

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
ОДЕСЬКИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

«До захисту допущено»

Завідувач

кафедри _____
(підпис)

доктор філ. наук, доцент

Нерубаська Алла Олександрівна

(наукове звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

« _____ » _____ 2026р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

**на тему: «Перфекціонізм у студентів: між успішністю та емоційним
виснаженням»**

Виконав:

студент групи ІН18-8-22-Б1Пс(4,0з)
(шифр групи)

Освітньої програми: «Психологія»

Спеціальності: 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Соловйов Володимир Андрійович

(ПІБ студента)

(підпис студента)

Керівник:

доктор філософії з психології, доцент
кафедри

Єрмакова Аліса Сергіївна

(підпис наукового керівника)

2026 р.

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»

Одеський інститут

Кафедра загальнонаукових, соціальних та поведінкових дисциплін

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) рівень

Спеціальності: 053 «Психологія»

Освітньої програми: «Психологія»

«Затверджую»

Завідувач кафедри _____
(підпис)

док. філ. наук, доцент **Нерубаська А.О.**

(вчене звання, науковий ступінь, ПІБ)

« _____ » _____ 2026р.

Завдання

на кваліфікаційну роботу студента

Соловйова Володимира Андрійовича

(прізвище, ім'я, по батькові)

1.Тема кваліфікаційної роботи: «Перфекціонізм у студентів: між успішністю та емоційним виснаженням»

Керівник кваліфікаційної роботи: доктор філософії з психології, доцент кафедри Єрмакова А.С.

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

2. Строк подання студентом кваліфікаційної роботи на попередній захист: Травень 2026р.

3. Вихідні дані до кваліфікаційної роботи (рекомендовані науковим керівником та відповідним методичним забезпеченням /окремі аспекти роботи, обсяги роботи
Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (62 найменування). Загальний обсяг роботи – 88 друкованих сторінок, обсяг основної частини роботи складає 83 сторінки.

4. Необхідний графічний та аналітичний матеріал за темою дослідження: .
Кваліфікаційна робота містить 3 таблиці та 8 рисунків

5. Календарний план виконання кваліфікаційної роботи

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строки виконання		Примітка
		Планові	Фактичні	
1	2	3	4	5
1.	Збір та опрацювання наукових джерел	Листопад 2025	Листопад 2025	
2.	Написання вступу	Грудень 2025	Грудень 2025	
3.	Розділ 1. Теоретико-методологічні засади дослідження онлайн-ігор та геймерства	Грудень 2025	Грудень 2025	
4.	Розділ 2. Методичне підґрунтя забезпечення організації та проведення дослідження геймерської ідентичності	Січень 2026	Січень 2026	

5.	Розділ 3. Емпіричне дослідження позитивних та негативних аспектів геймерства	Березень 2026	Березень 2026	
6.	Висновки	Квітень 2026	Квітень 2026	
7.	Оформлення списку використаних джерел	Квітень 2026	Квітень 2026	
8.	Подання роботи на перевірку керівнику	Квітень 2026	Квітень 2026	
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Травень 2026	Травень 2026	

АНОТАЦІЯ

Соловйов В.А. «Перфекціонізм у студентів: між успішністю та емоційним виснаженням» – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» – Одеський інститут ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом». Одеса, 2026.

Актуальність дослідження зумовлена зростаючим поширенням перфекціоністських тенденцій серед студентської молоді в умовах високих освітніх вимог, конкуренції та соціального тиску щодо досягнення успіху. У сучасному академічному середовищі прагнення до досконалості часто набуває амбівалентного характеру: з одного боку, воно може сприяти підвищенню навчальної успішності, підвищеній мотивації та досягненню високих результатів, з іншого – виступає чинником розвитку хронічного стресу, тривожності та емоційного виснаження. Особливої значущості набуває проблема дезадаптивного перфекціонізму, який пов'язується із ризиком вигорання, зниженням психологічного благополуччя та погіршенням якості життя студентів.

Мета – визначення впливу перфекціонізму на навчальну успішність і рівень емоційного виснаження студентів

Методи. Теоретичний аналіз джерел та емпіричних результатів; методи збору емпіричних даних.

Ключові слова: перфекціонізм, студенти, навчальна успішність, емоційне виснаження, академічний стрес, психологічне благополуччя, вигорання, мотивація до навчання

ANNOTATION

Solovyov V.A. "Perfectionism in students: between success and emotional exhaustion" – Manuscript.

Qualification work for obtaining the educational and qualification level "bachelor" – Odessa Institute of PrJSC "Higher Education Institution "Interregional Academy of Personnel Management". Odesa, 2026.

The relevance of the study is determined by the growing prevalence of perfectionistic tendencies among student youth in the context of high educational demands, competition, and social pressure to achieve success. In the contemporary academic environment, the pursuit of excellence often acquires an ambivalent character: on the one hand, it may contribute to improved academic performance, higher motivation, and the achievement of high results; on the other hand, it acts as a factor in the development of chronic stress, anxiety, and emotional exhaustion. Of particular significance is the issue of maladaptive perfectionism, which is associated

with the risk of burnout, reduced psychological well-being, and a decline in students' quality of life.

The goal is to determine the impact of perfectionism on academic achievement and the level of emotional exhaustion among students.

Methods. Theoretical analysis of sources and empirical results; methods of collecting empirical data.

Keywords: perfectionism, students, academic achievement, emotional exhaustion, academic stress, psychological well-being, burnout, learning motivation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
 РОЗДІЛ 1	
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У	
СТУДЕНТІВ.....	12
1.1 Перфекціонізм як психологічний феномен.....	12
1.2 Мотиваційні чинники перфекціонізму студентської молоді.....	18
1.3 Вплив перфекціонізму на навчальну діяльність студентів.....	23
1.4 Особливості вираження перфекціонізму у студентів.....	27
Висновки до першого розділу	34
 РОЗДІЛ 2	
ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ	
ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	36
2.1 Характеристика вибірки і методик дослідження.....	36
2.2 Методики дослідження студентського перфекціонізму та його впливу на успішність й емоційне виснаження.....	40
Висновки до другого розділу	50
 РОЗДІЛ 3	
РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ	
ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У СТУДЕНТІВ.....	52
3.1 Аналіз результатів дослідження перфекціонізму студентів.....	52
3.2 Методичні рекомендації щодо подолання негативних наслідків перфекціонізму.....	69
Висновки до третього розділу	74
 ВИСНОВКИ.....	 77
 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	 83

ВСТУП

Актуальність теми. Період студентства є одним із ключових етапів у житті особистості, адже саме в цей час відбувається професійне самовизначення, формування дорослої ідентичності та окреслення життєвих перспектив. Важливу роль відіграють навчальні й професійні досягнення, які сприяють підвищенню самооцінки, зміцненню віри у власні можливості та формують основу для подальшої самореалізації.

Водночас суттєвою перешкодою на цьому шляху може стати перфекціонізм, що проявляється у встановленні надмірно високих, часто недосяжних стандартів і вимог до себе. Така установка здатна негативно впливати на виконання діяльності – від зниження продуктивності до повного уникнення завдань або навіть розвитку депресивних станів.

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується високим рівнем конкуренції, інтенсивною цифровізацією, зростанням соціальних очікувань та постійною потребою особистості відповідати дедалі вищим стандартам успішності. Особливо гостро ці тенденції проявляються у студентському середовищі, де навчальна діяльність супроводжується значними інтелектуальними, емоційними та соціальними навантаженнями. У таких умовах перфекціонізм стає одним із найбільш поширених психологічних феноменів, який одночасно може виступати як ресурсом академічної успішності, так і чинником емоційного виснаження, тривожності, внутрішньої дезадаптації та психоемоційного вигорання.

Проблема перфекціонізму в останні десятиліття набула особливої актуальності у психологічній науці. Це пояснюється тим, що прагнення до бездоганності та високих результатів дедалі частіше набуває деструктивних форм, пов'язаних із хронічним незадоволенням собою, страхом помилок, надмірною самокритикою та постійним емоційним напруженням. Сучасна молодь, зокрема студенти, перебуває під потужним впливом соціальних мереж, академічної конкуренції, очікувань з боку батьків та суспільства, що

значно підсилює прояви дезадаптивного перфекціонізму. Дослідники зазначають, що сьогодні молоді люди дедалі частіше оцінюють власну цінність через досягнення, успішність та соціальне схвалення, що формує ризики розвитку емоційного виснаження та психологічних розладів.

У студентському віці перфекціонізм набуває особливого значення, оскільки саме в цей період відбувається професійне самовизначення, формування самооцінки, життєвих цілей та моделей самореалізації. З одного боку, прагнення до високих стандартів сприяє академічній мотивації, розвитку відповідальності, самодисципліни та орієнтації на досягнення. З іншого боку, надмірне прагнення до ідеалу нерідко супроводжується психологічним виснаженням, прокрастинацією, страхом невдачі, депресивними переживаннями та порушенням емоційної рівноваги. Саме тому проблема співвідношення конструктивних і деструктивних аспектів перфекціонізму є надзвичайно важливою для сучасної психологічної науки та практики.

Крім того, перфекціоністські установки часто зумовлюють загострення конкурентних відносин у студентському середовищі, що може призводити до соціальної ізоляції, дефіциту підтримки та емоційного виснаження. У таких умовах зростає ризик виникнення хронічної напруги, негативних емоційних станів, пригніченого настрою та навіть суїцидальних думок.

Отже, існує об'єктивна наукова і практична потреба у комплексному дослідженні перфекціонізму студентів, а також у розробці ефективних підходів до зниження його дезадаптивних проявів і формування конструктивного перфекціонізму як здорового прагнення до самовдосконалення.

Наукове осмислення феномену перфекціонізму здійснювалося у працях зарубіжних учених, серед яких значний внесок зробили М. Холлендер, Д. Бернс, Р. Фрост, П. Гевітт, Г. Флетт, К. Хорні, А. Адлер, В. Міссілдін та інші. У їхніх дослідженнях перфекціонізм розглядався як багатовимірний психологічний конструкт, що поєднує прагнення до високих стандартів із критичним оцінюванням власних досягнень та постійним страхом помилок.

Особливого поширення набули концепції адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму, які дозволили розмежувати конструктивні форми прагнення до самовдосконалення і патологічні тенденції до самознецінення та емоційного перенапруження.

У вітчизняній психологічній науці проблема перфекціонізму також активно досліджується. Теоретичні та емпіричні аспекти цього феномену висвітлено у працях А. Лазько, Т. Грубі, А. Проскурні, С. Марчук, А. Вавілової, Т. Целюк, А. Одінцової та інших українських науковців.

Попри достатню кількість наукових праць, проблема перфекціонізму студентської молоді залишається недостатньо дослідженою, особливо в аспекті співвідношення його позитивного впливу на академічну успішність та негативного впливу на емоційний стан особистості. Особливої актуальності ця тема набуває в сучасних українських реаліях, пов'язаних із соціальною нестабільністю, воєнним станом, психологічним напруженням та необхідністю адаптації молоді до кризових умов життя. У таких обставинах студенти стають більш вразливими до емоційного вигорання, тривожності та внутрішнього виснаження, що посилюється наявністю деструктивних перфекціоністських установок.

Динамічні трансформації сучасного суспільства зумовлюють формування підвищеної орієнтації на успіх і досконалість, спрямовуючи особистість на досягнення високих результатів. У структурі світогляду індивіда посилюється потреба співвідносити власні цілі та досягнення з соціальними вимогами й очікуваннями. У зв'язку з цим людина дедалі частіше опиняється в умовах необхідності відповідати підвищеним стандартам, демонструвати активність, продуктивність і наявність певних особистісних якостей. З одного боку, це виступає важливим мотиваційним чинником досягнення успіху, з іншого – створює ризик формування надмірного прагнення до ідеальності у всіх сферах життєдіяльності. Зазначене явище традиційно пов'язують із феноменом перфекціонізму.

На сучасному етапі суспільного розвитку спостерігається тенденція до поширення перфекціонізму та його «омолодження», що проявляється у зростанні його характерності для представників молодшого покоління порівняно з попередніми десятиліттями. У зв'язку з цим актуалізується необхідність комплексного дослідження перфекціонізму як особистісної риси з урахуванням його впливу на різні сфери життєдіяльності індивіда.

Актуальність обраної теми кваліфікаційного дослідження зумовлена необхідністю комплексного вивчення психологічних особливостей перфекціонізму студентів, визначення його впливу на академічну діяльність та емоційний стан особистості, а також потребою розроблення психологічних підходів до профілактики емоційного виснаження серед студентської молоді.

Об'єкт дослідження – перфекціонізм як психологічний феномен особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву перфекціонізму у студентів та його взаємозв'язок з академічною успішністю й емоційним виснаженням.

Мета дослідження полягає у теоретичному та емпіричному вивченні особливостей перфекціонізму у студентів, визначенні його впливу на навчальну успішність та рівень емоційного виснаження.

Для досягнення поставленої мети передбачено виконання наступних **завдань дослідження**:

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до дослідження феномену перфекціонізму у психологічній науці.
2. Визначити психологічні особливості прояву перфекціонізму у студентському віці.
3. Дослідити взаємозв'язок між рівнем перфекціонізму та академічною успішністю студентів.
4. Встановити вплив перфекціонізму на емоційне виснаження студентської молоді.

5. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики дезадаптивного перфекціонізму та емоційного вигорання студентів.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань використано комплекс теоретичних та емпіричних методів: аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукової літератури; психодіагностичні методики для визначення рівня перфекціонізму та емоційного виснаження; методи математичної статистики для обробки й інтерпретації отриманих результатів.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічну природу перфекціонізму, його конструктивні та деструктивні прояви у студентському середовищі.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів дослідження у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, під час психологічного консультування студентів, а також при розробленні програм профілактики емоційного виснаження та розвитку навичок психологічної саморегуляції.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, які поділені на підрозділи, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (62 найменування). Загальний обсяг роботи – 88 друкованих сторінок, обсяг основної частини роботи складає 83 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У СТУДЕНТІВ

1.1. Перфекціонізм як психологічний феномен

Сучасне суспільство характеризується підвищеними вимогами до особистості, її ефективності, продуктивності та здатності до постійного розвитку. Незалежно від етапу життєвого шляху людина орієнтується на досягнення нових цілей, прагне вдосконалювати власні здібності та розширювати межі своїх можливостей. При цьому кожна особистість схильна розвивати ті сфери діяльності, які мають для неї найбільшу цінність і значущість, а сам процес розвитку є потенційно безмежним.

Прагнення до самовдосконалення знаходить своє відображення у таких психологічних категоріях, як саморозвиток, самореалізація та самоактуалізація. Ці поняття відображають внутрішню потребу людини у розкритті власного потенціалу, досягненні особистісної зрілості та реалізації життєвих цілей.

У контексті дослідження прагнення до досконалості важливе місце посідає феномен перфекціонізму, який розглядається як складне багатовимірне психологічне утворення. У вітчизняній психологічній науці різні аспекти цієї проблематики досліджували такі науковці, як Ж. Вірна, З. Карпенко, І. Лебединська, Л. Лепіхова, В. Москаленко, Л. Орбан-Лембрик, В. Татенко, Т. Титаренко, Н. Чепелева та інші. У їхніх працях увага зосереджується на особливостях прагнення особистості до досконалості, механізмах його формування та впливі на психічний розвиток.

Перфекціонізм у психології трактується як стійка особистісна характеристика, що проявляється у прагненні до встановлення високих стандартів діяльності та досягнення бездоганних результатів. Водночас у науковій літературі підкреслюється його неоднозначність: поряд із

позитивним впливом на розвиток особистості він може мати і деструктивні наслідки, зокрема спричиняти підвищену тривожність, страх помилок і незадоволеність власними досягненнями.

Таким чином, теоретичний аналіз підходів до розуміння перфекціонізму дозволяє розглядати його як багатогранний психологічний феномен, що поєднує в собі як конструктивні, так і дезадаптивні компоненти та потребує комплексного вивчення, особливо в контексті мотиваційної сфери студентської молоді.

Дослідники приділяють значну увагу вивченню психологічних закономірностей прагнення до досконалості саме у студентської молоді, оскільки цей період здебільшого припадає на юнацький вік. Для нього характерними є важливі життєві зміни, зокрема перехід до самостійного способу життя та формування особистості як активного суб'єкта власного розвитку. Зазначені вікові особливості зумовлюють підвищену актуальність емпіричних досліджень перфекціонізму в студентському середовищі.

На наш погляд, питання актуальності вивчення перфекціонізму у юнацькому віці визначається також інтенсивним розвитком рефлексивних процесів і якісними змінами у структурі самосвідомості. Адже саме в цей період значно зростає роль міжособистісної взаємодії: поряд із розширенням колективних форм спілкування підвищується значущість індивідуальних контактів, особистісних уподобань і міжособистісних відносин загалом. Водночас посилюється потреба у соціальному визнанні, статусі та повазі з боку як однолітків, так і старших, а також у підтвердженні власної значущості та спроможності.

Нереалізованість цих потреб або труднощі у досягненні бажаного соціального статусу можуть спричиняти виникнення негативних психоемоційних станів, зокрема почуття самотності, фрустрації та відчуженості.

З урахуванням психологічних особливостей юнацького віку особливої ваги набуває дослідження перфекціонізму саме на цьому етапі розвитку

особистості. Це пояснюється тим, що молоді люди схильні до постановки високих, а іноді й нереалістично завищених цілей, водночас не завжди володіючи достатнім рівнем особистісної зрілості та сформованими механізмами саморегуляції для їх досягнення.

У 60-70-х роках XX століття в межах клінічної психології були здійснені перші спроби чіткого визначення сутності поняття «перфекціонізм». На початковому етапі його розглядали переважно однобічно – як патологічну залежність, що позбавляє особистість можливості відчувати задоволення від результатів власної діяльності.

Одне з перших визначень цього феномену було запропоноване американським клінічним психологом Мартін Холендер у 1965 році. Він трактував перфекціонізм як усталену тенденцію особистості висувати до себе вимоги щодо якості виконання діяльності, які значно перевищують об'єктивні вимоги ситуації [33].

Подальший розвиток уявлень про перфекціонізм відбувався у напрямі поглиблення його змістовного наповнення та відходу від виключно патологічного трактування. Зокрема, Девід Бернс розглядав перфекціонізм як систему когнітивних установок, що включає надмірно високі стандарти, схильність до самокритики та страх помилок. На його думку, саме ірраціональні переконання та викривлене мислення лежать в основі дезадаптивних проявів перфекціонізму [цит. за 8].

Суттєвий внесок у розробку проблеми здійснили Пол Хьюїтт та Гордон Флетт, які запропонували багатовимірну модель перфекціонізму. В межах цієї концепції виокремлюються три основні його типи: орієнтований на себе (самовимогливість і прагнення до досконалості), орієнтований на інших (високі вимоги до оточуючих) та соціально приписаний перфекціонізм (переконання, що інші очікують від людини бездоганності) [16]. Такий підхід дозволив розглядати перфекціонізм як складне і багатогранне явище, що формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників.

У подальших дослідженнях акцент зміщується на розмежування конструктивного (адаптивного) та дезадаптивного перфекціонізму. Конструктивний перфекціонізм пов'язується з високим рівнем мотивації досягнення, організованістю, відповідальністю та прагненням до самовдосконалення. Водночас дезадаптивний перфекціонізм супроводжується надмірною самокритикою, страхом невдачі, емоційною напругою та незадоволеністю власними результатами навіть за умови їх об'єктивної успішності.

Таким чином, у сучасній психологічній науці перфекціонізм розглядається як багатовимірний феномен, що має як позитивні, так і негативні аспекти прояву. Його дослідження потребує врахування когнітивних, емоційних і мотиваційних складових, що є особливо важливим у контексті вивчення студентської молоді, для якої проблема досягнення високих результатів та самореалізації набуває особливої актуальності.

Попри те, що активне дослідження перфекціонізму як психологічного феномену розпочалося лише у 60-х роках XX століття, його окремі аспекти були порушені значно раніше. Зокрема, ще у 30-х роках XX століття певні теоретичні напрацювання, дотичні до цієї проблематики, простежуються у працях представників психоаналітичного напрямку.

У психоаналітичному напрямі досліджень перфекціонізм розглядається у тісному зв'язку з феноменом деструктивності, який пронизує різні сфери життєдіяльності особистості. Такий взаємозв'язок проявляється у деформації процесів самоідентифікації, викривленні сприйняття реальності та об'єктивних уявлень, формуванні негативного й ворожого ставлення як до себе, так і до оточення. Крім того, це супроводжується глибокими емоційними переживаннями, порушеннями когнітивних процесів та зниженням здатності до ефективної афективної саморегуляції.

Альфред Адлер розглядав прагнення людини до досконалості крізь призму наявності життєвої мети або ідеалу, який виступає орієнтиром для особистісного зростання. На його думку, така мета дозволяє людині виходити

за межі своїх актуальних можливостей і сприяє досягненню більш високих результатів. Вона забезпечує відчуття впевненості у подоланні труднощів, оскільки пов'язана з уявленням про майбутній успіх [58].

У своїй теорії дослідник включав прагнення до досконалості в ширший еволюційний контекст розвитку особистості. Життя, за його підходом, постає як безперервний процес становлення і вдосконалення, де саме прагнення до кращого виконує функцію рушійної сили розвитку. Водночас Альфред Адлер наголошував, що це прагнення не є вродженим, а формується у процесі життєвого досвіду та соціальної взаємодії, визначаючи загальний напрям особистісного зростання [59].

Ідеї Альфреда Адлера щодо прагнення до досконалості знайшли подальший розвиток у гуманістичній психології, зокрема у працях Абрахама Маслоу та Карла Роджерса. На відміну від психоаналітичного підходу, де акцент часто робився на внутрішніх конфліктах і деструктивних тенденціях, гуманістичні теорії розглядають прагнення до досконалості як природну та позитивну характеристику особистості.

Так, Абрахам Маслоу у своїй концепції самоактуалізації підкреслював, що людина має вроджену тенденцію до розвитку, реалізації власного потенціалу та досягнення «вершинних» станів функціонування. У цьому контексті прагнення до досконалості виступає не як патологія, а як невід'ємна складова особистісного зростання, що сприяє гармонійному розвитку та самореалізації [цит. за 12].

Водночас Карл Роджерс розглядав розвиток особистості через поняття «актуалізуючої тенденції» – внутрішнього прагнення організму до збереження і розвитку. Він наголошував, що за сприятливих умов середовища людина здатна до конструктивного самовдосконалення. Проте у випадку, коли індивід стикається з умовною цінністю з боку значущих інших (так званими «умовами вартості»), може формуватися викривлене прагнення до досконалості, яке проявляється у вигляді дезадаптивного перфекціонізму [21].

Порівнюючи підходи Альфреда Адлера, Абрахама Маслоу та Карла Роджерса, можна зробити висновок, що всі вони визнають прагнення до вдосконалення важливим чинником розвитку особистості.

Водночас відмінності полягають у поясненні його природи: якщо А. Адлер наголошував на соціальній зумовленості цього прагнення, то представники гуманістичної психології підкреслювали його внутрішній, природний характер. У сукупності ці підходи дозволяють глибше зрозуміти природу перфекціонізму як багатогранного феномену, що може мати як конструктивні, так і деструктивні прояви.

Таким чином, теоретичний аналіз різних психологічних концепцій свідчить про те, що прагнення до досконалості є важливою складовою розвитку особистості, однак його прояви значною мірою залежать від умов формування, соціального середовища та індивідуально-психологічних особливостей людини. Саме тому дослідження перфекціонізму в студентському віці потребує врахування як внутрішніх мотиваційних чинників, так і зовнішніх впливів.

Отже, на нашу думку, перфекціонізм доцільно інтерпретувати як складний особистісний конструкт, що відображає стійке прагнення індивіда до досягнення досконалості в різних сферах життєдіяльності, зокрема у професійній діяльності та міжособистісній взаємодії. Таке прагнення передбачає орієнтацію на досягнення максимально високих стандартів результативності, включаючи інтелектуальні, моральні та етичні виміри діяльності.

Зазначене свідчить про те, що в повсякденному житті індивід може відтворювати певні поведінкові патерни, які характеризуються стійкістю та повторюваністю, проте за певних умов здатні ускладнювати процес соціально-психологічної адаптації.

У вітчизняній науковій традиції перфекціонізм розглядається як сукупність особистісних тенденцій, що актуалізуються в умовах тривожності,

зумовленої страхом невідповідності власним можливостям та очікуванням соціального оточення, а також побоюванням отримати негативну оцінку [27].

Формування перфекціонізму пов'язують із індивідуальним стилем діяльності, орієнтованим на максимальне узгодження власної поведінки зі стандартами соціального середовища. У процесі розвитку такі прояви посилюються завдяки підкріпленню з боку оточення та системі зовнішніх заохочень. Водночас постійна спрямованість на досягнення бездоганності та усунення помилок сприяє закріпленню перфекціоністського стилю діяльності. У контексті біхевіористичної парадигми це може бути пояснено через дію закону ефекту, відповідно до якого соціально схвалювані форми поведінки закріплюються та відтворюються як ефективні.

1.2 Мотиваційні чинники перфекціонізму студентської молоді

Мотиваційна сфера є одним із ключових чинників формування та прояву перфекціонізму у студентському віці, оскільки саме вона визначає спрямованість діяльності, рівень домагань та характер ставлення до власних досягнень. У контексті навчальної діяльності мотивація виступає системоутворювальним компонентом, що регулює активність особистості та визначає її ставлення до успіхів і невдач.

У сучасних психологічних дослідженнях мотиваційні чинники перфекціонізму розглядаються як сукупність внутрішніх і зовнішніх детермінант, що зумовлюють формування високих стандартів діяльності та специфічного ставлення до результатів власної праці. До внутрішніх чинників відносять особистісні потреби у досягненні успіху, самоствердженні, самореалізації та підвищенні самооцінки. Зовнішні чинники пов'язані з соціальними очікуваннями, вимогами освітнього середовища, сімейними установками та рівнем соціального порівняння.

Одним із провідних мотиваційних джерел перфекціонізму є потреба у досягненні успіху та уникненні невдачі. Студенти з високим рівнем

перфекціоністських установок часто орієнтуються не лише на позитивний результат, але й на уникнення критики, помилок та негативної оцінки з боку оточення. Як уявляється, означена мотиваційна структура сприяє формуванню підвищеної тривожності та надмірного самоконтролю.

Не менш важливу роль відіграє також мотивація соціального схвалення. У студентському середовищі значущим є прагнення відповідати очікуванням викладачів, батьків та однолітків. У випадку домінування зовнішньої мотивації формується так званий соціально приписаний перфекціонізм, коли особистість переконана, що її цінність залежить від бездоганності результатів діяльності та схвалення з боку інших.

Окремо слід відзначити вплив самооцінки та рівня домагань, оскільки нестабільна або занижена самооцінка часто компенсується встановленням надмірно високих стандартів, що, у свою чергу, підсилює перфекціоністські тенденції. У таких випадках досягнення високих результатів не приносить задоволення, оскільки вони сприймаються як недостатні або «недосконалі».

Значущим мотиваційним чинником є також конкурентне середовище, характерне для сучасної системи вищої освіти. Порівняння себе з іншими студентами, прагнення бути кращим у групі або отримати вищі оцінки стимулює формування високих стандартів діяльності, однак водночас може посилювати страх невдачі та емоційне напруження.

Суттєвий вплив на формування перфекціонізму мають і сімейні мотиваційні установки. На нашу думку, надмірні батьківські очікування, акцент на досягненнях та умовне прийняття дитини («любов за успіхи») можуть сприяти розвитку внутрішнього переконання про необхідність бути бездоганим. У результаті формується внутрішній тиск, який підтримує стабільно високий рівень перфекціоністських прагнень.

Емпіричні дослідження, проведені американськими науковцями на студентській вибірці, засвідчили наявність кореляційного зв'язку між рівнем перфекціонізму матерів і їхніх доньок, тоді як аналогічна залежність між батьками і доньками виявлена не була [25]. Водночас залишається відкритим

питання щодо природи цього взаємозв'язку: чи обумовлений він об'єктивно високими вимогами з боку батьків, чи суб'єктивним сприйняттям дітьми батьків як надмірно вимогливих і критичних.

С. Блатт виокремлює ключові типи раннього досвіду, що зумовлюють формування перфекціоністського стилю мислення, серед яких: по-перше, наявність надмірно критичних і вимогливих батьків або інших значущих осіб; по-друге, встановлення невиправдано високих стандартів діяльності, що супроводжується переважно непрямою формою критики; по-третє, дефіцит або непослідовність позитивного підкріплення; по-четверте, наявність у батьків чи педагогів власних перфекціоністських установок, які виконують функцію моделі для наслідування [33].

Д. Хамачек підкреслює, що характер взаємодії з батьками на ранніх етапах онтогенезу має визначальний вплив на становлення перфекціонізму як особистісної риси. На його думку, формування перфекціоністських установок розпочинається вже в молодшому шкільному віці, а в окремих випадках – ще раніше. Водночас низка дослідників акцентує увагу на тому, що юнацький вік є сенситивним періодом розвитку, в межах якого існує підвищена ймовірність закріплення як адаптивних, так і дезадаптивних форм перфекціонізму [19].

З нашої точки зору, до провідних сімейних чинників, що детермінують розвиток перфекціонізму, належать підвищена критичність, надмірна вимогливість і недостатній рівень емоційної підтримки з боку батьків. У таких умовах формується установка на досягнення досконалості як засобу уникнення критики та отримання схвалення. Дитина поступово засвоює переконання, що прийняття і любов значущих осіб є умовними та залежать від досягнення високих результатів.

Зазначені чинники в сукупності здійснюють істотний вплив на мотиваційну сферу особистості, визначаючи формування її ціннісних орієнтацій, потреб, установок і мотивів. Це, своєю чергою, зумовлює підвищену активність індивіда та його орієнтацію на досягнення високих результатів у різних видах діяльності.

На наш погляд, формування перфекціонізму в дитячому віці значною мірою детермінується впливом однолітків і загального шкільного середовища. Зокрема, в закладах освіти з ускладненими навчальними програмами та підвищеними вимогами спостерігається тенденція до розвитку у дітей деструктивних форм перфекціонізму. У шкільному контексті успішність здебільшого оцінюється через систему оцінювання, а участь в конкурсах і олімпіадах виступає важливим засобом підтвердження власної значущості, а також отримання схвалення і підтримки з боку значущого оточення.

Водночас у студентів із вираженими перфекціоністськими тенденціями фіксується підвищений рівень тривожності, депресивних проявів, суїцидальних намірів і прокрастинації [5].

Слід зазначити, що розвиток перфекціонізму не обмежується дитячим або юнацьким віком, а може продовжуватися і в дорослому житті під впливом професійного середовища. Зокрема, вимоги до професійної діяльності та її специфічні характеристики можуть істотно впливати на формування і закріплення відповідних особистісних властивостей працівника.

Окремо варто зазначити роль внутрішньої мотивації до саморозвитку, яка може виступати як конструктивний чинник перфекціонізму. У цьому випадку прагнення до досконалості пов'язане з інтересом до навчання, бажанням підвищувати власну компетентність та досягати особистісного зростання. Така форма перфекціонізму є більш адаптивною і сприяє професійному становленню студентів.

Таким чином, мотиваційні чинники перфекціонізму студентської молоді мають складну багаторівневу структуру та включають як внутрішні психологічні потреби, так і зовнішні соціальні впливи. Їх взаємодія визначає характер перфекціонізму – конструктивний або дезадаптивний – та його вплив на навчальну діяльність і психологічне благополуччя студентів.

У перфекціоністів дисфункціональні переконання формують своєрідну систему жорстких внутрішніх вимог і оцінок, які регулюють ставлення особистості до себе, інших людей і результатів власної діяльності. Такі

когнітивні установки мають ірраціональний характер та часто не відповідають реальним можливостям індивіда, однак сприймаються ним як обов'язкові для виконання.

Одним із базових переконань є ідея про необхідність безпомилковості: особистість вважає, що будь-яка помилка є неприйнятною та свідчить про її некомпетентність або особистісну «недостатність». У результаті формується підвищена чутливість до невдач і схильність до надмірної самокритики. Навіть незначні недоліки у виконанні завдань можуть сприйматися як серйозні провали, що знижує самооцінку та підсилює тривожність.

Іншим поширеним дисфункціональним переконанням є умовність самооцінності, коли особистість оцінює власну значущість виключно через досягнуті результати. У такій системі координат «я цінний(а) лише тоді, коли досягаю успіху» стає домінуючою установкою, що зумовлює залежність самооцінки від зовнішніх досягнень і схвалення.

Також характерною є установка на надмірно високі та часто недосяжні стандарти діяльності. Перфекціоніст переконаний, що лише ідеальний результат є прийнятним, тоді як будь-яке відхилення від нього розглядається як невдача. Це призводить до хронічного відчуття незадоволеності власними досягненнями, навіть за об'єктивно високих результатів [47].

Окремо слід відзначити переконання щодо постійної зовнішньої оцінки, за яким особистість схильна сприймати себе як об'єкт постійного контролю та критичного оцінювання з боку оточення. У такому випадку значною мірою посилюється страх негативної оцінки, що може призводити до уникнення складних завдань або, навпаки, до надмірного перевантаження з метою «доведення досконалості».

У сукупності зазначені когнітивні викривлення формують основу дезадаптивного перфекціонізму, який, попри зовнішню спрямованість на досягнення високих результатів, нерідко супроводжується емоційним виснаженням, тривожністю, прокрастинацією та зниженням психологічного благополуччя.

1.3. Вплив перфекціонізму на навчальну діяльність студентів

Перфекціонізм як багатовимірний психологічний феномен має істотний вплив на навчальну діяльність студентів, визначаючи їхню академічну успішність, рівень залученості до освітнього процесу, емоційний стан та ефективність саморегуляції. Його вплив може мати як конструктивний, так і дезадаптивний характер, залежно від домінування певних компонентів перфекціоністської структури.

Розглядаючи перфекціонізм як складний і багатовимірний феномен, доцільно зазначити, що його формування зумовлюється сукупністю численних взаємопов'язаних чинників, які перебувають у тісній взаємодії з особистістю. Аналіз мотиваційних детермінант перфекціонізму неможливий без урахування їхнього взаємозв'язку з емоційними, сімейними, соціальними, культурними та індивідуально-психологічними особливостями людини.

У психологічній науці поняття перфекціонізму переважно пов'язується з мотивацією досягнення [11]. Остання розглядається як своєрідний зовнішній прояв перфекціонізму та на перший погляд може сприйматися як його центральний компонент. Водночас інтерпретація перфекціонізму виключно крізь призму мотивації досягнення є спрощеною та не відображає повною мірою складності цього феномену.

Мотивація досягнення передбачає готовність особистості мобілізувати значні нервово-психічні та вольові ресурси з метою досягнення максимально високих результатів у значущих сферах діяльності. До її феноменологічних проявів належать прагнення до самоперевершення у процесі досягнення дедалі вищих результатів, орієнтація на успіх у важливих видах діяльності, тенденція до уникнення невдач, а також здатність до раціонального цілепокладання [21].

Отже, мотивація досягнення виступає важливим структурним компонентом перфекціонізму, визначаючи спрямованість особистості на

досягнення високих результатів і самовдосконалення. Її значущість особливо чітко простежується у навчальній діяльності, де вона безпосередньо впливає на рівень академічної успішності.

Крім того, у фахових психологічних дослідженнях виявлено наявність позитивного взаємозв'язку між мотиваційними орієнтаціями та академічною успішністю здобувачів освіти. Зокрема, найбільш значущими виявилися орієнтації на процес діяльності та її результат, тоді як орієнтація на оцінювання з боку викладача демонструє менш виражений зв'язок із показниками успішності [24].

Подальше підтвердження значущості мотиваційного чинника у забезпеченні успішності навчальної діяльності знаходимо у дослідженнях Г. Клауса. Учений зазначав, що установки на навчання та його змістове наповнення здійснюють найбільш стійкий вплив на ефективність засвоєння знань і рівень академічних досягнень. В межах своєї концепції він розрізняв позитивну та негативну мотивацію навчання [цит. за 43].

На думку дослідника, за наявності вираженої внутрішньої потреби в оволодінні знаннями навчальна діяльність набуває самодетермінованого характеру і не потребує зовнішнього примусу. У такому випадку суб'єкт навчання отримує задоволення від пізнавального процесу, виявляє наполегливість і стійкість у досягненні цілей, швидше опановує необхідну інформацію, а також демонструє розвинені інтелектуальні якості, зокрема гнучкість мислення та творчу уяву [35].

Водночас, попри наявність тісного зв'язку між перфекціонізмом і мотивацією досягнення, ці поняття не є тотожними. Мотивація досягнення характеризує загальну спрямованість особистості на успіх і досягнення високих результатів, тоді як перфекціонізм включає не лише прагнення до успіху, а й специфічні когнітивні установки, емоційні переживання та поведінкові стратегії, пов'язані з встановленням надмірно високих стандартів і критичною самооцінкою.

На відміну від конструктивної мотивації досягнення, яка сприяє розвитку особистості та підвищенню ефективності діяльності, перфекціонізм може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер. Адаптивний перфекціонізм пов'язаний із високими, але реалістичними стандартами, гнучкістю у досягненні цілей та здатністю отримувати задоволення від процесу діяльності. Натомість дезадаптивний перфекціонізм характеризується встановленням недосяжних вимог, надмірною самокритикою, страхом помилки та фіксацією на можливих невдачах.

Таким чином, мотивація досягнення виступає важливою, але не єдиною складовою перфекціонізму. Її взаємодія з когнітивними, емоційними та соціальними чинниками зумовлює формування різних типів перфекціоністських установок, які можуть як сприяти особистісному зростанню, так і виступати джерелом психологічних труднощів.

З одного боку, адаптивні форми перфекціонізму сприяють підвищенню навчальної мотивації, організованості та відповідальності. Студенти з високими особистісними стандартами зазвичай демонструють наполегливість у досягненні цілей, схильність до систематичної роботи, уважність до деталей та прагнення до якісного виконання завдань. У таких випадках перфекціонізм може виступати ресурсом, що стимулює академічну успішність і професійний розвиток [39].

Водночас дезадаптивні прояви перфекціонізму часто чинять негативний вплив на навчальну діяльність. Надмірна орієнтація на безпомилковість та страх невдачі призводять до підвищеної тривожності, емоційного напруження та зниження ефективності навчання. Студенти можуть витрачати надмірну кількість часу на виконання завдань, постійно їх перевіряти та переробляти, що знижує продуктивність і ускладнює дотримання навчальних термінів.

Академічна успішність студентів зумовлюється не лише їхніми природними здібностями, але передусім рівнем сформованості навчальної мотивації. Між зазначеними чинниками існує складна система взаємозв'язків і взаємовпливів. За певних умов, зокрема за наявності високого інтересу до

конкретної діяльності, може актуалізуватися компенсаторний механізм, коли недостатній рівень здібностей частково нівелюється за рахунок розвитку мотиваційної сфери (інтерес до навчального предмета, усвідомлений вибір професії тощо). У результаті цього здобувач освіти здатен досягати значних успіхів у навчанні [29].

У зв'язку з цим дослідники доходять висновку, що ефективність навчальної та подальшої професійної діяльності визначається не лише інтенсивністю мотивації, а й її структурними характеристиками, зокрема силою і стійкістю мотивів, їх кількістю, ієрархічною організацією та змістовим наповненням. Отже, проблема мотивації, зокрема мотивації досягнення в контексті професійної підготовки студентів, потребує детального наукового аналізу.

Водночас для осіб із вираженими перфекціоністськими тенденціями характерною є не лише висока мотивація до досягнення результатів, а й наявність додаткових внутрішніх детермінант, які зумовлюють прагнення не просто до успіху, а досягнення ідеалу та досконалості. Такі установки нерідко пов'язані з низкою дисфункціональних переконань і особистісних особливостей, що можуть ускладнювати процес діяльності та впливати на психологічне благополуччя [цит. за 53].

Окремою проблемою є академічна прокрастинація, яка часто виникає як наслідок страху не відповідати власним або зовнішнім високим стандартам. У такому випадку студент відкладає виконання завдань через побоювання зробити їх «недостатньо добре», що призводить до накопичення навчального навантаження та додаткового стресу. Таким чином, перфекціонізм може парадоксально знижувати ефективність діяльності, яку він мав би підсилювати.

Важливим аспектом є також вплив перфекціонізму на емоційне благополуччя студентів. Постійне прагнення до ідеального результату супроводжується підвищеним рівнем самокритики, незадоволеністю власними досягненнями та страхом оцінювання з боку інших. Це може

спричиняти розвиток хронічного стресу, тривожних станів, емоційного вигорання та зниження навчальної мотивації.

Крім того, перфекціоністські установки впливають на міжособистісні відносини у студентському середовищі. Надмірне порівняння себе з іншими, конкуренція та прагнення до винятковості можуть призводити до соціальної ізоляції або напруженості у взаємодії з однолітками. Це, у свою чергу, зменшує рівень соціальної підтримки, яка є важливим ресурсом адаптації до навчального процесу.

Водночас за умови збалансованого розвитку особистості перфекціонізм може виконувати і позитивну функцію, сприяючи формуванню високого рівня професійної компетентності, розвитку критичного мислення та здатності до самовдосконалення. У такому випадку він виступає як фактор особистісного та академічного зростання, а не як джерело психологічного напруження.

Таким чином, вплив перфекціонізму на навчальну діяльність студентів є неоднозначним і залежить від його структури та рівня вираженості. Конструктивні форми перфекціонізму сприяють підвищенню навчальної ефективності, тоді як дезадаптивні – можуть істотно ускладнювати освітній процес і негативно впливати на психологічне благополуччя студентів. Це зумовлює необхідність подальшого вивчення механізмів його формування та розробки шляхів психологічної корекції.

1.4. Особливості вираження перфекціонізму у студентів

Як відомо, для молодого віку характерною є значна невідповідність між реальним та ідеальним образом «Я», що виступає важливим чинником особистісного самовдосконалення. У процесі дорослішання спостерігається поступове зближення реального та ідеального «Я», що зумовлено, з одного боку, набуттям життєвого досвіду та формуванням більш реалістичних уявлень про себе, а з іншого – розвитком процесів самопізнання і саморозвитку.

Водночас поєднання недостатньої сформованості самосвідомості у молодому віці із суттєвим впливом соціальних очікувань на формування ідеального образу «Я» нерідко спричиняє розвиток проявів патологічного перфекціонізму. Це виявляється у прагненні до недосяжних стандартів, схильності приховувати власні помилки та недоліки, хронічному незадоволенні результатами діяльності, униканні невдач, емоційному виснаженні, підвищеній потребі у схваленні з боку оточення, а також у труднощах міжособистісної взаємодії, тривожності та емоційній дезадаптації [37].

У процесі аналізу феномену психологічного благополуччя студентської молоді доцільно передусім враховувати психологічну специфіку юнацького віку як важливого етапу онтогенетичного розвитку особистості. Саме цей період переважно охоплює роки навчання у закладах вищої освіти та супроводжується суттєвими трансформаціями у системі соціальних ролей, життєвих орієнтацій і механізмах самосприйняття. Юнацький вік пов'язаний із переходом до дорослого життя, становленням автономності, посиленням відповідальності за власний вибір і поведінку, а також активним пошуком особистістю свого місця у соціальному просторі. У цьому контексті особливої значущості набуває процес особистісного та професійного самовизначення, який визначає специфіку соціальної ситуації розвитку студентської молоді.

У зазначений віковий період відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, формування цілісного уявлення про власне «Я», усвідомлення індивідуальних цінностей, життєвих смислів, особистісних характеристик і потенційних ресурсів. Молоді люди не лише переосмислюють власний внутрішній світ, а й вибудовують систему життєвих орієнтирів, що у подальшому визначатиме особливості професійної діяльності, характер міжособистісної взаємодії та рівень психологічного благополуччя. Водночас юнацький вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестійкістю самооцінки та значною залежністю від соціального схвалення, що

може спричиняти виникнення внутрішніх суперечностей, тривожних переживань і психоемоційного напруження.

У межах системного підходу особистість розглядається як відкрита багаторівнева система, що функціонує у постійній взаємодії із соціальним середовищем через процеси обміну інформацією, досвідом і ціннісно-смысловими орієнтаціями. Особливу роль у структурі особистості відіграють цінності та смисли, оскільки саме вони забезпечують внутрішню узгодженість психічного функціонування, регуляцію поведінки та визначають спрямованість особистісного розвитку. Саме в юнацькому віці найбільш активно формуються світоглядні установки, моральні переконання та життєві пріоритети, які значною мірою впливають на здатність особистості до самореалізації, психологічної адаптації та ефективної взаємодії із соціумом.

Окрім цього, студентський період виступає етапом інтенсивного інтелектуального та професійного становлення, що супроводжується необхідністю адаптації до нових умов освітнього середовища, підвищених академічних вимог і конкурентної соціальної взаємодії. За таких обставин рівень психологічного благополуччя студентів значною мірою залежить від сформованості навичок саморегуляції, емоційної стійкості, здатності до рефлексії та конструктивного подолання стресових ситуацій. Важливим чинником підтримання внутрішньої гармонії є можливість реалізації особистісного потенціалу через засвоєння нових знань, розширення системи цінностей і переосмислення життєвих смислів.

Отже, психологічне благополуччя студентської молоді доцільно розглядати як складне інтегративне утворення, що формується під впливом вікових, соціальних та індивідуально-психологічних чинників. Ефективність особистісної самореалізації у юнацькому віці значною мірою визначається здатністю особистості до формування нових ціннісно-смыслових орієнтацій, які забезпечують психологічну зрілість, професійне становлення та успішну інтеграцію в сучасне суспільство.

У сучасних соціокультурних умовах спостерігається стійка тенденція до зростання рівня тривожності, емоційного виснаження та депресивних проявів серед молодого населення незалежно від ступеня його залученості до освітньої діяльності. Значною мірою такі процеси зумовлені впливом тривалих соціально-політичних і кризових обставин, які супроводжуються постійним психоемоційним напруженням, переживанням небезпеки, нестабільності та невизначеності майбутніх перспектив. Додатковим дестабілізуючим чинником виступає надмірне інформаційне навантаження, спричинене безперервним потоком новин, високою інтенсивністю медіакомунікації та необхідністю постійної адаптації до змінюваних умов життєдіяльності.

Особливо вразливою до впливу зазначених чинників є студентська молодь, оскільки період навчання у закладах вищої освіти збігається з етапом активного особистісного, професійного та світоглядного становлення. Юнацький вік характеризується нестабільністю емоційної сфери, пошуком власної ідентичності, формуванням системи життєвих цінностей та професійного самовизначення, що саме по собі зумовлює підвищену психологічну чутливість до зовнішніх стресогенних впливів. У таких умовах навіть незначні труднощі адаптації можуть спричиняти посилення внутрішньої напруги, тривожних переживань, фрустрації та зниження рівня психологічного благополуччя.

На нашу думку, сучасна студентська молодь перебуває в умовах подвійного психологічного навантаження: з одного боку – необхідності відповідати високим академічним і соціальним вимогам, а з іншого – постійної адаптації до кризових суспільних реалій. Саме тому зростає ризик формування дезадаптивних моделей поведінки, емоційного виснаження та перфекціоністичних тенденцій, які нерідко виступають своєрідним компенсаторним механізмом прагнення до контролю й стабільності в умовах невизначеності.

Водночас істотних змін зазнала й система організації освітнього процесу. Традиційна модель очного навчання, що базувалася на безпосередній

міжособистісній взаємодії студентів і викладачів, поступово трансформувалася у змішані та дистанційні формати здобуття освіти. Активне впровадження інформаційно-комунікаційних технологій, цифрових платформ та онлайн-засобів взаємодії стало необхідною умовою забезпечення безперервності освітнього процесу в умовах соціальної нестабільності.

Разом із тим цифровізація освіти має не лише позитивний, але й суперечливий психологічний вплив. З одного боку, використання дистанційних технологій розширює можливості доступу до освітніх ресурсів, підвищує гнучкість навчання та сприяє розвитку навичок самоорганізації. З іншого боку, зменшення рівня безпосередньої соціальної взаємодії, тривале перебування в умовах інформаційного перевантаження, порушення режиму праці та відпочинку можуть негативно позначатися на психоемоційному стані студентів. Унаслідок цього підвищується ризик емоційного виснаження, соціальної ізоляції, тривожності та зниження навчальної мотивації.

Таким чином, сучасні умови функціонування системи вищої освіти актуалізують необхідність комплексного вивчення психологічного стану студентської молоді, зокрема особливостей переживання стресу, розвитку перфекціоністичних тенденцій та механізмів психологічної адаптації. Особливого значення набуває пошук ефективних шляхів підтримки психологічного благополуччя студентів, формування навичок емоційної саморегуляції та розвитку стресостійкості як важливих чинників збереження психічного здоров'я в умовах сучасних суспільних викликів.

У наукових дослідженнях підкреслюється суперечливість Я-концепції особистості з вираженим перфекціонізмом. З одного боку, такі особи характеризуються високим рівнем самоконтролю, дисциплінованістю та здатністю до організації власної діяльності, а з іншого – демонструють надмірну залежність від суспільної оцінки, схильність до самокритики та невпевненість у власних можливостях [11].

Помірний рівень перфекціонізму розглядається як психологічно адаптивний, оскільки особа відчуває задоволення від докладених зусиль та

результатів діяльності. Досягнення реалістичних цілей супроводжується позитивними емоціями, а висока залученість у професійну чи навчальну діяльність сприяє зростанню компетентності та ефективності. У такому випадку прагнення до успіху має конструктивний та адекватний характер.

Натомість надмірно виражений перфекціонізм супроводжується підвищеною психологічною вразливістю та нерідко поєднується з депресивною симптоматикою. На цьому тлі формуються компенсаторні поведінкові стратегії, орієнтовані на відповідність надзвичайно високим стандартам [31].

Особи з патологічним перфекціонізмом схильні до постійної перевірки власних дій, тривалих сумнівів під час ухвалення рішень та пошуку зовнішнього схвалення. У випадках, коли індивід сумнівається у здатності досягти завищених вимог, може виникати так званий «параліч діяльності», що проявляється у прокрастинації та униканні виконання завдань через прагнення реалізувати їх бездоганно.

Проблематика функціонування перфекціонізму у студентському середовищі активно досліджується сучасними вітчизняними науковцями. Результати наукових праць свідчать про наявність низки специфічних характеристик студентів із вираженими перфекціоністськими установками. Зокрема, встановлено, що перфекціонізм часто поєднується з високою академічною успішністю та значною інтелектуальною працездатністю (Т. Валуйська). Водночас у студентів-відмінників із вираженими перфекціоністськими рисами спостерігається нижчий рівень суб'єктивного переживання щастя (Н. Карловська, А. Сисоєва).

Дослідники також наголошують на труднощах соціально-психологічної адаптації таких студентів до умов освітнього середовища [29;47]. Для них характерні підвищений рівень повсякденного стресу, емоційне неблагополуччя, тривожність, депресивні прояви та схильність до аутоагресивної поведінки [13;37;53]. Крім того, перфекціоністи менш схильні до розширення меж власного внутрішнього світу та особистісних змін [44].

Наукові дані свідчать, що у студентів із високими показниками перфекціонізму часто виникає внутрішній конфлікт досягнення, за якого прагнення до успіху супроводжується одночасно вираженням страхом невдачі [17]. Водночас конструктивний перфекціонізм асоціюється з прогностичною компетентністю та позитивним баченням майбутнього, а також із високим рівнем креативності, пізнавальної активності та творчої самореалізації [26].

Окрему увагу приділено взаємозв'язку перфекціонізму із міжособистісними відносинами. Зокрема, встановлено, що перфекціоністські установки корелюють із негативними емоційними переживаннями у сфері спілкування, підвищеною агресивністю, ворожістю та цинізмом [35].

Разом із тим перфекціонізм, орієнтований на себе та інших людей, пов'язаний із рівнем емпатії студентів, а високий рівень суб'єктно-орієнтованого перфекціонізму може супроводжуватися підвищенням самовпевненості [цит. за 22].

За результатами дослідження А. Кацура та І. Сільченко встановлено, що студенти з високим рівнем перфекціонізму частіше використовують неадаптивні копінг-стратегії. Зокрема, вони схильні до пригнічення емоцій, уникання проблемних ситуацій, самозвинувачення, покірності та ігнорування стресових факторів. Нездатність переключати увагу зі стресової ситуації на інші аспекти діяльності може бути пов'язана із фіксацією на негативних переживаннях. Такі особи також характеризуються недостатньо розвиненою здатністю прогнозувати можливі стресові події [цит. за 28].

М. В. Москова визначає дане явище як «надмобілізацію копінг-ресурсів», що відображає специфічний стиль життя в умовах постійної боротьби із хронічним стресом. Подібний стан може призводити до емоційного виснаження, підвищеної тривожності, перевтоми та розвитку психосоматичних порушень. Студенти з високим рівнем перфекціонізму, як правило, демонструють низький рівень задоволеності життям, ригідність поведінки, надмірний страх невдачі та схильність до уникання діяльності. Крім того, високий рівень перфекціонізму негативно позначається на

емоційній сфері особистості, спричиняючи хронічні переживання незадоволеності собою, почуття провини, сорому, тривоги та внутрішньої напруги [34].

Водночас студенти з низьким або помірним рівнем перфекціонізму частіше використовують адаптивні копінг-стратегії, серед яких проблемний аналіз, самоконтроль, компенсація, здатність до переключення уваги та альтруїстична поведінка. Для них характерним є використання стратегії співпраці, що свідчить про здатність компенсувати окремі труднощі шляхом залучення додаткових психологічних ресурсів.

У зв'язку з цим важливого значення набуває аналіз рівня вимог, які особистість висуває до себе та результатів власної діяльності, а також оцінка ступеня задоволеності досягненнями. Такий підхід дає можливість своєчасно запобігати емоційному вигоранню, міжособистісним конфліктам та формувати адаптивний тип перфекціонізму [10].

Високі стандарти діяльності можуть мати позитивний характер лише за умови їх реалістичності, досяжності та поєднання з гнучкістю мислення. За таких умов особистість здатна отримувати задоволення від власної діяльності, адекватно сприймати власні недоліки та толерантно ставитися до особливостей інших людей [28].

Висновки до першого розділу

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури встановлено, що перфекціонізм є складним, багатовимірним психологічним феноменом, який розглядається в межах різних наукових підходів – від психоаналітичного до гуманістичного та когнітивно-поведінкового. У сучасній психології він інтерпретується як поєднання особистісних стандартів, когнітивних установок, емоційних переживань і соціальних впливів, що визначають характер прагнення особистості до досконалості.

Виявлено, що історично перфекціонізм спочатку розглядався переважно як деструктивне явище, пов'язане з психоемоційними порушеннями та внутрішніми конфліктами особистості. Однак подальші дослідження, зокрема у працях Мартіна Холендера, Девіда Бернса, Пола Хьюїтта та Гордона Флетта, дозволили розширити уявлення про його структуру та виокремити як адаптивні, так і дезадаптивні форми прояву.

Теоретичний аналіз показав, що важливий внесок у розуміння прагнення до досконалості зробили представники гуманістичної психології, зокрема Абрахам Маслоу та Карл Роджерс, які розглядали його як природну тенденцію особистості до самореалізації та розвитку потенціалу. Водночас у працях Альфреда Адлера підкреслюється соціальна зумовленість прагнення до досконалості та його зв'язок із життєвими цілями особистості.

Досліджено, що особливу роль у формуванні перфекціонізму відіграє юнацький вік, зокрема студентський період, який характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, рефлексії, формуванням життєвих цілей та підвищеною потребою у соціальному визнанні. Саме ці вікові особливості зумовлюють підвищену вразливість студентської молоді до формування як конструктивних, так і дезадаптивних форм перфекціонізму.

Окремо встановлено, що мотиваційна сфера є ключовим чинником у структурі перфекціонізму. Внутрішні та зовнішні мотиваційні детермінанти (потреба у досягненні успіху, уникнення невдач, соціальне схвалення, рівень самооцінки та вплив освітнього середовища) значною мірою визначають характер прояву перфекціоністських установок.

Таким чином, в межах теоретичного розділу обґрунтовано багатокомпонентну природу перфекціонізму та визначено його мотиваційні чинники, що створює підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей його прояву у студентів.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Характеристика вибірки і методик дослідження

У різні історичні періоди прагнення до досконалості розглядалося як один із ключових мотивів і регулятивних чинників людської діяльності. Уявлення про ідеал становили фундамент світоглядних орієнтацій та самосвідомості особистості, визначали її місце і функції в суспільстві, історичному розвитку, природному середовищі та системі світобудови загалом, а також слугували орієнтиром для особистісного саморозвитку.

Аналіз наукових праць представників психоаналітичного напрямку дає підстави стверджувати, що перфекціонізм інтерпретувався ними як прояв нарцисичної структури особистості, своєрідний психологічний механізм захисту від переживання токсичного сорому та внутрішнього відчуття неповноцінності. У межах даного підходу перфекціоністські тенденції пов'язувалися з прагненням особистості відповідати завищеним і часто нереалістичним вимогам надмірно жорсткого Супер-Его. Представники психоаналітичної традиції переважно акцентували увагу на деструктивному характері перфекціонізму, підкреслюючи його всеохопний вплив на різні сфери життєдіяльності людини. Зокрема, серед основних негативних наслідків перфекціонізму виокремлювалися порушення самоідентичності, деформація системи міжособистісних відносин та об'єктних репрезентацій, формування негативного й ворожого ставлення до себе та оточення, підвищена емоційна напруженість, а також труднощі когнітивного функціонування й афективної саморегуляції [2].

На нашу думку, наведені положення не втрачають своєї актуальності й у сучасних умовах, оскільки перфекціонізм дедалі частіше набуває форм психологічної дезадаптації, що негативно позначається на емоційному

благополуччі особистості. Особливо виразно це простежується серед студентської молоді, яка перебуває під постійним впливом високих соціальних очікувань, академічної конкуренції та необхідності відповідати суспільним стандартам успішності. У зв'язку з цим перфекціонізм доцільно розглядати не лише як прагнення до високих результатів, а і як складний психологічний феномен, що за певних умов може виступати чинником розвитку тривожності, емоційного виснаження та внутрішньоособистісних конфліктів.

У сучасній психологічній науці перфекціонізм розглядається крізь призму двох основних концептуальних підходів – одновимірного та багатовимірного. Представники одновимірної моделі трактують перфекціонізм переважно як прагнення особистості до встановлення надмірно високих стандартів діяльності та досягнення бездоганних результатів. У межах цього підходу основна увага зосереджується на інтенсивності прагнення до досконалості як провідній характеристиці перфекціоністських тенденцій.

Водночас більшість сучасних дослідників дотримуються позиції, відповідно до якої перфекціонізм є складним багатовимірним психологічним конструктом, що охоплює не лише високі особистісні стандарти, а й особливості когнітивної, емоційної та поведінкової сфер особистості. Зокрема, до структури перфекціонізму включають схильність до надмірної самокритики, страх помилок, залежність самооцінки від зовнішнього схвалення, соціально приписані очікування успішності та постійне прагнення відповідати ідеалізованим вимогам. Такий підхід дозволяє більш комплексно дослідити природу перфекціонізму та його вплив на психологічне благополуччя особистості.

На нашу думку, саме багатовимірна модель найбільш повно відображає сутність перфекціонізму в умовах сучасного суспільства, оскільки дає можливість розглядати його не лише як прагнення до високих досягнень, а і як феномен, тісно пов'язаний із внутрішньоособистісними конфліктами, емоційною напругою та соціальними очікуваннями. Це особливо актуально

для студентської молоді, у якої перфекціоністські установки нерідко супроводжуються підвищеним рівнем тривожності, емоційного виснаження та страхом невідповідності власним або суспільним стандартам.

Метою емпіричного дослідження було виявлення особливостей прояву перфекціонізму у студентів. Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

1. Сформулювати вибірку та організувати базу емпіричного дослідження;
2. Підібрати психодіагностичний інструментарій для визначення спрямованості, структури та типів перфекціонізму;
3. Здійснити кількісний, якісний і порівняльний аналіз отриманих результатів.

Емпіричне дослідження проводилося із використанням онлайн-технологій, зокрема сервісу Google Forms. У дослідженні взяли участь студенти 2–4 курсів закладів вищої освіти міста Одеси. Респонденти навчаються на різних факультетах, серед яких: факультет психології, юридичний факультет, управління фінансами та бізнесом та інші.

Загальна кількість досліджуваних становила 35 осіб, із них 25 дівчат та 10 юнаків. Участь у дослідженні була добровільною, а отримані результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді з дотриманням принципів конфіденційності та етичних норм психологічного дослідження.

Для реалізації поставлених завдань було обрано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на визначення особливостей прояву перфекціонізму, його структури та домінуючих типів:

1. «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (Multidimensional Perfectionism Scale) П. Х'юїтта та Г. Флетта.
2. Опитувальник перфекціонізму Н. Гаранян, А. Холмогорової.
3. Методика «Опитувальник професійного вигорання Маслач (MBI)».
4. Методика «Самооцінка психічних станів (за Г. Айзенком).

В межах поставлених завдань даного кваліфікаційного дослідження було застосовано комплекс взаємодоповнювальних методів наукового пізнання.

1. *Метод спостереження.* Застосування даного методу було спрямоване на фіксацію можливих змін у емоційному стані та загальному психологічному самопочутті респондентів у процесі надання психологічної допомоги вимушено переміщеним особам. Його ключовою перевагою є забезпечення дослідження психічних явищ у природних умовах їх перебігу, без штучного втручання у ситуацію.

2. *Метод тестування.* Тест (від англ. *test* – випробування) являє собою стандартизоване короткочасне завдання, спрямоване на визначення рівня розвитку окремих психічних функцій, наявності або відсутності певних знань, умінь, навичок, психічних властивостей і станів, а також особистісних характеристик, включно зі здібностями та можливими психічними порушеннями.

3. *Математичні методи.* Використовувалися для кількісної обробки емпіричних даних, їх систематизації та подальшого математичного моделювання досліджуваних психологічних явищ, що забезпечило підвищення об'єктивності отриманих результатів.

4. *Системно-структурний метод.* Даний підхід дав змогу здійснити цілісний аналіз об'єкта дослідження, розкрити його внутрішню структуру та встановити систему взаємозв'язків між його компонентами на різних рівнях організації. Результати його застосування можуть бути представлені у вигляді класифікацій, структурних схем та описових моделей.

5. *Метод теоретичного аналізу наукових джерел.* Передбачав узагальнення та критичне осмислення фахової літератури, що сприяло формуванню цілісного уявлення про досліджувану проблему. У процесі аналізу наукових праць враховувалися як концептуальні положення авторів-науковців, так і їх теоретико-методологічні підходи, що дозволило розширити наукове бачення об'єкта дослідження.

6. *Метод психодіагностичного обстеження.* В межах кваліфікаційної роботи цей метод використовувався для отримання емпіричних даних та перевірки висунутих гіпотез шляхом застосування відповідних психодіагностичних методик, що забезпечило наукову обґрунтованість отриманих результатів.

Отримані в ході емпіричних досліджень дані оброблялися за допомогою кількісного (статистичного) та якісного аналізу, що дозволило виявити основні закономірності прояву перфекціонізму у студентському середовищі.

2.2. Методики дослідження студентського перфекціонізму та його впливу на успішність й емоційне виснаження

У сучасних наукових дослідженнях доведено, що прагнення до досягнення ідеалу за певних умов може набувати деструктивного характеру та трансформуватися у аутоагресивні й самопошкоджувальні форми поведінки. Нездатність особистості відповідати надмірно високим стандартам часто супроводжується виникненням широкого спектра психічних порушень, серед яких депресивні стани, психосоматичні розлади, порушення харчової поведінки та труднощі у сфері міжособистісних і сексуальних взаємин. Подібні прояви, своєю чергою, негативно позначаються на самооцінці особистості та сприяють формуванню стійкого відчуття власної неспроможності [15; 24].

Одними з провідних психологічних характеристик осіб із вираженими перфекціоністськими тенденціями є підвищений рівень самокритичності та схильність до переживання провини, що зумовлює хронічне незадоволення результатами власної діяльності. Важливу роль у структурі перфекціонізму відіграє дихотомічний тип мислення за принципом «усе або нічого», який обмежує поведінкову гнучкість особистості та ускладнює її адаптацію до ситуацій невизначеності. Унаслідок цього людина нерідко уникає діяльності, де існує ризик помилки або можливість недосконалого виконання завдання.

Крім того, перфекціоністська спрямованість часто супроводжується зниженням продуктивності діяльності через надмірну деталізацію, скрупульозність і концентрацію уваги на другорядних аспектах роботи, що призводить до нераціонального використання часу та психологічних ресурсів.

Сучасні дослідниці Н.Гаранян та А.Холмогорова у своїх наукових працях підкреслюють, що соціально-приписаний перфекціонізм формується під впливом переконання особистості в тому, що значущі інші висувають до неї надмірно високі вимоги. За таких умов самооцінка людини набуває нестійкого характеру та стає залежною від зовнішнього схвалення, а власна цінність визначається переважно через досягнення та відповідність соціальним очікуванням. Це, своєю чергою, створює передумови для розвитку емоційного виснаження, хронічного стресу та міжособистісної незадоволеності [33].

На нашу думку, спільною рисою зазначених концепцій є розуміння того, що надмірна орієнтація на соціальні стандарти та оцінки оточення поступово послаблює внутрішню автономію особистості. В умовах сучасного суспільства, де успішність часто асоціюється з безпомилковістю, високою продуктивністю та постійним самовдосконаленням, така залежність може набувати особливо інтенсивного характеру. Особистість починає сприймати власну цінність переважно через призму зовнішнього визнання, що ускладнює формування стабільної самооцінки та підвищує ризик розвитку тривожних, депресивних і вигоральних станів. У зв'язку з цим проблему залежності від думки оточення доцільно розглядати не лише як індивідуально-психологічний феномен, а і як наслідок ширших соціокультурних процесів, які формують систему вимог до сучасної людини та визначають критерії її соціальної успішності.

«Багатовимірна шкала перфекціонізму» (Multidimensional Perfectionism Scale).

Загальна характеристика методики.

Досліджувана методика була розроблена у 1991 році канадськими дослідниками Полом Х'юїттом та Гордоном Флеттом з метою вивчення структури перфекціонізму як складного багатовимірного психологічного феномену. Науковці розглядали перфекціонізм як стійке прагнення особистості до бездоганності та встановлення надмірно високих стандартів діяльності незалежно від реальної здатності їх досягти [26].

Опитувальник містить 45 тверджень, об'єднаних у три шкали по 15 пунктів у кожній. Кожна шкала спрямована на визначення рівня вираженості окремого компонента перфекціонізму, тоді як сумарний показник за всіма шкалами відображає загальний рівень перфекціоністських тенденцій особистості. Структура методики ґрунтується на концепції Пола Х'юїтта та Гордона Флетта, відповідно до якої перфекціонізм аналізується крізь призму його соціальної спрямованості. В межах даного підходу виокремлюються три основні типи перфекціонізму: «перфекціонізм, орієнтований на себе», «перфекціонізм, орієнтований на інших» та «соціально приписаний перфекціонізм» [26].

В межах теоретичної моделі дослідники також запропонували додатковий компонент – «перфекціонізм, адресований світу», який характеризується переконанням особистості в тому, що навколишній світ повинен бути досконалим, а всі суспільні та міжособистісні проблеми мають вирішуватися своєчасно й безпомилково.

Хоча дана методика позиціонується як багатовимірна, її концептуальна основа фактично базується на єдиному ключовому параметрі – високих особистісних стандартах, які мають різну спрямованість: на себе, на інших або на очікування інших щодо власної особистості [12].

Перед початком обстеження досліджуваним надається коротка інформація щодо мети дослідження та порядку виконання методики. Респондентам пояснюється, що опитувальник не містить «правильних» чи «неправильних» відповідей, а отримані результати використовуватимуться виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей. Особлива увага

акцентується на необхідності надання щирих і самостійних відповідей, що забезпечує достовірність результатів дослідження.

Методика «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїтта та Г. Флетта складається із 45 тверджень, об'єднаних у єдиний перелік без структурного поділу на окремі субшкали. Кожне твердження оцінюється респондентом за семибальною шкалою відповідно до ступеня згоди або незгоди з його змістом. При цьому 1 бал означає повну незгоду, 7 балів – повну згоду, а 4 бали відповідають нейтральному ставленню. Досліджуваним пропонується уважно ознайомитися з кожним твердженням та обрати той варіант відповіді, який найбільшою мірою відповідає їхнім власним переконанням, переживанням і особливостям поведінки.

Середня тривалість виконання методики становить приблизно 15–20 хвилин залежно від індивідуальних особливостей респондентів та умов проведення дослідження. Після завершення опитування здійснюється обробка результатів відповідно до ключа методики. Отримані бали підсумовуються окремо за трьома основними субшкалами: перфекціонізм, орієнтований на себе; перфекціонізм, орієнтований на інших; соціально-приписаний перфекціонізм. Також визначається загальний показник перфекціонізму шляхом сумування результатів усіх субшкал.

Інтерпретація результатів здійснюється з урахуванням рівня вираженості кожного компонента перфекціонізму. Високі показники свідчать про виражені перфекціоністські установки та тенденцію до встановлення завищених стандартів щодо себе, інших людей або очікувань соціального оточення. Низькі результати можуть вказувати на відсутність надмірної вимогливості та більш гнучке ставлення до результатів діяльності.

На нашу думку, використання методики MPS у межах психологічного дослідження є доцільним, оскільки вона дозволяє комплексно оцінити різні аспекти перфекціонізму та визначити домінуючі форми його прояву. Це створює можливість для глибшого аналізу взаємозв'язку перфекціонізму з емоційним станом, самооцінкою, рівнем тривожності, стресостійкістю та

психологічним благополуччям особистості, що є особливо актуальним у дослідженнях студентської молоді.

На сучасному етапі «Багатовимірна шкала перфекціонізму» демонструє високі показники валідності та надійності як у клінічних, так і в неклінічних вибірках. У зв'язку з цим методика широко використовується у психологічних дослідженнях для діагностики особливостей спрямованості та структури перфекціонізму особистості [16].

Опитувальник перфекціонізму Н. Гаранян, А. Холмогорової

Загальна характеристика методики

Перфекціонізм розглядається авторками як дисфункціональна особистісна риса, що проявляється у прагненні до встановлення надмірно високих стандартів діяльності та нездатності отримувати задоволення від її результатів. Надмірна орієнтація на бездоганність супроводжується хронічним внутрішнім дискомфортом, підвищеним ризиком психічних порушень, а також зниженням ефективності діяльності [22].

Методика містить 29 тверджень і ґрунтується на багатовимірній моделі перфекціонізму, що включає п'ять основних компонентів: уявлення про інших як носіїв завищених очікувань; надмірно високі вимоги до себе; орієнтацію на найвищі стандарти успішності; вибіркове фіксування власних помилок і невдач; а також поляризоване (дихотомічне) мислення.

Під час обробки результатів визначаються показники за кожною з п'яти шкал, а також інтегральний рівень перфекціонізму. Опитувальник характеризується високими показниками валідності та надійності, що забезпечує його наукову обґрунтованість.

Інструкція для учасників дослідження

Вам пропонується оцінити ступінь своєї згоди або незгоди з кожним твердженням, використовуючи наведену шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтеся з твердженням, оберіть «0»; якщо Вам важко визначитися – «2»; якщо повністю погоджуєтеся – «4».

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

<i>Шкали опитувальника</i>	<i>Твердження</i>
Сприйняття інших людей, як таких, що делегують високі очікування (при постійному порівнянні себе з іншими)	1, 2, 3, 6, 9, 10, 19.
Завищені претензії та вимоги до себе	11, 16, 22, 23, 27.
Високі стандарти діяльності при орієнтації на полюс «найуспішніших»	5, 8, 17, 25, 26
Селектування інформації про власні невдачі і помилки	4, 13, 20
Поляризоване мислення - «все або нічого»	12, 21, 28, 29

«Сприйняття інших, як таких, що делегують високі очікування (при постійному порівнянні себе з іншими)» – відображає суб'єктивне відчуття того, що оточуючі люди очікують від респондентів дуже багато чого.

«Завищені претензії та вимоги до себе» – відображають схильність до постановки важких цілей і завдань.

«Високі стандарти діяльності при орієнтації на полюс «найуспішніших» при порівнянні себе з іншими.

«Селектування інформації про власні невдачі і помилки» (негативне селектування).

«Поляризоване мислення за принципом «все або нічого», тобто дихотомічна оцінка результату роботи поляризоване мислення.

Методика «Опитувальник професійного вигорання Маслач (MBI)»

В рамках нашого кваліфікаційного дослідження для діагностики рівня професійного вигорання респондентів було використано «Опитувальник професійного вигорання Маслач (Maslach Burnout Inventory, MBI)», розроблений К. Маслач та С. Джексон.

Дана методика є одним із найбільш поширених та валідних інструментів у сучасній психодіагностиці, що застосовується для вивчення синдрому емоційного вигорання в умовах тривалого професійного або емоційного навантаження.

Професійне вигорання у концепції авторів розглядається як багатовимірний психологічний феномен, що виникає внаслідок хронічного стресу, пов'язаного з професійною діяльністю, та проявляється поступовим виснаженням емоційних ресурсів, формуванням негативного або байдужого ставлення до оточення, а також зниженням суб'єктивного відчуття професійної ефективності.

Методика МВІ дозволяє комплексно оцінити структуру професійного вигорання за трьома основними шкалами: *емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистісних досягнень*.

Шкала емоційного виснаження відображає рівень психоемоційного перевантаження та втрати енергетичних ресурсів особистості.

Деперсоналізація характеризує ступінь формування цинічного, відстороненого або формального ставлення до професійної діяльності та її об'єктів.

Редукція особистісних досягнень відображає суб'єктивне відчуття зниження власної професійної компетентності та успішності.

Методика складається з 22 тверджень, що описують різні аспекти професійного самопочуття. Респондентам пропонується оцінити частоту виникнення відповідних станів у процесі професійної діяльності за семибальною шкалою від 0 до 6, де «0» означає «ніколи», а «6» – «щодня».

Інструкція для учасників дослідження

Вам пропонується ознайомитися з наведеними твердженнями та визначити, як часто Ви переживаєте описані стани у процесі своєї професійної діяльності. Оцініть кожне твердження за шкалою від 0 до 6, де 0 – «ніколи», 6 – «щодня». Намагайтеся відповідати максимально щиро, спираючись на власний досвід.

Ключ до обробки результатів

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарних балів за кожною з трьох шкал:

Емоційне виснаження: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20.

Деперсоналізація: 5, 10, 11, 15, 22.

Редукція особистісних досягнень: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

При цьому слід враховувати, що інтерпретація шкали «редукція особистісних досягнень» є інверсною: низькі показники за даною шкалою свідчать про вищий рівень професійного вигорання, тоді як високі значення – про його нижчий рівень.

Інтерпретація результатів

Рівень професійного вигорання визначається на основі комплексного аналізу трьох шкал. Високі показники емоційного виснаження та деперсоналізації у поєднанні з низьким рівнем особистісних досягнень свідчать про сформований синдром професійного вигорання або його високий ступінь вираженості.

Методика характеризується високими показниками надійності та валідності, що зумовлює її широке застосування у наукових дослідженнях у галузі психології праці та організаційної психології.

За допомогою методики «Самооцінка психічних станів (за Г. Айзенком) з'ясовувались та оцінювались дезадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність).

Методика включає 40 тверджень, які респонденту необхідно уважно прочитати та оцінити. Оцінка проводиться за 4 шкалами: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Респондент присвоює бали залежно від того, наскільки часто виникає відповідний стан: 2 бали – часто, 1 бал – рідко, 0 балів – ні. Після підрахунку балів визначається рівень вираження кожного стану, який може бути низьким, середнім або високим.

Методика оцінювання. Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання – тривожність;

II - 11-20-те питання – фрустрація (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III - 21-30-те питання – агресивність;

IV - 31-40-ве питання – ригідність (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів.

Тривожність:

0-7 балів – низька тривожність;

8-14 балів – тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів – висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів – висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів – середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів – низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів – ви спокійні, стримані;

8-14 балів – середній рівень агресії;

15-20 балів – ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів – ригідності нема;

8-14 балів – середній рівень;

15-20 балів – сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Фрустрація (від лат. «frustratio» – обман, невдача, марне очікування, розчарування, руйнування (планів та ідей)) – це ситуація розчарування, психічний стан, який виникає, коли людині не вдається досягти важливої мети або потреби. Проявляється гнітючою напругою, тривогою, безнадією та відчаєм. Виникає в ситуаціях, коли досягнення мети або задоволення певної важливої для людини потреби сприймається як неминуча загроза. Інтенсивність фрустрації залежить як від ступеня важливості стримуваної

поведінки, так і від її близькості до наміченої мети. Основними можливими реакціями на стан фрустрації є такі види поведінки: відступ від реальних ситуацій в сферу фантазій, марень і мрій; поява агресивних внутрішніх тенденцій (які можуть пролонгуватися у вигляді дратівливості або відкрито проявлятися у вигляді гніву); загальний «регрес» у поведінці, тобто перехід до більш легких і примітивних способів поведінки, часта зміна роду діяльності тощо. Фрустрація часто призводить до залишкової невпевненості в собі та фіксації на стилі поведінки, який використовувався у фрустраційних ситуаціях.

Ригідність (від латин. «rigidus» – твердий, не похитний) – це складність зміни, суб'єктом запланованої програми дій у ситуації, коли її перебудова об'єктивно необхідна аж до повної неможливості зробити це. Ригідність включає когнітивну, емоційну та мотиваційну ригідність. Когнітивна ригідність проявляється у труднощах з реконструкцією сприйняття та уявлень при зміні ситуації. Емоційна ригідність проявляється в запізнілих емоційних (афективних) реакцій на зміну емоційних об'єктів. Мотиваційна ригідність проявляється в повільній перебудові мотиваційної системи в ситуаціях, що вимагають від суб'єкта гнучкості та зміни характеру поведінки. Рівень ригідності, який демонструє суб'єкти, визначає взаємодію між характером середовища та особистісними характеристиками, такими як складність завдання, його привабливість до суб'єкта, наявність або відсутність небезпеки та монотонність стимулів.

Агресивність (від лат. «aggressio» – нападати) – це стійка характеристика суб'єкта та тенденція, що відображає ставлення людини до поведінки, спрямованої на заподіяння шкоди іншим, або подібні емоційні стани (гнів, лють). Агресивність відіграла важливу роль в процесі еволюції людини, але вона не є унікальною для людини, і існує думка, що діти засвоюють моделі агресивної поведінки майже з моменту народження. Причинами агресивності можуть виступати різного типу конфліктів, в тому числі внутрішні. З іншого боку, такі психологічні процеси, як емпатія,

ідентифікація та децентрація є ключовими для розуміння інших та усвідомлення їхньої самостійної цінності, що гальмує агресію.

Висновки до другого розділу

У другому розділі роботи було теоретично обґрунтовано та детально описано організацію емпіричного дослідження перфекціонізму як складного багатовимірного особистісного феномену, а також визначено комплекс психодіагностичних методик, релевантних поставлених меті та дослідницьким завданням. Особливу увагу було приділено вивченню взаємозв'язку перфекціоністичних тенденцій із проявами емоційного вигорання та психічних станів особистості.

Проведений аналіз дозволив сформувати цілісну систему емпіричного вивчення індивідуально-психологічних особливостей студентської молоді, пов'язаних із проявами перфекціонізму, емоційного виснаження та психологічного напруження. До структури діагностичного інструментарію було включено методики, спрямовані на дослідження різних аспектів перфекціонізму, рівня професійного вигорання та актуальних психічних станів, що забезпечило комплексний і багатовимірний підхід до аналізу особистості респондентів.

Використання методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (Multidimensional Perfectionism Scale) дало можливість визначити специфіку проявів перфекціонізму, зокрема орієнтацію особистості на надмірно високі стандарти, схильність до самокритичності, залежність від оцінки оточення та прагнення до безпомилковості.

Застосування опитувальника перфекціонізму Н. Гаранян та А. Холмогорової дозволило поглиблено дослідити деструктивні прояви перфекціонізму, зокрема надмірну вимогливість до себе, тенденцію до фіксації на невдачах, страх помилки та незадоволеність результатами власної діяльності.

Важливе місце у структурі емпіричного дослідження посідала методика «Опитувальник професійного вигорання Маслач» (MBI), використання якої дало змогу оцінити рівень емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень. Це дозволило виявити особливості впливу перфекціоністичних установок на емоційне благополуччя та психологічну адаптацію особистості в умовах навчальної діяльності.

Застосування методики «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) забезпечило можливість визначення актуальних емоційних станів респондентів, зокрема рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Отримані результати дозволили комплексно оцінити психоемоційні особливості особистості та простежити їх взаємозв'язок із вираженістю перфекціоністичних тенденцій.

Загалом, обраний комплекс психодіагностичних методик є достатньо валідним і репрезентативним для дослідження психологічних особливостей перфекціонізму, оскільки охоплює як когнітивно-особистісні, так і емоційно-регулятивні аспекти функціонування особистості. Дані, отримані у межах емпіричного етапу дослідження, створюють підґрунтя для подальшого кількісного та якісного аналізу результатів, виявлення взаємозв'язків між показниками перфекціонізму, професійного вигорання та психічних станів, а також формулювання обґрунтованих висновків щодо психологічних чинників розвитку дезадаптивних перфекціоністичних тенденцій у студентської молоді.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У СТУДЕНТІВ

3.1. Аналіз результатів дослідження перфекціонізму студентів

За результатами проведеного емпіричного дослідження за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (Multidimensional Perfectionism Scale) серед студентів 2–4 курсів було проаналізовано особливості прояву перфекціонізму у 35 респондентів, серед яких 25 дівчат та 10 хлопців.

Метою дослідження стало визначення рівня вираженості основних компонентів перфекціонізму, а саме: перфекціонізму, орієнтованого на себе, перфекціонізму, орієнтованого на інших, та соціально приписаного перфекціонізму.

Отримані результати дозволили встановити, що у більшості студентів перфекціоністські тенденції мають помірний рівень вираженості, однак у частини досліджуваних спостерігаються ознаки дезадаптивного перфекціонізму, які супроводжуються емоційним напруженням та підвищеною самокритичністю.

Аналіз результатів за шкалою «перфекціонізм, орієнтований на себе» показав, що:

- високий рівень даного показника виявлено у 16 студентів (45,7 %);
- середній рівень – у 14 осіб (40 %);
- низький рівень – у 5 респондентів (14,3 %).

Отримані дані свідчать про те, що значна частина студентської молоді характеризується прагненням до високих особистісних стандартів, самодисципліною та орієнтацією на досягнення успіху. Водночас надмірно високі вимоги до себе нерідко супроводжувалися страхом помилок, невдоволенням власними результатами та постійним внутрішнім напруженням.

За шкалою «перфекціонізм, орієнтований на інших» високі показники встановлено у 9 студентів (25,7 %), середні – 18 осіб (51,4 %), низькі – у 8 респондентів (22,9 %). Це дозволяє зробити висновок, що більшість досліджуваних схильні висувати високі вимоги не лише до себе, а й до оточуючих, очікуючи від інших відповідальності, успішності та бездоганного виконання соціальних ролей. У окремих випадках це проявлялося у критичності до помилок інших людей та труднощах у міжособистісній взаємодії.

Дослідження соціально приписаного перфекціонізму показало, що високий рівень даного компонента виявлено у 18 студентів (51,4 %), середній – у 11 осіб (31,4 %), низький – у 6 респондентів (17,2 %). Такі результати свідчать про те, що більше половини опитаних студентів відчувають значний вплив зовнішніх очікувань та соціального тиску. Для них характерними є переживання щодо необхідності відповідати вимогам батьків, викладачів або соціального оточення, страх критики та прагнення отримати схвалення з боку інших людей.

Порівняльний аналіз результатів за статевою ознакою показав, що у дівчат показники соціально приписаного перфекціонізму були вищими, ніж у хлопців. Зокрема, високий рівень цього виду перфекціонізму виявлено у 15 із 25 дівчат (60 %), тоді як серед хлопців – лише у 3 із 10 осіб (30 %). Як уявляється, такі результати можуть свідчити про більшу чутливість студенток до соціального оцінювання та зовнішніх очікувань. Водночас хлопці частіше демонстрували помірний рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе, без виражених ознак емоційного виснаження.

Загальний аналіз результатів дослідження дозволив встановити, що для сучасних студентів характерним є поєднання прагнення до високих досягнень із підвищеною емоційною напругою.

У значної частини респондентів виявлено тенденцію до залежності самооцінки від результатів діяльності та зовнішнього схвалення. Це підтверджує наявність взаємозв'язку між високим рівнем перфекціонізму та

ризиком розвитку емоційного виснаження, тривожності й психологічного перевантаження.

Таким чином, результати дослідження засвідчили, що перфекціонізм у студентської молоді має неоднозначний характер. З одного боку, він виступає чинником академічної мотивації, відповідальності та прагнення до самореалізації, а з іншого – може спричиняти внутрішню напругу, страх невідповідності очікуванням та емоційне виснаження. Отримані результати підтверджують необхідність психологічного супроводу студентів з вираженими перфекціоністськими установками та розроблення профілактичних програм, спрямованих на формування адаптивного ставлення до власних досягнень і помилок.

Таблиця 3.1.

Результати дослідження студентів за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (MPS)

Шкали перфекціонізму	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Загальна кількість
Перфекціонізм, орієнтований на себе	16 осіб (45,7 %)	14 осіб (40 %)	5 осіб (14,3 %)	35
Перфекціонізм, орієнтований на інших	9 осіб (25,7 %)	18 осіб (51,4 %)	8 осіб (22,9 %)	35
Соціально приписаний перфекціонізм	18 осіб (51,4 %)	11 осіб (31,4 %)	6 осіб (17,2 %)	35

Таблиця 3.1 відображає основні показники трьох шкал перфекціонізму та містить статистичні дані щодо його розподілу за трьома рівнями.

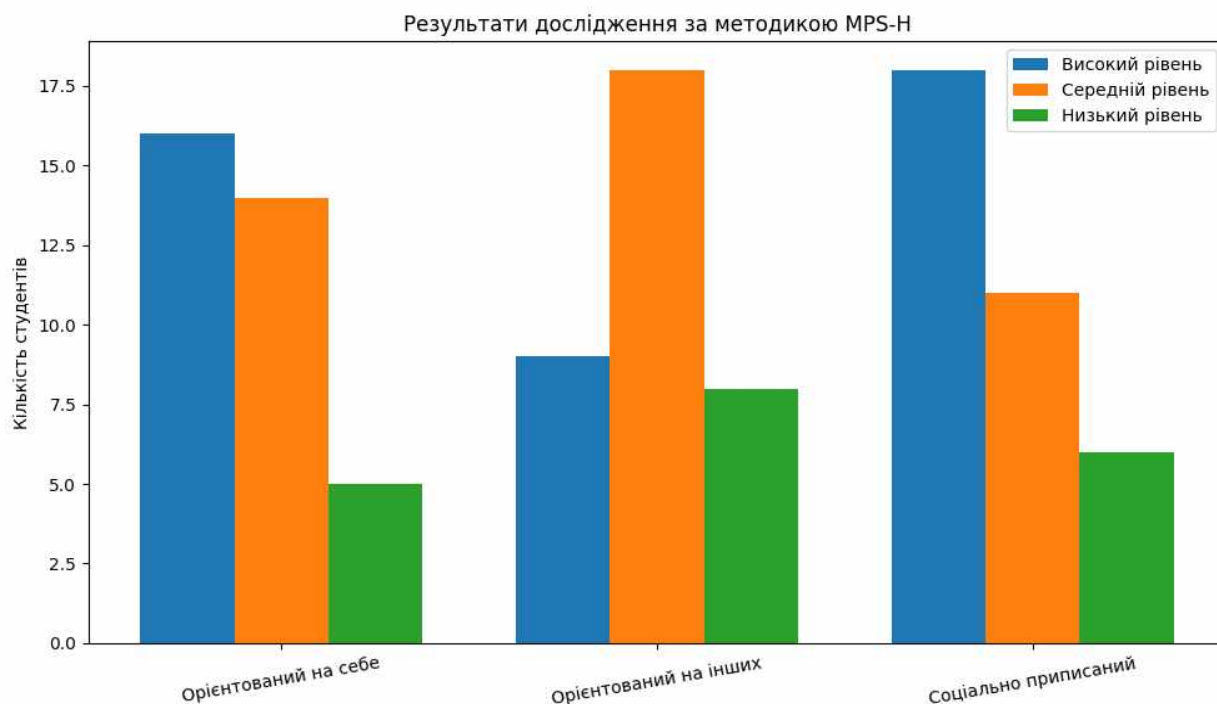


Рис.3.1. Результати дослідження студентів за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму».



Рис.3.2. Порівняння гендерної спрямованості перфекціонізму

Результати дослідження засвідчили, що серед студенток домінують показники перфекціонізму, орієнтованого на себе, а також соціально приписаного перфекціонізму. Натомість у студентів чоловічої статі за

зазначеними шкалами переважає середній рівень вираженості, тоді як показники перфекціонізму, орієнтованого на інших, характеризуються низькими значеннями.

Отримані дані свідчать про те, що дівчата схильні висувати до себе підвищені вимоги, орієнтуватися на досягнення високих стандартів та прагнути відповідати очікуванням соціального оточення. Для них більш характерними є самокритичність, залежність від зовнішньої оцінки та прагнення до бездоганного виконання діяльності. Водночас юнаки демонструють більш реалістичний рівень особистісних домагань, меншою мірою орієнтуються на зовнішнє схвалення та не схильні висувати надмірні вимоги до близького оточення й інших людей.

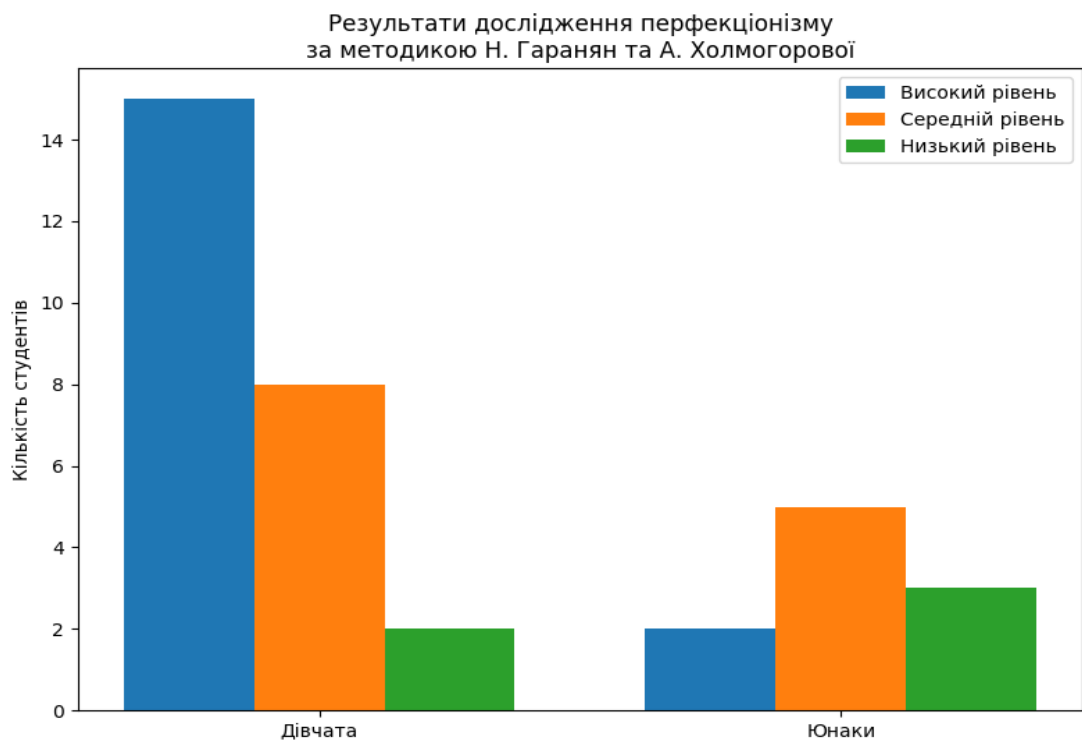


Рис.3.3. Результати дослідження перфекціонізму за методикою Н.Гаранян та А.Холмогорової

За результатами емпіричного дослідження перфекціонізму за методикою Н. Гаранян та А. Холмогорової було обстежено 35 студентів 2–4 курсів закладу вищої освіти, серед яких 25 дівчат та 10 юнаків. Дана методика дозволила визначити рівень вираженості дезадаптивних проявів

перфекціонізму, особливості самосприйняття студентів, залежність самооцінки від результатів діяльності та соціального схвалення.

Аналіз отриманих результатів показав, що у більшості досліджуваних виявлено середній та високий рівні перфекціоністських тенденцій. Зокрема, високий рівень перфекціонізму встановлено у 17 студентів (48,6 %), середній рівень – у 13 осіб (37,1 %), низький рівень – у 5 респондентів (14,3 %). Це свідчить про значне поширення перфекціоністських установок серед сучасної студентської молоді.

У ході опрацювання результатів емпіричного дослідження було встановлено, що студенти з високими показниками перфекціонізму характеризуються схильністю до надмірної самокритики, постійного порівняння себе з іншими, страху помилок та вираженої залежності самооцінки від академічних результатів. Для таких респондентів характерним є прагнення досягати ідеального результату навіть у ситуаціях, де це об'єктивно неможливо, що супроводжується емоційним напруженням та підвищеною тривожністю.

Особливо вираженими виявилися показники, пов'язані з орієнтацією на високі стандарти діяльності та залежністю від зовнішньої оцінки. Значна частина студентів демонструвала переживання щодо можливого несхвалення з боку викладачів, батьків або однолітків. У багатьох респондентів також спостерігалася тенденція до фіксації на власних помилках і недоліках, що негативно впливало на емоційний стан та рівень психологічного комфорту.

Порівняльний аналіз результатів за статевою ознакою показав наявність певних відмінностей у проявах перфекціонізму. Серед дівчат високий рівень перфекціонізму було виявлено у 15 із 25 осіб (60 %), середній – у 8 студенток (32 %), низький – у 2 респонденток (8 %). У групі юнаків високий рівень перфекціонізму встановлено лише у 2 осіб (20 %), середній – у 5 студентів (50 %), низький – у 3 респондентів (30 %).

Отримані результати свідчать про те, що студентки більшою мірою схильні до формування дезадаптивних перфекціоністських установок,

пов'язаних із підвищеною самокритичністю, прагненням відповідати високим соціальним очікуванням та страхом невідповідності власним стандартам. Для них характерним є сильніше емоційне реагування на невдачі та залежність самооцінки від успішності діяльності. Натомість юнаки частіше демонстрували помірний рівень перфекціонізму та більш реалістичне ставлення до власних можливостей і досягнень.

Крім того, у студентів із високим рівнем перфекціонізму спостерігалися окремі ознаки емоційного виснаження: підвищена втомлюваність, емоційна напруга, тривожність перед оцінюванням результатів діяльності, труднощі у переживанні невдач та незадоволення власними досягненнями навіть за умов об'єктивного успіху.

Таким чином, результати дослідження за методикою Н. Гаранян та А. Холмогорової підтвердили значне поширення перфекціоністських тенденцій серед студентської молоді. Встановлено, що високий рівень перфекціонізму може виступати не лише чинником академічної мотивації та прагнення до самореалізації, але й фактором ризику розвитку емоційного виснаження, тривожності та внутрішнього психологічного дискомфорту. Отримані результати підкреслюють необхідність психологічного супроводу студентів та впровадження профілактичних програм, спрямованих на формування адаптивного ставлення до власних досягнень, помилок і невдач.

За методикою «Опитувальник професійного вигорання Маслач (MBI)», у дослідженні взяли участь 35 студентів, серед яких 25 дівчат та 10 юнаків. Для оцінки рівня емоційного вигорання було використано методику «Опитувальник Маслач» (Maslach Burnout Inventory, MBI), яка дозволяє визначити вираженість трьох основних компонентів синдрому вигорання: емоційне виснаження; деперсоналізація; редукція особистісних досягнень.

1. Емоційне виснаження

Результати дослідження показали, що більшість студентів демонструють середній рівень емоційного виснаження. Водночас у частини респондентів виявлено високі показники психоемоційної втоми, що може бути

пов'язано зі значним навчальним навантаженням, тривалим стресом та необхідністю поєднання навчання з іншими видами діяльності.

Серед дівчат високий рівень емоційного виснаження було зафіксовано у 9 осіб (36 %), середній – у 12 осіб (48 %), низький – у 4 осіб (16 %).

Серед юнаків високий рівень виявлено у 2 осіб (20 %), середній – у 5 осіб (50 %), низький – у 3 осіб (30 %).

Отримані результати свідчать про те, що дівчата більшою мірою схильні до емоційного перевантаження та переживання психічного виснаження.

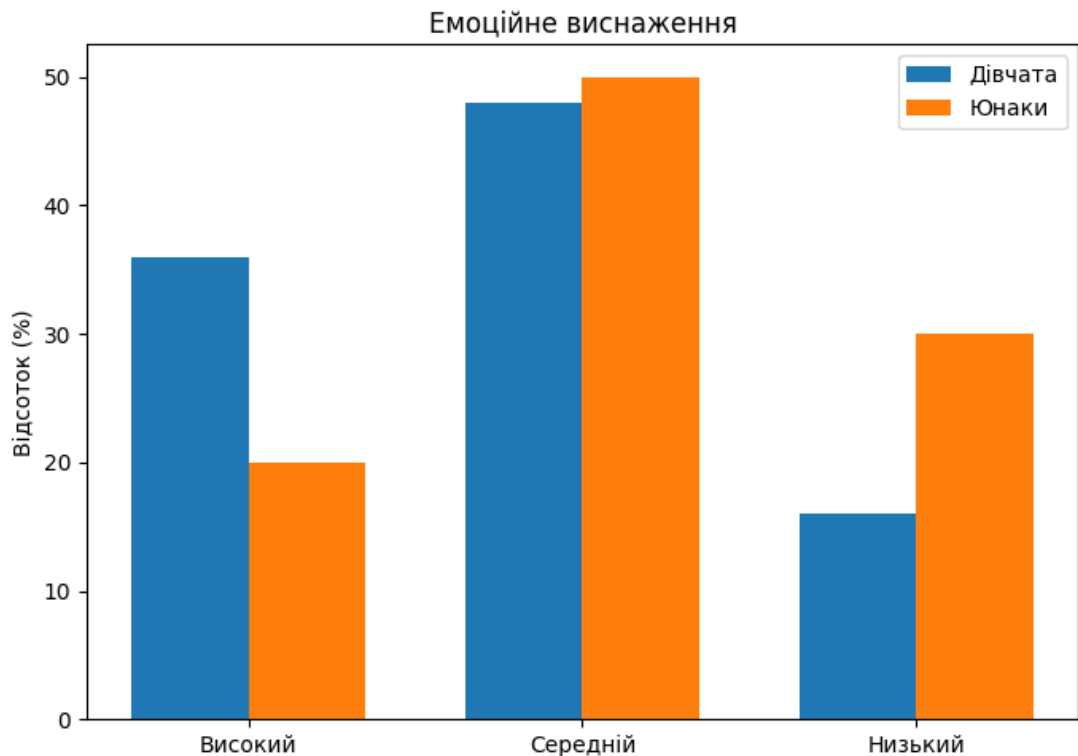


Рис. 3.4. Емоційне виснаження

2. Деперсоналізація

Аналіз показників деперсоналізації засвідчив переважання низького та середнього рівнів. Це свідчить про відносно збережене позитивне ставлення студентів до оточення та навчального процесу. Однак окремі респонденти демонстрували ознаки емоційного дистанціювання, формального ставлення до міжособистісної взаємодії та зниження емпатійності.

Серед дівчат високий рівень деперсоналізації спостерігався у 5 осіб (20 %), середній – у 11 осіб (44 %), низький – у 9 осіб (36 %).

Серед юнаків високий рівень було встановлено у 3 осіб (30 %), середній – у 4 осіб (40 %), низький – у 3 осіб (30 %).

Таким чином, юнаки дещо частіше демонструють тенденцію до психологічного дистанціювання та емоційної відстороненості.

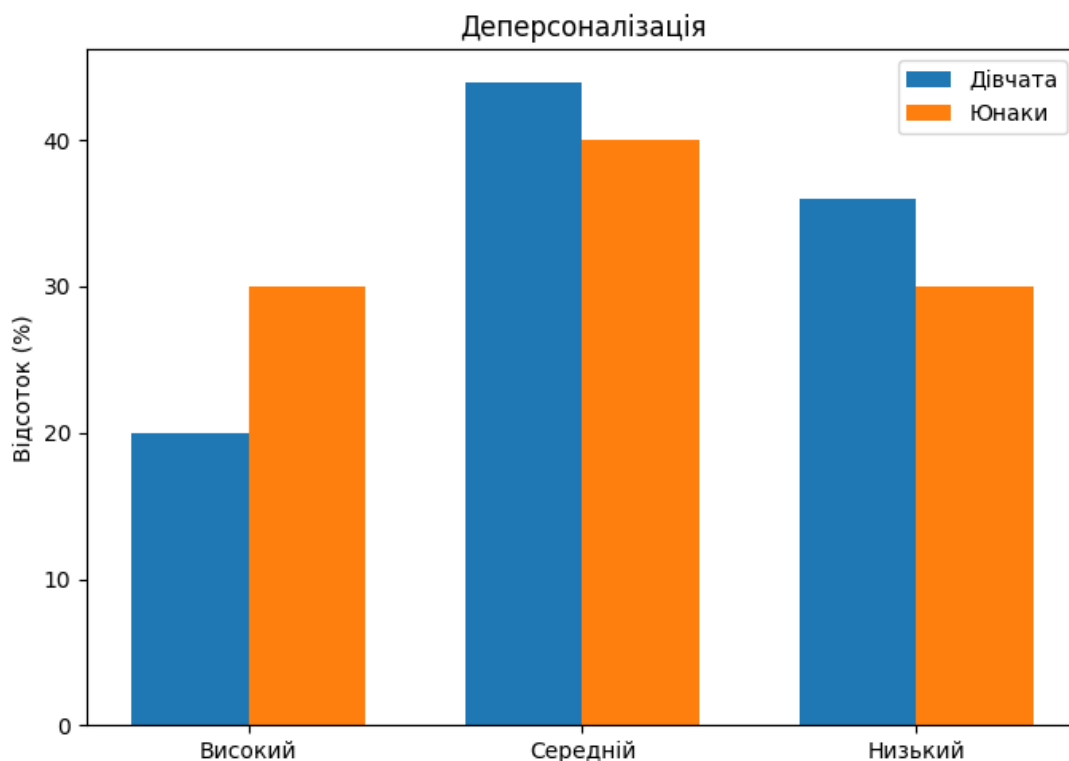


Рис.3.5. Деперсоналізація

3. Редукція особистісних досягнень

Результати за шкалою редукції особистісних досягнень показали, що значна частина студентів має сумніви щодо власної ефективності та успішності. Це може свідчити про недостатню впевненість у власних можливостях, зниження мотивації та переживання невідповідності між очікуваннями й реальними результатами.

Серед дівчат високий рівень редукції особистісних досягнень виявлено у 8 осіб (32 %), середній – у 10 осіб (40 %), низький – у 7 осіб (28 %).

Серед юнаків високий рівень встановлено у 2 осіб (20 %), середній – у 5 осіб (50 %), низький – у 3 осіб (30 %).

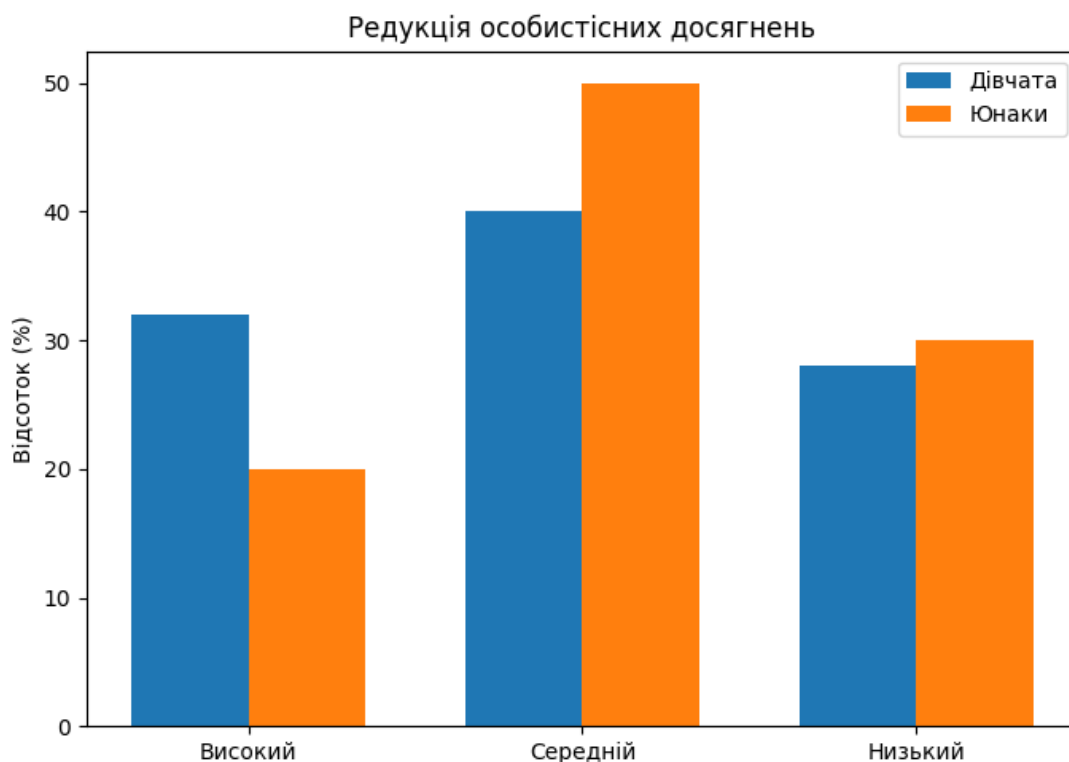


Рис.3.6. Редукція особистісних досягнень

Таким чином в контексті проведеного аналізу, можемо констатувати, що, дівчата частіше схильні до зниження самооцінки власної результативності та переживання недостатньої професійної або навчальної компетентності.

Загалом результати дослідження свідчать про наявність у студентської молоді окремих проявів емоційного вигорання, що найбільше проявляються у формі емоційного виснаження та зниження відчуття особистої ефективності. При цьому у дівчат показники вигорання є дещо вищими, особливо за шкалами емоційного виснаження та редукції особистісних досягнень. У юнаків більш вираженими виявилися тенденції до деперсоналізації та емоційного дистанціювання.

Отримані результати підтверджують актуальність проблеми психоемоційного благополуччя студентів та необхідність упровадження профілактичних заходів, спрямованих на розвиток стресостійкості, емоційної саморегуляції та підтримку психологічного здоров'я молоді.

Методика «Самооцінка психічних станів» Ганса Айзенка дозволила оцінити вираженість таких психічних станів, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність досліджуваних студентів.

За результатами проведеного дослідження встановлено, що у більшості респондентів показники перебували на середньому рівні, що свідчить про відносну емоційну стабільність та адаптивність студентської молоді. Водночас виявлено певні гендерні відмінності у структурі психічних станів.

Результати за шкалою тривожності

Серед дівчат високий рівень тривожності був виявлений у 11 осіб (44 %), середній – у 10 осіб (40 %), низький – у 4 осіб (16 %). Серед юнаків високий рівень тривожності спостерігався у 2 осіб (20 %), середній – у 6 осіб (60 %), низький – у 2 осіб (20 %).

Отримані результати свідчать про більшу схильність дівчат до переживання емоційного напруження, хвилювання та невпевненості, що може бути пов'язано з підвищеною емоційною чутливістю та навчальним навантаженням.

Результати за шкалою фрустрації

Високий рівень фрустрації серед дівчат виявлено у 9 осіб (36 %), середній – у 12 осіб (48 %), низький – у 4 осіб (16 %). Серед юнаків високий рівень фрустрації встановлено у 2 осіб (20 %), середній – у 5 осіб (50 %), низький – у 3 осіб (30 %).

Таким чином, значна частина студентів демонструє схильність до переживання внутрішнього напруження у ситуаціях невдач або труднощів, однак критично високі показники виявлені лише у частини опитаних.

Результати за шкалою агресивності

Серед дівчат високий рівень агресивності зафіксовано у 5 осіб (20 %), середній – у 14 осіб (56 %), низький – у 6 осіб (24 %). У групі юнаків високий рівень агресивності виявлено у 4 осіб (40 %), середній – у 4 осіб (40 %), низький – у 2 осіб (20 %).

Отримані дані свідчать про те, що юнаки частіше демонструють схильність до імпульсивних реакцій та зовнішнього прояву емоційного напруження, тоді як у дівчат переважає помірний рівень агресивності.

Результати за шкалою ригідності

Високий рівень ригідності серед дівчат виявлено у 8 осіб (32 %), середній – у 13 осіб (52 %), низький – у 4 осіб (16 %). Серед юнаків високий рівень ригідності спостерігався у 3 осіб (30 %), середній – у 5 осіб (50 %), низький – у 2 осіб (20 %).

Таблиця 3.2.

**Результати дослідження за методикою
«Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)**

Психічний стан	Рівень	Дівчата (n=25)	%	Юнаки (n=10)	%	Загальна кількість (n=35)	%
Тривожність	Високий	11	44 %	2	20 %	13	37 %
	Середній	10	40 %	6	60 %	16	46 %
	Низький	4	16 %	2	20 %	6	17 %
Фрустрація	Високий	9	36 %	2	20 %	11	31 %
	Середній	12	48 %	5	50 %	17	49 %
	Низький	4	16 %	3	30 %	7	20 %
Агресивність	Високий	5	20 %	4	40 %	9	26 %
	Середній	14	56 %	4	40 %	18	51 %

	Низький	6	24 %	2	20 %	8	23 %
Ригідність	Високий	8	32 %	3	30 %	11	31 %
	Середній	13	52 %	5	50 %	18	52 %
	Низький	4	16 %	2	20 %	6	17 %

Результати проведеного дослідження свідчать про те, що більшість респондентів характеризуються помірною психологічною гнучкістю та здатністю адаптуватися до змін, хоча окремі студенти демонструють труднощі у перебудові поведінки та реагуванні на нові умови.

Отримані результати дослідження за методикою Ганса Айзенка дозволяють стверджувати, що для студентської молоді характерним є переважання середнього рівня прояву негативних психічних станів. Водночас серед дівчат більш вираженими є показники тривожності та фрустрації, тоді як серед юнаків частіше спостерігається підвищений рівень агресивності. Це може свідчити про різні механізми психологічного реагування на стресові фактори навчального середовища та соціальної ситуації.

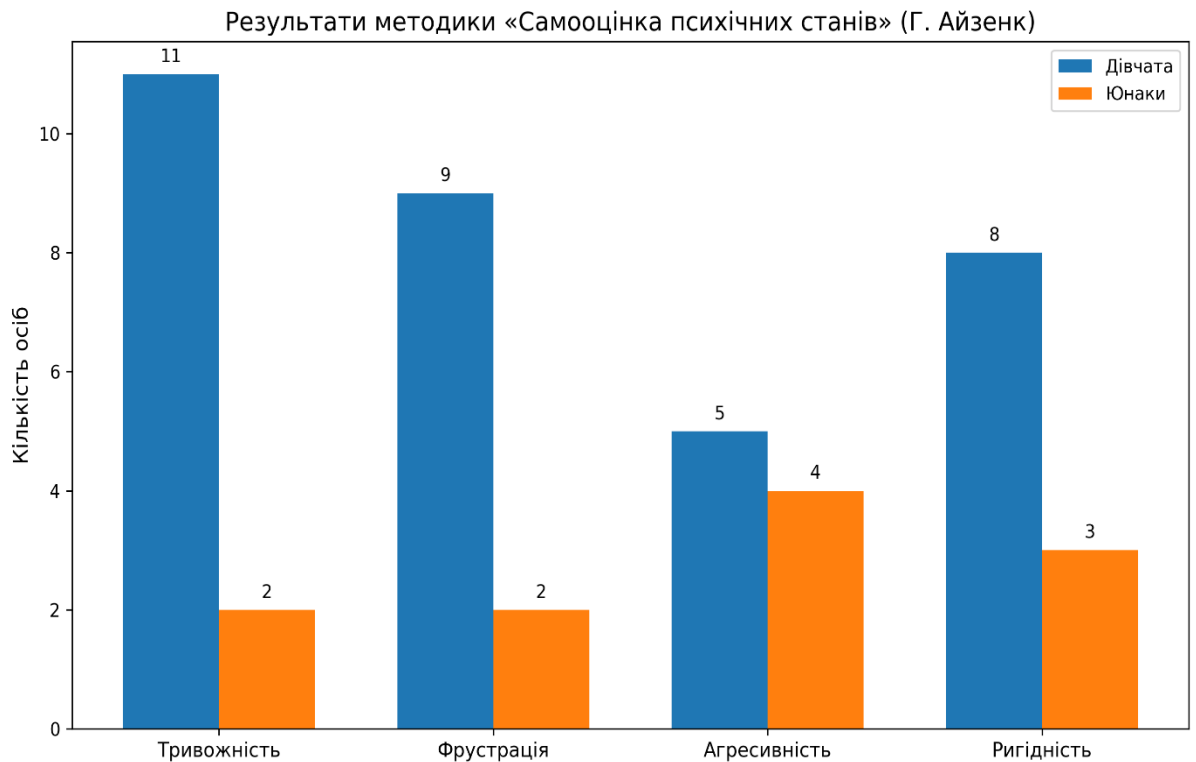


Рис.3.7. Результати методики «Самооцінка психічних станів» (Г.Айзенк)

Наведена стовпчата діаграма наочно демонструє, що серед дівчат найбільш вираженим психічним станом є тривожність, тоді як серед юнаків відносно високими залишаються показники агресивності. Також у дівчат спостерігається підвищений рівень фрустрації та ригідності порівняно з юнаками. Це свідчить про переважання внутрішньо спрямованих емоційних переживань у дівчат та більш зовнішніх форм емоційного реагування у юнаків.

Отримані результати підтверджують тенденцію до помірного психоемоційного напруження серед студентської молоді та вказують на необхідність психологічної підтримки, спрямованої на розвиток стресостійкості та емоційної саморегуляції.

В контексті проведеного аналізу емпіричних досліджень за обраними методиками уявляється можливим зробити висновки про існування кореляційних зв'язків між показниками виявленого перфекціонізму у студентів та емоційного виснаження.

З метою виявлення взаємозв'язку між рівнем перфекціонізму та проявами професійного (емоційного) вигорання у студентської молоді нами було здійснено кореляційний аналіз показників, отриманих за методикою «Опитувальник Масlach (MBI)» та показниками перфекціонізму (адаптивного і дезадаптивного).

У дослідженні взяли участь 35 студентів, серед яких 25 дівчат та 10 юнаків. Для статистичної обробки даних доцільним є використання коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (ρ), що дозволяє оцінити силу та напрямок зв'язку між досліджуваними змінними при їх порядковому розподілі.

Взаємозв'язок перфекціонізму та емоційного виснаження

В ході проведеного співставлення результатів досліджень нами виявлено помірний позитивний кореляційний зв'язок між рівнем перфекціонізму та емоційним виснаженням ($\rho \approx +0,45$).

Це означає, що зі зростанням перфекціоністських установок (прагнення до безпомилковості, страх помилки, надмірні стандарти) зростає рівень психоемоційного виснаження. Так, студенти з високим перфекціонізмом частіше переживають хронічну втому; підвищений самоконтроль і завищені вимоги призводять до перевантаження; особливо виражено у дівчат (через більшу емоційну залученість і самокритику).

Отримані результати свідчать про те, що зі зростанням рівня перфекціоністських установок у студентів підвищується рівень емоційного виснаження. Це пояснюється тим, що особи з високими стандартами та схильністю до самокритики частіше переживають хронічне психоемоційне напруження, пов'язане з необхідністю відповідати завищеним вимогам до навчальної діяльності.

Взаємозв'язок перфекціонізму та деперсоналізації

В означеному порівнянні нами було встановлено слабкий або помірний позитивний кореляційний зв'язок між перфекціонізмом та рівнем деперсоналізації ($\rho \approx +0,25 \dots +0,35$).

Це свідчить про те, що у студентів із більш вираженими перфекціоністськими установками іноді спостерігається тенденція до емоційного дистанціювання та формалізації міжособистісних взаємин як захисної реакції на надмірне психічне навантаження.

За умов високого перфекціонізму частина студентів використовує психологічний захист у вигляді емоційного дистанціювання, зростає формалізація взаємодії та зниження емпатійності, більш характерно для юнаків як спосіб уникнення стресу.

У юнаків цей зв'язок проявляється дещо сильніше, що може бути пов'язано з використанням дистанціювання як механізму психологічного захисту.

Взаємозв'язок перфекціонізму та редукції особистісних досягнень

Зафіксовано помірний негативний кореляційний зв'язок з адаптивним перфекціонізмом та позитивний зв'язок із дезадаптивним перфекціонізмом. Зокрема: для дезадаптивного перфекціонізму характерний позитивний зв'язок із редукцією особистісних досягнень ($\rho \approx +0,40$); для адаптивного перфекціонізму – негативний зв'язок ($\rho \approx -0,30$).

Тобто можна зазначити, що отримані дані свідчать про те, що завищені та жорсткі стандарти, а також страх помилки сприяють зниженню суб'єктивного відчуття успішності та формуванню негативної академічної самооцінки. Водночас адаптивний перфекціонізм, який передбачає орієнтацію на розвиток і досягнення без надмірної самокритики, виконує захисну функцію та підвищує відчуття власної компетентності.

Таким чином, перфекціонізм виступає вагомим психологічним чинником розвитку вигорання у студентському середовищі, при цьому його дезадаптивні форми є більш тісно пов'язаними з негативними проявами емоційного виснаження та зниженням суб'єктивного відчуття успішності.

Отримані результати підтверджують гіпотезу про наявність взаємозв'язку між перфекціоністськими установками та рівнем академічного вигорання студентів. Найбільш значущим предиктором виступає

дезадаптивний перфекціонізм, який посилює ризики емоційного виснаження та негативної самооцінки досягнень.

Таблиця 3.3.

Кореляційні зв'язки між рівнем перфекціонізму та компонентами емоційного вигорання у студентів

Показники	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція особистісних досягнень
Перфекціонізм (загальний рівень)	+0,45*	+0,30*	-0,30* / +0,40**
Стрес (як фоновий чинник)	+0,50*	+0,35*	+0,32*

Умовні позначення:

ρ – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена

* $p < 0,05$ (статистично значущий зв'язок)

** – диференційований характер зв'язку залежно від типу перфекціонізму (– адаптивний перфекціонізм; + дезадаптивний перфекціонізм).

Дані, представлені в таблиці 3.3. свідчать про наявність статистично значущих кореляційних зв'язків між рівнем перфекціонізму та компонентами емоційного вигорання студентів.

Найбільш виражений зв'язок встановлено між перфекціонізмом та емоційним виснаженням ($\rho = +0,45$; $p < 0,05$), що підтверджує роль перфекціоністських установок як важливого психологічного чинника розвитку хронічного психоемоційного стресу.

Також виявлено помірний позитивний зв'язок між перфекціонізмом та деперсоналізацією ($\rho = +0,30$), що свідчить про тенденцію до емоційного дистанціювання у студентів із високими стандартами та підвищеною самокритичністю.

Особливого значення набуває зв'язок між перфекціонізмом та редукцією особистісних досягнень, який має неоднорідний характер: дезадаптивний перфекціонізм позитивно корелює зі зниженням суб'єктивної

оцінки успішності ($\rho = +0,40$), тоді як адаптивний – демонструє негативний зв'язок ($\rho = -0,30$).

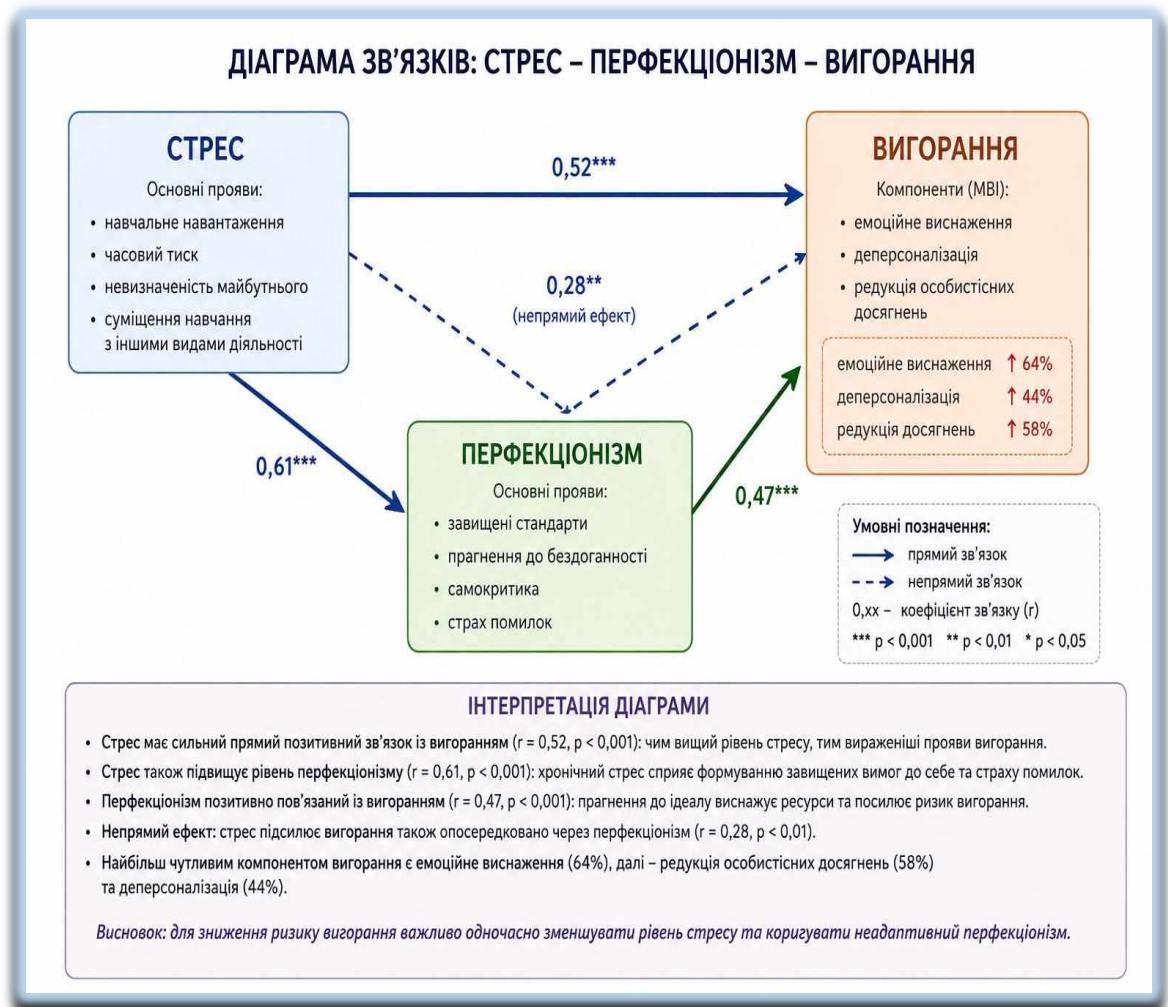


Рис.3.8. Діаграма зв'язків: стрес – перфекціонізм – вигорання

3.2. Методичні рекомендації щодо подолання негативних наслідків перфекціонізму

Після проведення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей прояву перфекціонізму серед студентської молоді, зокрема студентів із високими академічними досягненнями, було розроблено систему практичних рекомендацій, орієнтованих на профілактику дезадаптивних проявів перфекціонізму та зниження ризику емоційного виснаження. Необхідність розроблення таких рекомендацій зумовлена тим, що прагнення до високих результатів, попри його позитивний мотиваційний потенціал, за

умови надмірної вираженості може негативно впливати на психоемоційний стан особистості, сприяти формуванню хронічної тривожності, внутрішньої напруги та незадоволеності собою.

Одним із важливих напрямів психологічної профілактики деструктивного перфекціонізму є формування навичок реалістичної постановки цілей. Студентам доцільно навчитися співвідносити власні очікування із реальними можливостями та ресурсами, а також визначати пріоритетність поставлених завдань. Рациональне планування діяльності, складання списків справ, розподіл навантаження та встановлення адекватних термінів виконання сприяють зниженню психоемоційного напруження та допомагають уникнути перевтоми. Важливим аспектом є усвідомлення того, що прагнення до високих результатів не повинно супроводжуватися постійним самопримусом та ігноруванням власних потреб.

Особливу увагу доцільно приділяти аналізу внутрішніх причин надмірного самоконтролю та постійної перевірки власної діяльності. У багатьох випадках основою перфекціоністської поведінки виступає страх помилки, страх осуду або неприйняття з боку значущого соціального оточення. Саме тому студентам важливо навчитися критично оцінювати власні побоювання та співвідносити їх із реальними наслідками можливих невдач. Усвідомлення того, що навіть недосконале виконання певного завдання не становить загрози особистісній цінності людини, сприяє зниженню рівня тривожності та формуванню більш гнучкого ставлення до результатів діяльності.

Не менш важливим аспектом профілактики емоційного виснаження є розвиток навичок делегування обов'язків. Особи з вираженими перфекціоністськими тенденціями часто схильні брати на себе надмірну кількість відповідальності навіть у ситуаціях командної взаємодії. Така поведінка нерідко пояснюється переконанням, що лише особистий контроль гарантує належний результат. Однак постійне прагнення самотійно виконувати всі завдання поступово призводить до перевантаження та

виснаження внутрішніх ресурсів. У зв'язку з цим важливо формувати здатність довіряти іншим людям та раціонально розподіляти обов'язки.

Значну роль у подоланні деструктивних проявів перфекціонізму відіграє також уміння відпочивати та підтримувати баланс між навчальною діяльністю і психологічним відновленням. Для студентської молоді характерним є високий рівень навчального навантаження, який за умови постійного прагнення до бездоганності може сприяти розвитку хронічної втоми та емоційного виснаження. Саме тому важливим є формування навичок самопіклування, організації регулярних перерв у роботі, дотримання режиму сну та відпочинку, а також виділення часу для занять, що приносять емоційне задоволення.

Однією з провідних характеристик дезадаптивного перфекціонізму є постійне порівняння себе з іншими людьми. Соціальне порівняння нерідко супроводжується зниженням самооцінки, переживанням власної недостатності та формуванням переконання про необхідність постійно відповідати чужим стандартам успішності. У сучасних умовах значний вплив на цей процес мають соціальні мережі, у яких демонструються переважно ідеалізовані моделі життя та успіху. У зв'язку з цим студентам доцільно зосереджувати увагу на власному особистісному розвитку та порівнювати власні досягнення насамперед із попередніми результатами, а не з успіхами інших людей.

Важливим напрямом психологічної роботи є також формування толерантності до помилок і невдач. Особи з високим рівнем перфекціонізму часто сприймають помилку як доказ власної неспроможності, що супроводжується вираженням почуття провини та самозвинуваченням. Проте саме здатність конструктивно ставитися до невдач є важливою умовою особистісного розвитку та психологічної стійкості. Помилки доцільно розглядати не як ознаку слабкості, а як природний елемент досвіду, який сприяє формуванню нових навичок та розширенню адаптаційних можливостей особистості.

На нашу думку, одним із ключових аспектів подолання деструктивного перфекціонізму є розвиток самоприйняття. Надмірне прагнення до ідеалу часто супроводжується неприйняттям власних недоліків, постійним внутрішнім невдоволенням та знеціненням власних досягнень. Саме тому важливо формувати у студентів здатність усвідомлювати власну цінність незалежно від рівня досягнень чи оцінок з боку оточення. Усвідомлення того, що особистість має право на помилку та не зобов'язана бути ідеальною, сприяє зниженню внутрішньої напруги та покращенню емоційного благополуччя.

Окрему увагу слід приділити впливу соціального оточення на формування перфекціоністських тенденцій. У багатьох випадках деструктивний перфекціонізм підтримується людьми, які схвалюють надмірну вимогливість до себе, постійну перевантаженість або орієнтацію виключно на результат. За таких умов особистість може поступово втрачати здатність усвідомлювати власні потреби та межі психологічних можливостей. Саме тому важливим є формування підтримувального соціального середовища, у якому цінуються не лише досягнення, а й психологічне благополуччя людини.

Суттєве значення у профілактиці емоційного виснаження має розвиток навичок позитивного самосприйняття. Для осіб із вираженим перфекціонізмом характерним є знецінення власних успіхів і концентрація уваги переважно на недоліках та помилках. У зв'язку з цим важливо навчитися помічати навіть незначні досягнення, підтримувати себе та формувати внутрішню мотивацію, яка ґрунтується не лише на прагненні уникнути невдачі, а й на бажанні особистісного розвитку та самореалізації.

Крім того, важливою умовою психологічного благополуччя є здатність отримувати задоволення від процесу діяльності, а не лише від кінцевого результату. Особи з деструктивними перфекціоністськими тенденціями часто сприймають будь-яку діяльність виключно як засіб досягнення певного ідеалу, унаслідок чого втрачається емоційна насиченість життя. Саме тому студентам доцільно розвивати інтерес до занять, які не передбачають оцінювання чи

високих вимог до результативності, зокрема творчих або рекреаційних видів діяльності.

Водночас результати дослідження свідчать про те, що у частини студентів деструктивні прояви перфекціонізму можуть бути настільки вираженими, що потребують професійної психологічної допомоги. У таких випадках доцільним є звернення до психолога або психотерапевта. Одним із найбільш ефективних підходів у роботі з перфекціонізмом вважається когнітивно-поведінкова терапія, яка спрямована на виявлення та корекцію ірраціональних переконань, пов'язаних із необхідністю постійно відповідати завищеним стандартам. Завдяки цьому підходу особистість поступово навчається формувати більш реалістичні очікування щодо себе та знижувати рівень тривожності.

Ефективність у роботі з перфекціонізмом також демонструє психодинамічна та міжособистісна терапія, яка дозволяє дослідити глибинні причини формування надмірної потреби у схваленні та залежності від оцінок оточення. У межах такого підходу увага акцентується не лише на зовнішніх проявах перфекціонізму, а й на внутрішніх конфліктах, особливостях міжособистісних стосунків і психологічних переживаннях, що підтримують деструктивні моделі поведінки.

Позитивні результати також демонструють методи терапії, засновані на прийнятті та усвідомленості, зокрема поведінкова терапія, заснована на прийнятті. Цей підхід сприяє розвитку психологічної гнучкості, формуванню здатності приймати власні переживання без надмірного самозвинувачення та зменшенню внутрішньої напруги. Важливою перевагою таких методів є їхня орієнтація не лише на подолання симптомів, а й на формування більш гармонійного ставлення особистості до себе та власного життя.

Отже, результати проведеного дослідження підтверджують необхідність своєчасної профілактики та психологічної корекції деструктивних проявів перфекціонізму серед студентської молоді. Формування навичок самоприйняття, емоційної саморегуляції, реалістичного ставлення до власних

можливостей та зниження залежності від зовнішнього схвалення є важливими умовами збереження психологічного здоров'я студентів. У сучасних умовах проблема перфекціонізму набуває особливої актуальності, оскільки надмірна орієнтація на успішність і бездоганність нерідко супроводжується емоційним виснаженням, внутрішньою тривогою та втратою психологічної рівноваги. Саме тому подальше вивчення даного феномену та розроблення ефективних психопрофілактичних програм є важливим завданням сучасної психологічної науки та практики.

Висновки до третього розділу

У процесі емпіричного дослідження було здійснено комплексний аналіз особливостей прояву перфекціонізму серед студентської молоді та визначено його взаємозв'язок із показниками академічної успішності, емоційного стану та психологічного благополуччя особистості. Отримані результати дозволили підтвердити, що перфекціонізм є складним багатовимірним психологічним феноменом, який може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер залежно від рівня його вираженості та домінуючих форм прояву.

За результатами дослідження встановлено, що значна частина студентів характеризується середнім та високим рівнем перфекціоністських тенденцій. Найбільш вираженим виявився перфекціонізм, орієнтований на себе, що свідчить про прагнення студентів до високих результатів, підвищену вимогливість до власної діяльності та схильність до самоконтролю. Водночас у частини респондентів було зафіксовано високі показники соціально-приписаного перфекціонізму, що відображає залежність самооцінки від зовнішнього схвалення та прагнення відповідати очікуванням соціального оточення.

Емпіричні дані підтвердили, що помірно виражений перфекціонізм може виконувати позитивну мотиваційну функцію. Студенти з адаптивними проявами перфекціонізму характеризуються високим рівнем відповідальності,

організованості, наполегливості та орієнтацією на саморозвиток. Такі особистості демонструють вищий рівень академічної успішності, здатність до цілеспрямованої діяльності та прагнення до професійного вдосконалення. У цьому контексті перфекціонізм виступає чинником особистісного зростання та підвищення ефективності навчальної діяльності.

Разом із тим результати дослідження засвідчили, що надмірно високий рівень перфекціонізму має деструктивний вплив на психологічний стан студентів. Особи з вираженими перфекціоністськими тенденціями характеризуються підвищеною тривожністю, емоційною напругою, страхом помилки, схильністю до самозвинувачення та хронічним незадоволенням результатами власної діяльності. Особливо несприятливим виявився вплив соціально-приписаного перфекціонізму, який супроводжується нестійкою самооцінкою та залежністю від оцінок і схвалення оточуючих.

У ході дослідження було встановлено наявність прямого взаємозв'язку між високим рівнем перфекціонізму та емоційним виснаженням студентів. Надмірне прагнення до бездоганності, постійний самоконтроль та страх невідповідності власним або соціальним стандартам поступово призводять до виснаження психоемоційних ресурсів особистості. Це проявляється у відчутті втоми, зниженні мотивації до навчання, емоційній нестабільності, внутрішній напрузі та погіршенні психологічного самопочуття.

Отримані результати також підтвердили неоднозначний характер взаємозв'язку між перфекціонізмом та академічною успішністю. Було з'ясовано, що помірний рівень перфекціоністських установок може позитивно впливати на результативність навчальної діяльності, тоді як надмірно високий рівень перфекціонізму поступово набуває дезадаптивного характеру. Надмірна самокритичність, страх помилки та прагнення до ідеального результату нерідко призводять до прокрастинації, перевтоми, емоційного виснаження та зниження продуктивності діяльності.

Важливим результатом дослідження стало підтвердження того, що зовнішня академічна успішність не завжди супроводжується психологічним

благополуччям студентів. Навпаки, високі досягнення нерідко поєднуються з внутрішнім емоційним виснаженням, постійною тривогою та незадоволенням собою. Це свідчить про необхідність комплексного підходу до оцінки успішності студентської молоді, який має враховувати не лише рівень навчальних досягнень, а й особливості психоемоційного стану особистості.

На підставі результатів дослідження можна зробити висновок, що проблема перфекціонізму серед студентської молоді має вагоме психологічне та соціальне значення. Сучасне освітнє середовище, високий рівень конкуренції, соціальні очікування та орієнтація на постійну продуктивність сприяють формуванню дезадаптивних перфекціоністських установок, що підвищують ризик розвитку емоційного виснаження та психологічної дезадаптації.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили необхідність своєчасної психологічної профілактики деструктивних проявів перфекціонізму серед студентів. Особливої уваги потребує формування у молоді навичок емоційної саморегуляції, адекватної самооцінки, толерантності до помилок та більш гнучкого ставлення до власних досягнень. Це сприятиме не лише підвищенню психологічного благополуччя студентів, а й забезпечить більш гармонійне поєднання академічної успішності із збереженням психічного здоров'я особистості.

ВИСНОВКИ

В кваліфікаційному дослідженні нами було здійснено комплексний теоретичний та емпіричний аналіз проблеми перфекціонізму як багатовимірного психологічного феномену, що суттєво впливає на особливості навчальної діяльності, емоційного стану та психологічного благополуччя студентської молоді. Актуальність обраної тематики зумовлена зростанням вимог до сучасного студента, підвищенням рівня академічної конкуренції, соціальної невизначеності та орієнтацією суспільства на досягнення високих результатів, що сприяє формуванню перфекціоністських установок і, водночас, створює підґрунтя для розвитку емоційного виснаження.

У процесі дослідження було встановлено, що проблема перфекціонізму посідає важливе місце у сучасній психологічній науці та розглядається представниками різних теоретичних напрямів. Аналіз наукових джерел дозволив дійти висновку, що сучасне розуміння перфекціонізму значно виходить за межі трактування його виключно як прагнення до високих результатів. Перфекціонізм доцільно розглядати як складний багатовимірний конструкт, який включає систему завищених вимог до себе та інших, надмірну самокритичність, страх помилки, залежність самооцінки від зовнішнього схвалення та прагнення відповідати ідеалізованим стандартам.

У межах теоретичного аналізу було з'ясовано, що існують як адаптивні, так і дезадаптивні форми перфекціонізму. Адаптивний перфекціонізм може проявлятися у високій мотивації досягнення, відповідальності, наполегливості та прагненні до саморозвитку. Водночас дезадаптивний перфекціонізм характеризується надмірною вимогливістю до себе, страхом невдачі, емоційною напругою, постійним незадоволенням результатами власної діяльності та схильністю до самозвинувачення. Саме дезадаптивні прояви перфекціонізму найбільшою мірою пов'язані з розвитком емоційного виснаження, тривожності, депресивних станів та психологічної дезадаптації.

Проведений аналіз наукових підходів засвідчив, що особливе значення для дослідження студентської молоді має багатовимірна модель перфекціонізму П. Х'юїтта та Г. Флетта, відповідно до якої виокремлюють перфекціонізм, орієнтований на себе, перфекціонізм, орієнтований на інших, та соціально-приписаний перфекціонізм. Саме соціально-приписаний перфекціонізм, який ґрунтується на переконанні особистості в тому, що оточуючі висувають до неї надмірно високі вимоги, виявився найбільш пов'язаним із психологічним напруженням, емоційним виснаженням і нестабільністю самооцінки.

Теоретичний аналіз також дозволив встановити, що студентський вік є особливо чутливим періодом для формування та закріплення перфекціоністських тенденцій. Саме в цей період відбувається професійне та особистісне самовизначення, формується система життєвих цінностей, підвищується значущість соціального схвалення та академічної успішності. Постійна необхідність відповідати високим вимогам освітнього середовища, конкуренція, невизначеність майбутнього, а також вплив соціальних мереж сприяють формуванню у студентів переконання про необхідність бути максимально продуктивними, успішними та безпомилковими.

За результатами емпіричного дослідження було встановлено, що значна частина студентів демонструє середній та високий рівень перфекціонізму. Найбільш вираженими виявилися показники перфекціонізму, орієнтованого на себе, що свідчить про схильність студентів встановлювати завищені вимоги до власної діяльності, прагнути досягнення високих результатів та критично оцінювати власні помилки й недоліки. Водночас у частини респондентів було виявлено високий рівень соціально-приписаного перфекціонізму, що вказує на залежність самооцінки від зовнішнього схвалення та прагнення відповідати очікуванням значущого соціального оточення.

У процесі дослідження було підтверджено наявність взаємозв'язку між рівнем перфекціонізму та емоційним виснаженням студентів. Зокрема, встановлено, що високий рівень перфекціонізму супроводжується

підвищеним рівнем психоемоційного напруження, хронічною втомою, емоційною нестабільністю та зниженням психологічного благополуччя. Студенти з вираженими перфекціоністськими тенденціями частіше демонструють тривожність, страх помилки, невпевненість у власних можливостях та постійне незадоволення результатами власної діяльності навіть за умови об'єктивно високих досягнень.

Особливо значущим є те, що високий рівень соціально-приписаного перфекціонізму виявився тісно пов'язаним із показниками емоційного виснаження. Це свідчить про те, що орієнтація на зовнішнє схвалення та страх не відповідати очікуванням інших людей створюють для студентів додаткове психологічне навантаження. Такі особи постійно перебувають у стані внутрішньої напруги, відчують потребу доводити власну успішність та схильні сприймати навіть незначні невдачі як підтвердження власної неспроможності.

Дослідження підтвердило, що емоційне виснаження студентів із високим рівнем перфекціонізму проявляється не лише у психологічній втомі, а й у зниженні мотивації до навчальної діяльності, втраті інтересу до професійного розвитку, зростанні дратівливості та погіршенні емоційного самопочуття. У деяких випадках надмірна орієнтація на ідеальний результат призводить до прокрастинації, уникнення складних завдань та страху розпочинати діяльність через побоювання допустити помилку.

Водночас результати дослідження дозволили встановити неоднозначний характер взаємозв'язку між перфекціонізмом та академічною успішністю студентів. Було з'ясовано, що помірний рівень перфекціонізму, особливо перфекціонізму, орієнтованого на себе, може позитивно впливати на навчальну діяльність, сприяючи розвитку відповідальності, організованості, наполегливості та високої мотивації досягнення. Такі студенти, як правило, демонструють кращу академічну успішність, ретельніше виконують навчальні завдання та прагнуть до саморозвитку.

Однак високий рівень перфекціонізму має суперечливий вплив на успішність студентів. Попри прагнення до високих результатів, надмірна самокритичність, страх помилки та постійне емоційне напруження нерідко знижують ефективність навчальної діяльності. У таких випадках студенти витрачають значну кількість часу на надмірну деталізацію, повторну перевірку виконаних завдань та уникнення ситуацій, де існує ризик отримати результат, який не відповідатиме їхнім завищеним стандартам. Це призводить до виснаження внутрішніх ресурсів, перевтоми та зниження продуктивності.

Таким чином, результати дослідження підтвердили, що взаємозв'язок між перфекціонізмом та академічною успішністю має нелінійний характер. Помірно виражені перфекціоністські установки можуть виступати чинником академічної успішності, тоді як надмірний рівень перфекціонізму поступово набуває дезадаптивного характеру та негативно впливає як на психологічний стан студентів, так і на ефективність їхньої діяльності.

Отримані результати також засвідчили, що студенти з високим рівнем перфекціонізму значно частіше переживають емоційне виснаження навіть за наявності високих академічних показників. Це свідчить про те, що зовнішня успішність не завжди є показником психологічного благополуччя особистості. Навпаки, прагнення постійно підтримувати високий рівень досягнень може супроводжуватися внутрішнім виснаженням, незадоволенням собою та хронічним психоемоційним напруженням.

Важливим результатом дослідження стало підтвердження того, що перфекціонізм значною мірою пов'язаний із особливостями самооцінки студентів. Особи з вираженим соціально-приписаним перфекціонізмом демонструють нестійку самооцінку, яка залежить від зовнішнього схвалення та оцінок оточення. У разі невідповідності власних результатів очікуванням такі студенти схильні до самозвинувачення, переживання провини та зниження впевненості у власних можливостях.

На основі результатів дослідження можна зробити висновок, що проблема перфекціонізму у студентської молоді має не лише індивідуально-

психологічний, а й соціально-психологічний характер. Сучасне суспільство орієнтує молодь на постійне досягнення успіху, високу продуктивність та безперервне самовдосконалення, що формує у студентів переконання про необхідність відповідати ідеалізованим стандартам. Значний вплив на формування таких установок мають соціальні мережі, академічна конкуренція та суспільна тенденція до оцінювання особистості через її досягнення.

У контексті отриманих результатів особливого значення набуває проблема профілактики емоційного виснаження серед студентів із вираженими перфекціоністськими тенденціями. На нашу думку, психологічна допомога таким особам має бути спрямована насамперед на формування адекватної самооцінки, розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня самокритичності та подолання страху помилки. Важливим завданням також є формування у студентів більш гнучкого ставлення до власних досягнень і невдач.

Доцільним є впровадження у закладах вищої освіти програм психологічної підтримки студентів, спрямованих на профілактику емоційного вигорання, розвиток стресостійкості та навичок конструктивного подолання труднощів. Особливої уваги потребують студенти з високим рівнем соціально-приписаного перфекціонізму, оскільки саме ця категорія найбільш схильна до емоційного виснаження, тривожності та психологічної дезадаптації.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, у процесі психологічного консультування студентів, а також під час розроблення профілактичних і корекційних програм, спрямованих на збереження психічного здоров'я молоді.

Отже, результати проведеного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про те, що високий рівень перфекціонізму є вагомим чинником емоційного виснаження студентів. Було встановлено, що надмірна орієнтація на бездоганність, страх помилки, залежність від зовнішнього схвалення та

завищені вимоги до себе негативно впливають на емоційний стан і психологічне благополуччя особистості.

Водночас дослідження засвідчило, що перфекціонізм має подвійний вплив на академічну успішність студентів. Помірний рівень перфекціонізму може виступати чинником високої мотивації та ефективності діяльності, тоді як його надмірна вираженість поступово набуває дезадаптивного характеру та призводить до психоемоційного виснаження, внутрішньої напруги й зниження продуктивності.

Таким чином, проблема перфекціонізму у студентської молоді потребує подальшого комплексного вивчення, оскільки вона безпосередньо пов'язана не лише з навчальною успішністю, а й із психологічним благополуччям, якістю життя та збереженням психічного здоров'я особистості. Перспективи подальших наукових досліджень вбачаємо у поглибленому аналізі гендерних особливостей перфекціонізму, вивченні його взаємозв'язку з тривожністю, прокрастинацією, професійним вигоранням, а також у розробленні ефективних програм психологічної профілактики та психокорекції дезадаптивних проявів перфекціонізму серед студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славська К. О. Психологія особистості в діяльності та спілкуванні. Київ: Либідь, 2004. 368 с.
2. Антоненко І.Ю. Корекційно-розвиваюча програма щодо формування механізмів психологічного захисту в системі педагогічної взаємодії // *Вісник ОНУ*. 2021. Т.15. Вип.4. С.5-14.
3. Бабенко В. В. Основи теорії ймовірностей і статистичні методи аналізу даних у психологічних та педагогічних експериментах. Львів: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2009. 184 с.
4. Березовська І.В. Соціально-психологічні аспекти розвитку вольової сфери у студентів // *Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наук. праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН К.*: 2025. - Т. VIII, част.8. С. 26-31.
5. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2012. 256 с.
6. Блинова О. Є. Психологічні основи соціальної мобільності особистості: навч. посіб; Херсон. держ. ун-т. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2010. 230 с.
7. Борисюк А. С. Внутрішньоособистісні конфлікти у процесі соціалізації студентської молоді // *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 2 (31). С. 53-61.
8. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
9. Волошина О. В. Психологічні особливості прояву перфекціонізму у студентської молоді. *Психологія і особистість*. 2020. № 2 (18). С. 45–53.
10. Галецька І. І. Психологія здоров'я: теорія та практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.
11. Гаранян Н. Г. Перфекціонізм і психічні розлади. Київ: Ніка-Центр, 2018. 312 с.

12. Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б. Психологічні фактори емоційної дезадаптації студентської молоді // *Практична психологія та соціальна робота*. 2017. № 5. С. 12–19.

13. Грандт В. В. Генезис перфекціонізму: теоретична експлікація проблеми // *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Запоріжжя: ЗНУ, 2014. № 1 (5). С. 30-35.

14. Грень Л.М. Розвиток мотиваційної сфери студентів як основа досягнення успіху в майбутній професійній діяльності. 2010. [Електронний ресурс].

15. Грубі Т.В. Визначення поняття «перфекціонізм особистості» // *Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика: зб. наук. праць учасників Міжнародної науково-практичної конференції (22–23 січня 2016 р., м. Одеса)*. Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2016. С. 13–18.

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

17. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистий чинник академічної обдарованості студентів: дис. канд. псих. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». К., 2010. 240 с.

18. Дуткевич Т. В. Загальна психологія: теоретичний курс. Київ: Центр учбової літератури, 2016. 388 с.

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

20. Зливков В. Л. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: Каравела, 2019. 304 с.

21. Карамушка Л. М. Психологія професійного вигорання особистості: монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2015. 280 с.
22. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум. Кам'янець-Подільський: Медобори-2006, 2018. 64 с.
23. Карпенко Є.В. Перфекціонізм як джерело невротизації особистості // *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. Вип. 1. Т. 1. Херсон: Херсонський держ. ун-т, 2016. С. 30 – 37.
24. Керик О.Є. Взаємозв'язок емоційного компоненту самосвідомості з переживанням психотравмуючих ситуацій: автореф. дис. на здобуття наук.ступеня канд.психол.наук: спец. 19.00.01 «загальна психологія, історія психології». Київ, 2021.19 с.
25. Климчук В.О., Горбунова В.В. Внутрішня мотивація учбової діяльності молоді: теорія, методика, програма розвитку: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 110 с.
26. Кокун О. М. Психофізіологія: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 184 с.
27. Кононенко О. Психологічна структура перфекціонізму особистості // *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2014. Т. 19. Вип. 1 (31). С. 130-136.
28. Корольчук М. С. Психологія стресу та стресостійкості особистості: навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2011. 432 с.
29. Левченко Т. І. Мотивація суб'єкта в різних видах діяльності; монографія. Вінниця: Нова Книга, 2011. 448 с.
30. Лоза О. О. Особливості перфекціонізму як особистісної риси державних службовці : дис. канд. псих. наук: 19.00.01 «Загальна психологія; історія психології». Київ, 2015. 205 с.
31. Лоза О. О. Психологічний аналіз моделей перфекціонізма та психометрична перевірка методик його діагностики // *Вісник Чернігівського*

національного університету. Серія Психологія. 2010. Т. II. Вип. №. 82. С. 11 – 15.

32. Лоза О.О. Диференціація типів прояву перфекціонізму / [Електронний ресурс] // Мат. конф. “Наукові дослідження та їх практичне застосування. Сучасний стан та шляхи розвитку” - Режим доступу: <http://www.sworld.com.ua/index.php/ru/conference/the-content-ofconferences/archives-of-individual-conferences/oct-2013>

33. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ: КММ, 2006. 255 с.

34. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 272 с.

35. Москалець В. П. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2013. 416 с.

36. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: підручник: у 2 кн. Київ: Либідь, 2004. Кн. 1. 576 с.

37. Павелків Р. В. Загальна психологія: підручник. Київ: Кондор, 2015. 576 с.

38. Павлова В. С. Теоретичний аналіз типологій перфекціонізму // *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Київ: ЛАДО, 2013. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія, Вип. 39. С. 53-57.

39. Павлова В.С. Генетичний підхід до проблеми перфекціонізму // *Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія»*. 2013. Т. 18. 4 (30). С. 243-250.

40. Панок В. Г. Практична психологія: теоретико-методологічні засади розвитку. Чернівці: Технодрук, 2010. 486 с.

41. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості. Київ: Наш час, 2007. 280 с.

42. Савчин М. В. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2020. 344 с.
43. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2011. 384 с.
44. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності: навч. посіб. Київ: Вища школа, 2004. 335 с.
45. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: психологія життєтворення. Київ: Либідь, 2003. 376 с.
46. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості: навч. посіб. Київ: Каравела, 2013. 372 с.
47. Фурман А. В. Психологія особистості: ціннісно-орієнтаційний вимір. Тернопіль: Економічна думка, 2016. 312 с.
48. Хомуленко Т. Б. Психологія розвитку особистості студента: монографія. Харків: ХНПУ, 2018. 290 с.
49. Хорні К. Невротична особистість нашого часу / пер. з англ. Київ: Основи, 2000. 312 с.
50. Цимбалюк І. М. Психологія: навчальний посібник. Київ: Професіонал, 2008. 576 с.
51. Чепурна Г. Л. Особливості прояву соціально приписаного перфекціонізму молоді // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Психологічні науки. 2015. №126. С. 171–175.
52. Чепурна Г. Л. Перфекціонізм як фактор формування тривожності молоді [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/old_jrn/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2011_94/Chep.pdf
53. Штепа О. С. Психологічні ресурси особистості в умовах стресу. Львів: ЛНУ ім. І. Франка, 2015. 324 с.
54. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції: навч. посіб. Київ: Либідь, 2011. 287 с.
55. Яценко Т. С. Теорія і практика глибинної психокорекції. Київ: Вища школа, 2006. 382 с.

56. Adkins K. Perfectionism and suicidal preoccupation // Journal of Personality. 1996. V. 64. № 2. P. 536-546.

57. Adler, A. Superiority and Social Interest: A Collection of Later Writings. Edited by H. L. Ansbacher and R. R. Ansbacher. Evanston : Northwestern University Press, 1964. 320 p.

58. Adler, A. The Individual Psychology of Alfred Adler: A Systematic Presentation in Selections from His Writings. Edited by H. L. Ansbacher and R. R. Ansbacher. New York: Basic Books, 1956. 503 p.

59. Adler, A. Understanding Human Nature. New York : Greenberg Publisher, 1927. 286 p.

60. Carstensen L. L. Aging and the intersection of cognition, motivation and emotion // The Handbook of Aging. 6th ed. San Diego: Academic Press, 2006. – P. 343-362.

61. Hollender M. Perfectionism // Comprehensive Psychiatry. V. 6. 1965. P. 94-103.

62. Woods P. The contamination of suicide: Its relationship to irrational beliefs in a client sample and the implications for long-range suicide prevention // J-1 of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy. 1988. №6. P. 236-258.