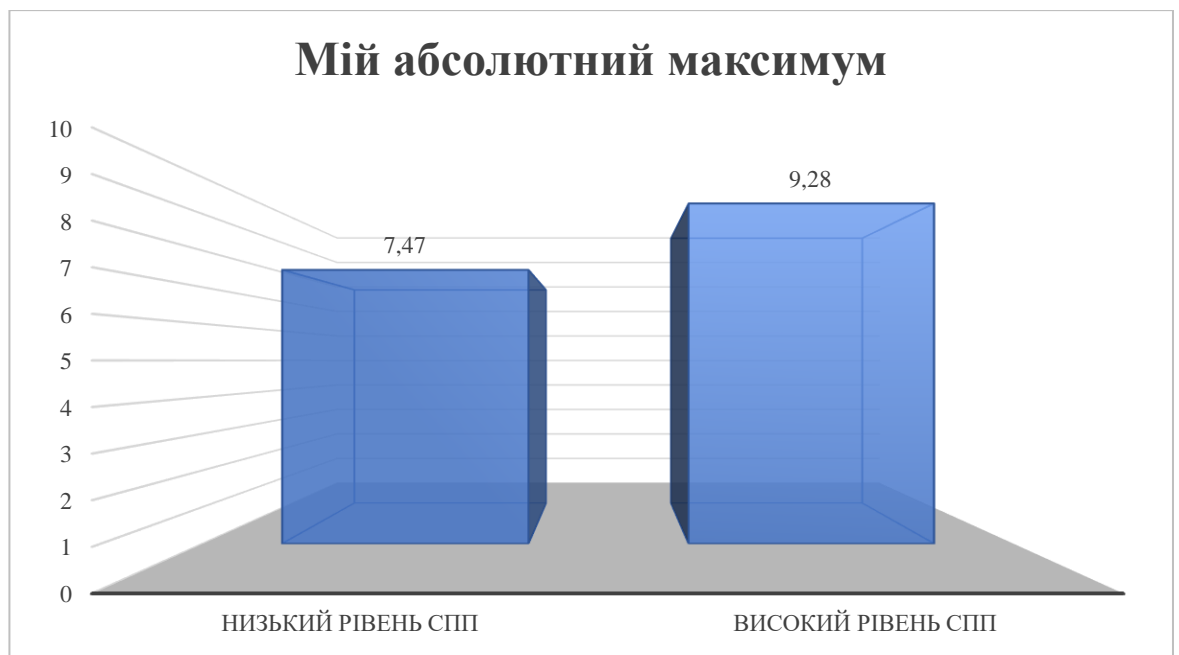


Рис. 2.4. Порівняння середніх значень за шкалою "Мій абсолютний максимум" серед студентів із низьким і високим СПП

Аналізуючи дані за шкалою "Мій абсолютний максимум" (див. рис. 2.4), можна помітити значні різниці в середніх показниках між студентами з високим і низьким рівнем соціально приписаного перфекціонізму. Студенти з

високим рівнем цього показника мають тенденцію переоцінювати свої можливості, у порівнянні з тими, у кого він низький. Це може бути пов'язано з їхніми високими вимогами до себе, які, на їхню думку, інші пред'являють до них, і, відповідно, вони намагаються відповідати цим вимогам. Ця "нав'язувана" досконалість стає самоціллю для них, з метою заслужити суспільне визнання та уникнути негативних оцінок [83].

Порівнюючи групи студентів з високим і низьким рівнем перфекціонізму, орієнтованого на себе, були виявлені статистично значущі різниці за такими параметрами, як стать ( $p = 0,036$ ). Аналіз середніх значень показав, що дівчата більш схильні (60,45) до встановлення надмірно високих стандартів для себе, порівняно з юнаками (51,48). У цьому віковому періоді дівчата, як правило, більш орієнтовані на себе і свій внутрішній світ, вони виявляють більшу самокритичність та самоаналіз [11]. За іншими параметрами Багатовимірної шкали перфекціонізму значущих відмінностей не виявлено. Однак є тенденція, що юнаки (61,45) частіше встановлюють надмірно високі вимоги до оточуючих, ніж дівчата (52,92).

Далі, під час порівняльного аналізу випробовуваних з високим і низьким рівнем перфекціонізму, орієнтованого на себе, були виявлені статистично значущі різниці за параметром віку ( $p = 0,022$ ). Порівняння середнього віку студентів з низьким (20,8) і високим (19,2) рівнем цього виду перфекціонізму дозволяє говорити про те, що цей показник зменшується з віком (див. додаток).

Статистично значущих різниць між групами студентів гуманітарного та технічного спрямування за показниками перфекціонізму та смисложиттєвих орієнтацій не виявлено.

Далі ми розглянемо результати "Тесту смисложиттєвих орієнтацій" та порівняємо їх з аналогічними даними, отриманими автором методики на стандартизованій вибірці з 200 осіб віком від 18 до 29 років [16].

**Середні значення смисложиттєвих орієнтацій під час навчання у студентської молоді. Описова статистика**

Параметри	Середнє значення	Стандартне відхилення	Асиметрія	Ексцес
(Шкали тесту СЖО)	28,88	7,770	-0,328	-0,532
Цілі життя	28,93	7,144	-0,506	-0,460
Процес життя	23,78	6,082	-0,362	-0,557
Результативність життя	19,58	4,840	-0,375	-0,291
Локус контролю - Я	29,33	6,378	-0,534	0,072
Локус контролю - життя	97,43	19,952	-0,331	-0,337

Аналіз середніх значень (таблиця 2.11) показує, що в дослідженій нами вибірці середні значення шкал смисложиттєвих орієнтацій вельми близькі до тих середніх значень, що наведені в "Тесті смисложиттєвих орієнтацій". У загальній сукупності вибірки переважає середній рівень вираженості за загальним показником осмисленості життя і всіма п'ятьма субшкалами. Можна зробити висновок, що студенти загалом живуть доволі осмисленим життям, ставлять конкретні цілі у навчанні й усвідомлюють особисту відповідальність за їхню реалізацію.

Нами так само було проведено аналіз середніх показників смисложиттєвих орієнтацій серед дівчат і юнаків (рис. 2.5).

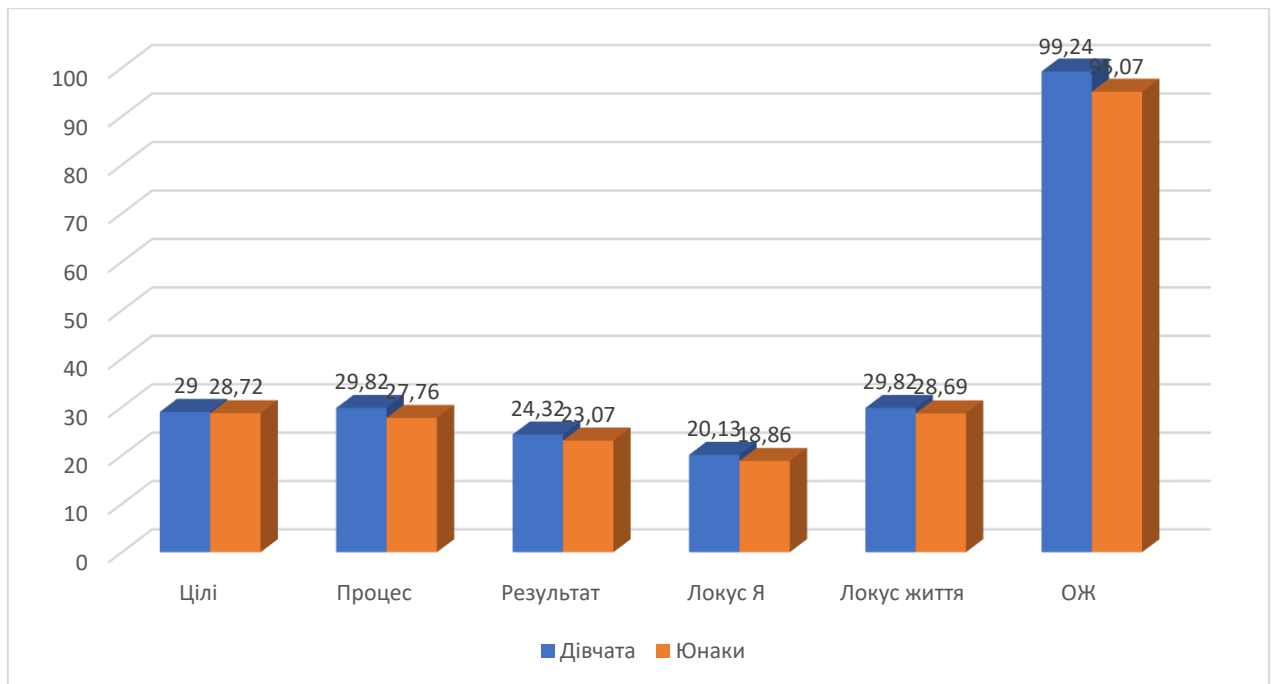


Рис. 2.5. Середні показники смисложиттєвих орієнтацій молоді під час навчання

Серед як дівчат, так і юнаків за загальним показником смисленості життя та всіма п'ятьма підшкалами спостерігаються результати, які відповідають середньому рівню вираженості, відповідно до середніх значень, наведених у роботі автора методики [16].

Достовірних відмінностей між середніми показниками смисложиттєвих орієнтацій у юнаків і дівчат не виявлено. Можна лише відзначити тенденцію дівчат до вищого рівня осмисленості життя (99,24), порівняно з юнаками (95,07).

Аналіз середніх значень смисложиттєвих орієнтацій студентів з різною професійною спрямованістю (див. додаток) не виявив статистично достовірних відмінностей. Можна лише спостерігати тенденцію до більшої осмисленості життя у студентів з гуманітарною спрямованістю (98,95), ніж у студентів з технічною (94,88).

Цікаво зауважити, що порівняльний аналіз смисложиттєвих орієнтацій за допомогою дисперсійного аналізу за двома параметрами одночасно - статтю

та професійною спрямованістю - показав, що існують статистично достовірні відмінності за шкалою "Результат" ( $p = 0,011$ ).

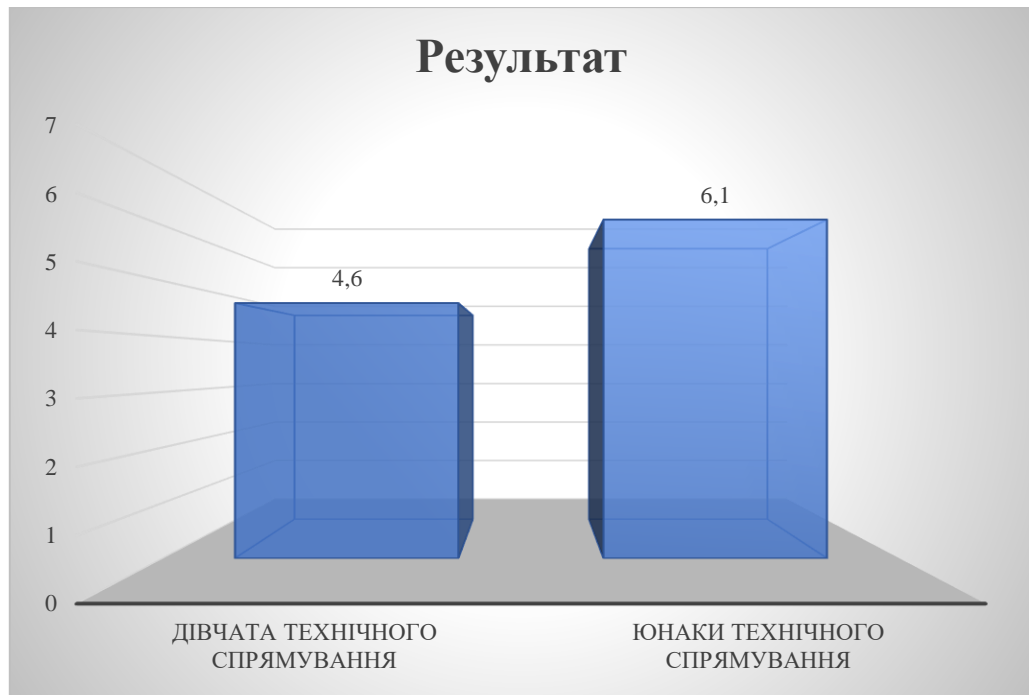


Рис. 2.6. Середні показники за шкалою "Результат" у дівчат і юнаків технічної спрямованості.

Середні значення за шкалою "Результат" у студентів технічної спрямованості показали, що юнаки цієї категорії статистично достовірно вище оцінювали свою самореалізацію і пройдений шлях у житті (див. рис. 2.6).

Статистично значущих відмінностей між середніми значеннями за "Тестом смисложиттєвих орієнтацій" і шкалами інших методик не виявлено.

Щодо професійної спрямованості, було виявлено достовірні відмінності між студентами з гуманітарною і технічною спрямованістю за параметрами статі та шкали "Мій абсолютний максимум". Дівчатам статистично достовірно більш притаманна гуманітарна спрямованість, тоді як юнаки частіше обирають технічну спрямованість (див. додаток).

Аналіз результатів за допомогою методики "Шкала самооцінки" наведено в таблиці 2.12.

### Середні значення шкал самооцінки студентської молоді

	Моя успішність загалом	Як мене оцінюють інші	Мій абсолютний максимум	Я через 5 років	Де я хотів би перебувати зараз
Середнє значення	6,1	6,2	8,9	7,6	8,4

Загалом за вибіркою ми бачимо переважання рівня оцінки вище середнього за всіма шкалами. Ця оцінка має стосунок до академічних досягнень студентів, і так само може бути пов'язана з включенням студентів у соціально значущу діяльність у процесі навчання у виші, що викликає в них відчуття власної цінності в системі соціальних відносин.

Аналіз середніх показників самооцінки серед юнаків і дівчат показав (рис. 2.7), що статистично значущих відмінностей за цим показником не спостерігається.

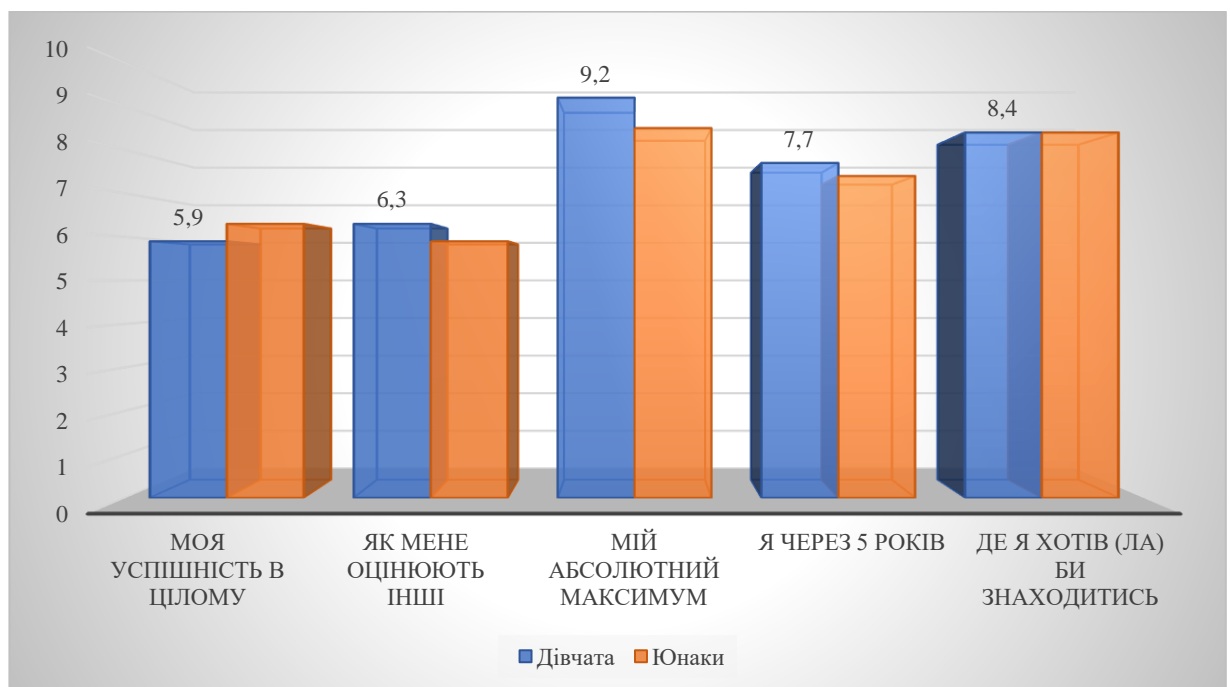


Рис.2.7. Середні показники шкал самооцінки у дівчат і юнаків

Дівчата мають тенденцію вище оцінювати свій абсолютний максимум і думку інших про свою успішність, порівняно з юнаками. У свою чергу, юнаки схильні вище оцінювати свою загальну успішність, ніж дівчата.

Були виявлені статистично достовірні відмінності (див. додаток) між студентами різних професійних спрямованостей за шкалою "Мій абсолютний максимум" ( $p = 0,031$ ). Середні значення для студентів гуманітарної спрямованості становили 37,87, тоді як для технічної спрямованості - 27,5. Це свідчить про те, що студенти з гуманітарною спрямованістю схильні ставити свій абсолютний максимум вище, ніж студенти з технічною спрямованістю.

Був проведений регресійний аналіз для змінної "Осмисленість життя" за двома факторами - статтю і професійною спрямованістю (див. рис. 2.8). Непаралельні лінії на графіку вказують на наявність факторної взаємодії, що означає, що ці чинники впливають разом. Аналіз графіка свідчить про те, що рівень осмисленості життя в юнаків з технічною спрямованістю вищий, ніж у тих, хто має гуманітарну спрямованість. У дівчат, навпаки, рівень осмисленості вищий для гуманітарної спрямованості.

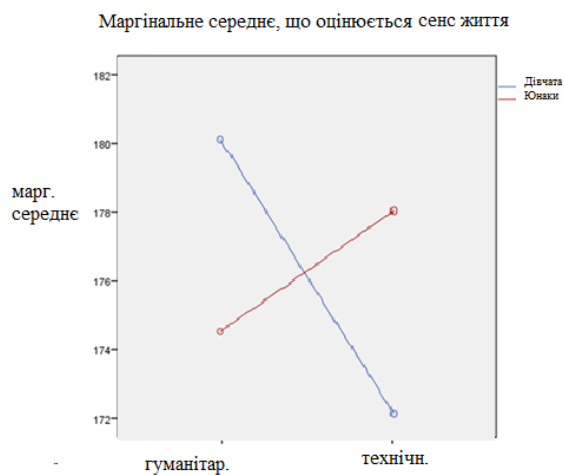


Рис.2.8. Регресійний аналіз для шкали "Осмисленість життя"

Так само нами було проведено регресійний аналіз для змінної "Інтегральний показник перфекціонізму" за тими самими параметрами (рис. 2.9).

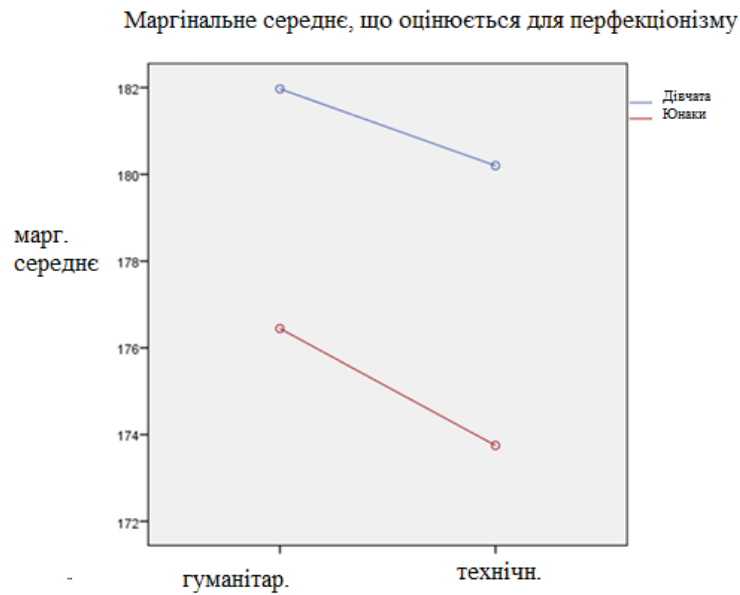


Рис.2.9. Регресійний аналіз для шкали "Інтегральний показник перфекціонізму"

При аналізі графіка профілю помітно паралельність ліній, що свідчить про відсутність взаємодії між факторами. Це вказує на доцільність окремого вивчення рівнів кожного фактора, а відмінності між дівчатами та юнаками різної професійної спрямованості за інтегральним показником перфекціонізму не спостерігаються.

В рамках кореляційного аналізу ми досліджували взаємозв'язок перфекціонізму та його параметрів з професійною спрямованістю, смисложиттєвими орієнтаціями та самооцінкою. Для вимірювання цих зв'язків ми використали непараметричний коефіцієнт кореляції Спірмена через його універсальність.

Наше дослідження показало, що перфекціонізм, орієнтований на себе, має негативну кореляцію (див. додаток) зі шкалою смисложиттєвих орієнтацій "Цілі" ( $p \leq 0,01$ ). Це означає, що особи з високим рівнем перфекціонізму, орієнтованого на себе, не схильні встановлювати багато цілей у майбутньому, які могли б надати їхньому життю більшої осмисленості. Можна припустити, що такі особи з високими особистими стандартами частіше орієнтуються на одну важливу для них мету, а через підвищену самокритичність і рефлексію

зосереджуються на своїх недоліках і невдачах, замість того щоб будувати плани на майбутнє [7].

Взаємозв'язок інших аспектів перфекціонізму з показниками смисложиттєвих орієнтацій не підтвердився. Також наша гіпотеза про зв'язок професійної спрямованості з аспектами перфекціонізму не знайшла підтвердження (див. додатки).

Ми також дослідили наявність зв'язків між статтю та параметрами перфекціонізму і виявили негативну кореляцію зі шкалою "Перфекціонізм, орієнтований на себе" ( $p \leq 0,05$ ).

У результаті аналізу зв'язків між параметрами перфекціонізму та шкалами самооцінки (див. рис. 2.10) було виявлено від'ємну взаємозв'язок перфекціонізму, орієнтованого на себе, зі шкалою "Моя успішність загалом" ( $p \leq 0,05$ ). Це означає, що чим вищий рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе, тим нижчою буде загальна самооцінка. Це передусім проявляється у тенденції перфекціоністів систематично прагнути до недосяжного ідеалу, що може викликати відчуття меншої цінності і вразливості, що, в свою чергу, призводить до незадоволеності своєю загальною успішністю.

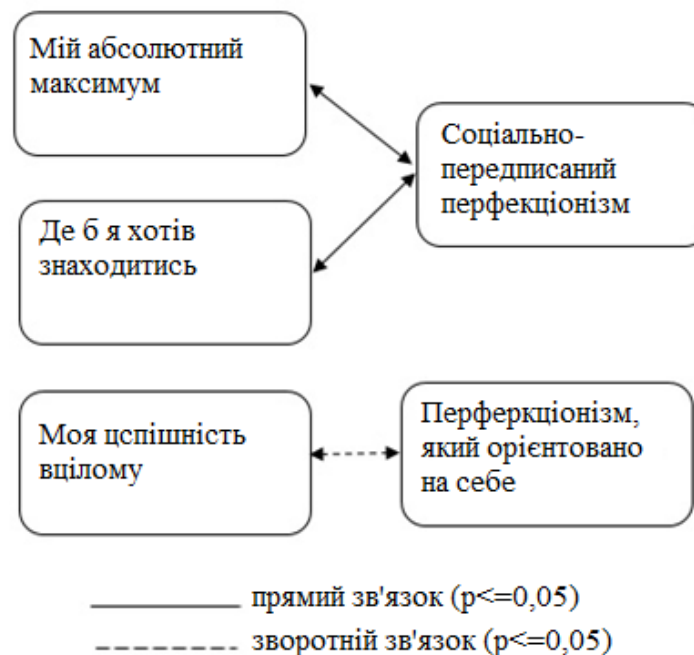


Рис. 2.10. Кореляційні зв'язки шкал самооцінки з показниками перфекціонізму

Також спостерігаються позитивні кореляції (див. рис. 2.10) соціально приписаного перфекціонізму з такими шкалами, як "Мій абсолютний максимум" ( $p \leq 0,05$ ) і "Де я хотів би перебувати зараз" ( $p \leq 0,05$ ). Це означає, що чим вищий у людини соціально приписаний перфекціонізм, тим вище вона оцінює свій абсолютний максимум і бажання бути успішною на даний момент. Звертаємо увагу, що ці результати також підтвердилися в порівняльному аналізі. Це свідчить про те, що для соціально-приписаних перфекціоністів їхні власні оцінки особистості нерозривно пов'язані з уявленнями про очікування інших і їхнім схваленням або несхваленням. Досконалість, яку вони сприймають ззовні, стає особистим прагненням, і вони починають асоціювати свої особисті якості та можливості з очікуваннями, які пред'являють інші.

Що стосується смисложиттєвих орієнтацій студентської молоді, то в результаті кореляційного аналізу було виявлено позитивний взаємозв'язок (див. рис. 11) шкали "Моя успішність загалом" з усіма субшкалами "Тесту смисложиттєвих орієнтацій": "Цілі в житті" ( $p \leq 0,01$ ), "Процес життя" ( $p \leq 0,01$ ), "Результат життя" ( $p \leq 0,01$ ), "Локус контролю - Я" ( $p \leq 0,01$ ), "Локус контролю - життя" ( $p \leq 0,01$ ), "Осмысленість життя" ( $p \leq 0,01$ ).

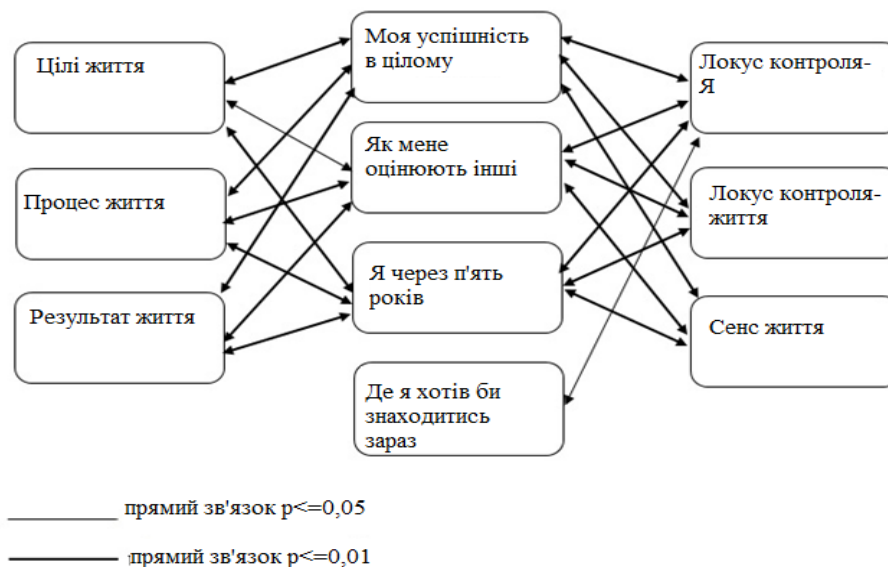


Рис. 2.11. Кореляційні зв'язки шкал самооцінки з показниками смисложиттєвих орієнтацій

Таким чином, можна стверджувати, що чим вища осмисленість життя людини, тим успішніше вона оцінює себе в цілому. Людина, яка вміє ставити цілі, отримує задоволення під час їх досягнення і має впевненість у власній здатності обирати завдання і досягати результатів, оцінює себе як успішну особистість за всіма параметрами [79].

Також за результатами аналізу ми можемо побачити позитивні кореляції (див. рис. 2.11) шкали "Як мене оцінюють інші" з усіма показниками "Тесту смисложиттєвих орієнтацій": "Цілі в житті" ( $p \leq 0,05$ ), "Процес життя" ( $p \leq 0,01$ ), "Результат життя" ( $p \leq 0,01$ ), "Локус контролю - Я" ( $p \leq 0,01$ ), "Локус контролю - життя" ( $p \leq 0,01$ ), "Осмисленість життя" ( $p \leq 0,01$ ). Це ще раз свідчить про те, що чим вища осмисленість життя загалом, тим, на думку людини, вище її оцінюють інші люди. Вона чітко бачить, до чого вона йде, яких зусиль докладає для досягнення успіху, при цьому вважає, що це помічають люди, які її оточують, і високо оцінюють.

Аналогічна ситуація і зі шкалою "Я через п'ять років", яка показала позитивну кореляцію (див. рис. 2.11) з усіма субшкалами смисложиттєвих орієнтацій ( $p \leq 0,01$ ). Можна стверджувати, що люди з високою осмисленістю життя будуть вище оцінювати свій рівень успішності в майбутньому.

Шкала "Де я хотів би перебувати зараз" позитивно корелює тільки зі шкалою "Локус контролю - Я" ( $p \leq 0,05$ ). Що більше людина є господарем свого життя, має свободу вибору, то успішнішою вона хотіла б бути на цей момент.

## **Висновки до розділу 2**

Таким чином, за результатами контент-аналізу можна стверджувати, що студенти розглядають перфекціонізм насамперед як прагнення до ідеалу. А сам ідеал вони розуміють як певний образ досконалості в будь-якій сфері діяльності або в житті загалом.

До найхарактерніших позитивних властивостей особистості перфекціоніста випробовувані віднесли прагнення до високої якості роботи, працьовитість і вміння структурувати час. Іншими словами, перфекціоністи володіють відмінними якостями, що сприяють успішності в діяльності загалом.

Найчастіше студенти виокремлювали такі негативні якості перфекціоніста, як занудство, зацикленість і тривожність. У цьому разі перфекціоніст сприймався ними як людина, яка не здатна швидко відволікатися від часто неважливих дрібниць.

Провідною позитивною якістю перфекціоніста виявилось прагнення до високої якості роботи. Випробовувані вказували, що така особа є уважною, акуратною, прагне до порядку та відзначається старанністю. Якщо вона береться за роботу, то неодмінно здійснить її на найвищому рівні

Щодо професійної спрямованості, було виявлено достовірні відмінності між студентами з гуманітарною і технічною спрямованістю за параметрами статі та шкали "Мій абсолютний максимум". Дівчатам статистично достовірно більш притаманна гуманітарна спрямованість, тоді як юнаки частіше обирають технічну спрямованість

У результаті аналізу зв'язків між параметрами перфекціонізму та шкалами самооцінки (було виявлено від'ємну взаємозв'язок перфекціонізму, орієнтованого на себе, зі шкалою "Моя успішність загалом" ( $p \leq 0,05$ ). Це означає, що чим вищий рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе, тим нижчою буде загальна самооцінка.

Було виявлено негативний взаємозв'язок між перфекціонізмом, орієнтованим на себе, та оцінкою особистості своєї успішності загалом. Крім того, було виявлено позитивний зв'язок між соціально запропонованим перфекціонізмом і оцінкою суб'єкта свого абсолютного максимуму. Результати не підтвердили гіпотезу про те, що різні аспекти перфекціонізму можуть відігравати важливу роль у формуванні смисложиттєвих цілей та орієнтацій у студентів.

## РОЗДІЛ 3

### ОПТИМІЗАЦІЯ ЦІЛЕЙ І СТРАТЕГІЙ НАВЧАННЯ У СТУДЕНТІВ З ПЕРФЕКЦІОНІСТСЬКОЮ НАВЧАЛЬНОЮ МОТИВАЦІЄЮ

#### **3.1. Програма оптимізації стратегії навчання студентів з перфекціоністською навчальною мотивацією та оцінка її ефективності**

Під час проведеного дослідження цілей і стратегій навчання у студентів з перфекціоністською навчальною мотивацією було встановлено, що у студентів – перфекціоністів менш виражена внутрішня мотивація, навчально-пізнавальні та професійні мотиви, порівняно. Отже, навчальна мотивація даної групи студентів потребує оптимізації. На думку різних дослідників в рамках програми навчальної мотивації студентів потребує оптимізації. В рамках підготовки майбутніх фахівців акцент слід робити на використанні активних методів і технологій навчання[1]. У зв'язку з цим було розроблено технологію тренінгу з розвитку навчальної мотивації для студентів магістратури, в якій приділяється увага посиленню пізнавальних, професійних мотивів, мотивів досягнення, розвитку цілепокладання, рівня домагань і самооцінки. Передбачуваний результат - підвищення навчальної мотивації, завдяки зростанню внутрішніх пізнавальних і професійних мотивів, збільшенню цінності та значущості навчання, прагненню до самовдосконалення, посиленню мотивів досягнення. Дана програма включає 12 занять, тривалістю по 3 години кожне. Усі заняття тренінгу мають ідентичну структуру

Нижче представлено зміст технології

Програма занять з розвитку навчальної мотивації студентів

1. "Всім-всім добрий день"

Мета: знайомство учасників групи та створення сприятливого настрою для продуктивної роботи.

Вироблення загального унікального способу привітання учасників.

Обговорення сильних та слабких рис особистості.

Вправа "Це нас зближує...".

Роздуми на тему "Який я в...".

Визначення власних ресурсів.

Виконання рефлексивної технології.

2."Мій портрет"

Мета: вивчення власної особистості для виявлення важливих якостей і рис у процесі навчання.

Привітання.

Вправа "Гаряче-холодно".

Вправа "Розмова на чистоту".

Калейдоскоп якостей.

Підбиття підсумків за допомогою рефлексивної технології.

3."Моя унікальна особистість"

Мета: дослідження унікальності особистості через призму навчальної діяльності, прийняття індивідуальності.

Груповий ритуал привітання.

Вправа "Градусник оцінювання".

Ступені самооцінки.

Ігрова технологія "Ярмарок чеснот".

Вправа "Мої бажання - мої можливості".

Домашнє завдання.

Рефлексія заняття.

4."Мотиви навчання"

Мета: формування інтересу до навчання, вивчення власної мотивації та розвиток самопізнання.

Привітання.

Обговорення навчальної мотивації.

Міні-лекція.

Діагностика навчальної мотивації.

Обговорення власних мотивів навчання.

Рефлексія заняття.

### 5."Значимість навчання"

Мета: формування ціннісного ставлення до навчання, розвиток навчальних мотивів та пізнавальної активності.

Привітання.

Розігрів.

Повторення раніше вивченого.

Важкі випробування.

Особистісні орієнтири.

Кабінет чудес.

Обговорення студентського життя.

Вправа "За і проти".

Виконання рефлексивної технології.

### 6."Цільові установки"

Мета: формування вміння правильно формулювати цілі навчання та усвідомлення їх важливості.

Привітання.

Розминка.

Вправа на повторення матеріалу.

Обговорення життєвого успіху.

Вправа "Чарівне дзеркало".

Конструювання цілей життя.

Рефлексія заняття.

### 7."Радість від навчання"

Мета: розвинути внутрішню мотивацію та позитивне ставлення до навчання, формувати навички емоційної саморегуляції.

Привітання.

Розминка.

Вправа "Повітряне послання".

Закріплення матеріалу через вправу "Презент".

Виявлення ставлення до дисциплін.

Обговорення образу ідеального вчителя.

Вправа "Скрина напруги".

Рефлексія заняття.

8."Активатори мотивації"

Мета: розвиток пізнавальних мотивів за допомогою саморегуляції, зміцнення внутрішньої мотивації.

Привітання.

Розігрів.

Вправа "Якщо мені важко, то...".

Лакмус мотивації.

Міні-повідомлення про створення мотивації.

Використання рефлексивної технології.

9."Новий акорд"

Мета: аналіз причин зниження мотивації, розвиток упевненості у власних силах, підвищення рівня домагань.

Привітання.

Розминка.

Обговорення важливості навчання.

Вправа "Чорне-біле".

Портрет студента з низькою мотивацією.

Вправа "Мої бажання".

Рефлексія заняття.

10."Буду досягати"

Мета: формування прагнення до успіху, робота зі страхами, розвиток адекватного самооцінювання.

Привітання.

Гра-розминка.

Вправа "Це добре..., а це погано".

Обговорення способів досягнення успіху.

Вправа "Блискавка успішності".

Стратегії подолання труднощів.

Заповнення діагностичного опитувальника.

Рефлексія заняття.

11. "Я і моя професія"

Мета: розвиток професійної мотивації.

Привітання.

Розминка.

Вправа "Дорожня карта".

"Контрольні списки".

"Особиста професійна перспектива".

"Мої професійні бажання".

"Змагання мотивів".

Рефлексія заняття.

12. Заключне заняття

Мета: підбиття підсумків роботи та оцінка ефективності тренінгу.

Привітання.

Розминка.

Вправа на закріплення матеріалу.

Вправа "Два кораблі".

Підсумкова діагностика мотивації.

Вправа "Валіза".

Рефлексія заняття.

Застосування цієї технології дасть змогу не тільки оптимізувати навчальну мотивацію студентів магістратури, а й значно зміцнити мотивацію студентів бакалаврату. Її реалізація сприятиме формуванню студента як активного учасника педагогічного процесу, який прагне оволодіти знаннями, вміє самостійно навчатися і безперервно самоосвічуватися, успішно опановувати професійні компетенції, досягати життєвого успіху і відповідного соціального становища.

Оптимізація навчальної мотивації для перфекціоністів може включати різноманітні вправи та стратегії, спрямовані на розвиток гнучкості мислення, управління стресом та підвищення самоприйняття.

1. Постановка реалістичних цілей. Необхідно створити списки короткострокових та довгострокових цілей, які можна досягти. Навчитись визначати конкретні кроки для досягнення кожної цілі.

2. Тренування управління стресом. Слід вчити техніки релаксації, такі як глибоке дихання чи медитація. Спробувати практикувати позитивне мислення та усвідомленість.

3. Прийняття невдач. Розглянути невдачі як можливість для вдосконалення. Визначити та аналізувати власні помилки без суворого самокритицизму.

4. Впровадження гнучкості. Слід планувати власні дні, коли є можливість бути менш вимогливими до себе. Розвивати готовність адаптуватися до змін у навчанні чи роботі.

5. Самоаналіз. Розвиток вміння об'єктивно оцінювати свої здібності та досягнення. Спостереження за власними думками та емоціями.

6. Самостійність. Розробка власної навчальної стратегії та методики, щоб вони відповідали вашим потребам. Визначення своїх унікальних шляхів досягнення успіху.

7. Праця зі стресом. Розробка регулярного розкладу відпочинку та відновлення сил. Визначення сигналу стресу та вчасна реакція на них.

8. Тіло та рух. Включення фізичної активності в свій розклад для підтримки фізичного та психічного здоров'я. Практика розслаблюючих вправ для зняття напруги.

Цей комплекс вправ спрямований на створення балансу та покращення самоприйняття, допомагаючи перфекціоністам досягати високих стандартів, не випадаючи в стресові ситуації.

Психолого-педагогічні рекомендації щодо роботи зі студентами з високим рівнем перфекціонізму [21].

Перфекціоніст, як правило, є чудовим працівником, хорошим виконавцем, має підвищену відповідальність та акуратність у виконанні професійних обов'язків. Але водночас перфекціоністи мають завищені стандарти, які призводять до стресів, конфліктів, зривів, перенапруг. Виходячи з результатів емпіричного дослідження, встановлено, що студенти з високим рівнем перфекціонізму володіють такими особливостями, як підвищена відповідальність і уважність, сенситивність і тривожність, а також дещо зниженим рівнем самооцінки за завищеного рівня домагань. З метою зниження зайвих проявів перфекціонізму, підвищення працездатності студентів ми розробили психолого-педагогічні рекомендації щодо роботи зі студентами з високим рівнем перфекціонізму [37].

Далі описано базові поняття, на які ми спиралися під час розроблення рекомендацій. Планування.

Планування - це оптимальний розподіл ресурсів для досягнення поставленої мети, діяльності. Планування дуже важливе в сучасному світі, адже в такий спосіб можна розподілити головні та другорядні завдання. Таким чином, студенти зможуть розпланувати власний час з більшою користю. Усвідомлення своєї зони компетенції.

Компетенція - це особистісна здатність фахівця вирішувати певний клас професійних завдань. Кожна людина, не тільки перфекціоніст, має визначати свою зону відповідальності, стосовно кожної своєї діяльності. Насамперед це забезпечить вам виконання лише своїх обов'язків, а на другу чергу звільнить вас від зайвих завдань.

Ця рекомендація досить актуальна для студентів з високим рівнем перфекціонізму, адже вони схильні брати всю відповідальність на себе. Уміння делегувати повноваження.

Делегування повноважень - це процес передачі частини функцій керівника, у нашому випадку студента, для досягнення конкретних цілей організації. Це дасть змогу оптимізувати рівень перфекціонізму у студентів.

Перфекціоністам необхідно знати якими обов'язками він має займатися. Тривожність - індивідуальна психологічна особливість, що виявляється у схильності людини часто переживати сильну тривогу з відносно малих приводів.

Розглядається або як особистісне утворення, або як пов'язана зі слабкістю нервових процесів особливість темпераменту, або, як і те й інше одночасно.

Сензитивність (чутливість) - характерологічна особливість людини, здатність її відчувати, розрізняти і реагувати на зовнішні подразники. Далі описано практико-орієнтовані рекомендації з урахуванням особистісних особливостей студентів-перфекціоністів.

Рекомендації для студентів-перфекціоністів:

1. Розставлення чітких для себе термінів виконання завдань є ключовим етапом у вашій діяльності. Вчіться розрізняти важливість завдань та визначати, які з них є пріоритетними. Розуміння важливості своєчасності є важливим аспектом. Не залишайтеся зачепленими за найдрібніші деталі, оцініть значення роботи та вкажіть час і зусилля, які ви готові вкласти у неї. Навіть якщо це означає зниження якості у виконанні деяких деталей.

2. Не слід фокусуватись на своїх невдачах. У житті не завжди все виходить, як ми хочемо. Важливо розуміти, що невдачі є частиною процесу досягнень. Не ставте перед собою ментальні бар'єри, дозволяючи страху перед невдачею заволодіти вами. Виходьте з прикладу, що вже маєте необхідні навички, а самоконтроль є вашим головним помічником.

3. Використання техніки зняття тривожності та стресу, такі як аутотренінг, дихальні вправи та візуалізація. Ці методи дозволяють вам розслабитися та відволіктися від негативних думок, що можуть спричинити стрес. Регулярне застосування цих методів допоможе вам зберігати емоційну стабільність.

4. Уникнення порівняння себе з іншими людьми. Кожна людина унікальна і має свої сильні та слабкі сторони. Порівняння може призвести до

почуття невдачі та знизити вашу самооцінку. Зосереджуйтеся на своїх власних досягненнях та розвитку.

5. Припинення осуджувати себе та дозволяти негативним думкам впливати на вашу самооцінку. Практикуйте позитивне мислення та підтримку себе у важкі моменти. Навчіться приймати компліменти та визнання від інших.

6. Необхідно дозволити собі бути недосконалими. Ніхто не є ідеальним, і важливо приймати свої помилки як частину процесу вдосконалення. Спробуйте прагнути до досягнення найкращих результатів, але не забувайте про важність самого процесу розвитку [14].

Рекомендації для педагогів щодо роботи зі студентами-перфекціоністами:

1. Підвищена відповідальність та уважність. Встановлення чітких термінів виконання завдань, які передбачають конкретні дати чи терміни виконання. Розгляд поділу зони компетенції для студентів, щоб уникнути непорозумінь щодо їхніх обов'язків та відповідальності. Делегування повноважень куратором для передачі студентам частини функцій, що входять до його обов'язків і є значущими для їхнього навчання.

2. Підвищена тривожність і сенситивність. Акцентуація уваги на позитивних аспектах роботи студентів, спрямованих на стимулювання їхнього самовдосконалення. Використання технік для зняття тривожності та стресу, які можуть бути запропоновані або розкриті студентам для покращення їхнього емоційного стану.

3. Знижена оцінка за високого рівня домагань. Підбадьорення та підтримка студентів у разі невдач, наголос на важливості процесу вдосконалення та розвитку навичок. Похвала та підтримка як засіб підвищення мотивації та самооцінки студентів.

Висновки з емпіричного дослідження показують, що студенти з високим рівнем перфекціонізму мають підвищену тривожність та сенситивність, низьку самооцінку та надмірну самокритичність. Крім того, вони проявляють підвищену відповідальність, залежність та підпорядкованість. Педагоги

можуть використовувати ці знання для підтримки та ефективної роботи з цією категорією студентів [59].

### **3.2. Оцінка динаміки змін у мотиваційній сфері особистості студентів з перфекціоністською навчальною мотивацією**

Студенти з високим і середнім рівнем перфекціонізму проявляють високу загальну мотивацію, мотивацію соціального престижу та загальну активність. Професійна діяльність важлива для них, оскільки забезпечує реалізацію їхніх мотивів розвитку. Перфекціоністи часто мають високі показники ідеалізованих переконань, високий рівень прагнень та устремлінь, порівняно з реальною оцінкою задоволення конкретного мотиву.

Для осіб з високим рівнем перфекціонізму характерно високе та частково ідеалізоване прагнення до досягнення бажаного. З іншого боку, для осіб з низьким рівнем перфекціонізму характерно більш позитивне оцінювання реального задоволення мотивів, не супроводжуване ідеалістичними переконаннями.

Прагнення уникнути невдач та чутливість до негативного ставлення оточення можуть підвищувати рівень перфекціонізму. Для осіб з високим рівнем перфекціонізму особливо важливі потреба у безпеці та визнанні [28].

Особи з високим рівнем перфекціонізму відзначаються особливим спрямуванням на досягнення соціальної значимості та високого соціального статусу, що забезпечує їм схвальну оцінку від оточення. Вони проявляють високу активність у реалізації свого внутрішнього потенціалу, хоча їх прагнення до досягнення має частково ідеалізований характер. Залучення в комунікативну взаємодію з оточенням є важливою складовою для осіб з середнім рівнем перфекціонізму, оскільки вони надають великого значення підтримці відносин та отриманню зворотного зв'язку.

У той час як особи з низьким рівнем перфекціонізму схильні більш реалістично оцінювати свої мотиви та потреби, уникаючи ідеалізації. Вони

найбільше прагнуть до побудови теплих взаємин з іншими та досягнення взаєморозуміння.

Особливості ціннісних орієнтацій також відрізняються: особи з високим рівнем перфекціонізму прагнуть до влади, конформності та досягнень, в той час як ті з низьким рівнем перфекціонізму більше цінують самостійність.

Значна внутрішня конфліктність щодо цінностей спостерігається у осіб з високим рівнем перфекціонізму, які одночасно прагнуть до досягнень та визнання, але також стримують себе, боячись не відповісти соціальним очікуванням [38].

Дослідження також показує, що особи з високим рівнем перфекціонізму намагаються саморегулювати свою діяльність, плануючи її детально та стежачи за досягненням цілей, в той час як ті з низьким рівнем перфекціонізму більш адаптивні та гнучкі у вирішенні ситуацій.

Отже, виявлені відмінності між особами з різним рівнем перфекціонізму стосуються їхніх потреб, мотивів, цінностей, способів саморегуляції та самоактуалізації.

Розглянемо запитання, які дадуть можливість респондентам відповісти чи був ефективним і корисним наш тренінг.

1. Як ви оцінюєте загальну ефективність тренінгу з розвитку навчальної мотивації для студентів магістратури?

- Дуже ефективний
- Швидше ефективний, ніж неефективний
- Радше неефективний, ніж ефективний
- Зовсім неефективний

2. Наскільки змінилася ваша внутрішня мотивація до навчання після проходження тренінгу?

- Значно покращилася
- Трохи покращилася
- Не змінилася
- Трохи погіршилася

- Значно погіршилася

3. Чи відчули ви підвищення пізнавальних і професійних мотивів після участі в тренінгу?

- Так, значно

- Так, трохи

- Ні, залишилися на тому ж рівні

- Ні, навіть знизилися

4. Чи допомогли вам заняття тренінгу краще усвідомити та сформулювати ваші цілі в навчанні та майбутній професійній діяльності?

- Так, повністю

- Так, частково

- Ні, не допомогли

- Не можу визначити

5. Наскільки ви задоволені використанням активних методів і технологій навчання в рамках цього тренінгу?

- Дуже задоволений(а)

- Швидше задоволений(а), ніж незадоволений(а)

- Радше незадоволений(а), ніж задоволений(а)

- Зовсім незадоволений(а)

### **3.3. Рекомендації для студентів з перфекціоністською навчальною мотивацією**

Перфекціонізм включає ряд параметрів:

- "Особисті стандарти" - тенденція встановлювати надмірно високі стандарти для себе та надмірно підкреслювати їх важливість, що може призводити до коливань у самооцінці та постійного незадоволення власною діяльністю.

- "Заклопотаність помилками" - негативна реакція на помилки та тенденція вважати їх за невдачі.

- "Сумніви у власних діях" - постійні сумніви щодо якості виконаної роботи.
- "Батьківські очікування" - сприйняття батьків як осіб, що ставлять дуже високі очікування.
- "Батьківська критика" - уявлення про батьків як осіб, що надто критикують.
- "Організованість" - важливість порядку та організації.

У американській концепції перфекціонізму виділяються такі основні параметри: "високі стандарти", "прагнення до порядку", "тривога", "прокрастинація" (тенденція відкладати початок діяльності) та "проблеми в міжособистісних відносинах" [58].

Особистість студента-перфекціоніста є внутрішньо суперечливою. Наявність загальної невпевненості у собі та внутрішньої залежності від суспільної оцінки може призводити до зовнішньої демонстрації власного успіху та сили, прагнення до автономії, свободи та домінування. Я-орієнтованому студенту-перфекціоністу властива демонстрація високої працездатності та ефективності у розв'язанні завдань.

Дослідники звертають увагу на домінування "Я-орієнтованого перфекціонізму" серед осіб, що ставлять високі вимоги до самих себе. Студенти з високим рівнем перфекціонізму, спрямованого на себе, характеризуються високими показниками інтернальності, відчуттям контролю над ситуаціями та стремлінням до домінування, що дозволяє задовольняти потребу у самовираженні, незалежності та соціальному статусі.

Високий рівень перфекціонізму негативно впливає на самовизначення та самореалізацію особистості. Перфекціоністи зосереджуються на плануванні своїх дій, але частково не враховують необхідність об'єктивно оцінювати результати.

У студентів з помірним перфекціонізмом переважають мотиви соціального статусу, активності та спілкування. Вони мають великі прагнення

до досягнень, особливо в професійній сфері, а також прагнуть до взаємодії з оточенням у повсякденному житті.

Мотив досягнення ґрунтується на бажанні успіху та визнання від оточення. Спілкування допомагає задовольнити потребу у визнанні, що підвищує впевненість і знижує критичність до себе.

Саморегуляція пов'язана з формуванням цілей та усвідомленим плануванням дій. Однак оцінка результатів може бути складною через суб'єктивні критерії успіху.

У студентів з низьким перфекціонізмом переважають споживацькі мотиви, такі як збереження комфорту. Вони реагують емоційно, але в стресових ситуаціях проявляють активність [37].

Зовнішній аспект перфекціонізму відображає те, як людина сприймається у суспільстві, соціальні стандарти та очікування. Оточення може підтримувати та стимулювати особу до досягнень, використовуючи успішні приклади як мотивацію. Такі люди встановлюють стандарти та ідеали, які вони вважають потрібними наслідувати.

Внутрішній аспект перфекціонізму включає в себе психологічні проблеми, що виникають у людини під час її прагнення до високих результатів. Це можуть бути постійні сумніви у власних діях, страх критики, відчуття невдоволеності від результатів, почуття безпомічності, тривога та інші.

Аналізуючи мотиваційні фактори перфекціонізму серед студентів, неможливо ігнорувати їхні емоційні, сімейні, соціальні, культурні та особистісні особливості. Перфекціонізм відображає не лише особистісну складову, але й взаємозв'язок з соціокультурним середовищем.

Наявність у перфекціоніста установок повинності щодо себе та інших конфронтує з реальністю, суперечить об'єктивно сформованим умовам і закономірно призводить до дезадаптації особистості [2]. Пошук і розробка ефективних способів подолання бар'єрів, що перешкоджають успішній адаптації студентської молоді, схильної до перфекціонізму, дасть змогу

підвищити психологічну стійкість особистості, її готовність до реалізації власних можливостей.

Вивчення структури перфекціонізму та стратегій навчальної діяльності дає змогу студентам краще розуміти навчальні задачі, планувати свої дії відповідно до них, контролювати й оцінювати ефективність своєї діяльності, що забезпечує успіх у навчально-професійній діяльності, спрямовуючи активність особистості студента в потрібне русло її розвитку [35].

Рекомендації для студентів з перфекціоністською навчальною мотивацією.

Ті, хто має високий рівень перфекціонізму, зазвичай встановлюють надмірно високі стандарти для себе та мають малу терпимість до помилок. Це може спричиняти стрес і впливати на їхню самооцінку та загальний стан благополуччя. Вони можуть потребувати розвитку стратегій для управління стресом та підвищення толерантності до недосконалості. У наступному кроці ми провели дослідження, щоб визначити, чи існує статистично значущий зв'язок між рівнем перфекціонізму та самооцінкою майбутніх психологів. За результатами дослідження було виявлено, що існує негативний кореляційний зв'язок між перфекціонізмом та самооцінкою особистості при статистично значущих результатах. Виявлено, що особи з вищим рівнем перфекціонізму мали значно меншу самооцінку, ніж ті, хто мав нижчий рівень цього показника. Це свідчить про те, що перфекціонізм може негативно впливати на сприйняття власної компетентності та цінності професійних навичок майбутніх психологів.

Розуміння взаємозв'язку між перфекціонізмом та формуванням професійної ідентичності допоможе студентам психології впоратися з викликами та розвинути здоровий підхід до своєї професійної кар'єри. Отже, отримані результати підтверджують, що перфекціонізм може впливати на самооцінку професійних навичок майбутнього психолога через збільшену самокритику, страх помилок та зниження загальної самооцінки [41].

Результати цих досліджень підкреслюють важливість розуміння взаємозв'язку між перфекціонізмом та самооцінкою професійних навичок у контексті психологічного формування майбутнього психолога та його професійної ідентичності. Для підтримки та професійного розвитку майбутніх психологів бажано впроваджувати інтервенційні програми, спрямовані на зменшення перфекціоністичних стандартів, розвиток самосприйняття та зміцнення позитивної самооцінки професійних навичок.

Перфекціонізм може становити перешкоду для розвитку та самореалізації у професійній сфері, тому важливо розглянути шляхи подолання цих тенденцій. Одним з аспектів, який розглядається, є розвиток гнучкості. Гнучкість включає здатність адаптуватися до нових ситуацій, змінювати підходи та стратегії, а також розуміння того, що іноді помилки та невдачі є невід'ємною частиною навчання та професійного зростання.

Розвиток гнучкості допомагає майбутнім психологам впоратися з перфекціоністичними стандартами, які можуть бути нереалістичними та демотивуючими. Немалозначну роль відіграє самоприйняття, яке передбачає прийняття себе з усіма своїми перевагами і недоліками. Перфекціоністи часто мають високі вимоги до себе та відчувають нестачу власної цінності, коли не досягають поставлених стандартів [68].

Розвиток самоприйняття дозволяє психологам у навчанні бачити свою унікальність і цінність, незалежно від досягнень або помилок. Усвідомлення власних цінностей також відіграє важливу роль у формуванні професійної ідентичності. Визначення основних цінностей у роботі та професійному житті допомагає майбутнім психологам зорієнтуватися на важливі аспекти своєї професії, встановити мету і напрямок своєї роботи. Коли особа усвідомлює свої цінності і розуміє, що працює відповідно до них, вона знаходить більше задоволення та задоволення в своїй професійній діяльності.

Для подолання перфекціоністичних тенденцій і формування стабільної та збалансованої професійної ідентичності, також можуть бути корисні інші підходи і методи. Наприклад, практика мінімізації самооцінки, яка полягає у

зменшенні прагнення постійно оцінювати себе і свої досягнення. Вона дозволяє психологам звільнитися від непотрібного стресу і фокусуватися на самому процесі роботи та взаємодії з клієнтами.

Також важливо практикувати гнучкість у встановленні мети та очікувань. Замість прагнення до бездоганності і досконалості, психологи можуть намагатися розвиватися, навчатися на помилках та оцінювати свої досягнення в контексті особистого росту і професійного розвитку. Усі ці підходи та методи спрямовані на те, щоб допомогти майбутнім психологам побороти перфекціоністичні тенденції та сформувати здорову, стійку та задоволену професійну ідентичність. Вони дозволять психологам ефективніше виконувати свої обов'язки та надавати підтримку своїм клієнтам [11].

Для студентів з перфекціоністською навчальною мотивацією, формулювання цілей і стратегій навчання є ключовим етапом для досягнення успіху без зайвого стресу і перевтомленості. Ось деякі рекомендації з цієї нагоди:

1.Прийняття реалістичних цілей. Студентам необхідно сформулювати цілі, які є амбітними, але водночас досяжними. Намагатись визначити конкретні, вимірювані, досяжні, реалістичні та часово обмежені (SMART) цілі.

2.Розробка стратегій досягнення цілей. Необхідним є планування кроків, для досягнення кожної цілі. Враховувати ресурси, знання та навички, які потрібно розвинути. Розглянути можливі перешкоди та ризики і розробіть план дій для їх подолання.

3.Гнучкість в плануванні. Слід зрозуміти, що плани можуть змінюватися. Потрібно бути готовим до адаптації своїх цілей і стратегій в залежності від нової інформації, обставин або власного досвіду.

4.Встановлення пріоритетів. Необхідним є визначення найважливіших завдань та активності, які приведуть до досягнення цілей. Слід розробити стратегії для ефективного вирішення найбільш важливих завдань.

5. Самооцінка та корекція. Періодично оцінювати власний прогрес щодо досягнення цілей. Визначати, що працює добре, а що потребує корекції. Слід бути готовим вносити зміни до власних стратегій навчання на основі цих оцінок.

6. Збереження балансу. Потрібно не забувати про здоров'я і добробут. Важливо пам'ятати про релаксацію, відпочинок і соціальні взаємодії, щоб уникнути вигорання та підтримувати емоційне благополуччя [35].

Ці рекомендації допоможуть студентам з перфекціоністською мотивацією ефективно формулювати свої цілі і стратегії навчання, що сприятиме їхньому успіху та благополуччю у навчальному процесі.

### **Висновки до розділу 3**

На сьогодні існує велика кількість досліджень, спрямованих на вивчення різних аспектів перфекціонізму. Основна увага в них сконцентрована на таких проблемних галузях у вивченні цього феномена, як опис його структури, виявлення різноманітних форм, виявлення чинників, що зумовлюють його формування, а також наслідків впливу його на інші особистісні структури.

У зарубіжній і вітчизняній науці єдиного й остаточного визначення поняття "перфекціонізму" не існує. В одних дослідженнях цей феномен розглядають як тенденцію або прагнення особистості, а в інших як відносно стійку особистісну рису, що впливає на всі сфери життя.

Аналіз емпіричних досліджень, присвячених вивченню перфекціонізму та його компонентів, дав нам змогу висунути припущення щодо їхнього зв'язку з певними психологічними конструктами особистості, а саме зі смисложиттєвими орієнтаціями та самооцінкою.

Результати кореляційного аналізу не підтвердили висунуту нами гіпотезу про взаємозв'язок складових перфекціонізму зі смисложиттєвими орієнтаціями. З цього випливає, що цілісне уявлення про себе, глибинні засади особистості, її екзистенціальна сфера існують автономно від загального рівня перфекціонізму та його складових.

Результати проведеного дослідження мають як теоретичне значення, так і практичне. Теоретичне - перфекціонізм можна розглядати як соціально бажану поведінку. Було виявлено взаємозв'язки аспектів перфекціонізму з кількома шкалами самооцінки, зокрема з думкою суб'єкта про те, як його оцінюють інші. За результатами дослідження можна стверджувати, що в багатьох аспектах перфекціонізм тісно пов'язаний з уявленнями про досконалість, які існують у суспільстві, тим зразком поведінки, який воно транслює. У даному випадку перфекціонізм можна розглядати вже як соціально бажану поведінку людини, цей факт відкриває широке поле для вивчення феномена перфекціонізму в галузі соціальної поведінки особистості та побудови на основі цього подальших гіпотез.

Практичне значення полягає в тому, що вивчення компонентів перфекціонізму та їхніх взаємозв'язків зі смисложиттєвими орієнтаціями і самооцінкою слугує основою в коригуванні соціальної поведінки особистості та цілісному уявленні про себе, про свої якості та свої можливості як у професійному становленні, так і в ціннісно-особистісному.

У зв'язку з цим постає питання про те, що потрібно докладніше вивчати цей феномен із застосуванням нарративного підходу, звернути увагу на дослідження перфекціонізму разом із ціннісними орієнтаціями та іншими особистісними якостями. Усунення суперечностей і заповнення наявних прогалів є самостійним науковим завданням, розв'язання якого передбачає всебічне вивчення структури цього феномена і розроблення інструментів для його діагностики.

## ВИСНОВКИ

За результатами роботи зробимо наступні висновки:

1. Перфекціоністи завжди прагнуть досягти найвищих результатів у всіх аспектах свого життя, особливо в навчанні. Вони встановлюють для себе амбітні цілі та докладають максимум зусиль для їх досягнення.

Такі студенти часто прагнуть контролювати всі аспекти свого життя та навчання, віддаючи перевагу структурованим та організованим методам роботи. Вони ретельно планують свій час і діяльність, щоб максимально підвищити ефективність.

Перфекціоністи часто надто чутливі до будь-якої критики, навіть конструктивної. Вони можуть сприймати її як загрозу своїй самооцінці та переживати сильний стрес, якщо їхні зусилля не відповідають очікуванням.

Страх не досягти встановлених високих стандартів може бути домінуючою рисою таких студентів. Вони часто бояться невдачі настільки, що можуть уникати нових або ризикованих завдань, аби не допустити можливих помилок.

Особистісний чинник перфекціонізму в студентів може мати нормальні (здорові) прояви, якщо він співвідноситься з високим мотивом до досягнення успіху, з позитивним ставленням до діяльності, упевненістю в ситуаціях конкуренції та загалом із позитивними характеристиками.

2. Метою даного дослідження було вивчити взаємозв'язок між перфекціонізмом і смисложиттєвими орієнтаціями та цілями студентської молоді. Дослідження проводилося на вибірці з 67 студентів віком від 18 до 26 років. Використовувалися такі методи дослідження, як авторська анкета, тест "Ціль у житті" Д. Крамбо і Л. Махоліка, "Шкала самооцінки" Манастера і Корзіні, а також "Багатовимірна шкала перфекціонізму" П. Л. Г'юїтта і Г. Л. Флетта.

3. Результати дослідження у розділі 2 засвідчили, що перфекціонізм, орієнтований на себе, має негативну кореляцію зі шкалою смисложиттєвих

орієнтацій "Цілі життя". Так само було виявлено негативний взаємозв'язок між перфекціонізмом, орієнтованим на себе, та оцінкою особистості своєї успішності загалом. Крім того, було виявлено позитивний зв'язок між соціально запропонованим перфекціонізмом і оцінкою суб'єкта свого абсолютного максимуму. Результати не підтвердили гіпотезу про те, що різні аспекти перфекціонізму можуть відігравати важливу роль у формуванні смисложиттєвих цілей та орієнтацій у студентів.

Результати дослідження показали, що перфекціонізм має значний вплив на смисложиттєві орієнтації студентів. Студенти з високим рівнем перфекціонізму виявилися більш схильними до встановлення амбітних цілей і вимог до себе, що впливає на їхню загальну самооцінку та особистісний розвиток. Однак, надмірний перфекціонізм також пов'язаний з підвищеною тривожністю та страхом невдачі, що може негативно впливати на їхнє емоційне благополуччя.

Смисложиттєві орієнтації студентів з високим рівнем перфекціонізму часто включають прагнення до досягнення високих результатів та визнання, а також потребу в контролі над своїм життям та навчанням. Ці орієнтації можуть бути як позитивними мотиваторами, так і джерелом стресу та самокритики.

Таким чином, для оптимізації навчальної мотивації та емоційного стану студентів з перфекціоністськими тенденціями важливо розробляти стратегії підтримки, що допоможуть зменшити негативні аспекти перфекціонізму та зміцнити їхні внутрішні мотиваційні ресурси. Це може включати інтервенції, спрямовані на розвиток здорової самооцінки, адекватне сприйняття критики та ефективне управління стресом.

4. Проведене дослідження виявило, що студенти з перфекціоністською мотивацією мають менш виражену внутрішню мотивацію, навчально-пізнавальні та професійні мотиви порівняно з іншими студентами. Отже, навчальна мотивація цієї групи потребує оптимізації. Різні дослідники наголошують на необхідності вдосконалення програм навчальної мотивації,

особливо для майбутніх фахівців, з акцентом на активні методи і технології навчання.

У зв'язку з цим було розроблено технологію тренінгу з розвитку навчальної мотивації для студентів магістратури, яка включає 12 занять по 3 години кожне. Основна мета тренінгу — посилити пізнавальні, професійні мотиви, мотиви досягнення, розвинути цілепокладання, рівень домагань та самооцінку. Очікуваний результат — підвищення навчальної мотивації через зростання внутрішніх пізнавальних і професійних мотивів, збільшення цінності та значущості навчання, прагнення до самовдосконалення та посилення мотивів досягнення.

Зміст занять охоплює різноманітні аспекти розвитку особистості студента, включаючи знайомство з власними сильними та слабкими сторонами, вивчення власної особистості, формування цілей, розвиток позитивного ставлення до навчання, роботу зі страхами та розвиток професійної мотивації. Кожне заняття завершується рефлексією, що допомагає студентам усвідомлювати свій прогрес і закріплювати нові знання.

Запровадження цієї програми сприятиме не лише оптимізації навчальної мотивації студентів магістратури, а й зміцненню мотивації студентів бакалаврату. Вона допоможе формувати активного учасника педагогічного процесу, який прагне до знань, вміє самостійно навчатися, безперервно самоосвічуватися, успішно оволодівати професійними компетенціями, досягати життєвого успіху та відповідного соціального становища.

5. Ґрунтуючись на результатах проведеного дослідження, ми сформулювали рекомендації студентам із високим рівнем перфекціонізму з метою підвищення продуктивності в діяльності та ефективності взаємодії з людьми: - необхідно прийняти себе з усіма сильними та слабкими сторонами.

Перфекціоністам властиво заперечувати свої недоліки та слабкі сторони, і в процесі спілкування такі люди бояться, що оточуючі будуть зневажати їх за найменшу слабкість, хоча насправді це не так; також слід у спілкуванні з іншими перестати порівнювати себе з іншими людьми.

Через підвищену критичність і вимогливість до себе перфекціоністові здаватиметься, що він робить усе гірше за інших; - потрібно навчитися правильно розставляти пріоритети. Через вічне прагнення до ідеалу в усіх сферах життєдіяльності (спілкування, праця) перфекціоніст намагається бути успішним у всьому одночасно. Тому слід ретельно аналізувати свої бажання, формувати цілі та адекватно будувати плани щодо їх досягнення; - необхідно навчитися розслаблятися та отримувати задоволення від життя, тобто ті емоційні та фізичні ресурси, які людина витрачає на досягнення ідеалу, спрямувати на щось корисне: нове хобі, спілкування з друзями, спорт.

Також слід дати рекомендації викладачам і психологам, які у своїй роботі можуть зіткнутися зі студентами з високим рівнем перфекціонізму: слід допомогти студенту звернути увагу на те, що в нього добре виходить, на що він здатний; давати тільки конструктивну критику; допомогти студенту не втрачати загальну картину світу.

Як рекомендації студентам із низьким рівнем перфекціонізму можна запропонувати: розвивати в собі навичку рефлексії, що сприяє усвідомленості своїх дій; вчитися планувати свої справи і намагатися виконувати всі завдання вчасно; встановлювати конкретні терміни здачі виконуваних робіт, амбітні та реалістичні водночас; Результати нашої роботи дали змогу розкрити подальші перспективи дослідження. По-перше, цікавим видається розглянути відмінності комунікативної сфери дівчат і юнаків із різним рівнем перфекціонізму. По-друге, проаналізувати відмінності комунікативної сфери у студентів не тільки з різним рівнем інтегративного показника перфекціонізму, а й із різним рівнем перфекціонізму, спрямованого на себе, на інших і соціально запропонованого.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альохіна Н. В. Дослідження мотивації навчання у вищому навчальному закладі. Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Т. XII. Ч. 6. К., 2010. С. 7-14.
2. Антонова Н. О. Особливості професійної мотивації студентів психологічного факультету. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. В. Моляко. Т. 12. Вип. 10. Ч. II. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2010. С. 22-33.
3. Антонова Н.О. Ціннісні орієнтації у системі особистісних якостей студентів вищого педагогічного навчального закладу: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2013. 16 с.
4. Бедлімов А.Т. Самоактуалізація студентів в контексті їх Я-концепції. *Психологія : збірник наукових праць НПУ ім. М.Драгоманова*. Вип. 2(9). К., 2010. С. 200-205.
5. Берюшова А.В. Поведінкові прояви самотності в юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної науки*. Херсон. 2017. С. 60–62.
6. Бек Т. Аарон, Деніз Д. Девіс, Артур Фріман. Когнітивна психотерапія розладів особистості = Cognitive Therapy of Personality Disorders. — Київ : Науковий Світ, 2024. — 500 с.
7. Вавілова А.С. Аналіз адаптивних та дезадаптивних проявів перфекціонізму в ситуації досягнення. *Київський науково-педагогічний вісник*. 2015. №5. С.16-20.
8. Вавілова А.С. Гендерно-вікові особливості деструктивного перфекціонізму в дітей та підлітків. *Психологічні науки*. 2018. №1. С.14-20. educ\_2023\_100
9. Вавілова А.С. Деструктивні прояви перфекціонізму в ситуації досягнення: досвід корекції. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. №1. С.132-136.

10. Варій М.Й. Психологія особистості : навч. Посіб./- Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
11. Вієвська М. Формування мотивації фахівця до безперервної професійної освіти. Вища школа. 2011. № 1. С. 75-82.
12. О.В. Скрипченко Вікова та педагогічна психологія. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
13. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога. Луцьк : РВВ «Вежа» Волинського держ. ун-ту ім. Л. Українки, 2003. 320 с.
14. Гірняк А.Н. Деталізація психолого-педагогічного змісту етапів модульно-розвивальної взаємодії. *Психологія і суспільство*. 2018. № 3-4. С. 146-153.
15. Горні К. Невротична особистість нашого часу (The Neurotic Personality of our Time), 1937. / пер. з англ. і примітки А. І. Фета. — Philosophical arkiv, Nyköping (Sweden), 2016. 186 с.
16. Гресько В.В. Взаємозв'язок перфекціонізму та самоактуалізації особистості лікаря. *Актуальні проблеми психології*. Київ. 2016. №9. С.139- 146.
17. Грубі Т.В. Генезис перфекціонізму. *Проблеми сучасної психології*. 2016. №33. С.128-138.
18. Гуляс І.А. Перфекціоністські настанови як чинник професійної готовності майбутніх практичних психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 / І.А. Гуляс – Івано-Франківськ, 2007. – 20 с.
19. Данилевич Л.А. Психологічні відмінності прояву перфекціонізму обдарованих і девіантних особистостей Л.А. Данилевич Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – Т. 9. – No 6. – К. : «ГНОЗІС», 2009.– С. 123–130.
20. Данилевич Л.А. Перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук

за спеціальністю 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології»./- Київ, 2010.

21. Двобій Т.Ю. Проблема самотності у західній психологічній науці. Про Жданюк Л.О. Соціально-психологічні особливості студентського віку. *Вісник післядипломної освіти*. 2017. №4-5. С.28-40.

22. Занюк С.С. Психологія мотивації : навч. Посіб./- Київ : Либідь, 2002. 304 с.

23. Зарицька В.В. Вивчення життєвих планів студентів. Педагогіка і психологія формування творчої особистості : проблеми і пошуки : зб. наук. пр. Київ-Запоріжжя. 2002. Вип. 23. С. 70-74.

24. Зарицька В.В. Формування здатності до самореалізації : програма для старшокласника. Запоріжжя : Час, 2004. 24 с.

25. Зінківська О.Д. Методологічна парадигма дослідження особистісного зростання студента. Психологія : зб. наук. праць. К. : НПУ ім. М. Драгоманова, 2002. Вип. 18. С. 69–76.

26. Іванцева Л.І., Мацалак Ю.В. Негативні та позитивні аспекти феномену самотності як чинника особистісного розвитку. Матеріали *Міжнародної науково-практичної конференції: Тенденції розвитку психології та педагогіки* (м.Київ 13-14 квітня 2017 року). Київ, 2017. № 3.

27. Карамушка Л.М., Бондарчук О.І., Грубі Т.В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. Кам'янець Подільський, 2018. 64с.

28. Карл Густав Юнг (2018). Архетипи і колективне несвідоме (переклад українською) . Львів: Астролябія 2018.

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

30. Карпенко О.В. Перфекціонізм як проблема психології особистості. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2019. №34. С.144-150.

31. Кленіна К.В. Психологічні змістові особливості взаємозв'язку перфекціонізму та почуття самотності осіб юнацького віку. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. №3(50). С.82-92.
32. Коваленко М.В. Дослідження вікових особливостей феномену перфекціонізму у студентів ВНМЗ. *Вісник МОРФОЛОГІЇ*. 2014. №2. Т.20.
33. Кононенко О.І. Диференціація видів перфекціонізму особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. №3(38).
34. Кононенко О.І. Психологічна структура перфекціонізму особистості. *Вісник ОНУ ім. І.І.Мечникова*. 2014. №31
35. Кононенко О.І. Теоретичні моделі вивчення перфекціонізму особистості в зарубіжній психології. *Scientific-journal: «PEM Psychology. Educology. Medicine»*. 2014.
36. Кононенко О.І. Фактор самопрезентації перфекціонізму в структурі перфекціонізму особистості. *Наука і освіта*. 2015.
37. Кононенко О.І. Вплив перфекціонізму на емоційну сферу особистості. *Психологічні науки*. 2014. №121.
38. Корнієнко В.В., Іванова А.К. Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та копінг-стратегій у студентів. *Молодий вчений*. 2020.
39. Корчук В., Колєватова Д. Причини прояву самотності серед студентської молоді. *Вісник Львівського університету*. 2021. №37.
40. Костючик В.П. Особливості перфекціонізму у юнацькому віці. *Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції: Перспективи розвитку сучасної науки та освіти (м. Львів, 15-16 червня 2020 року)*. Львів, 2020.
41. Кузіна В.Д. Перфекціонізм як чинник розвитку професійної ідентичності офіцера Збройних Сил України: дис. канд. психол. наук за спеціальністю 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах.» Київ, 2018. 243с.
42. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. Усамітнення та самотність в

житті особистості: *Збірник тез за матеріалами круглого столу* (24 квітня 2020 р.). Київ, 2020.

43. Лашук В.Г. Дослідження особливостей переживання самотності в юнацькому віці за допомогою методу фокус-груп. *Актуальні проблеми психології*. 2007. №20.

44. Лоза О.О. Диференціація типів прояву перфекціонізму: *електронний журнал «Scientificword»*. 2013. №1(12).

45. Лозниця С.А. Ідея вдосконалення людини в європейській культурно-історичній традиції: парадигми розвитку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук за спеціальністю 09.00.04. «Філософська антропологія, філософія культури». Київ. 2003. 20с.

46. Лукіна Н.Б. Дослідження психологічних особливостей особистісних типологій перфекціоністів у структурі цільової спрямованості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. №6. Т.1.

47. Лукіна Н.Б. Психологічні особливості цільової спрямованості перфекційної особистості: дис. канд. психол. наук за спеціальністю 19.00.01. «Загальна психологія, історія психології». Миколаїв, 2020. 218с.

48. Магдисюк Л., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Збірник наукових праць РДГУ*. 2010. №14. С.136-143.

49. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості: підруч./- Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.

50. Марчук С. Теоретичний аналіз психологічних особливостей перфекціонізму у юнацькому віці. *Психологічні перспективи*. 2021. №37. С.141–154.

51. Могі К. Маленька книжечка ікігай. Секрети щастя по-японському. Київ, 2019. 160с.

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

53. Пінська О. Професійна мотивація як засіб підвищення ефективності навчальної діяльності студентів. *Проблеми трудової і професійної підготовки*. 2009. Вип. 14. С. 111-115.
54. Подшивайлов Ф. М., Сергеев О. П. Мотиваційна сфера особистості : діагностично-розвивальний путівник : методичні рекомендації./- Київ : Інститут обдарованої дитини, 2015. 55 с.
55. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки*. 2013. №23. С.206-214.
56. Проскурня А.С. Диференціально-типологічна структура перфекціонізму як детермінанта виникнення депресивних і тривожних розладів. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 33. С. 33–38.
57. Радчук Г. К. Аксіопсихологія вищої школи : монографія. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2014. 380 с.
58. Скрипаченко Т.В. Аналіз основних психологічних підходів до вивчення перфекціонізму. *Проблеми сучасної психології*. 2019. №1(15). С.122-127.
59. Тимченко О.В. Самотність як соціально-психологічне явище: основні моделі та сучасні тенденції. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №2. С.70-73.
60. Токар Н. Ф. Динаміка мотивації студентів в процесі професійної підготовки. *Педагогіка і психологія*. 2007. № 4. С. 151–154.
61. Фоменко К. І. Особливості мотиваційної сфери студентів, що прагнуть до успіху. *Актуальні проблеми практичної психології: зб. наук. пр. Ч. I. Херсон* : Вишемирський, 2010. С. 429–432.
62. Фоменко К.І. Перфекціонізм як характеристика особистості, яка прагне до переваги та досконалості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. №3(46).
63. Фурман А.В., Гірняк А.Н. Психорозвивальна взаємодія в освітньому процесі та її концептуальні засади. *Психологічний часопис* : 2020. № 6 (38). Т. 6. С. 9–18.

64. Циганаш А. В. Психологічні умови розвитку академічної мобільності студентів як чинник їхнього професійного становлення : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2014. 20 с.

65. Чабанюк Н. І. Основні детермінанти розвитку мотивації. Проблеми загальної та педагогічної психології : *збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України* / за ред. С. Д. Максименка. Т. XII. Ч. 6. К., 2010. С. 376-384.

66. Чепурна Г. Л. Соціально-психологічні чинники перфекціонізму молоді: ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00. 05 «Соціальна психологія». Київ, 2013

67. Шевченко О. В. Ціннісно-сміслові детермінанти процесу самовдосконалення особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології : *зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка. Т. ХТV. Ч. 2. К., 2012. С. 395-402.

68. Шемигон Н.Ю. Формування ціннісних орієнтацій майбутніх психологів у процесі професійної підготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Харків, 2008. 34 с.

69. Шлімакова І. І., Могилевець О.П. Могилевець Динаміка змін професійно-значимих ціннісних орієнтацій практичних психологів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 9. С. 9-13.

70. Ямницький В. М. Психологічні чинники розвитку життєтворчої активності особистості в дорослому віці : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2005. 37 с.

71. Ярошенко А.О. Ціннісний дискурс освіти: монографія. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2004. 156 с.

72. Ятчук М. С. Порівняння динаміки змін мотиваційної сфери особистості особистості курсантів і студентів вищих навчальних закладів МВС України в процесі навчання. Актуальні проблеми психології : *збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. Костюка*. Т. 12. Вип. 10. Ч. II. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2010. С. 447-455.

73. Adler, Alfred. *An Introduction of Alfred Adler*. Ed. Michael P. Maniaci. New York, NY: Routledge. Taylor and Francis Group, LLC. 2012.
74. Burns D.D. The perfectionist's script for self-defeat *Psychology Today*. November 1980. – P. 34 – 52.
75. Frost R., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. *Cogn. Ther. Res.* 1990. Vol. 14. P. 449–468.
76. Hamachek D.E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*. 1978. Vol. 15. P. 27-33.
77. Hewitt P., Flett G. Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journ of Personality and Social Psychology*. 1991. V. 60, N3. P. 456-470.
78. Hewitt P.L., Flett G.L., Sherry S.B., Habke M., Parkin M., Lam R.W., McMurtry B., Ediger E., Fairlie P., Stein M.B. The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84(6), 1303–1325.
79. Hollender M. H. Perfectionism // *Comprehensive Psychiatry*. 1965. V. 6. P. 94–1003
80. Horney. K. *The Neurotic Personality Of Our Time*. W.W. Norton & Company. 1994. 256 p.
81. Ingram R. E. *International encyclopedia of depression*. /- New York: Springer. 2009. P. 595
82. Shuler P. A. *Voices of perfectionism: Perfectionistic gifted adolescents in a Rural Middle School (Research Monograph 99140)* Storrs. CT: University Connecticut, The National Research Center on the Gifted and Talented . 1999
83. Tolman, E. C. *Purposive behavior in animals and men*, New York: The Century Co., 1932, P. 13

Всього джерел – 83

Джерел за останні десять років - 44

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 0

Джерел українських авторів за останні десять років – 44  
(5,6,8,9,10,15,16,17,18,24,25,26,27,28,33,34,35,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,53,54, 58,59,60,63,65,67,68,69,70, 73,74,75,76)

## ДОДАТКИ

## Додаток А

Групові відмінності у смисложиттєвих орієнтаціях студентів із низьким і високим рівнем перфекціонізму

	Цілі	Процес	Результат	Локус Я	Локус життя	ОЖ
U Мана-Уїтні	68,500	112,000	106,500	92,000	93,500	101,500
W Віллоксона	159,500	302,000	197,500	183,000	184,500	192,500
Z	-2,118	-,444	-,654	-1,219	-1,153	-,845
Асимптотичне значення (2-бічна)	,034	,657	,513	,223	,249	,398
Точне значення [2*(1-бічне. знач.)]	,033b	,677b	,520b	,238b	,254b	,404b

Групові відмінності за методикою "Шкала самооцінки" у студентів із  
низьким і високим рівнем СПП

	Моя успішність загалом	Як мене оцінюють інші	Мій абсолютний максимум	Я через 5 років	Де я хотів би перебувати зараз
U Мана-Уїтні	98,000	97,500	69,500	110,000	91,500
W Вілкоксона	153,000	152,500	124,500	165,000	146,500
Z	-,987	-1,005	-2,070	-,548	-1,235
Асимптотичне значення (2- бічна)	,324	,315	,038	,583	,217
Точне значення [2*(1-бічне. знач.)]	,339b	,321b	,041b	,602b	,225b

Групові відмінності за параметрами перфекціонізму в юнаків і дівчат.

	Загальний перфекціонізм	ЯОП	ООП	СПП
U Мана-Уїтні	489,500	385,500	471,500	507,000
W Вілкоксона	924,500	820,500	1212,500	942,000
Z	-,778	-2,096	-1,007	-,557
Асимптотичне значення (2-бічна)	,436	,036	,314	,577

а. Змінна, що групує: Стать

Відмінності між групами студентом з високим і низьким рівнем ПОС  
щодо віку.

Статистичні критерії

	Вік
U Мана-Уїтні	17,000
W Вілкоксона	62,000
Z	-2,442
Асимптотичне значення (2-бічна)	,015
Точне знач. [2*(1-бічне. знач.)]	,022 <sup>b</sup>

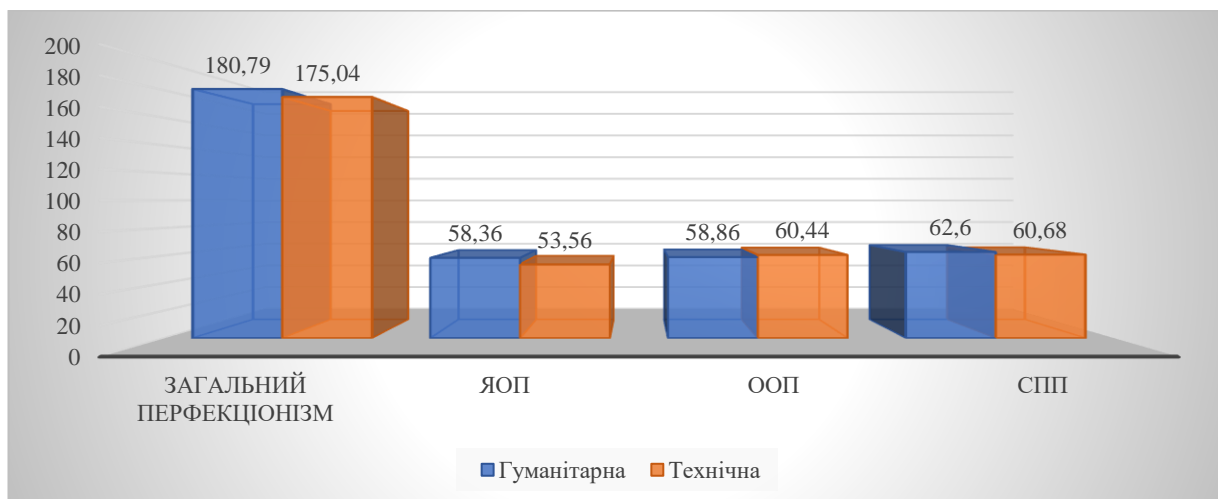


Рис. Порівняння середніх значень за методикою "Багатовимірна шкала перфекціонізму" щодо професійної спрямованості студентів

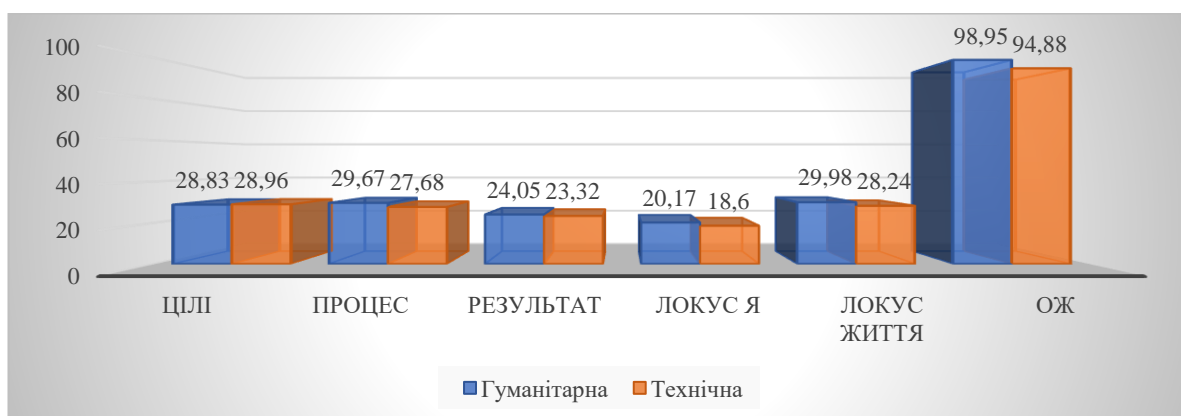


Рис. Порівняння середніх значень за методикою "Тест смисложиттєвих орієнтацій" щодо професійної спрямованості студентів.

Таблиця Відмінності між групами студентів з різною професійною спрямованістю щодо статі.

Статистичні критерії

	Стать
U Мана-Уїтні	217,500
W Вілкоксона	1120,500
Z	-4,645
Асимптотичне значення(2-бічна)	,000

а. Змінна, що групує: Професійна спрямованість

Таблиця

Відмінності між групами студентів із різною професійною спрямованістю за шкалами самооцінки.

	Моя успішність загалом	Як мене оцінюють інші	Мій абсолютний максимум	Я через 5 років	Де я хотів би перебувати зараз
U Мана-Уїтні	478,000	407,000	362,500	467,500	412,000
W Вілкоксона	1381,000	732,000	687,500	792,500	737,000
Z	-,610	-1,531	-2,158	-,746	-1,477
Асимптотичне значення (2-бічна)	,542	,126	,031	,456	,140

Авторська анкета

1. Як ви розумієте, що таке перфекціонізм?

---

---

2 Чи відносите ви себе до перфекціоністів?

---

---

3 На скільки вам важлива думка оточуючих про себе?

- Дуже важлива
- Швидше важлива, ніж не важлива
- Радше не важлива, ніж важлива
- Зовсім не важливо

4. Якими позитивними якостями, на ваш погляд, володіє перфекціоніст?

---

---

5. Якими негативними якостями на ваш погляд володіє перфекціоніст?

---

---

6. Як ви думаєте, як перфекціонізм допомагає людині в житті?

---

---

7. Як ви думаєте, чим перфекціонізм може заважати?

---

---