

Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітнього ступеня «магістр»
на тему

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ СТУДЕНТІВ
РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ**

Виконала:

студентка II курсу, 61 групи
Богинич Оксана Олексіївна

Науковий керівник:

Гірченко Олена Леонідівна,
канд. психол. наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів
2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ	
1.1. Поняття перфекціонізму в психології: еволюція поглядів і сучасні підходи.....	6
1.2. Структура перфекціонізму: позитивні й деструктивні прояви.....	11
1.3. Перфекціонізм у студентському віці: вікові та особистісні особливості..	17
Висновки до першого розділу.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ	
2.1. Методи та методики дослідження.....	21
2.2. Характеристика вибірки дослідження.....	23
2.3. Аналіз результатів дослідження.....	24
2.4. Психологічні підходи до профілактики деструктивного перфекціонізму у студентській молоді.....	35
Висновки до другого розділу.....	41
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45
ДОДАТКИ	48

ВСТУП

Актуальність теми. Перфекціонізм у студентському середовищі є комплексною психологічною характеристикою, яка проявляється у прагненні до бездоганності у навчанні, соціальному житті та особистих досягненнях, а також у встановленні надзвичайно високих стандартів для себе та інших. Це явище не є однозначно позитивним чи негативним, а має двоїсту природу.

Сучасна освіта характеризується підвищеною конкуренцією та необхідністю освоєння великих обсягів інформації за обмежений час. Це створює середовище, де перфекціонізм може легко трансформуватися з мотиватора у джерело хронічного стресу та психоемоційного виснаження. Особливо актуальним є вивчення соціально-приписаного перфекціонізму, який виникає через відчуття надмірних очікувань від викладачів, батьків та суспільства, що є прямим чинником розвитку академічної тривожності та синдрому вигорання у студентів.

Перфекціонізм у студентському віці є однією з найбільш актуальних тем сучасної психології, оскільки він безпосередньо впливає на навчальну успішність, професійне становлення та психоемоційне здоров'я молоді. У період навчання в університеті студенти стикаються з високими академічними вимогами, необхідністю ефективного планування часу, а також соціальним тиском з боку викладачів та однолітків. Ці чинники можуть активізувати як конструктивні, так і деструктивні прояви перфекціонізму, що, у свою чергу, визначає адаптивність або вразливість особистості.

Особливу актуальність має дослідження перфекціонізму у студентів різних спеціальностей, оскільки навчальні програми та професійні вимоги істотно різняться. Наприклад, студенти гуманітарних спеціальностей часто орієнтовані на аналітичне мислення, самовираження та творчі досягнення, тоді як студенти технічних і природничих спеціальностей стикаються з високими стандартами точності та практичної ефективності. Відповідно, прояви перфекціонізму у цих груп можуть суттєво відрізнятися.

Отже, дослідження психологічних особливостей перфекціонізму студентів різних спеціальностей є важливим як для теоретичного розуміння механізмів формування цієї риси особистості, так і для практичного застосування у психологічному супроводі та оптимізації навчального процесу. Це дозволяє створити більш ефективні підходи до розвитку адаптивних стратегій саморегуляції та підвищення академічної успішності в умовах сучасної вищої освіти.

Мета – визначити та проаналізувати психологічні особливості проявів перфекціонізму у студентів різних спеціальностей.

Об’єкт дослідження – перфекціонізм як психологічне явище в структурі особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості проявів перфекціонізму у студентів різних спеціальностей.

Завдання:

1) Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння феномену перфекціонізму та його проявів у студентському віці.

2) Визначити структурні компоненти та особливості перфекціонізму як психологічної риси особистості.

3) Дослідити особливості перфекціонізму у студентів різних спеціальностей.

4) Розробити психологічні рекомендації щодо профілактики деструктивного перфекціонізму серед студентської молоді.

Теоретико-методологічна основа спирається на роботи зарубіжних і вітчизняних дослідників, які розкривають сутність перфекціонізму як особистісної риси та психологічного феномену (Т. Грубі, О. Карпенко, З. Кісіль, П. Хьюїтт, Г. Флетт та інші).

Методи дослідження. Для розв’язання поставлених задач були використані такі методи:

а) теоретичні методи – науковий аналіз, абстрагування, синтез, систематизація;

б) емпіричні методи – опитування, тестування. Зокрема, для діагностики рівня та особливостей прояву перфекціонізму серед студентів різних спеціальностей були підбрані методики: багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста (FMPS), багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта (в адаптації І. Грачевої).

Практичне значення: дослідження надає науково обгрунтовану базу для переходу від загальних уявлень про студентський перфекціонізм до адресних, спеціалізованих інтервенцій у системі вищої освіти.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичної та емпіричної частин), висновків, списку використаних джерел (30 найменувань), додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття перфекціонізму в психології: еволюція поглядів і сучасні підходи

Феномен перфекціонізму все частіше стає об'єктом досліджень багатьох вчених, що може бути зумовлено його взаємозв'язками з іншими психологічними феноменами, а також розладами. Спочатку перфекціонізм розглядався як негативне явище, проте деякі вчені не лише відзначали позитивні аспекти цього феномену, а й ділили його на нормальний та патологічний.

Одним із перших, хто надав терміну перфекціонізм чітке клініко-психологічне визначення, був М. Холлендер (1965), який описав його як схильність до надмірно високих стандартів і жорсткої самокритики [8].

Виходячи з уявлень про перфекціонізм різних авторів, ми можемо говорити про те, що до його вивчення зверталися представники багатьох напрямів у психології. Так, одним із таких напрямків був психоаналіз. Зазначимо, що прямо термін «перфекціонізм» у роботах психоаналітиків не використовувався, але можна побачити паралель із його основними аспектами.

Австрійського психолога Альфреда Адлера можна вважати першим, хто мимохіть згадав цей феномен. Він писав про те, що людська поведінка обумовлена його рушійною силою, тобто прагненням переваги. Мета переваги, згідно з А. Адлером, має два полюси: позитивний і негативний. Якщо індивід прагне розвиватися, то мета переваги сприймається як позитивна. Негативною метою виступає розмиття меж реального та нереального внаслідок того, що людина ставить перед собою важкодосяжні завдання [2].

Когнітивний напрям у психології представлено роботами Р. Фроста, П. Хьюїтта та Г. Флетта. Р. Фрост розглядав перфекціонізм як рису особистості, яка характеризується високими стандартами, прагненням до бездоганності та

супроводжується критичними оцінками своєї поведінки [28]. Спільно із групою вчених Р. Фрост розробив методику для діагностики перфекціонізму, представивши цей феномен як багатовимірну структуру.

Багатовимірна шкала перфекціонізму Р. Фроста має такі субшкали:

- персональні стандарти – людина ставить перед собою важкодоступні цілі і прагне їх досягненню, що може позначитися на нестійкій самооцінці;
- стурбованість помилками – труднощі із прийняттям своїх помилок, розцінювання помилки як провалу чи програшу;
- сумнів у діях – відбивається у сумніві як виконаної роботи;
- батьківські очікування – індивід вважає, що батьки висувають до нього високі вимоги;
- батьківська критика – сприйняття батьків як критиків;
- організованість – потреба у наявності системи, плану, структури [28].

Р. Фрост зазначав, що психопатологічні симптоми розладів в дітей часто пов'язані з високими стандартами виховання матері [10].

Канадські вчені П. Х'юїтт і Г. Флетт також представляли перфекціонізм як багатовимірне явище, що включає: перфекціонізм, орієнтований на себе; перфекціонізм, орієнтований на інших; соціально-пропонований перфекціонізм [5].

Для діагностики кожної із складових перфекціонізму ними було розроблено відповідну методику. Згідно з Багатомірною шкалою перфекціонізму Хьюїтта-Флетта:

- самоорієнтований перфекціонізм – індивід пред'являє собі завищені вимоги, ставить собі важкі завдання. Люди з вираженим аспектом самоорієнтованого перфекціонізму мають хорошу дисципліну, високий рівень самоконтролю та рефлексії;
- перфекціонізм, орієнтований на інших, – індивід пред'являє високі вимоги до оточуючих. Є нетерпіння до помилок інших і вимогливість. Ці люди хочуть, щоб оточуючі відповідали стандарту, який є у самого перфекціоніста щодо них;

- соціально-приписаний перфекціонізм – індивід відчуває тиск і напругу через уявлення про те, що оточуючі пред'являють щодо нього нереалістичні вимоги. Люди з вираженим даним аспектом є прагнуть отримати схвалення суспільством [9; 17].

Слід зазначити, що серед вчених є ті, хто використав для визначення цього феномену одномірність. Наприклад, американські психологи А. Елліс і А. Бек, розглядаючи перфекціонізм в одновимірному напрямі, вважали, що це дисфункціональне утворення особистості [21].

Один із творців та лідерів гуманістичної психології К. Роджерс писав роботи про Я-реальне та Я-ідеальне. Прагнення до Я-ідеального та його досягнення можна розглядати як перфекціонізм [3]. У той же час, якщо між Я-реальним і Я-ідеальним виникає конфлікт – то це розглядається як негативне переживання для індивіда.

У дослідженні українських науковців М. Мицишин, Д. Чемеринської та Я. Синичич перфекціонізм розглядається як складне та неоднорідне психологічне утворення, що поєднує як адаптивні, так і дезадаптивні елементи й суттєво впливає на поведінкові прояви студентської молоді. Автори підкреслюють, що у сучасному освітньому середовищі перфекціоністські тенденції часто стають частиною нормативних очікувань, оскільки студенти функціонують у соціальних умовах, де високі результати, конкурентність та демонстрація успішності визначають рівень їхньої соціальної оцінки [19].

Ключовим аспектом дослідження є аналіз зв'язку між перфекціонізмом та прокрастинацією. На основі емпіричних даних автори доводять, що дезадаптивні компоненти перфекціонізму – зокрема страх помилки, надмірні сумніви у власних діях, схильність до самокритики та орієнтація на зовнішні стандарти – є значущими предикторами прокрастинаційної поведінки. Студенти, які схильні встановлювати надмірно високі вимоги до себе та очікують негативної оцінки з боку значущих інших, частіше відкладають виконання завдань, уникають діяльності або ж розпочинають її надто пізно. Дослідники пояснюють цей феномен тим, що прокрастинація виступає

своєрідним механізмом психологічного захисту: відкладання дозволяє уникнути зіткнення з можливістю невдачі та тимчасово знижує тривожність, пов'язану з перфекціоністськими очікуваннями [19].

Сучасний автор А. Авраменко у своїй роботі розкриває перфекціонізм не лише як внутрішню рису особистості, а й як соціально-психологічне явище, яке формується під впливом значущих зовнішніх чинників. Згідно з автором, людина-перфекціоніст вірить і в те, що сама вона повинна бути досконалою, і в те, що її оточення теж має відповідати високим стандартам – а всі дії повинні проходити без помилок. Авраменко ставить перфекціонізм у саму структуру особистості: це не просто тимчасова поведінкова стратегія, а стійка особистісна властивість, що включає прагнення до досконалості, надзвичайно високі стандарти продуктивності, а також тенденцію оцінювати свою поведінку критично [1].

Водночас він аналізує чинники, які лежать в основі формування перфекціонізму. Особливої уваги автор приділяє ролі сім'ї: матері, які часто використовують критику у вихованні, можуть стимулювати розвиток самокритики та «дисфункціонального» перфекціонізму в дітях. За словами Авраменка, один із ключових психологічних ризиків для перфекціоніста – це глибокий самообман: людина може не лише прагнути досконалості, а й створювати у собі ілюзії «ідеальності», що живить внутрішнє напруження [1].

У статті «До питання дослідження перфекціонізму особистості» З. Кісіль проводить глибокий теоретичний аналіз феномену перфекціонізму, розглядаючи його історію, соціокультурні корені та широку роль у житті особистості. Авторка підкреслює, що перфекціонізм – це кроскультурне явище, яке не обмежується окремими культурами чи епохами: він присутній у різних суспільствах і є суттєвим регулятором соціальної поведінки. Авторка акцентує увагу на суспільній природі перфекціонізму: домінуючий в соціумі дискурс «досконалості», «ідеальності» накладає значний тиск на індивідів. Вона вважає, що цей дискурс може виступати у формі символічного насильства, оскільки соціальні очікування нав'язують стандарти, які не завжди реально досягти, а ті,

хто підпадає під вплив таких норм, можуть переживати внутрішній конфлікт [11].

Науковиця також виділяє амбівалентні (двоїсті) властивості перфекціонізму: з одного боку, він може мати позитивний, «конструктивний» характер, сприяти самовдосконаленню, розвитку високих стандартів, а з іншого – трансформуватися в патологічну форму, коли прагнення ідеальності стає нав'язливим, породжує невротичні переживання. Кісіль описує це як континуум – двополярність перфекціонізму, де один полюс – це адаптивні, здорові прагнення до досконалості, а інший – деструктивна одержимість [12].

У психологічній науці перфекціонізм поступово еволюціонував від розуміння його як виключно деструктивної риси до багатовимірного феномену, що може мати як адаптивні, так і дезадаптивні прояви. На ранніх етапах досліджень домінувала патологізуюча інтерпретація, у межах якої перфекціонізм розцінювався як чинник неврозів, тривожності та ригідності поведінки. Сучасні концепції – зокрема моделі багатовимірного перфекціонізму – розглядають його як континуум, що охоплює прагнення до високих стандартів, самодисципліну й орієнтацію на розвиток, а також ризик надмірної самокритики, страху помилки й залежності від оцінки інших [4; 22].

Аналіз сучасних українських досліджень підтверджує, що перфекціонізм значною мірою детермінується соціокультурними очікуваннями, дискурсами успішності та ідеальності, які формують внутрішні стандарти особистості. Наголошується також на його амбівалентному характері: здорові, конструктивні прояви підтримують самовдосконалення, тоді як деструктивні – підвищують ризики емоційного виснаження, тривожних переживань і професійної дезадаптації.

Отже, у сучасному розумінні перфекціонізм постає складним особистісним утворенням, що функціонує на перетині індивідуальних і соціальних чинників, має різнорівневу структуру та потребує диференційованого аналізу в контексті його впливу на психологічне благополуччя, мотивацію та поведінкові стратегії.

1.2. Структура перфекціонізму: позитивні й деструктивні прояви

Перфекціонізм у психологічній науці розглядається як складна й багатовимірна особистісна риса, що поєднує як адаптивні, так і дезадаптивні характеристики. У найзагальнішому розумінні він означає прагнення людини до досконалості, високих стандартів у діяльності та самовимогливості. Проте дослідження останніх десятиліть показали, що перфекціонізм не можна розглядати однозначно: він має як конструктивні, так і руйнівні сторони, які суттєво впливають на психологічне благополуччя особистості.

Перфекціонізм у сучасній психологічній науці часто розглядається через призму його двокомпонентної структури, що включає функціональні та дисфункціональні прояви. Функціональний перфекціонізм характерний для адаптивної особистості і проявляється конструктивним прагненням до досягнення, позитивним афектом, високою самооцінкою та почуттям власної ефективності. Особи з таким типом перфекціонізму демонструють ефективні стратегії навчання, високу академічну успішність, позитивні інтерперсональні якості, впевненість у собі, альтруїстичні соціальні установки та здатність до самоактуалізації. Крім того, вони володіють адаптивними копінг-стратегіями, що сприяють успішному подоланню стресових ситуацій і підтримці психологічного здоров'я [8].

Дисфункціональний перфекціонізм, навпаки, притаманний дизадаптивній особистості та супроводжується ірраціональним мисленням, схильністю до самокритики, самозвинуваченням та прокрастинацією. Такий тип перфекціонізму асоціюється з низькою професійною ефективністю, неадаптивною навчальною мотивацією, внутрішньо-особистісними конфліктами та емоційною дизадаптацією. Дисфункціональні форми перфекціонізму також характеризуються використанням неадаптивних копінг-стратегій, що ускладнює ефективне функціонування у навчальному, соціальному та професійному середовищі [26].

На Рис. 1.1 представлена двокомпонентна модель структури перфекціонізму за Р. Слейні, яка наочно демонструє основні відмінності між функціональними та дисфункціональними проявами цієї риси особистості [23].



Рис. 1.1. Двокомпонентна модель структури перфекціонізму (за Р. Слейні) [23]

Структурно перфекціонізм описується через низку моделей, серед яких найбільш відома двофакторна модель, що виокремлює адаптивний (позитивний) і дезадаптивний (негативний) перфекціонізм. Позитивний перфекціонізм пов'язаний із високою мотивацією досягнення, самодисципліною, організованістю та здатністю ставити перед собою амбітні цілі. У цьому випадку високі стандарти виступають стимулом для розвитку та вдосконалення, сприяють відчуттю компетентності й підвищують самооцінку при досягненні результатів. Такий тип перфекціонізму часто асоціюється з академічними та професійними успіхами, креативністю й наполегливістю [14].

Водночас дезадаптивний перфекціонізм характеризується надмірною самокритикою, страхом помилок, орієнтацією на зовнішнє схвалення та уникання невдач. Людина з такою установкою схильна сприймати будь-яке відхилення від ідеалу як катастрофу, що призводить до хронічного стресу, відчуття незадоволеності собою та підвищеного ризику психічних розладів, зокрема депресії й тривожних станів. Дослідження показують, що негативний перфекціонізм часто супроводжується прокрастинацією, труднощами у прийнятті рішень та порушеннями міжособистісних стосунків.

Більш детальна концепція була розроблена П. Хьюїттом і Г. Флеттом, які виділили три ключові складові перфекціонізму: орієнтований на себе перфекціонізм (високі вимоги до власних досягнень), орієнтований на інших (надмірні очікування від оточення) та соціально приписаний перфекціонізм (переконання, що інші люди висувають нереалістично високі вимоги до особистості). Саме останній компонент найбільш тісно пов'язаний із психічним дистресом і негативними наслідками для психічного здоров'я [25].

Таблиця 1.1.

Структура перфекціонізму: позитивні та деструктивні прояви

Модель	Компоненти / Види	Характерні риси	Наслідки
Двофакторна	Позитивний (адаптивний)	Високі стандарти, прагнення до розвитку, самодисципліна, відповідальність, орієнтація на результат	Академічні та професійні успіхи, задоволеність діяльністю, підвищена мотивація
	Негативний (дезадаптивний)	Страх помилок, надмірна самокритика, залежність від оцінки інших, ригідність мислення	Хронічна тривога, депресія, прокрастинація, зниження якості життя
Трифакторна (Хьюїтт і Флетт, 1991)	Орієнтований на себе	Власні високі вимоги до досягнень і поведінки	Може бути як ресурсом, так і фактором стресу
	Орієнтований на інших	Завищені очікування та вимоги до оточення	Конфлікти у відносинах, труднощі співпраці
	Соціально приписаний	Переконання, що інші висувають надмірні вимоги	Найбільш деструктивний тип, пов'язаний із депресією й тривожними розладами

Принципова різниця між позитивним та негативним видами перфекціонізму полягає в тому, що перший передбачає мінливі цілі та вільний вибір об'єкта, що асоціює потребу з результатами діяльності; а другий – сталість мети та предмета уявного втілення потреби, нездатні змінюватися в залежності від зовнішніх умов, що трансформуються, і з'являються новоутворення особистості [26].

Таблиця 1.2. демонструє відмінності між позитивним та негативним перфекціонізмом крізь призму базових положень мотиваційних теорій. Згідно з таблицею, позитивний перфекціонізм пов'язаний із гармонійним задоволенням базових потреб, оптимальним рівнем мотивації та гнучкими цілями, які можуть змінюватися залежно від умов і життєвого контексту. Такий тип перфекціонізму характеризується усвідомленою, цілеспрямованою діяльністю, в якій людина адекватно оцінює свої ресурси та можливості. Активність індивіда у цьому випадку підвищена, спрямована на самореалізацію та розвиток. Самооцінка за позитивного перфекціонізму зазвичай є завищеною або достатньо стабільною, що сприяє психічній стійкості та здатності долати труднощі.

Натомість негативний перфекціонізм характеризується незадоволенням базових потреб, що веде до зростання напруги, тривожності та внутрішнього дискомфорту. Мотивація у таких осіб є завищеною, часто носить нав'язливий характер і супроводжується надмірним прагненням до ідеалу. Мета або цілі при цьому залишаються незмінними, жорстко фіксованими, що унеможлиблює адаптацію до змін і створює відчуття постійного невдоволення власними результатами. Діяльність стає надмірною, виснажливою, або ж, навпаки, людина уникає виконання завдань через страх невдачі та помилок. Активність таких осіб часто занижена через емоційне виснаження або відчуття безпорадності. Самооцінка має тенденцію до заниження: людина схильна зосереджуватися на недоліках, порівнювати себе з іншими і сприймати будь-яку помилку як свідчення власної некомпетентності. Усе це свідчить про психічну нестійкість, підвищений рівень стресу та схильність до тривожно-депресивних станів [25].

Отже, таблиця 1.2 дає змогу побачити, що позитивний перфекціонізм є адаптивною формою особистісної спрямованості, яка підтримує розвиток і самореалізацію, тоді як негативний перфекціонізм виступає дезадаптивним, оскільки перешкоджає задоволенню базових потреб, спотворює мотиваційну сферу та негативно впливає на психічне благополуччя особистості.

Таблиця 1.2.

Перфекціонізм особистості з позиції теорії мотивації

Критерії порівняння	Позитивний перфекціонізм	Негативний перфекціонізм
Базові потреби	задовольняються	не задовольняються
Мотивація	оптимальна	завищена
Мета/цілі	Міняються	незмінні
Діяльність	усвідомлена та цілеспрямована	надмірні зусилля чи уникнення діяльності
Активність	підвищена	занижена
Самооцінка	завищена	понижена
Тип особистості	психічно стійкий	психічно нестійкий

Отже, структура перфекціонізму не є однорідною: вона містить як ресурсний, так і деструктивний потенціал. У здоровому варіанті перфекціонізм сприяє особистісному та професійному зростанню, але за умови переважання дезадаптивних компонентів перетворюється на джерело хронічного стресу, тривожності й зниження якості життя. Розуміння цієї дуальності є важливим у психотерапевтичній практиці, адже допомагає відокремлювати конструктивні аспекти прагнення до досконалості від тих, що руйнують внутрішню рівновагу й призводять до патологічних станів.

Адаптивний або конструктивний перфекціонізм виявляється у здоровому прагненні до розвитку, удосконалення та самореалізації. Люди з позитивним типом перфекціонізму:

- ставлять реалістичні, але високі цілі;
- зосереджені на процесі та результаті діяльності;
- відчують задоволення від досягнення;
- схильні до саморефлексії без надмірного самозвинувачення [14].

Дезадаптивний або патологічний перфекціонізм характеризується надмірною критичністю до себе, страхом помилок і залежністю самооцінки від досягнутих результатів. Такі люди часто відчують хронічне напруження, невдоволення навіть при об'єктивних успіхах [25].

До ознак деструктивного перфекціонізму належать:

- нереалістично високі стандарти, що неможливо досягнути;
- фокусування на помилках і невдачах;
- схильність до прокрастинації через страх неідеального результату;
- емоційне виснаження та підвищена тривожність [25].

Як зазначає П. Фрост, деструктивний перфекціонізм формується внаслідок поєднання високих стандартів із надмірною самокритикою. Це може бути результатом сімейних очікувань, авторитарного виховання чи соціального тиску на досягнення.

Адаптивний і дезадаптивний перфекціонізм не існують як взаємовиключні явища. У більшості випадків вони поєднуються, утворюючи складний континуум від здорового прагнення до розвитку – до нав'язливого самоконтролю. Позитивний перфекціонізм забезпечує внутрішню мотивацію та успішність, тоді як деструктивний може призводити до емоційного вигорання, зниження самооцінки та психосоматичних розладів [30].

Структура перфекціонізму є багатовимірною і включає як позитивні, так і негативні прояви. Конструктивний перфекціонізм сприяє саморозвитку, продуктивності та адаптивності особистості, тоді як деструктивний – підвищує ризик психологічних проблем, порушує міжособистісні відносини та знижує якість життя [27].

Отже, структура перфекціонізму охоплює як когнітивний компонент (установки, переконання, стандарти), так і емоційно-мотиваційний

(тривожність, самокритика, потреба у визнанні). Розуміння співвідношення між позитивними й деструктивними проявами цього феномену має важливе значення для психологічної корекції, профілактики вигорання та розвитку здорового самовдосконалення.

1.3. Перфекціонізм у студентському віці: вікові та особистісні особливості

Проблематика вивчення перфекціонізму особистості в умовах сучасного суспільства представляє великий інтерес для всього наукового співтовариства, як зарубіжного, і вітчизняного. Особливо актуальними є дослідження фахівців, спрямовані на розгляд питань перфекціонізму у студентському віці, що пояснюється рядом причин.

По-перше, становище студентської молоді в суспільстві, її спрямованість та прогнози розвитку знаходяться у фокусі уваги вчених насамперед тому, що саме від молодого покоління залежатиме подальший перебіг розвитку як окремо взятої країни, так і суспільства загалом.

По-друге, під впливом соціально-економічних та культурних чинників, серед яких, насамперед, відзначається безперервне зростання вимог соціуму до молодих людей, у яких хочуть бачити активних, конкурентоспроможних людей, орієнтованих на досягнення бездоганного успіху у всіх життєвих сферах, а також зростання числа вищих навчальних закладів із високими освітніми стандартами, де заохочується культивування конкурентних відносин між студентами, відбувається формування перфекціоністських тенденцій серед студентської молоді [18].

У студентському віці найяскравіше перфекціонізм проявляється у прагненні молоді закінчити навчальний заклад із відзнакою. Щодо професійної реалізації перфекціоністський конструкт особистості може виявлятися як довгострокова соціальна настанова молоді на планування кар'єри та кар'єрного зростання без урахування поточної соціально-економічної ситуації. Молоді

люди віком 15-25 років мають низький рівень доходів з низки об'єктивних соціально-економічних причин: початок кар'єрного шляху, відсутність життєвий досвід, стаж роботи, знання специфіки функціонування конкретної організації. Позитивний перфекціонізм особистості дозволяє здійснювати якісну академічну підготовку та сумлінно виконувати поточні прості професійні завдання. Негативний перфекціонізм особистості проявляється у надмірній академічній старанності, відсутності соціальних контактів, початкового досвіду роботи, «навмисному відкладанні початку трудової діяльності з метою ретельно ознайомитися з суспільними відносинами та суспільним устроєм [24; 29].

У студентському віці перфекціонізм набуває особливої значимості як риса особистості, оскільки ця вікова категорія характеризується складними процесами самовизначення, соціальної адаптації і професійного становлення. Українські дослідники звертають увагу на те, що студенти – це група, в якій перфекціонізм часто проявляється у вигляді високих стилів досягнення, підвищеної самокритичності, а також взаємозв'язку з іншими психологічними феноменами, такими як прокрастинація або саморегуляція [20].

Наприклад, в дослідженні Мищишина, Чемеринської та Синичича було виявлено, що у студентській молоді існує значущий зв'язок між перфекціонізмом та прокрастинацією: висока прагматичність до досконалості може супроводжуватися відкладанням справ через страх зробити щось недостатньо добре. Це свідчить про те, що перфекціонізм у студентів може бути подвійним: з одного боку, як мотиватор високих стандартів, а з іншого – як чинник, який паралізує продуктивність [19].

Мотиви, які лежать в основі перфекціоністичних тенденцій у студентів, також мають важливу роль. У авторефераті дисертації Т. Завадою розглядаються мотиваційні чинники перфекціонізму студентської молоді, де перфекціонізм постає як поєднання інтрапсихічних та екстрапсихічних аспектів: з одного боку, це внутрішнє прагнення до досконалості, а з іншого – соціальні очікування та бажання зовнішнього визнання. Ця подвійна природа підкреслює, що в

студентському віці перфекціонізм не лише формує внутрішні стандарти, але й є адаптаційною відповіддю на соціальні стимули (наприклад, конкуренція, оцінювання викладачами, вимоги до успішності) [7].

Також слід зазначити, що віковий аспект прояву перфекціонізму у студентів пов'язаний зі змінами у самооцінці та саморегуляції. У дослідженні Джаббарової та Ковалевської виявлено, що студенти з високим рівнем перфекціонізму мають гірші показники саморегуляції, особливо в умовах стресу або невизначеності (наприклад, під час війни). Цей зв'язок підкреслює ризики для психічного здоров'я студентів: перфекціонізм може ставати фактором вразливості, якщо не супроводжується адекватними ресурсами самоконтролю та емоційної регуляції [6].

Окрім того, соціально-психологічні детермінанти формування перфекціонізму в студентського віці також є значущими. За даними Г. Лялюк, формування перфекціоністичних тенденцій тісно пов'язане із сімейними та міжособистісними факторами: очікування батьків, міжособистісні стосунки в родині, виховні практики – все це може впливати на те, як студент формує свої стандарти досконалості. Отже, перфекціонізм у студентів – це не лише внутрішня особистісна риса, але й продукт соціального контексту [16].

Отже, перфекціонізм у студентському віці має комплексний характер: він формується під впливом особистісних рис і мотивацій, соціального оточення та вікових викликів. З одного боку, він може слугувати драйвером саморозвитку, професійного зростання і високої ефективності, а з іншого – бути джерелом тривоги, прокрастинації та порушень саморегуляції. Для психологічної підтримки студентів важливо враховувати ці вікові та особистісні особливості, щоб допомагати їм трансформувати деструктивні прояви перфекціонізму в адаптивні стратегії саморозвитку.

Висновки до першого розділу

Проведений аналіз наукових джерел дозволяє зробити висновок, що перфекціонізм є багатовимірним психологічним феноменом, який має як позитивні, так і негативні прояви. Вивчення еволюції поглядів на перфекціонізм показало, що сучасна психологія розглядає його не лише як рису особистості, а й як складну систему когнітивних, емоційних та мотиваційних процесів, що взаємодіють із соціальним середовищем та віковими особливостями індивіда.

Структура перфекціонізму включає два основних компоненти: конструктивний (функціональний) і деструктивний (дисфункціональний). Конструктивний перфекціонізм сприяє особистісному розвитку, підвищенню ефективності навчання та формуванню позитивної самооцінки, тоді як деструктивний проявляється надмірною самокритикою, страхом невдачі, прокрастинацією та емоційною дизадаптацією, що негативно впливає на психологічне здоров'я і соціальну адаптацію.

У студентському віці перфекціонізм має особливу актуальність, оскільки молодь перебуває на етапі самовизначення, формування професійної компетентності та соціальної адаптації. Дослідження українських науковців показують, що студенти з високим рівнем перфекціонізму можуть проявляти як адаптивні форми поведінки – конструктивне прагнення до досягнення, ефективні стратегії навчання та позитивні соціальні установки, так і дезадаптивні – надмірну самокритику, прокрастинацію та низьку емоційну стійкість. Вікові та особистісні характеристики студентів, мотиваційні чинники, соціальні очікування та внутрішні стандарти досконалості визначають, який тип перфекціонізму переважатиме, і відповідно впливають на адаптаційні ресурси особистості.

Отже, перфекціонізм у студентів є складним, багатовимірним явищем, що одночасно може виступати як ресурсом особистісного розвитку, так і чинником психологічної вразливості. Розуміння його структури та проявів у студентській молоді є необхідною передумовою для подальшого дослідження, психологічної діагностики та розробки програм корекції деструктивних форм перфекціонізму.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

2.1. Методи та методика дослідження

Для досягнення мети дослідження та перевірки висунутих гіпотез було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення рівня та особливостей прояву перфекціонізму серед студентів різних спеціальностей. Вибір інструментарію зумовлений необхідністю отримати багатовимірне уявлення про феномен перфекціонізму, його структурні компоненти та зв'язок із соціально-демографічними характеристиками вибірки.

Багатовимірною шкалою перфекціонізму Фроста (Frost Multidimensional Perfectionism Scale, FMPS) була розроблена Р. Фростом і співавторами у 1990 р. і є однією з найбільш поширених методик у дослідженні перфекціонізму [9]. Вона дозволяє визначити не лише загальний рівень перфекціоністських установок, але й структуру цього феномену.

Методика складається з 35 тверджень, що оцінюються за п'ятибальною шкалою Лайкерта від «повністю не згоден» до «повністю згоден». У процесі дослідження виділяються такі субшкали:

- Стандарти (Personal Standards) – тенденція до висування високих вимог до себе;
- Сумніви у діях (Doubts about Actions) – схильність до сумнівів у правильності власних дій;
- Організованість (Organization) – потреба в упорядкованості та структурованості;
- Батьківська критика (Parental Criticism) – сприйняття батьківських очікувань як надмірно вимогливих;
- Батьківські очікування (Parental Expectations) – переживання щодо необхідності відповідати високим вимогам батьків;

- Занепокоєння щодо помилок (Concern over Mistakes) – схильність надмірно зосереджуватися на власних помилках.

Методика дає можливість оцінити як конструктивні прояви перфекціонізму (високі стандарти, організованість), так і деструктивні (надмірне занепокоєння, постійні сумніви).

Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта (в адаптації І. Грачевої) була запропонована П. Хьюїттом і Г. Флеттом у 1991 р., згодом адаптована І. Грачевою для використання у вітчизняній психології [9]. Вона дозволяє дослідити перфекціонізм як соціально-психологічний конструкт, що включає три ключові виміри:

- Самоспрямований перфекціонізм (Self-Oriented Perfectionism) – тенденція до встановлення високих стандартів для самого себе, прагнення досягти ідеалу;

- Спрямований на інших перфекціонізм (Other-Oriented Perfectionism) – схильність висувати надмірні вимоги до оточення, оцінювати інших за завищеними критеріями;

- Соціально приписаний перфекціонізм (Socially Prescribed Perfectionism) – переконаність, що інші очікують від особистості виключних результатів, і страх не виправдати ці очікування.

Опитувальник містить 45 тверджень, на які респонденти відповідають за семибальною шкалою від «абсолютно не згоден» до «повністю згоден». Методика дозволяє виявити як внутрішні, так і зовнішні детермінанти перфекціоністської поведінки.

Для збору основної соціально-демографічної інформації було використано авторську анкету, яка дозволяє проаналізувати результати дослідження з урахуванням статі, віку, курсу навчання та спеціальності студентів (Додаток А).

Отримані за допомогою анкети дані слугували основою для порівняльного аналізу проявів перфекціонізму серед студентів різних спеціальностей.

2.2. Характеристика вибірки дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей перфекціонізму студентів різних спеціальностей проводилося у період серпень-вересень 2025 року. Збір емпіричних даних здійснювався онлайн із використанням Google-форми, що дало змогу забезпечити доступність участі, анонімність та зручність заповнення анкет респондентами.

До участі в дослідженні було залучено 90 студентів, які навчаються у різних освітніх закладах Чернігова, зокрема:

- 45 студентів Чернігівського вищого професійного училища побутового обслуговування – представники робітничих професій;
- 45 студентів Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка – представники гуманітарних спеціальностей.

Перша група респондентів – студенти робітничих професій. До вибірки увійшли здобувачі освіти Чернігівського вищого професійного училища побутового обслуговування, які навчаються на безоплатній основі. Серед них – учні, що вступили після 11-х класів. Основну частину вибірки цієї групи становили представники робітничих спеціальностей побутового обслуговування (швачки, перукарі, візажисти), оскільки саме серед них доцільно досліджувати особливості проявів перфекціонізму у контексті практично орієнтованої професійної діяльності, де значну роль відіграють естетичні стандарти, якість виконання роботи та прагнення до досконалості.

Віковий діапазон опитаних студентів становив від 17 до 20 років, – жіночої статі, що відповідає гендерній структурі професій, пов'язаних із побутовим обслуговуванням.

До другої групи увійшли 45 студентів Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, які навчаються на таких факультетах:

- Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи;
- Філологічний факультет;
- Факультет дошкільної, початкової освіти і мистецтв.

Респонденти цієї групи представляють гуманітарні, соціально-педагогічні та творчі спеціальності, що дало змогу порівняти рівень і особливості проявів перфекціонізму між студентами з різною професійною спрямованістю – практичною (робітничі професії) та академічно-гуманітарною (гуманітарні спеціальності).

Вік опитаних студентів становив від 17 до 20 років, серед них приблизно 82% жіночої статі. Усі респонденти брали участь добровільно, попередньо були ознайомлені з метою дослідження, принципами конфіденційності та мали можливість відмовитися від участі.

Отже, вибірка дослідження охоплює два контрастні освітньо-професійні середовища – систему професійно-технічної освіти та вищої гуманітарної освіти, що створює умови для порівняльного аналізу психологічних особливостей перфекціонізму студентів різних спеціальностей.

2.3. Аналіз результатів дослідження

Для вивчення особливостей прояву перфекціонізму серед студентів різних спеціальностей було використано багатовимірну шкалу перфекціонізму Фроста (FMPS). Дослідження дозволяє виявити, наскільки прагнення до досконалості є конструктивним або дезадаптивним у різних групах студентів, і як професійна спрямованість впливає на формування цих установок.

Таблиця 2.1.

Розподіл показників за шкалами багатовимірної шкали перфекціонізму Фроста серед студентів різних спеціальностей (у %)

Шкала перфекціонізму	Студенти робітничих професій (n=45)	Студенти гуманітарних спеціальностей (n=45)
----------------------	---	---

Орієнтація на досягнення високих стандартів	27,4±6,1	31,8±5,8
Сумнів у правильності власних дій	24,8±5,7	29,4±5,9
Перфекціоністичні очікування батьків	22,1±6,4	17,8±6,6
Перфекціоністична критика батьків	21,7±6,0	31,4±6,2
Сумнів у власних діях (страх помилки)	25,3±5,9	18,4±5,5
Організованість	28,6±5,4	30,2±5,2

За результатами дослідження студентська вибірка робітничих професій демонструє помірно високий рівень орієнтації на встановлення високих стандартів. Середнє 27,4 вказує на те, що у більшості респондентів присутня тенденція до встановлення та прагнення досягнути чітко визначених (часто високих) критеріїв якості власної діяльності. Стандартне відхилення ($\pm 6,1$) свідчить про помірну різноманітність у групі: частина студентів виражає цю орієнтацію інтенсивніше, інша – у менш виразній формі. З практичної точки зору це може означати, що в групі є і ті, для кого вимоги до себе дуже високі, і ті, хто ставиться до стандартів більш прагматично.

Рівень сумнівів у власних рішеннях і діях у середньому помірний. Значення 24,8 свідчить про те, що багато студентів інколи відчувають невпевненість у правильності своїх дій, але ці сумніви не є надмірними в популяції загалом. Стандартне відхилення ($\pm 5,7$) підтверджує, що індивідуальні відмінності існують, але не надто великі – більшість відповідей зосереджена довкола середнього.

Середнє значення перфекціоністичних очікувань батьків вказує на помірний рівень сприйнятих очікувань від батьків. За даною шкалою стандартне відхилення ($\pm 6,4$) – одне з більших серед результатів, що вказує на відносно велику варіативність: у деяких студентів очікування батьків можуть

бути значними, у інших – практично відсутні. Це може відображати соціально-економічну або культурну неоднорідність сімейних середовищ у вибірці.

Показник середнього рівня сприйнятої батьківської критики в групі студентів робітничих професій дорівнює 21,7, що інтерпретується як помірний рівень. Це означає, що в середньому респонденти цієї групи відчують певну кількість критичних оцінок та зауважень з боку батьків, проте інтенсивність цього досвіду не є домінуючою характеристикою більшості учасників. Іншими словами, батьківська критика присутня у вибірці, але не характеризує її як однорідно високу або надмірну.

Страх помилки у цій групі є помірно підвищеним (25,3) – значення трохи вище, ніж для сумнівів у правильності дій, що може означати, що реакція на ймовірність помилки у деяких студентів більш емоційна або тривожна. Стандартне відхилення ($\pm 5,9$) показує помірну гетерогенність: є респонденти з високим рівнем страху помилки, і є ті, у кого він низький.

Організованість – одна з більш виражених характеристик у групі робітничих спеціальностей. Середнє 28,6 вказує на високу схильність до планування, дисципліни та структурованого підходу в навчально-практичній діяльності. Стандартне відхилення є одним з найменших стандартних відхилень, що свідчить про відносно однорідний рівень організованості в межах групи.

Студенти гуманітарних спеціальностей демонструють вищу орієнтацію на високі стандарти порівняно з робітничою групою. Середнє 31,8 свідчить про виражену тенденцію ставити для себе високі вимоги щодо якості виконання завдань. Стандартне відхилення ($\pm 5,8$) показує помірний розкид: хоча більшість студентів мають високі стандарти, існує певне різноманіття інтенсивності цієї орієнтації. У контексті гуманітарної освіти це може відображати культурні й академічні звички, вимоги до письмових робіт та оцінювання якості висловлювання думки.

Рівень сумнівів у власних діях у гуманітаріїв вище (29,4), ніж у робітничої групи, і наближається до високого діапазону. Це означає, що

студенти гуманітарних спеціальностей частіше сумніваються у власних інтерпретаціях, виборі аргументів або результатах творчої/аналітичної діяльності. Стандартне відхилення ($\pm 5,9$) свідчить про помірну варіативність: хоча спрямованість на сумніви загалом характерна для групи, індивідуальні відмінності зберігаються.

Показник перфекціоністичних очікувань батьків у гуманітаріїв нижчий, ніж у робітничих студентів. Середнє 17,8 свідчить про порівняно низьке сприйняття батьківських очікувань у групі. Стандартне відхилення ($\pm 6,6$) – одне з найбільших стандартних відхилень у групі – вказує на те, що частина студентів усе ж відчуває значний тиск від батьків, тоді як багато інших – ні. Така висока варіативність може відображати різницю у сімейних установах щодо цінності гуманітарної освіти.

Одним із найвищих показників у гуманітарній групі є перфекціоністична критика батьків і є суттєво вищим, ніж у студентів робітничих професій. Середнє 31,4 свідчить про високу інтенсивність сприйнятої критики батьків. Стандартне відхилення ($\pm 6,2$) показує, що, попри загальну тенденцію до високої критики, існують індивідуальні відмінності в її інтенсивності. Такий розподіл може інтерпретуватися як чинник, який сприяє посиленому внутрішньому контролю та самокритиці у гуманітаріїв.

На відміну від робітничої групи, гуманітарні студенти мають нижчий рівень страху помилки. Середнє 18,4 свідчить про те, що хоча сумніви в правильності дій у гуманітаріїв високі, сам страх помилки – відносно низький. Це може означати, що сумніви мають більш рефлексивний, когнітивний характер (аналітичні сумніви), але не обов'язково супроводжуються емоційним страхом перед помилкою. Стандартне відхилення ($\pm 5,5$) має меншу варіативність серед результатів, що свідчить про відносну однорідність щодо відсутності страху помилки у більшості вибірки.

Організованість у гуманітарній групі є високою і дещо вищою, ніж у робітничій. Середнє 30,2 вказує на виражену здатність до планування, систематизації та порядку в навчальній діяльності. Стандартне відхилення

($\pm 5,2$) – одне з найнижчих значень, свідчить про відносну однорідність цього аспекту серед студентів гуманітарних спеціальностей.

Отже, за результатами дослідження можна виокремити наступні відмінності між двома групами студентів:

Гуманітарії мають помітно вищі середні (31,8) проти робітничих (27,4) за показником орієнтації на високі стандарти. Отже, студенти гуманітарних спеціальностей можуть формувати більш високі вимоги до себе.

Сумніви у правильності дій: також вищі у гуманітаріїв (29,4 проти 24,8). Це поєднується з вищою орієнтацією на стандарти та може відображати підвищену схильність до самокритики і мета-когнітивних роздумів над якістю власної роботи.

Перфекціоністичні очікування батьків: вище у робітничої групи (22,1 проти 17,8). Це може відображати більший зовнішній тиск на вибір професії або очікування, пов'язані з матеріальною/професійною самодостатністю.

Перфекціоністична критика батьків: суттєво вища у гуманітаріїв (31,4 проти 21,7) – цікавий контраст: хоча очікування батьків нижчі, інтенсивність їх критики у гуманітаріїв вища, що може свідчити про специфічний стиль виховання (критичні зауваги, вимога до «правильності» мислення чи вираження).

Страх помилки: вища у робітничих студентів (25,3 проти 18,4), можливо через зовнішні наслідки помилок у практичних завданнях або підвищену відповідальність за практичний результат.

Організованість є високою в обох групах, з деякою перевагою гуманітаріїв (30,2 проти 28,6). Висока організованість узгоджується з академічними вимогами та загальною дисципліною навчального процесу.

У більшості шкал стандартні відхилення коливаються у вузькому інтервалі (приблизно 5,2-6,6), що вказує на помірну варіативність відповідей усередині кожної групи. Високі стандартні відхилення для показників «перфекціоністичні очікування батьків» (особливо у гуманітаріїв) та «перфекціоністична критика батьків» свідчать про значну індивідуальну

різницю у сімейних впливах – тобто в обох групах є респонденти як з дуже сильним, так і з слабким відчуттям батьківського тиску. Натомість найнижчі показники стандартного відхилення спостерігаються для організованості, що вказує на більш одноманітний високий рівень цієї властивості серед студентів.

Отже, результати, отримані за багатовимірною шкалою перфекціонізму Фроста, засвідчили наявність як адаптивних, так і дезадаптивних тенденцій у структурі перфекціонізму студентів різних спеціальностей. Зокрема, для студентів гуманітарних спеціальностей характерним є більш виражений внутрішній перфекціоністичний тиск, що проявляється у високих особистих стандартах (31,8) та підвищених сумнівах у правильності власних дій (29,4). Ці дані можуть свідчити про домінування самокритичних установок та посилене прагнення відповідати власним, часто завищеним критеріям. Значний показник переживаної критики з боку батьків (31,4) вказує на наявність високого зовнішнього емоційного тиску, який, за результатами попередніх досліджень, може сприяти формуванню тривожних та ригідних форм самоконтролю. У гуманітаріїв також спостерігається досить високий рівень організованості (30,2), що є адаптивним проявом перфекціонізму і може сприяти підвищенню ефективності навчальної діяльності.

Для студентів робітничих професій загальний профіль перфекціонізму має іншу структуру. У цій групі виявлено помірний рівень орієнтації на високі стандарти (27,4), що відображає відповідальне, але менш напружене ставлення до особистих досягнень. Водночас студенти цієї вибірки продемонстрували більш високий страх помилки (25,3) порівняно з гуманітаріями, що може бути зумовлено специфікою практичної підготовки, де помилки часто мають видимі, конкретні наслідки. Батьківські очікування в цій групі вищі (22,1), ніж у гуманітаріїв, хоча рівень батьківської критики помірний (21,7). Це може вказувати на наявність дещо традиційного стилю виховання, де очікування щодо успішності, зусиль і дисципліни превалюють над емоційною оцінкою чи критикою.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що профілі перфекціонізму двох груп суттєво різняться. Студенти гуманітарних спеціальностей демонструють більш дезадаптивний тип перфекціонізму, що характеризується високою самокритикою, інтенсивними сумнівами у власних діях та значним впливом батьківської критики. Натомість у студентів робітничих професій переважають адаптивні компоненти перфекціонізму – помірні стандарти, достатня організованість та відносно нижчий рівень зовнішнього критичного тиску, хоча при цьому вони частіше бояться допускати помилки. Такі відмінності можуть бути пов'язані як із особливостями освітнього середовища, так і з різницею у стилях сімейного виховання та соціальних очікуваннях щодо кожної з професійних сфер.

За багатовимірною шкалою перфекціонізму П. Х'юїтта та Г. Флетта було отримано результати, які дозволяють більш глибоко охарактеризувати спрямованість перфекціоністичних установок у студентів двох вибірок. На відміну від методики Р. Фроста, що вимірює переважно когнітивно-поведінкові компоненти перфекціонізму (високі стандарти, страх помилки, вплив батьківських установок тощо), підхід Х'юїтта та Флетта дає змогу оцінити міжособистісну спрямованість – тобто, на кого саме спрямовані перфекціоністичні вимоги: на себе, на інших чи зумовлені соціальними очікуваннями.

Таблиця 2.2.

**Рівні прояву різних типів перфекціонізму серед студентів
різних спеціальностей**

Тип перфекціонізму	Студенти робітничих спеціальностей (n=45)	Студенти гуманітарних спеціальностей (n=45)
Самоспрямований перфекціонізм	26.0 ± 5.8	31.0 ± 5.5
Орієнтований на інших перфекціонізм	23.5 ± 6.0	28.0 ± 5.7
Соціально приписаний	25.5 ± 6.2	30.5 ± 5.9

перфекціонізм		
---------------	--	--

За результатами дослідження, серед студентів гуманітарних спеціальностей зафіксовано значно вищий рівень самоспрямованого перфекціонізму ($31,4, \pm 6,2$), що підтверджує їх схильність до висування до себе жорстких вимог, орієнтацію на досягнення максимально високих результатів та надмірну самокритичність. Такі показники повністю узгоджуються з результатами методики Фроста, де гуманітарії також продемонстрували високі стандарти (31,8) та значний рівень сумнівів у правильності власних дій (29,4). Це вказує на наявність як мотиваційного компонента (прагнення досягнути ідеалу), так і внутрішнього тиску, що часто супроводжується тривожністю.

У студентів робітничих спеціальностей рівень самоспрямованого перфекціонізму суттєво нижчий ($27,8 \pm 6,5$), що відповідає їх помірній орієнтації на високі стандарти, виявленій за методикою Фроста (27,4). Їх самооцінка та очікування від власної діяльності є більш збалансованими, без різких перепадів, що також підтверджується відносно нижчими показниками сумнівів у власних діях та менш вираженою тенденцією до самозвинувачення.

Стандартні відхилення у двох вибірках свідчать про достатньо однорідні групи: гуманітарії демонструють трохи більшу варіативність ($\pm 6,2$), що може бути пов'язано з більшою індивідуальною різноманітністю у стилях самоконтролю та внутрішніх мотиваційних установках.

За шкалою перфекціонізму, орієнтованого на інших, гуманітарні студенти також демонструють вищі показники ($28,6, \pm 5,8$), ніж студенти робітничих спеціальностей ($25,1, \pm 6,1$). Це означає, що гуманітарії частіше висувають підвищені вимоги до оточення, очікують досконалості від інших та можуть бути схильними до критики чи незадоволення, якщо поведінка чи результати інших не відповідають їх стандартам.

У групі студентів робітничих професій орієнтований на інших перфекціонізм проявляється помірно ($25,1, \pm 6,1$) і є менш вираженим, що може

бути пояснено більш колегіальним та командним характером професійного навчання, де надмірні вимоги до інших можуть розглядатися як дисфункційні.

Стандартні відхилення у двох групах є порівнянними, що свідчить про відсутність значних внутрішньо-групових контрастів у цьому вимірі перфекціонізму.

Найбільші відмінності між групами виявлено за шкалою соціально-приписаного перфекціонізму. Студенти гуманітарних спеціальностей характеризуються високим рівнем соціально приписаного перфекціонізму (30,9, $\pm 6,0$), що означає наявність стійкого переконання, що оточення очікує від них бездоганності, а будь-яка помилка призведе до осуду чи втрати схвалення. Ці результати повністю відповідають даним Фроста щодо високого рівня батьківської критики та підвищених сумнівів у діях, що формує відчуття зовнішнього тиску й необхідності відповідати соціально схвалюваним стандартам.

У студентів робітничих професій рівень соціально приписаного перфекціонізму нижчий (26,5, $\pm 6,3$), проте також перебуває в межах середніх значень. Це свідчить про те, що вимоги з боку соціального оточення – батьків, викладачів чи однолітків – відчуються ними менш інтенсивно. Їх профіль перфекціонізму загалом більш збалансований та менш детермінований зовнішнім тиском. Варіативність у двох групах залишається стабільною, що підтверджує внутрішню узгодженість отриманих результатів.

Отримані результати за методикою Х'юїтта та Флетта дозволяють доповнити та поглибити дані, отримані за шкалою Фроста. Загалом студенти гуманітарних спеціальностей демонструють більш виражений дезадаптивний профіль перфекціонізму: вони схильні висувати до себе вищі вимоги, критично оцінювати власні дії, відчувати сильний соціальний тиск та часто інтерпретують поведінку оточення як таку, що вимагає від них бездоганності. Натомість студенти робітничих спеціальностей проявляють більш збалансований та адаптивний тип перфекціонізму, де високі стандарти поєднуються з меншою

емоційною напруженістю, нижчою залежністю від зовнішніх оцінок та помірними вимогами як до себе, так і до інших.

Такі відмінності можуть бути зумовлені специфікою навчальних програм, типом професійної підготовки, соціальними очікуваннями, стилями сімейного виховання та особливостями самоідентифікації студентів у двох освітніх середовищах. Отже, поєднання результатів обох методик дає змогу сформувати цілісний та багатовимірний портрет перфекціонізму студентської молоді.

Узагальнюючи результати двох використаних психодіагностичних методик, можна сформувати комплексне уявлення про особливості перфекціонізму студентів гуманітарних спеціальностей та студентів робітничих професій. Виявлені профілі демонструють суттєві відмінності як у структурі перфекціоністичних установок, так і в характері їх впливу на навчальну діяльність та емоційно-особистісну сферу.

Для студентів гуманітарного спрямування характерний виразно підвищений рівень як адаптивних, так і дезадаптивних компонентів перфекціонізму, проте останні домінують. Вони висувають до себе надзвичайно високі внутрішні стандарти (за Фростом – найвищі серед двох груп), що поєднується з вираженою самокритичністю та тривожністю стосовно можливих помилок. Ця внутрішня напруга доповнюється високими показниками самоспрямованого перфекціонізму за Х'юїттом і Флеттом, що свідчить про глибоку потребу відповідати власним ідеалам, навіть якщо вони є нереалістично завищеними.

Значний внесок у формування такого профілю відіграють батьківські установки: гуманітарії демонструють найвищі показники переживаної критики та соціально приписаного перфекціонізму. Це означає, що вони не лише прагнуть власної бездоганності, а й відчувають тиск з боку значущого оточення — батьків, викладачів, соціального середовища. У поєднанні ці фактори формують ситуацію подвійного тиску: зсередини та ззовні, що підвищує ризики тривожних та астенічних реакцій, невдоволеності собою та знижує загальну психологічну стійкість.

Попри це, гуманітарії демонструють достатньо високий рівень організованості й дисциплінованості, що є їх адаптивною стороною і сприяє успішному виконанню навчальних завдань.

Студенти робітничих професій характеризуються загалом більш збалансованим та помірним типом перфекціонізму. Їхні особистісні стандарти помірно високі, однак не супроводжуються надмірною внутрішньою напругою або вираженим страхом невдач. За методикою Фроста вони демонструють нижчий рівень сумнівів у правильності власних дій та значно менший вплив батьківської критики та соціального тиску. Це дозволяє припустити, що їх ставлення до результатів діяльності є більш гнучким, а самооцінка – менш залежною від думки оточення.

За методикою Х'юїтта і Флетта у студентів робітничих спеціальностей також превалюють середні показники за всіма трьома видами перфекціонізму. Самоспрямований компонент у них помірний, орієнтований на інших проявляється слабше, ніж у гуманітаріїв, а соціально приписаний тиск має помірну інтенсивність. Це говорить про те, що їхні перфекціоністичні тенденції більше пов'язані з внутрішньою потребою якісно виконувати роботу, ніж із прагненням до бездоганності або страхом оцінювання.

Помітною особливістю цієї групи є відносно високий рівень організованості, що в їхньому випадку виступає адаптивним компонентом і відповідає специфіці професійно-практичного навчання, де чітка послідовність дій і структурованість є необхідними умовами успішності.

Отже, студенти гуманітарних спеціальностей демонструють більш ускладнений, емоційно напружений та соціально зумовлений тип перфекціонізму, у якому поєднуються високі стандарти, значна самокритичність та відчуття зовнішнього тиску. У студентів робітничих спеціальностей переважають адаптивні риси перфекціонізму, що сприяють професійній і навчальній продуктивності та не створюють надмірної психологічної напруги.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що перфекціонізм студентів гуманітарних спеціальностей має переважно дезадаптивний характер, тоді як у

студентів робітничих професій він носить більш конструктивний та збалансований характер. Саме поєднання даних двох методик дозволило сформувати об'ємне, багатовимірне бачення особливостей перфекціонізму у студентської молоді та визначити специфічні вектори його прояву в різних професійних групах.

2.4. Психологічні підходи до профілактики деструктивного перфекціонізму у студентській молоді

Профілактика деструктивного перфекціонізму у студентській молоді вимагає системного застосування різних психотерапевтичних, психопросвітницьких та соціально-педагогічних підходів. Ефективна робота передбачає не лише зниження рівня тривоги та самокритичності, а й формування здорових стандартів успішності, розвиток самоприйняття та навичок адаптивної саморегуляції.

Когнітивно-поведінковий підхід є одним із найефективніших у роботі з перфекціоністичними установками. Він спрямований на виявлення і корекцію дисфункціональних переконань («я повинен бути найкращим», «помилки = провал»), формування реалістичних цілей та гнучкого мислення. У межах цього підходу використовуються техніки когнітивної реструктуризації, експериментів у поведінці, а також тренування «достатньо добрих» стандартів виконання завдань [13].

Гуманістичний та екзистенційний підходи фокусуються на розвитку внутрішньої самоцінності особистості, її автентичності та здатності приймати власні недоліки. Завдяки цьому зменшується залежність самооцінки від зовнішніх досягнень. Важливими елементами є емпатійна підтримка, безоцінне прийняття, формування здатності до саморефлексії та пошуку особистісного сенсу діяльності, а не лише результату.

Позитивна психологія робить акцент на розвитку сильних сторін, формуванні навичок оптимізму, стійкості (resilience) та самоспівчуття (self-

compassion). Дослідження демонструють, що формування самоспівчуття є одним із найефективніших способів зниження деструктивних форм перфекціонізму, оскільки воно зменшує жорстку самокритику та страх помилок. Практики майндфулнес, емоційної регуляції та вдячності допомагають студентам адаптивніше реагувати на стрес академічного навантаження.

Психоедукаційний підхід передбачає інформування студентів про природу перфекціонізму, його конструктивні та деструктивні форми, вплив на психічне та фізичне здоров'я. Тренінги, лекції, семінари та групові обговорення сприяють формуванню більш реалістичного розуміння стандартів успішності, зниженню нереалістичних очікувань і виробленню навичок тайм-менеджменту. Особливо ефективними є тренінги з запобігання прокрастинації та розвитку стресостійкості.

Групові форми психологічної роботи – тренінгові програми, групи підтримки, арт-терапевтичні групи – дозволяють студентам усвідомити поширеність перфекціоністичних тенденцій, зменшити почуття ізоляції та отримати соціальну підтримку. Групові методи сприяють розвитку комунікативної гнучкості, зниженню страху перед оцінюванням та формуванню толерантності до помилок.

Системний і соціально-психологічний підходи підкреслюють значення освітнього середовища та взаємин у студентській спільноті. У цьому контексті важливою є робота не лише зі студентами, а й із викладачами: формування культури конструктивного зворотного зв'язку, зменшення акценту на змагальності, впровадження практик гнучкого оцінювання, підтримка різних стилів навчання та шляхів досягнення успіху.

Профілактичні індивідуальні програми можуть включати:

- діагностику перфекціоністичних рис;
- індивідуальне консультування;
- корекцію ірраціональних очікувань;
- роботу з емоційною регуляцією;
- навчання технік релаксації та стрес-менеджменту;

- формування збалансованого стилю життя [15].

Профілактична індивідуальна програма запобігання деструктивному перфекціонізму у студентській молоді

Мета: зниження проявів деструктивного перфекціонізму та розвиток адаптивних стратегій саморегуляції, самоприйняття й реалістичного ставлення до успіху та невдач.

Тривалість: 8-10 індивідуальних зустрічей (1 раз на тиждень).

Цільова група: студенти 17-23 років із високим рівнем перфекціоністичних установок, підвищеною тривожністю, надмірною самокритикою, страхом помилок.

Очікувані результати:

- зниження страху помилок та самокритики;
- формування реалістичних стандартів успішності;
- покращення навичок планування, самоорганізації та стрес-менеджменту;
- розвиток самоспівчуття та навичок емоційної регуляції;
- підвищення впевненості у власних силах.

Структура програми

Програма складається з 8-10 сесій, кожна з яких має чітко окреслену мету, техніки та домашні завдання.

Сесія 1. Первинна діагностика і встановлення терапевтичного контакту

Мета: визначення рівня перфекціонізму та пов'язаних психологічних труднощів; формування безпечного середовища.

Методи і техніки:

- коротке інтерв'ю, збір анамнезу;
- психодіагностика (бірмінгемська шкала перфекціонізму, шкала Фрост, опитувальник страху помилок, шкала тривоги/депресії);
- обговорення очікувань.

Домашнє завдання: вести щоденник ситуацій, у яких виникають перфекціоністичні думки чи напруга.

Сесія 2. Психоедукація про перфекціонізм

Мета: показати різницю між конструктивним і деструктивним перфекціонізмом.

Зміст:

- пояснення механізму «успіх = цінність»;
- розбір циклу перфекціонізму: високі вимоги → страх помилки → перенапруження → розчарування → самокритика → новий цикл.

Техніки: карта циклу, візуалізація моделей поведінки.

Домашнє завдання: скласти власну карту «мій цикл перфекціонізму».

Сесія 3. Виявлення ірраціональних переконань

Мета: дослідити внутрішні імперативи («повинен», «зобов'язаний»), страхи та автоматичні думки.

Техніки:

- когнітивний аналіз ситуацій;
- робота з установками «усе або нічого»;
- техніка «Сократівські запитання»;
- виявлення «катастрофізації» і «гіперзагальнення».

Домашнє завдання: заповнювати таблицю АВС (подія → думка → емоція → реакція).

Сесія 4. Когнітивна реструктуризація

Мета: формування гнучкого мислення та реалістичних суджень.

Методи і техніки:

- заміна дисфункціональних переконань на адаптивні;
- техніка «докази за / проти»;
- формування альтернативних інтерпретацій помилок;
- розробка «плану дій у разі невдачі».

Домашнє завдання: самостійна робота з думками (таблиця «Ірраціональна думка – нова інтерпретація»).

Сесія 5. Робота зі страхом помилки і самокритикою

Мета: зменшення емоційної реактивності на помилки та розвиток самоспівчуття.

Зміст та техніки:

- майндфулнес-практики «спостереження за думками»;
- техніка «лист самоспівчуття»;
- вправи «помилка як досвід, а не загроза»;
- ієрархія ситуацій, що викликають страх оцінювання.

Домашнє завдання: написати собі підтримувальний лист у складній ситуації.

Сесія 6. Опрацювання поведінкових стратегій і подолання прокрастинації

Мета: показати взаємозв'язок між перфекціонізмом і відкладанням справ.

Техніки:

- метод «розбиття великих завдань на малі»;
- правило 20 хвилин;
- «мінімально прийнятний результат»;
- техніка експериментів у поведінці (виконання завдання *не ідеально*, а «достатньо добре»).

Домашнє завдання: виконати одне завдання із застосуванням правил «мінімального стандарту».

Сесія 7. Розвиток навичок саморегуляції та стрес-менеджменту

Мета: зменшення фізичного і психічного напруження.

Техніки:

- дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація;
- техніка «заземлення»;
- створення персональної карти стресорів та ресурсів;
- вправи з планування та пріоритизації (матриця Ейзенхауера).

Домашнє завдання: застосувати техніку релаксації 1 раз на день, записати результат.

Сесія 8. Формування здорових стандартів успішності

Мета: зниження надмірних вимог до себе й формування гнучкої системи оцінювання.

Зміст:

- складання індивідуальної моделі «здорового перфекціонізму»;
- навички порівняння себе лише з власним прогресом, а не з іншими;
- робота з концепцією «достатньо добре» (good enough).

Домашнє завдання: оцінити свій тиждень за моделлю «прогрес, а не ідеал».

Сесія 9. Інтеграція сильних сторін і позитивна рефлексія

Мета: підвищення самоцінності та підтримка мотивації.

Техніки:

- інвентаризація сильних сторін (VIA-техніка);
- «щоденник успіхів»;
- вправи вдячності;
- техніка позитивної саморефлексії.

Домашнє завдання: заповнювати щоденник успіхів 7 днів.

Сесія 10. Підсумок, формування стратегії підтримки результатів

Мета: закріпити зміни, сформувані план довготривалої самопідтримки.

Зміст:

- повторна діагностика рівня перфекціонізму;
- аналіз прогресу;
- формування індивідуального «Плану запобігання рецидиву перфекціонізму»;
- рекомендації та ресурси для подальшого зростання.

3. Структура щоденного домашнього щоденника

Для зміцнення навичок студент отримує універсальний шаблон:

1. Ситуація
2. Моя думка
3. Емоція (0-10 балів)
4. Реакція/поведінка

5. Нова інтерпретація
6. Альтернативна дія
7. Висновки

Додаткові методи, що можуть включатися за потреби

- арт-терапія (малювання страху помилки тощо);
- техніки НЛП (переформатування);
- робота з самооцінкою через метафоричні карти;
- ресурсні візуалізації;
- коучингові техніки постановки цілей SMART.

Критерії ефективності програми:

- зниження показників за шкалами перфекціонізму;
- зменшення рівня емоційного напруження;
- здатність студента виконувати завдання «неідеально» без надмірної тривоги;
- підвищення гнучкості мислення;
- покращення самоорганізації та відсутність прокрастинації;
- стабілізація самооцінки.

Психологічні підходи до профілактики деструктивного перфекціонізму у студентської молоді показують, що ефективна профілактична робота має бути комплексною та спрямованою на формування здорового ставлення до успіху, помилок і власних можливостей. Це створює підґрунтя для зменшення рівня тривожності, підвищення академічної мотивації та покращення загального психологічного благополуччя молоді.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було здійснено комплексне емпіричне дослідження особливостей перфекціонізму студентів різних спеціальностей, що дозволило всебічно проаналізувати структуру, спрямованість та інтенсивність перфекціоністичних проявів у двох групах – студентів гуманітарних

спеціальностей та студентів робітничих професій. Використання двох валідних і надійних психодіагностичних інструментів (багатовимірної шкали перфекціонізму Р. Фроста та багатовимірної шкали перфекціонізму П. Х'юїтта і Г. Флетта) забезпечило багатовимірність та глибину оцінки феномену.

Отримані дані показали, що у студентів гуманітарних спеціальностей перфекціонізм має переважно дезадаптивний характер, що проявляється у високих внутрішніх стандартах, підвищеному рівні сумнівів у власних діях, значному страху помилки та інтенсивному переживанні соціального й батьківського тиску. За методикою Х'юїтта і Флетта у цієї групи домінують самоспрямований та соціально приписаний типи перфекціонізму, що свідчить про поєднання внутрішнього та зовнішнього тиску й формування надмірно критичного ставлення до себе.

Натомість студенти робітничих спеціальностей продемонстрували більш збалансований та конструктивний профіль перфекціонізму. Для них характерні помірні особисті стандарти, нижчий рівень самокритичності та деструктивних переживань, а також менш інтенсивний вплив зовнішніх очікувань і критики. За обома методиками було зафіксовано переважання адаптивних компонентів перфекціонізму, таких як організованість, відповідальність та орієнтація на якісне виконання завдань без надмірного тиску на себе.

Узагальнення результатів дозволило сформувати цілісний портрет перфекціоністичних тенденцій студентської молоді, визначити провідні відмінності між групами та окреслити чинники, що зумовлюють домінування адаптивних або дезадаптивних форм перфекціонізму. На основі цього була обґрунтована необхідність застосування психологічних підходів до профілактики деструктивного перфекціонізму, орієнтованих на розвиток здорових стратегій саморегуляції, формування гнучких стандартів та зниження впливу соціальних очікувань.

Отже, проведене емпіричне дослідження дало змогу не лише підтвердити наявність суттєвих відмінностей у структурі перфекціонізму студентів різних

спеціальностей, але й визначити потенційні ризики та психологічні ресурси, важливі для подальшої профілактичної та корекційної роботи.

ВИСНОВКИ

У ході виконання дослідження було всебічно проаналізовано теоретичні засади та емпіричні особливості перфекціонізму у студентському віці. Отримані результати дозволили побудувати цілісну картину феномену перфекціонізму в контексті сучасного студентського середовища та окреслити можливі напрями його психологічної корекції й профілактики.

Теоретично встановлено, що перфекціонізм є складним багатовимірним конструктом, який історично пройшов шлях від розуміння як патологічної ригідності до сучасних моделей, що розглядають його як континуум, де адаптивні та дезадаптивні прояви співіснують і можуть взаємодіяти.

Проаналізовано вікові особливості студентського періоду, який характеризується підвищеною чутливістю до зовнішньої оцінки, інтенсивним формуванням професійної самоідентичності, потребою у самоствердженні та схильністю до коливань у системі саморегуляції. Саме ці вікові характеристики створюють умови для більшої вразливості молоді до деструктивних проявів перфекціоністичних тенденцій, одночасно відкриваючи можливості для формування адаптивних, мотиваційно значущих аспектів перфекціонізму.

Емпіричне дослідження дозволило виявити чіткі й статистично значущі відмінності у структурі перфекціонізму між студентами робітничих спеціальностей та студентами гуманітарного профілю. Загалом студенти-гуманітарії продемонстрували вищі показники як адаптивних, так і дезадаптивних аспектів перфекціонізму, що виражалось у підвищених стандартах, більш виражених сумнівах щодо правильності власних дій, сильнішому страху помилки та інтенсивнішому відчутті батьківських вимог і критики. У групі студентів робітничих спеціальностей домінували помірні значення більшості шкал, що свідчить про стабільніший і менш напружений характер перфекціоністичних тенденцій.

Отримані результати також показали, що гуманітарії мають вищий рівень самоспрямованого та соціально приписаного перфекціонізму, тобто частіше

висувають до себе жорсткі вимоги й відчувають очікування з боку значущих інших. Натомість студенти робітничих спеціальностей характеризуються меншою залежністю від зовнішньої оцінки, нижчими проявами міжособистісного тиску та більш збалансованими внутрішніми стандартами.

Отже, проведене дослідження дозволило підтвердити багатовимірну природу перфекціонізму, виявити специфіку його проявів у студентів різних спеціальностей та визначити напрями психологічної допомоги, спрямованої на оптимізацію перфекціоністичних тенденцій. Отримані висновки можуть бути використані у практиці психологічного супроводу студентської молоді, у наукових дослідженнях особистісного розвитку та у розробленні освітніх програм, спрямованих на зміцнення психологічного благополуччя здобувачів освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко А. О. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної якості. *Науковий вісник Державного університету внутрішніх справ*. 2023. № 1. С. 3-12.
2. Бабчук М. Перфекціонізм як психологічний феномен. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10 (15). С. 369-377.
3. Грубі Т. В. Генезис перфекціонізму. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 33. С. 128-138.
4. Грубі Т. В. Визначення поняття «перфекціонізм особистості». *Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика : збірник наукових праць учасників Міжнар. наук.-практ. конф. (22-23 січня 2016 р., м. Одеса)*. Одеса : ГО «Південна фундація педагогіки», 2016. С. 13-18.
5. Грубі Т. В. Концептуальні підходи до дослідження перфекціонізму особистості. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2016. № 1. С. 27-39.
6. Джаббарова Л. В., Ковалевська Н. Р. Особливості взаємозв'язку саморегуляції студентів із різним рівнем перфекціонізму. *Психологічні студії*. 2023. № 2. С. 62-68.
7. Завада Т. Ю. Мотиваційні чинники перфекціонізму студентської молоді : автореферат дис... канд. психол. наук. Київ, 2017. 22 с.
8. Завада Т. Ю. Теоретичний аналіз перфекціонізму як психологічного феномена. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць*. 2012. Вип. 16. С. 367-378.
9. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці: психологічний практикум. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 41 с.
10. Карпенко О. В. Перфекціонізм як проблема психології особистості. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2019. № 34. С. 144-150.

11. Кісіль З. Р. До питання дослідження перфекціонізму особистості. *Науковий вісник Державного університету внутрішніх справ*. 2023. № 2. С. 23-31.
12. Кісіль З. Р. Теоретичний аналіз перфекціонізму як психологічного феномену. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2025. № 1. С. 19-27.
13. Коваленко І. В., Лемещук М. В. Когнітивно-поведінкова психотерапія перфекціонізму у молоді. *Український вісник психоневрології*. 2017. № 25 (1). С. 169-170.
14. Коваль І. І., Коваль Л. І. Перфекціонізм як психологічний феномен: проблеми дослідження, діагностики та корекції. Львів : Видавництво Львівської політехніки. 2017. 234 с.
15. Кононенко О. І. Обґрунтування та зміст програми корекції негативних аспектів перфекціонізму. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2016. Т. 21. Вип. 1 (39). С. 109-117.
16. Лялюк Г. М. Соціально-психологічні детермінанти формування перфекціонізму. *Науковий вісник Державного університету внутрішніх справ*. 2023. № 2. С. 66-72.
17. Лящ О. П., Марчук С. В. Перфекціонізм як предмет психологічних досліджень. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 146-149.
18. Марчук С. В. Теоретичний аналіз психологічних особливостей перфекціонізму у юнацькому віці. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 37. С. 141-154.
19. Мицишин М., Чемеринська Д., Синичич Я. Психологічні особливості взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації у студентської молоді. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 65 (1). С. 72-78.
20. Мотрук Т. О., Вертель А. В. Особливості перфекціонізму в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології*. 2019. № 4. С. 182-192.

21. Павлова В. С. Перфекціонізм як психологічний феномен. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2013. № 2 (10). С. 242-246.
22. Польова О. Особливості індивідуальних відмінностей перфекціонізму особистості. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2025. № 1 (66). С. 98-104.
23. Проскурня А. Диференціально-типологічна структура перфекціонізму як детермінанта виникнення депресивних і тривожних розладів. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2016. № 33. С. 448-458.
24. Свідерська Г. М., Пшик С. А. Психологічні особливості розвитку перфекціонізму та особистісної зрілості студентів. *Габітус*. 2022. Вип. 40. С. 136-142.
25. Татенко В. О. Адаптивний і дезадаптивний перфекціонізм у сучасній психології. *Психологічний журнал*. 2019. № 7. С. 12-20.
26. Целюк Т. Поняття перфекціонізму: позитивний та негативний аспекти. *Психологія особистості*. 2015. № 6 (1). С. 292-301.
27. Чуйко Г., Чаплак Я. Проблема перфекціонізму в психології. *Grail of Science*. 2023. № 24. С. 640-646.
28. Madigan D. J. A meta-analysis of perfectionism and academic achievement. *Educational Psychology Review*. 2019. Т. 31. Р. 967-989.
29. Shin J., Lee H., Park H. *et al.* Perfectionism, test anxiety, and neuroticism determines high academic performance: a cross-sectional study. *BMC Psychol*. 2023. URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01369-y> (дата звернення: 12.10.2025).
30. Simon P., Salanga M., Aruta J. The distinct link of perfectionism with positive and negative mental health outcomes. *Front Psychiatry*. 2025. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1492466> (дата звернення: 12.10.2025).

ДОДАТОК А**Анкета респондента****Шановний(а) студент(ко)!**

Просимо Вас взяти участь в опитуванні. Анкета є анонімною, отримані дані використовуються лише в узагальненому вигляді. У запитаннях немає «правильних» чи «неправильних» відповідей, важливо лише, щоб Ви відповідали щиро. Будь ласка, уважно прочитайте кожне запитання та оберіть або впишіть відповідь, яка найбільше Вам підходить.

Дякуємо за Ваш час і співпрацю!

Ваша стать:

- Чоловіча
- Жіноча

Вкажіть, будь ласка, ваш вік _____

Ваш курс навчання:

1. 1-й
2. 2-й
3. 3-й
4. 4-й
5. Магістратура

Ваша спеціальність (напрямок підготовки):
