

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий інститут післядипломної освіти

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

«28» травня 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ
ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

Керівник:

канд.психол. наук, доцент

Кучманич Ірина Володимирівна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

Прасол Дмитро Вікторович

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала:

здобувачка IV курсу групи 465з

Шелепова Євангеліна Петрівна

(П.І.Б.)

Спеціальність:

С4 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПІ:

«Психологія»

Миколаїв – 2025 рік

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр
Спеціальність: С4 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

В.о.завідувача кафедри психології
_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

«12» лютого 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Здобувачці **Шелеповій Євангеліні Петрівні.**

1. Тема роботи: «Психологічні особливості прояву перфекціонізму у майбутніх психологів» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 34/1 від «12» лютого 2025 року.
2. Об'єкт дослідження – перфекціонізм як психологічне явище у студентів-психологів.
3. Предмет дослідження – взаємозв'язок між перфекціонізмом, самооцінкою та рівнем тривожності у майбутніх психологів.
4. Завдання дослідження:
 - 1) Проаналізувати наукові підходи до розуміння перфекціонізму, його зв'язку із самооцінкою та тривожністю.
 - 2) Обґрунтувати вибір методик для дослідження рівня перфекціонізму, самооцінки та тривожності у студентів-психологів.
 - 3) Провести емпіричне дослідження, спрямоване на визначення рівня перфекціонізму у студентів та його взаємозв'язку із тривожністю й самооцінкою.

- 4) Проаналізувати результати емпіричного дослідження.
- 5) Розробити рекомендації для студентів-психологів щодо подолання дезадаптивного перфекціонізму та профілактики його впливу на тривожність і самооцінку.

5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Кучманич Ірина Миколаївна к.психол.н., доцент, доцент кафедри психології	12 лютого 2025 року _____	20 травня 2025 року _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КРБ.	12.02.2025 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	25.02.2025 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КРБ.	10.03.2025 р.
3.1.	Розділ 1. Теоретичний аналіз явища перфекціонізму та його впливу на самооцінку та тривожність	30.03.2025 р.
3.2.	Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву перфекціонізму у студентів-психологів	30.04.2025 р.
3.3.	Розділ 3. Практичні рекомендації для студентів-психологів щодо подолання дезадаптивного перфекціонізму	15.05.2025 р.
4.	Висновки.	20.05.2025 р.
5.	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист).	28.05.2025 р.
6.	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією.	26.06.2025 р.

Здобувачка

_____ Євангеліна ШЕЛЕПОВА
(підпис)

Науковий керівник

_____ Ірина КУЧМАНИЧ
(підпис)

АНОТАЦІЯ

Шелепова Євангеліна Петрівна. Психологічні особливості прояву перфекціонізму у майбутніх психологів – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра за спеціальністю С4 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2025.

Кваліфікаційна робота присвячена теоретичному аналізу та емпіричному дослідженню психологічних особливостей перфекціонізму у студентів, які здобувають освіту за спеціальністю «Психологія».

Проаналізовано наукові підходи до розуміння феномену перфекціонізму, його структури, функцій і класифікацій.

Розглянуто поняття самооцінки та тривожності як факторів, на які може впливати перфекціонізм.

Емпірично досліджено особливості прояву перфекціонізму.

Проведено кореляційний аналіз результатів, виявлено взаємозв'язки між рівнем перфекціонізму, тривожністю та самооцінкою у майбутніх психологів.

Розроблено практичні рекомендації щодо психопрофілактики деструктивних проявів перфекціонізму у студентської молоді.

Об'єктом дослідження виступає перфекціонізм як психологічне явище. Предметом дослідження є психологічні особливості прояву перфекціонізму у майбутніх психологів.

Наукова новизна полягає у виявленні взаємозв'язку між рівнем перфекціонізму, тривожністю та самооцінкою у студентів-психологів, а також у розробці рекомендацій для подальшої роботи з цими проявами.

Ключові слова: перфекціонізм, самооцінка, тривожність, майбутні психологи.

ANNOTATION

Shelepova Evangelina Petrivna. Psychological Features of Perfectionism in Future Psychologists – Manuscript.

Bachelor's qualification paper in partial fulfillment of the requirements for the degree of Bachelor in the specialty 053 "Psychology" – Black Sea National University named after Peter Mohyla, Mykolaiv, 2025.

The qualification paper is devoted to the theoretical analysis and empirical study of the psychological features of perfectionism in students majoring in Psychology.

Scientific approaches to understanding the phenomenon of perfectionism, its structure, functions, and classifications have been analyzed. The concepts of self-esteem and anxiety are examined as factors that may be influenced by perfectionism.

The features of the manifestation of perfectionism have been empirically studied. A correlation analysis of the results was conducted, revealing relationships between the level of perfectionism, anxiety, and self-esteem in future psychologists.

Practical recommendations have been developed for the psychological prevention of destructive forms of perfectionism among students.

The object of the research is perfectionism as a psychological phenomenon. The subject of the research is the psychological features of the manifestation of perfectionism in future psychologists.

The scientific novelty lies in identifying the relationship between the level of perfectionism, anxiety, and self-esteem in psychology students, as well as in developing recommendations for further work with these manifestations.

Keywords: perfectionism, self-esteem, anxiety, future psychologists.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	6
1.1. Поняття перфекціонізму в психології, філософсько-психологічні витоки цього феномену.....	6
1.2. Структура перфекціонізму та його види.....	11
1.3. Психологічні особливості перфекціонізму у майбутніх психологів.....	19
Висновки до першого розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	25
2.1. Організація та методи дослідження.....	25
2.2. Результати дослідження та їх аналіз.....	38
2.3. Рекомендації щодо подолання перфекціонізму у майбутніх психологів.....	53
Висновки до другого розділу.....	57
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	69

ВСТУП

У сучасному суспільстві помітно зростають високі вимоги до професійної підготовки фахівців, в тому числі, в галузі психології. Однією з характерних рис майбутніх психологів є перфекціонізм, що може як підтримувати професійне зростання, так і створювати певні психологічні труднощі. З одного боку, прагнення до досконалості сприяє розвитку професійних навичок та самореалізації, але він може мати і негативні наслідки – наприклад, може викликати підвищену тривожність, незадоволення собою та емоційне виснаження.

Дослідження взаємозв'язку перфекціонізму, самооцінки та тривожності у майбутніх психологів є важливим для розуміння їхніх особистісних особливостей та розробки профілактичних заходів, спрямованих на збереження психологічного здоров'я людини.

Актуальність дослідження. Проблема перфекціонізму є актуальною в сучасному суспільстві, особливо серед студентів, які стикаються з високими академічними вимогами та соціальними очікуваннями. Для майбутніх психологів ця тема має особливе значення, оскільки їхня професійна діяльність передбачає роботу з людьми, що вимагає емоційної стійкості та адекватної самооцінки.

Актуальність дослідження також зумовлена зростаючою увагою до ментального здоров'я студентської молоді та необхідністю пошуку ефективних методів профілактики емоційних перевантажень, спричинених деструктивним перфекціонізмом.

Мета дослідження: виявити особливості прояву перфекціонізму у студентів-психологів та його взаємозв'язок із рівнем самооцінки та тривожності.

Об'єкт дослідження: перфекціонізм як психологічне явище у студентів-психологів.

Предмет дослідження: взаємозв'язок між перфекціонізмом, самооцінкою та рівнем тривожності у майбутніх психологів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння перфекціонізму, його зв'язку із самооцінкою та тривожністю.
2. Обґрунтувати вибір методик для дослідження рівня перфекціонізму, самооцінки та тривожності у студентів-психологів.
3. Провести емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення рівня перфекціонізму у студентів та його взаємозв'язку із тривожністю й самооцінкою.
4. Проаналізувати результати емпіричного дослідження.
5. Розробити рекомендації для студентів-психологів щодо подолання дезадаптивного перфекціонізму та його впливу на тривожність і самооцінку.

Емпіричне дослідження проводилося у кілька етапів. На першому етапі відбувався теоретичний аналіз наукових джерел з теми перфекціонізму, його взаємозв'язку із самооцінкою та тривожністю, а також визначалися основні концептуальні підходи до вивчення цих феноменів. Другий етап включав підготовку та вибір методичного інструментарію, розробку плану дослідження та формування вибірки.

Третій етап полягав у проведенні емпіричного дослідження. Учасникам пропонувалося пройти психодіагностичне тестування за допомогою обраних методик. На четвертому етапі проводилася статистична обробка отриманих даних, їх аналіз та інтерпретація. Завершальним етапом була систематизація результатів, формулювання висновків та написання кваліфікаційної роботи.

Для проведення емпіричного дослідження використовувались такі психодіагностичні методики:

1. Багатовимірна шкала перфекціонізму – для оцінки рівня та типів перфекціонізму.
2. Шкала самооцінки Розенберга – для визначення рівня самооцінки.
3. Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна – для оцінки рівня особистісної та ситуативної тривожності.

Вибірку дослідження склали 30 студентів-психологів віком від 18 до 21 року, серед яких 12 чоловіків і 18 жінок. Учасники навчаються на спеціальності «Психологія» та мають різний рівень академічної успішності. Вибірка була сформована за принципом доступності, що дозволило охопити студентів, які погодилися взяти участь у дослідженні на добровільних засадах.

Практична значущість дослідження. Результати дослідження можуть бути корисними у сфері психологічного консультування, освіти та саморозвитку студентів. Практичні психологи зможуть використовувати їх для діагностики та корекції дезадаптивного перфекціонізму, а також роботи з тривожністю та самооцінкою. А самі майбутні психологи отримають розуміння власних особливостей, що може допомогти їхньому професійному зростанню. Застосування результатів можуть бути використані в покращенні емоційного стану студентів та їхній адаптації до професійної діяльності.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи. Основні ідеї та результати дослідження доповідалися та обговорювалися на XXI Міжнародній науковій конференції «Ольвійський форум–2025: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі» (16–21 червня 2025 р., м. Миколаїв). Тема тез – «Психологічні особливості прояву перфекціонізму у майбутніх психологів».

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Поняття перфекціонізму в психології, філософсько-психологічні витоки цього феномену.

Протягом останніх десятиліть цікавість до вивчення перфекціонізму в психології помітно збільшилася, і це пов'язано з визнанням цього явища як важливого елемента, який може мати конструктивний і деструктивний вплив на ментальне здоров'я людини. Сучасні наукові підходи дають можливість розглядати перфекціонізм не лише як ізольовану особистісну характеристику, а й як складну, багатокomпонентну систему переконань, емоційних реакцій і поведінкових стратегій, яка формується під впливом внутрішніх та зовнішніх чинників.

Перфекціонізм у психології описується як прагнення досягти досконалості та встановлення високих стандартів у різних сферах життя. Цей феномен має як позитивні, так і негативні наслідки: з одного боку, він може стимулювати досягнення високих результатів, з іншого – призводити до стресу, тривожності та інших психологічних проблем.

Також, у психологічній спільноті перфекціонізм розглядається як результат поєднання особистісних властивостей, соціокультурного впливу та досвіду індивіда, що зумовлює його прагнення до досягнення найвищих стандартів, які нерідко є недосяжними або надмірно завищеними. У цьому сенсі перфекціонізм виступає як певна система уявлень про себе, світ і своє місце в ньому.

Хочу наголосити, що в психологічній науці тривалий час тривали дискусії щодо статусу перфекціонізму, наприклад, чи слід розглядати його як патологічне явище, ознаку невротичних станів, чи, навпаки, як природну складову особистісного розвитку. Відповідь на це запитання вимагає

міждисциплінарного підходу, що поєднує філософські, культурологічні, психологічні та соціальні аспекти аналізу.

Філософські корені перфекціонізму можна простежити в ідеях про прагнення до досконалості, які були присутні в різноманітних філософських школах. Наприклад, у філософії перфекціонізм трактується як «вчення про здатність людини та всього людства до вдосконалення». У психології перфекціонізм розглядається як особистісна риса, що проявляється у прагненні досягти ідеальності в деяких або усіх сферах життя [1].

У філософії перфекціонізм розглядається як етична доктрина, що акцентує на здатності людини до самовдосконалення та прагненні до ідеалу. Цей підхід підкреслює, що вдосконалення особистості є не лише її моральним обов'язком, але й сенсом людської історії [8].

Історично ідеї перфекціонізму відслідковуються в працях таких філософів, як Готфрід Вільгельм Лейбніц, Ентоні Ешлі-Купер Шефтсбері, Марі Жан Антуан Ніколя де Кондорсе, Крістіан Вольф та Іммануїл Кант. Вони розглядали вдосконалення людини як ключовий аспект етичного розвитку та суспільного прогресу. В тому числі, Іммануїл Кант у своїх працях казав про важливість морального вдосконалення як основи етичної поведінки.

У християнській філософії, зокрема в роботах Августина та Томи Аквінського, ідея досконалості теж займала центральне місце. Тут вона була пов'язана з моральною доброчесністю, слідуванням Божому замислу та прагненням до святості. Тобто, перфекціоністські установки могли сприйматися як вияв глибокої духовної зрілості, однак також як потенційне джерело виникнення провини у разі невідповідності цим високим вимогам.

У сучасному контексті перфекціонізм також розглядається як морально-світоглядна доктрина, що заснована на ідеї постійного розвитку та самовдосконалення особистості. Цей підхід підкреслює, що прагнення до досконалості є фундаментальним для людської природи та загального суспільного розвитку.

Але, морально-етичний аспект перфекціонізму акцентує на тому, що самовдосконалення не повинно відбуватися на шкоду іншим. У традиціях гуманістичної етики людина розглядається як самоціль, і її розвиток має враховувати інтереси та добробут оточуючих.

Отже, можна зробити висновки, що філософський перфекціонізм поєднує індивідуальне прагнення до досконалості з етичними зобов'язаннями перед суспільством, підкреслюючи, що особистісний розвиток є невід'ємною частиною загального прогресу людства.

Термін "перфекціонізм" походить від французького «perfection» або англійського «perfect», хоча його витоки можна простежити ще в латині. Він означає переконаність у тому, що самовдосконалення, а також розвиток інших людей і суспільства в цілому є однією з головних цілей людського життя. Удосконалення при цьому розглядається як досягнення найвищого рівня не лише в здібностях, навичках і реалізації потенціалу, а й у моральному аспекті. Спочатку цей термін не мав негативного значення, проте той факт, що він охоплював і моральний розвиток, можливо, сприяв його подальшому трактуванню як морально-етичної категорії. Такий підхід до поняття перфекціонізму передбачає й врахування можливих негативних наслідків [3].

Поняття «перфекціонізм» уперше можна побачити в клінічній та психологічній літературі завдяки дослідженням М. Холландера у 1965 році. Інтерес до цього феномена значно збільшився у 1980-х роках, особливо в наукових колах Європи та Америки. З кінця 80-х років XX століття кількість публікацій, присвячених перфекціонізму, зросла у декілька разів, що говорить про зростаючу увагу дослідників до вивчення даного психологічного явища [7].

Аналіз наукової літератури показує, що сучасні підходи до дослідження перфекціонізму тримають увагу на його структурі, змісті та психологічних механізмах. Визначаючи сутність перфекціонізму, вчені описують його як систему переконань, згідно з якою прагнення до досконалості є головною метою в житті. У цьому контексті перфекціоніст – це особа, яка наполегливо

прагне досягти високих стандартів у всіх сферах свого життя, часто встановлюючи для себе вимоги, що перевищують об'єктивно необхідний та реальний рівень.

Варто зазначити, що перфекціонізм може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер. Перший сприяє особистісному розвитку, мотивації загалом та досягненню цілей, а другий часто супроводжується високим рівнем стресу, страхом помилки та самокритичністю. Таким чином, сучасні дослідження акцентують увагу на диференціації типів перфекціонізму та їхньому впливі на психологічний стан людини.

Перфекціонізм – це психологічне явище, що поєднує прагнення особистості до бездоганності, встановлення високих стандартів та бажання досягати високих результатів у власній діяльності до максимально можливого рівня в різних сферах, наприклад, моральній, естетичній, інтелектуальній. Науковці, серед яких А. Бек, С. Блатт, Д. Бернс, С. Волікова, І. Грачова, Л. Данилевич, К. Мор, А. Пахт, Р. Фрост, Г. Флетт, Д. Хамачек, К. Хорні, М. Холлендер та інші, досліджували фактори формування перфекціоністських рис. Більшість із них дійшли висновку, що ключову роль у цьому процесі відіграють сімейні умови, в тому числі стиль виховання, авторитарність батьків тощо [4].

Н. Гаранян і А. Холмогорова запропонували розглядати чинники розвитку перфекціонізму через трирівневу модель, яка включає мікросоціальне середовище, сімейні впливи та індивідуальні особливості особистості.

Український дослідник В. В. Грандт наголошує на тому, що розвиток перфекціонізму можна побачити на кількох рівнях: внутрішньоособистісному, мікросоціальному (сімейному), соціальному (взаємодія з оточенням) та макросоціальному (вплив культури та засобів масової інформації) [5].

Ідея про те, що перфекціонізм формує у людини переконання про те, що не варто приймати усього, що не відповідає ідеалу, розглядається в працях К. Хорні та І. Гуляс.

К. Хорні зазначає, що перфекціонізм проявляється через ірраціональні переконання та дисфункціональні установки, зосереджуючи увагу на когнітивних аспектах цього феномена. Вона підкреслює, що дані переконання можуть призводити до внутрішнього конфлікту, оскільки людина постійно оцінює себе крізь призму нереалістично високих вимог, що ускладнює процес прийняття себе, і тим паче – прийняття власних недоліків.

На думку І. А. Гуляс, перфекціонізм полягає у прагненні до самовдосконалення, яке набуває глибокого особистісного сенсу та стає інтегральною характеристикою особистості. Це орієнтує людину на постійний розвиток, самореалізацію та активну участь у суспільно важливій діяльності. В той самий час, якщо таке прагнення стає надмірним, воно може викликати емоційну напругу, підвищену тривожність і зниження самооцінки, якщо людина буде не відповідати ідеалу [6].

Таким чином, дослідники наголошують на подвійній природі перфекціонізму: з одного боку, він стимулює особистісний і професійний ріст, але з іншого – може бути джерелом психологічного дискомфорту та самокритичності, якщо вимоги до себе стають надзвичайно жорсткими та нереалістичними.

На початкових етапах дослідження перфекціонізму вчені трималися одновимірного підходу, розглядаючи його як явище, що визначається прагненням до високих особистісних стандартів. У рамках цього підходу (А. Бек, Д. Бернс, А. Елліс) перфекціонізм асоціювався з почуттям умовної цінності себе в очах інших, примусовим виконанням обов'язків і схильністю до негативної оцінки себе.

Теперішні дослідники, в наш час, схиляються до багатовимірного підходу, розглядаючи перфекціонізм як комплексну та багатогранну особистісну характеристику. Його вивчають у контексті взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових елементів, що формують своєрідний стиль життя й мислення у людини (Т. В. Грубі, О. В. Карпенко, О. І. Кононенко, О. О. Лоза та ін.).

Дискусії щодо структури цього терміну тривають, і значний внесок у розвиток теорії багатовимірної перфекціонізму зробили кілька наукових груп. В тому числі, варто зазначити, що канадські дослідники П. Хьюїтт і Г. Флетт запропонували модель, яка описує самозосереджений, соціально обумовлений і орієнтований на інших перфекціонізм. Британські вчені на чолі з Р. Фростом означили складові, такі як надмірна стурбованість помилками та сумніви у власних діях. Американські дослідники Р. Слейні і Дж. Ешбі зосередилися на зв'язку перфекціонізму з особистісним гарним або навпаки самопочуттям і саморегуляцією [9].

1.2. Структура перфекціонізму та його види

У 1960–1980-х роках у зарубіжній клінічній психології та психотерапії активно розвивалися наукові підходи до вивчення перфекціонізму. Спочатку це явище розглядалося як одномірна характеристика, що виражалася у схильності особистості встановлювати занадто високі стандарти, що, у свою чергу, призводило до незадоволеності власними досягненнями.

Одне з перших визначень цього поняття у 1985 році запропонував американський клінічний психолог М. Н. Холендер, який описав перфекціонізм як схильність висувати до себе вимоги, що значно перевищують реальні можливості [10].

Пізніше, когнітивний терапевт Д. Бернс охарактеризував його як систему переконань, що охоплює очікування, інтерпретацію подій та оцінку себе й інших крізь призму ідеї про необхідність досягнення нереалістично високих стандартів. Він писав про те, що для перфекціоністів характерне сприйняття власної цінності виключно через призму успіхів та продуктивності. Також Бернс вказував на схильність перфекціоністів до дихотомічного мислення («все або нічого»), що не залишає простору для проміжних варіантів між ідеальним виконанням завдання та повним провалом [11].

Також, у дану концепцію перфекціонізму було включено ще один важливий аспект – вибіркову увагу до власних помилок, як у теперішньому, так і в минулому. Ще дослідники зауважили, що перфекціоністи часто поширюють високі стандарти на всі сфери життя, що ускладнює їхню адаптацію до соціального середовища.

Згодом перфекціонізм почали розглядати як складну, багатовимірну конструкцію, що не зводиться лише до завищених стандартів. У психологічній науці він перестав бути винятково негативною характеристикою, і дослідники все частіше звертали увагу на його амбівалентну природу. До прикладу, дослідження останніх десятиліть свідчать, що певні аспекти перфекціонізму можуть мати адаптивну функцію, сприяючи досягненню високих результатів, особистісному зростанню та саморозвитку. З іншої сторони, інші його прояви пов'язані з емоційною нестабільністю, тривожністю, депресивною симптоматикою та зниженням задоволеності від життя.

Згідно з сучасними науковими підходами, надмірний перфекціонізм призводить до сильного емоційного стресу в разі невідповідності встановленим стандартам, викликаючи почуття сорому, провини та внутрішнього розчарування. Для таких людей характерна постійна самокритика, яка негативно впливає на їхню соціальну адаптацію, міжособистісні, дружні та романтичні стосунки. Життя перфекціоністів нерідко супроводжується прагненням до визнання власної винятковості, і такими відчуттями, як заздрість, гнів та сором.

Т. Грубі розглядає перфекціонізм як складне психологічне утворення, в основі якого лежить прагнення особистості до бездоганності, що поєднується з високими внутрішніми стандартами та бажанням досягати найвищих результатів у моральній, естетичній і когнітивній сферах. На думку дослідниці, на формування перфекціоністських установок впливають різні чинники, які можна згрупувати за трьома рівнями: мікрорівень – індивідуальні особливості особистості та вплив сімейного середовища; мезорівень – соціальне оточення, зокрема навчальні та робочі колективи; макрорівень –

ширші соціокультурні впливи, наприклад, масмедіа та культурні норми суспільства.

На думку Л. Данилевич, перфекціонізм є багатогранною та ієрархічно організованою особистісною характеристикою, яка виявляється у двох основних типах поведінки: адаптивному (функціональному) та неадаптивному (дисфункціональному). Функціональний перфекціонізм характеризується прагненням до високих досягнень, самовдосконалення, орієнтацією на складні цілі, чіткою організованістю та внутрішньою дисципліною. Натомість дисфункціональний варіант перфекціонізму пов'язаний із надмірною тривожністю через можливі помилки, страхом невідповідності власним очікуванням, постійними сумнівами, що призводять до зволікань у діях, із глибоким внутрішнім конфліктом між уявленням про ідеал і реальністю, що може викликати бажання емоційно дистанціюватися від інших [54].

У психологічній моделі О. Кононенко перфекціонізм розглядається як природне прагнення людини до досконалості, яке не є проявом патології. Авторка вважає, що задоволення від цілеспрямованої діяльності, прагнення до розвитку, самовдосконалення й досягнень сприяють формуванню та підтриманню позитивної самооцінки протягом усього життя. Особистість, яка втілює свої прагнення, отримує внутрішнє задоволення від результатів власної діяльності.

О. Кононенко пропонує поділ перфекціонізму на два основні види: глобальний (включає автентичний, компенсаторний і невротичний підтипи) та парціальний (який охоплює інтерперсональний, аддиктивний і зовнішньо спрямований – екзоперфекціонізм – підтипи). Ці види описуються як результат взаємодії процесів інтеграції та диференціації у структурі особистості [55].

Доповнюючи цю модель і взагалі висновки щодо структури перфекціонізму, І. Гуляс підкреслює, що перфекціонізм є інтегральною особистісною диспозицією, яка втілює прагнення до самовдосконалення та надає сенс індивідуальному розвитку. Гуляс звертає увагу на важливість

самоактуалізації як складової структури перфекціонізму, що, звичайно, пов'язується з професійною зрілістю та готовністю до успішної діяльності.

Ключову роль у формуванні науково визнаної структури перфекціонізму відіграли дві концептуальні моделі – модель Пола Х'юїтта та Гордона Флетта і модель Ренді Фроста з колегами, які незалежно одна від одної дійшли висновку про багатовимірність цього феномену.

Також, багато дослідників такого явища, як перфекціонізм, висували різні концепції та класифікації, завдяки яким можна було б краще розуміти цей феномен та розподілити його на типи. Нижче пропоную розглянути найважливіші з них.

Концепція багатовимірного характеру перфекціонізму широко обговорюється в наукових дискусіях зарубіжних дослідників цієї проблеми (S. Blatt, D. Burns, R. Frost, A. Pacht, G. Flett, P. Hewitt та ін.). Вони розглядають його як складний особистісний конструкт, який містить як адаптивні аспекти, пов'язані з прагненням до високих стандартів, так і дисфункціональні риси, що спричиняють патологічне прагнення до досконалості.

Теоретичні й емпіричні дослідження свідчать про значний інтерес наукової спільноти до перфекціонізму, що виявляється в різних підходах до його розуміння. З одного боку, перфекціоністські риси можуть сприяти професійному розвитку, конкурентоспроможності та активній соціальній позиції людини. З іншого боку, вони можуть виступати чинником ризику для емоційного благополуччя, провокувати залежності та сприяти розвитку психосоматичних порушень.

В останні десятиліття набув поширення типологічний підхід до перфекціонізму, який розмежовує його на два види – адаптивний (нормальний) і дезадаптивний (патологічний). Тепер перфекціонізм розглядається не лише як негативне явище, а й як важлива якість, що сприяє особистісному зростанню. Адаптивний перфекціонізм формує прагнення до високих стандартів, самодисципліну, відповідальність і соціально значущу активність, що є ключовими факторами професійного успіху. Водночас

надмірне прагнення до ідеалу, тобто патологічний перфекціонізм, може створювати значні труднощі в особистісному розвитку, спотворювати систему цінностей і ускладнювати процес соціалізації. Дисбаланс між складовими перфекціонізму може збільшувати ймовірність негативних наслідків, зокрема психологічного виснаження та невдоволеності власними досягненнями [2].

Концепція адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму була досліджена та розвинена рядом науковців у сфері психології особистості. Одними з найвпливовіших дослідників цього феномену є Гордон Флетт та Пол Х'юїтт, а також Ренді Фрост та його колеги.

Адаптивний тип перфекціонізму розглядається як корисний і здоровий, оскільки він допомагає людині досягати високих стандартів без надмірного стресу та самознищувальної критики. Особи з адаптивним перфекціонізмом використовують свої амбіції та прагнення до ідеалу як мотивацію для особистого розвитку, а не як джерело тривоги чи самоприниження.

Основні характеристики адаптивного перфекціонізму:

- Високі, але реалістичні стандарти для себе.
- Готовність визнавати помилки як частину процесу навчання.
- Вміння зберігати гнучкість і пристосовуватися до змін.
- Відчуття задоволення від досягнень, а не лише страх невдачі.
- Позитивне ставлення до конкуренції та викликів.

Адаптивний перфекціонізм може сприяти успіху в навчанні, кар'єрі та особистісному розвитку, оскільки такі люди націлені на самовдосконалення, але без саморуйнівної критики.

Дезадаптивний перфекціонізм є руйнівним, оскільки супроводжується постійним страхом невдачі, надмірною самокритикою і неможливістю задовольнитися власними досягненнями. Люди з дезадаптивним перфекціонізмом встановлюють для себе занадто високі стандарти, які практично неможливо досягти, і якщо вони не відповідають цим вимогам, починають відчувати сильне розчарування, провини, тривогу чи навіть депресію [12].

Основні характеристики дезадаптивного перфекціонізму:

- Надмірний страх зробити помилку.
- Чорно-біле мислення (успіх або повний провал).
- Постійна самокритика і знецінення власних досягнень.
- Неможливість отримувати задоволення від результатів своєї роботи.
- Відкладання завдань через страх, що вони будуть виконані недостатньо добре.
- Висока чутливість до критики.

Такий тип перфекціонізму часто пов'язаний із тривожними розладами, депресією, прокрастинацією та великим рівнем стресу. Він може заважати людині братися за нові завдання або завершувати роботу, так як постійно виникає відчуття, що результат буде недостатньо ідеальним.

Перфекціонізм тісно пов'язаний із прагненням досягати цілей, що передбачає мобілізацію внутрішніх ресурсів, постановку завдань та орієнтацію на соціальні стандарти й очікування. Особи з дезадаптивним перфекціонізмом висувають до себе надмірно високі вимоги, не враховуючи контексту ситуації. Їхнє мислення часто базується на жорстких когнітивних установках, які заважають гнучкості поведінки та коригуванню дій відповідно до реальних умов. Унаслідок цього зростає рівень психологічної напруги, а зосередженість на власних помилках і незадоволеність результатами діяльності можуть сприяти розвитку дезадаптивних рис особистості [17].

Існує ще одна теорія, запропонована Доном Хамачеком, яка також розрізняє "здоровий" (адаптивний) та "нездоровий" (дезадаптивний) перфекціонізм, і ця дихотомія є ключовою для розуміння складності цього психологічного феномену [53].

Людям з адаптивним перфекціонізмом властиво встановлювати для себе високі цілі, але вони досяжні та гнучкі; вони отримують задоволення від процесу досягнення цілей і не зациклюються на помилках, а також вони мають

здорове самооцінювання та не дозволяють невдачам підірвати їхню впевненість.

Для людей з дезадаптивним перфекціонізмом характерно встановлювати недосяжні цілі; надмірно боятися критики; відчують провину та сором за свої недоліки тощо.

Розглянемо детальніше теорії та думки Г. Флетта та П. Х'юїтта, так як в емпіричній частині цієї дипломної роботи буде використовуватись саме їхня «Багатовимірна шкала перфекціонізму» для опитування студентів-психологів.

Гордон Флетт і Пол Х'юїтт розглядають перфекціонізм як багатовимірне явище, що охоплює різні аспекти особистості та соціальної взаємодії. Вони пропонують модель, яка містить три основні складові: спрямований на себе, соціально заданий і орієнтований на інших перфекціонізм [12].

Самоспрямований перфекціонізм. Цей тип стосується внутрішніх стандартів, які людина встановлює для себе. Особи з високим рівнем самоспрямованого перфекціонізму прагнуть до ідеалу, мають жорсткі уявлення про власну ефективність та постійно аналізують свої дії. Такі люди часто вимагають від себе бездоганності, що може мотивувати досягати високих результатів. Однак, коли ці очікування стають надмірними, вони можуть спричиняти самокритику, невдоволення собою та навіть депресивні стани.

Соціально заданий перфекціонізм. У цьому випадку головним рушієм є відчуття зовнішнього тиску. Людина вірить, що її оточення (батьки, колеги, друзі чи суспільство загалом) очікує від неї бездоганності. Такі люди бояться невідповідності цим стандартам і часто переживають тривогу через можливі оцінки та осуд. Вони відчують, що їхнє прийняття залежить від успіху, тому їхня самооцінка стає вразливою. Цей тип перфекціонізму є одним із найтоксичніших, оскільки тісно пов'язаний із депресією, тривожністю та психосоматичними розладами.

Орієнтований на інших перфекціонізм. Ця форма проявляється у завищених очікуваннях, які людина висуває до інших. Вона вимагає від

оточення досконалості, вважаючи, що інші люди мають діяти відповідно до її стандартів. Така особистість може бути дуже критичною, нетерпимою до помилок інших, що нерідко стає причиною міжособистісних конфліктів.

Флетт і Х'юїтт наголошують, що перфекціонізм не завжди є деструктивним. Якщо людина має гнучкі очікування від себе та інших, це може стимулювати продуктивність і сприяти особистісному розвитку. Однак, коли перфекціоністичні тенденції стають надмірними, вони можуть призводити до виснаження, прокрастинації та навіть клінічних розладів.

Соціально заданий перфекціонізм вважається найбільш проблемним, адже людина втрачає відчуття внутрішнього контролю, будуючи самооцінку лише на основі зовнішніх оцінок. Самоспрямований перфекціонізм може бути адаптивним, якщо він мотивує досягати результатів без жорсткого самокритицизму. Орієнтований на інших перфекціонізм частіше призводить до проблем у стосунках, оскільки створює напруженість через завищені очікування.

Х'юїтт і Флетт в своїх дослідженнях показали, що ці три виміри перфекціонізму можуть мати різні наслідки для психічного здоров'я та благополуччя. Наприклад, соціально приписаний перфекціонізм часто пов'язаний з тривогою, депресією та іншими психологічними проблемами.

Вони підкреслили, що не всі прагнення до досконалості є шкідливими, і важливо розрізняти здорові та нездорові аспекти перфекціонізму.

Ці дослідники також наголосили на важливості розгляду соціального контексту перфекціонізму, також і впливу очікувань інших людей. Вони показали, що соціальний тиск може сприяти розвитку дезадаптивного перфекціонізму.

1.3. Психологічні особливості перфекціонізму у майбутніх психологів

Перфекціонізм у студентів, які здобувають професію психолога, має специфічні психологічні риси, що відрізняють його від перфекціонізму у представників інших професій. Це пов'язано з особливостями навчання, підвищеними вимогами до саморефлексії та високим рівнем відповідальності за майбутню професійну діяльність.

Однією з ключових характеристик є виражена орієнтація на самоконтроль і самоаналіз. Студенти-психологи часто відчують потребу оцінювати свої думки, емоції та поведінку, намагаючись довести їх до «ідеального» рівня. Високі стандарти, які вони ставлять перед собою, можуть бути мотивовані як прагненням до особистісного розвитку, так і страхом не відповідати очікуванням професійного середовища [14].

Ще однією важливою особливістю є висока чутливість до оцінки з боку викладачів і колег. Дослідження показують, що студенти-психологи схильні до соціально орієнтованого перфекціонізму, тобто вони значною мірою залежать від зовнішнього схвалення та можуть відчувати тривожність через можливу критику. Це може призводити до гіпервідповідальності, коли студент боїться припуститися навіть незначних помилок у своїх теоретичних знаннях чи практичних навичках.

Перфекціонізм також впливає на стиль навчання студентів. Багато з них витрачають значну кількість часу на доведення завдань до ідеалу, уникають ситуацій, де можуть продемонструвати свою «недостатню компетентність», або ж відтягують виконання завдань через страх не відповідати очікуванням. Така поведінка може сприяти розвитку прокрастинації, що, у свою чергу, лише посилює тривожність і невпевненість у собі.

Перфекціонізм також впливає на рівень тривожності та емоційного виснаження. Висока потреба в контролі над результатами своєї діяльності може спричиняти відчуття хронічного стресу, а постійне прагнення до досконалості – сприяти формуванню синдрому самозванця. Майбутні психологи нерідко сумніваються у власній компетентності, що змушує їх

вкладати надмірні зусилля у навчання, водночас відчуваючи страх перед можливими невдачами [15].

Цікаво, що у студентів-психологів спостерігається як адаптивний, так і нефункціональний перфекціонізм. У першому випадку він стимулює їх до розвитку та самовдосконалення, тоді як у другому – породжує прокрастинацію, надмірну самокритику та страх перед помилками. Баланс між прагненням до якісного професійного зростання та прийняттям власних обмежень є ключовим чинником психологічного благополуччя майбутніх фахівців [16].

Самооцінка відіграє важливу роль у формуванні перфекціоністських тенденцій, особливо серед студентів-психологів, які перебувають у середовищі постійного оцінювання та саморозвитку. Дослідження свідчать, що низька або нестабільна самооцінка часто супроводжується прагненням до досконалості як способом підвищення власної цінності. У таких випадках досягнення високих результатів стає не лише метою самореалізації, а й способом уникнення критики чи відчуття власної неадекватності.

Схильність до самокритики тісно пов'язана з нефункціональним перфекціонізмом. Студенти-психологи часто відчувають високі вимоги до себе, що може супроводжуватися глибоким аналізом власних помилок та переживанням через найменші недоліки. Таке мислення може формувати внутрішню установку: «Я маю бути ідеальним, інакше мене не сприйматимуть як компетентного фахівця». Постійне порівняння себе з іншими, орієнтація на зовнішнє схвалення та страх невідповідності стандартам сприяють формуванню негативного самосприйняття.

З одного боку, здатність до саморефлексії є важливою професійною якістю психолога, адже вона дозволяє аналізувати власні реакції та взаємодію з клієнтом. Проте надмірна самокритика, якщо вона базується на нереалістичних очікуваннях, може призводити до тривожності, емоційного виснаження та навіть самосаботажу. Важливим є баланс між здоровою

самокритичністю та прийняттям власних обмежень, що сприяє професійному та особистісному зростанню.

Страх припуститися помилки також є важливим фактором, що впливає на оцінку власних професійних навичок у майбутніх психологів. Особи з перфекціоністичними рисами часто сприймають помилки як невдачу та відхилення від високих стандартів, які вони собі встановили. Це може спричиняти підвищений рівень стресу, зниження впевненості у своїй професійній компетентності та негативно позначатися на формуванні адекватної самооцінки й розвитку професійного потенціалу [18].

Перфекціонізм і тривожність також можуть мати тісний взаємозв'язок, оскільки прагнення до ідеальності часто супроводжується страхом помилок, високою чутливістю до оцінки з боку інших та надмірною самокритичністю. Дослідження підтверджують, що нефункціональний (дезадаптивний) перфекціонізм є значущим предиктором підвищеної тривожності, зокрема генералізованого тривожного розладу, соціальної тривожності та obsесивно-компульсивних тенденцій [20].

Одним із ключових механізмів, що пов'язують ці явища, є катастрофізація – це такий когнітивний процес, при якому людина перебільшує можливі негативні наслідки своїх дій. Перфекціоніст із високим рівнем тривожності може вважати, що навіть незначна помилка матиме серйозні наслідки для його майбутньої кар'єри чи соціального статусу. Це створює хронічний стрес і призводить до підвищеної невпевненості у собі.

Ще одним важливим фактором є когнітивна негнучкість. Люди з перфекціонізмом часто мислять у дихотомічних категоріях – «або ідеально, або погано», що ускладнює їхню здатність адаптуватися до невдач і підвищує рівень тривожності. Наприклад, студент, який не отримав найвищий бал на іспиті, може сприймати це як ознаку своєї професійної неспроможності, що спричиняє тривожні переживання та демотивацію [29].

Перфекціонізм також впливає на рівень соціальної тривожності. Люди, які прагнуть до ідеалу, можуть уникати ситуацій, де є ризик критики чи

негативної оцінки. Це призводить до уникнення соціальної взаємодії або до надмірної підготовки до будь-яких публічних виступів, що є характерним для соціально орієнтованого перфекціонізму (Hewitt & Flett, 1991). Наприклад, студент може витратити значно більше часу на підготовку до презентації, ніж це необхідно, через страх не виправдати очікування аудиторії.

Крім того, дослідження свідчать, що перфекціоністи схильні до прокрастинації, що також є фактором підвищеної тривожності. Вони відкладають завдання, оскільки бояться виконати їх «недостатньо добре». Це створює замкнене коло: чим довше вони уникають дії, тим сильніше зростає тривожність щодо її виконання [21].

Розуміння взаємозв'язку між перфекціонізмом і тривожністю має велике значення для психокорекційної роботи. Дослідження показують, що втручання, спрямовані на зниження нефункціонального перфекціонізму (наприклад, когнітивно-поведінкова терапія), можуть значно зменшувати рівень тривожності. Робота над зміною ірраціональних переконань, зокрема над відмовою від дихотомічного мислення та прийняттям власних помилок, допомагає перфекціоністам знизити тривожність і підвищити рівень психологічного благополуччя [22].

Таким чином, хоча перфекціонізм сам по собі не є патологічним, його нефункціональні форми можуть призводити до значного підвищення тривожності. Робота над самоприйняттям, розвитком гнучкого мислення та навичок управління стресом є ключовими стратегіями для зниження негативного впливу перфекціонізму на емоційний стан.

Висновки до першого розділу

Для багатьох перфекціоністів досягнення високих стандартів є основною життєвою ціллю, а професійні успіхи відіграють значну роль у їхньому самосприйнятті. Вони прагнуть до відмінних результатів, оскільки

саме виконання завдань на високому рівні, отримання визнання та досягнення кар'єрних цілей стають для них важливими джерелами задоволення.

Але, варто уточнити, що постійне дотримання надмірно високих вимог може мати і негативні наслідки для самооцінки та емоційного стану майбутнього психолога. Безперервне прагнення до ідеалу здатне спричиняти хронічний стрес, що може призвести до емоційного виснаження та втрати мотивації [19].

Крім того, надмірна самокритика й сумніви у власних професійних здібностях можуть заважати формуванню позитивної внутрішньої мотивації та знижувати задоволеність процесом професійного зростання.

Отже, усвідомлення впливу перфекціонізму на самооцінку та тривожність майбутнього психолога є ключовим аспектом у розробці ефективних підходів до підтримки та формування його професійної ідентичності. Важливо знаходити баланс між прагненням до високих стандартів і реалістичним сприйняттям власних можливостей, розвивати гнучкість у ставленні до помилок і невдач, а також забезпечувати підтримку з боку соціального середовища. Це сприятиме зміцненню впевненості у своїх професійних навичках, зниженню рівня тривожності та успішній адаптації в професійній діяльності.

Також важливо враховувати, що перфекціонізм не є статичною рисою, а динамічним процесом, що формується під впливом особистісних, освітніх та соціальних чинників. Освітнє середовище, зокрема вимоги вищої психологічної освіти, стандарти академічної успішності, а також очікування викладачів і однокурсників можуть посилювати перфекціоністські установки.

Також хочу зазначити, що дослідження показують, що саме в майбутніх фахівців, які працюватимуть із психічним здоров'ям інших людей, перфекціоністські тенденції можуть мати приховані наслідки: від труднощів в щирій емпатії до професійного вигорання. Тому своєчасна діагностика проявів дезадаптивного перфекціонізму та включення відповідних психокорекційних інтервенцій у підготовку студентів психологічних факультетів може

виступати важливим фактором профілактики професійної деформації й забезпечення психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 2.

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Метою цього дослідження є виявлення проявів перфекціонізму у майбутніх психологів, а також аналіз наявності кореляції між рівнем перфекціонізму, самооцінкою та рівнем тривожності. Це дослідження спрямоване на отримання емпіричних даних, які допоможуть зрозуміти, як перфекціонізм впливає на емоційний стан, самооцінку та тривожність студентів, що здобувають освіту психолога.

Основними завданнями є:

1. Оцінка рівня перфекціонізму у студентів-психологів за допомогою багатовимірної шкали перфекціонізму (MPS).
2. Вимірювання рівня самооцінки за допомогою шкали Розенберга.
3. Оцінка рівня тривожності (ситуативної та особистісної) за допомогою шкали Спілбергера-Ханіна.
4. Виявлення кореляцій між перфекціонізмом, тривожністю та самооцінкою.
5. Розробити рекомендації для студентів-психологів щодо подолання дезадаптивного перфекціонізму та його впливу на тривожність і самооцінку.

Організація дослідження. Проведення наукового дослідження є нелегким та відповідальним процесом, що вимагає чіткої послідовності етапів, а також ретельного планування щодо реалізації кожного з них. Важливою умовою для успішного проведення дослідження є врахування часових обмежень і порядку виконання завдань, що сприяють досягненню мети дослідження.

На першому етапі проводився аналіз наукових джерел та літератури, що дозволило сформулювати чітку мету дослідження та визначити основні завдання. Цей етап допоміг сформулювати предмет і об'єкт дослідження, а також підготувати концептуальну основу для подальших етапів.

Другий етап був спрямований на вибір вибірки та визначення бази дослідження. Вибірка складалась з 30 осіб (12 чоловіків, 18 жінок) віком 18–21 років, що є типовим віковим діапазоном для майбутніх психологів.

Третій етап включав проведення психологічного тестування. На цьому етапі застосовувалися спеціалізовані методики для оцінки рівня перфекціонізму, самооцінки та тривожності учасників дослідження. Для оцінки перфекціонізму використовувалася багатомірна *шкала перфекціонізму MPS* (Multidimensional Perfectionism Scale), розроблена Хьюїттом і Флеттом. Для вимірювання рівня тривожності було застосовано «*Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна*» (*STAI*), а також «*Шкала самооцінки Розенберга*» (*RSE*) для оцінки самооцінки респондентів. Найбільше уваги звертали на аналіз взаємозв'язку між перфекціонізмом, тривожністю і самооцінкою.

Четвертий етап полягав у ретельному обробленні отриманих даних, їх аналізі та інтерпретації, що включало в себе виявлення кореляцій і проведення статистичних тестів для підтвердження чи спростування висунутих гіпотез. Результати дослідження були узагальнені в висновках, які допомогли сформулювати рекомендації для подальших досліджень та практичного застосування отриманих результатів у сфері психології.

У дослідженні взяли участь 30 студентів віком від 18 до 21 року, які навчаються на психологічній спеціальності в університеті. З них 12 – чоловіки, 18 – жінки. Усі респонденти добровільно погодились взяти участь у дослідженні, яке проводилося відповідно до етичних принципів психологічних досліджень, включно з конфіденційністю даних та забезпеченням інформованої згоди.

Вибірка є репрезентативною для студентів-психологів цього віку, оскільки охоплює представників як чоловічої, так і жіночої статі, що дозволяє

враховувати можливі гендерні відмінності у психологічних особливостях прояву перфекціонізму.

Дані розподілу досліджуваних за віком і статтю показані в табл.2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл досліджуваних за віком і статтю

Стать	Вік 18 років	Вік 19 років	Вік 20 років	Вік 21 рік	Загальна кількість
Чоловіки	3	3	3	3	12
Жінки	4	5	5	4	18
Разом	7	8	8	7	30

Як бачимо з розподілу досліджуваних за віком і статтю, що відбиті в табл. 2.1., найбільше представлено респондентів віком 19-20 років.

Дані розподілу досліджуваних за курсами та статтю відбиті в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл досліджуваних за курсами та статтю

Курс	Чоловіки (Кількість)	Жінки (Кількість)	Загальна кількість
2 курс	4	5	9
3 курс	4	6	10
4 курс	4	7	11
Усього	12	18	30

На таблиці зображено, що найбільше опитуваних – студенти та студентки 4 курсу.

Організація дослідження включала чітко визначені етапи, що дозволили ефективно виконати всі необхідні дослідницькі завдання. Вибірка складалася з 30 осіб віком від 18 до 21 року, що відповідають критеріям для дослідження психологічних особливостей прояву перфекціонізму у студентів психологічного факультету. Кожен етап дослідження був ретельно

спланований, що забезпечило високий рівень валідності і надійності отриманих результатів.

Методи дослідження. Для досягнення поставлених завдань у роботі використовувалася нижче зазначені методи дослідження для забезпечення об'єктивності:

- метод теоретичного аналізу й узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження;
- метод психодіагностичного обстеження;
- метод констатувального експерименту;
- метод порівняльного аналізу й узагальнення отриманих результатів;
- метод математичної статистики.

Метод теоретичного аналізу та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження. Метод теоретичного аналізу і узагальнення наукової літератури є важливим етапом у розробці концептуальної основи для дослідження, оскільки він дає змогу встановити наукові підходи, теоретичні моделі, а також критично оцінити існуючі дослідження у обраній галузі. Цей метод передбачає систематичний огляд наукових джерел, аналіз основних теорій, гіпотез та результатів попередніх досліджень, що стосуються теми дипломної роботи.

У контексті цієї дипломної роботи, що фокусується на психологічних особливостях прояву перфекціонізму у майбутніх психологів, метод теоретичного аналізу є необхідним для встановлення основних понять і категорій, таких як перфекціонізм, самооцінка, тривожність, а також їх взаємозв'язків.

Метод психодіагностичного обстеження. Метод психодіагностичного обстеження вважається надзвичайно важливим інструментом для вивчення індивідуальних особливостей індивідів за допомогою спеціально розроблених тестів і методик. У контексті цієї дипломної роботи, психодіагностичне обстеження буде використовуватись для детального оцінювання рівня

перфекціонізму, тривожності та самооцінки у студентів, а також для виявлення можливих взаємозв'язків між цими характеристиками. Завдяки застосуванню перевірених і стандартизованих інструментів, цей метод дозволяє отримати об'єктивні та надійні дані для подальшого аналізу.

Метою психодіагностичного обстеження в межах дипломної роботи є оцінка рівня тривожності, перфекціонізму та самооцінки у вибірці студентів. Це дає нам змогу відслідкувати, яким чином ці психологічні характеристики взаємопов'язані та впливають одна на одну, а також розкрити ключові аспекти перфекціонізму у контексті тривожності та самооцінки.

Метод констатувального експерименту. Цей метод є важливою частиною психологічних досліджень, оскільки дозволяє на основі зібраних даних виявити наявність або відсутність певних психологічних характеристик чи феноменів на початковому етапі дослідження. У рамках цього методу передбачається збирання початкових даних, які пізніше можуть бути використані для подальших порівнянь, аналізу та вивчення змін під впливом певних факторів або інтервенцій.

Метод порівняльного аналізу та узагальнення отриманих результатів. Метод порівняльного аналізу і узагальнення результатів також є потрібним інструментом для проведення психологічних досліджень, що дозволяє систематизувати та інтегрувати отриману інформацію, а також виявити значущі закономірності та зв'язки між різними змінними. У контексті цієї дипломної роботи цей метод буде застосований для порівняння результатів різних груп респондентів (зокрема, студентів з різними рівнями перфекціонізму, тривожності та самооцінки) та узагальнення отриманих даних, щоб зробити науково обґрунтовані висновки про психологічні особливості досліджуваної популяції.

Метою методу порівняльного аналізу є виявлення відмінностей та подібностей у поведінці, переконаннях, емоціях та інших психологічних характеристиках різних груп респондентів. Цей метод дозволяє детально порівняти групи за критеріями, які мають відношення до перфекціонізму,

тривожності, самооцінки, і провести узагальнення результатів для визначення спільних тенденцій, закономірностей та факторів, що впливають на психоемоційний стан студентів.

У межах дослідження методу порівняльного аналізу та узагальнення результатів ми будемо порівнювати результати, отримані за допомогою різних методик (MPS, RSE, тест на тривожність), а також проводити аналіз різниць між групами студентів, що можуть мати різний рівень перфекціонізму та тривожності. Аналіз дозволить виявити, які фактори найбільше корелюють з рівнем перфекціонізму, як ці фактори взаємодіють з тривожністю та самооцінкою тощо.

Метод математичної статистики (метод варіаційного аналізу, вірогідність визначалася за t-критерієм Стюдента). Метод математичної статистики, а також метод варіаційного аналізу, грає велику роль для кількісної обробки даних і дозволяє об'єктивно оцінити значущість отриманих результатів в психологічних дослідженнях. У рамках дипломної роботи цей метод використовуватиметься для оцінки взаємозв'язку між змінними, такими як рівень перфекціонізму, тривожності та самооцінки, з метою виявлення статистично значущих відмінностей між різними групами респондентів.

Метод варіаційного аналізу дозволяє досліджувати різноманіття в межах даних, визначаючи, чи є значущі відмінності між групами, що порівнюються. Цей метод дозволяє визначити, чи впливає один фактор (наприклад, рівень перфекціонізму) на інший (наприклад, тривожність чи самооцінка). У процесі дослідження застосування варіаційного аналізу дозволяє оцінити, наскільки зміни в одній змінній пояснюють варіативність у інших змінних, що є важливим для побудови моделі взаємозв'язків між досліджуваними характеристиками.

Застосування методу математичної статистики дозволить отримати кількісні показники, які об'єктивно підтвердять або спростують гіпотези дослідження. За допомогою варіаційного аналізу можна визначити, які фактори (перфекціонізм, тривожність, самооцінка) взаємодіють найбільш

істотно і які з них мають найбільший вплив на психоемоційний стан студентів. Використання t-критерію допоможе з'ясувати, чи відрізняються ці фактори між різними групами респондентів, що є важливим для оцінки результатів та формулювання висновків.

Метод математичної статистики забезпечує точність і наукову обґрунтованість результатів, що є особливо важливим для психологічних досліджень, де важливо правильно інтерпретувати дані та виявити значущі закономірності.

У дослідженні для діагностики та оцінки психологічних особливостей прояву перфекціонізму у майбутніх психологів використовуються три методики, які дозволяють отримати комплексне уявлення про досліджувані характеристики:

- **Шкала перфекціонізму MPS (Multidimensional Perfectionism Scale).**
- **Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE).**
- **Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна.**

Багатомірна шкала перфекціонізму (MPS) була розроблена Хьюїттом та Флеттом у 1991 році і є однією з найвідоміших та часто застосованих методик для оцінки перфекціонізму. Ця шкала дозволяє оцінювати різні аспекти перфекціоністської поведінки та установок, зокрема ті, які можуть мати певний вплив на моральне здоров'я, а також на загальний рівень стресу. Вона базується на уявленні, що перфекціонізм є складним, багатогранним явищем, яке містить в собі кілька компонентів, що можуть бути як корисними, так і деструктивними в різних ситуаціях.

Багатомірна шкала перфекціонізму (MPS) є одним із найпоширеніших інструментів для вимірювання перфекціонізму. Цей тест розглядає перфекціонізм як багатогранне явище, що складається з трьох основних складових, які відображають різні аспекти цього психологічного феномена. MPS дозволяє оцінити рівень перфекціонізму, а також виявити його зв'язки з

іншими психологічними характеристиками, такими як тривога, депресія та самооцінка.

MPS вимірює три основні складові перфекціонізму:

1. Перфекціонізм, орієнтований на себе (Self-Oriented Perfectionism).

Даний вид перфекціонізму виявляється у прагненні досягти високих стандартів і вимог до себе. Особи з таким перфекціонізмом часто переживають сильну самокритику і занепокоєння через недосконалість, навіть коли досягнуті результати можна вважати достатньо хорошими. Вони схильні до високих вимог до своїх досягнень у роботі, навчанні, особистому житті.

Дослідження свідчать про те, що вище зазначений вид перфекціонізму дуже часто пов'язаний з підвищенням рівня тривоги, стресу й депресії, оскільки людина постійно відчуває себе недостатньою, навіть якщо досягла значних результатів.

2. Перфекціонізм, орієнтований на інших (Other-Oriented Perfectionism).

Цей вид перфекціонізму описується надмірними вимогами до інших людей, таких як друзі, родина, колеги чи партнери. Люди, орієнтовані на інших, часто очікують від оточуючих ідеальної поведінки та досягнень. Вони можуть бути жорсткими та вимогливими до інших, що може призвести до соціальних конфліктів.

Відмінною рисою цього типу є, що індивід не стільки стурбований власною бездоганністю, скільки намагається переконати інших досягати бездоганних результатів. Це може призвести до напруги у стосунках, оскільки оточуючі можуть відчувати тиск і вимогу відповідати нездійсненим стандартам.

3. Соціально призначений перфекціонізм (Socially Prescribed Perfectionism).

Люди зі зазначеним видом перфекціонізму впевнені, що інші люди (сім'я, друзі, суспільство в цілому) ставлять до них надвисокі стандарти, і що їхня цінність та самооцінка залежить від того, наскільки ідеально вони

відповідають їх вимогам. Це може проявлятися в постійному страху не відповідати соціальним стандартам, що часто призводить до тривоги, депресії та низької самооцінки.

Така орієнтація може бути особливо проблемною, оскільки люди з соціально призначеним перфекціонізмом часто відчують, що їхні зусилля не визнаються або що вони ніколи не можуть бути достатньо хорошими для інших. Це може спричиняти відчуття ізоляції та недооцінки.

Методика та статистичні показники. Шкала MPS включає 45 пунктів, кожен з яких оцінюється за 7-бальною шкалою (від "повністю не погоджуюсь" до "повністю погоджуюсь"). Респонденти повинні оцінити, наскільки вони погоджуються з кожним твердженням, що відображає одну з трьох складових перфекціонізму. Підсумкові бали можуть варіюватися в залежності від того, наскільки сильно кожен компонент проявляється в особистості респондента.

Для кожного з трьох компонентів є окремі індекси, що дозволяють отримати детальну картину щодо рівня кожного виду перфекціонізму. Дослідження також виявляють важливість взаємозв'язку між цими складовими, а також їх вплив на психологічне благополуччя.

Багато досліджень підтверджують ефективність шкали MPS у вимірюванні перфекціонізму та виявленні його зв'язків з іншими психологічними чинниками. Наприклад, дослідження, проведені Хьюїттом і його колегами, показують, що перфекціонізм, орієнтований на себе, часто корелює з високим рівнем тривоги та депресії. Люди, які мають високе значення за цією шкалою, можуть відчувати сильний стрес і страх не відповідати власним ідеальним уявленням.

Перфекціонізм, орієнтований на інших, також виявляється важливим фактором у взаєминах, зокрема в міжособистісних конфліктах. Люди, які вимагають та очікують від інших занадто багато, часто відчують розчарування та злість, коли інші не відповідають їхнім очікуванням.

Соціально призначений перфекціонізм пов'язаний з високим рівнем самокритики і відчуттям недостатності. Оскільки люди з даним видом

перфекціонізму відчують, що не можуть задовольнити зовнішні очікування, це може призводити до емоційного вигорання і розвитку психічних розладів.

Використання MPS у психологічній практиці. Шкала MPS активно використовується у психологічних дослідженнях і клінічній практиці для оцінки рівня перфекціонізму у пацієнтів. Це особливо важливо для роботи з пацієнтами, які страждають від депресії, тривоги або розладів харчової поведінки, оскільки перфекціонізм часто є одним з факторів, що сприяють розвитку таких станів.

Більш того, шкала використовується для оцінки ефективності терапевтичних втручань, спрямованих на корекцію перфекціоністичних переконань. Такі втручання можуть включати когнітивно-поведінкову терапію, спрямовану на зміну переконань про ідеальність, самокритику та нереалістичні очікування.

Переваги шкали MPS:

- Висока надійність і валідність: дослідження показують, що MPS є ефективним інструментом для вимірювання перфекціонізму і виявлення різних його аспектів.
- Багатогранний підхід: шкала дозволяє оцінити перфекціонізм з трьох різних точок зору, що дає змогу отримати більш повне уявлення про психологічні особливості індивіда.
- Легкість в адмініструванні: шкала проста в використанні і не займає багато часу для заповнення.

Обмеження:

- Шкала не враховує всі можливі аспекти перфекціонізму, і її результати можуть бути не такими точними в деяких специфічних випадках.
- Є потреба в додаткових дослідженнях для більш глибокого розуміння механізмів, що стоять за кожною з складових перфекціонізму.

Загалом, багатомірна шкала перфекціонізму (MPS) є потужним інструментом для вивчення перфекціонізму, що дозволяє дослідникам та

психологам зрозуміти його різні аспекти та їхній вплив на психологічне здоров'я індивідів.

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE) є одним з найпоширеніших інструментів для оцінки рівня самооцінки, і її активно використовують в психології для вимірювання особистісного ставлення до себе. Шкала була розроблена соціальним психологом Маршаллом Бертрамом Розенбергом у 1965 році і залишається важливим інструментом для дослідження самооцінки в різних контекстах, від психічного здоров'я до соціальних наукових досліджень.

Шкала самооцінки Розенберга складається з 10 тверджень, на які респондент відповідає за допомогою 4-бальної шкали (від "повністю згоден" до "абсолютно не згоден"). Твердження оцінюють рівень самооцінки, самоповаги, а також загальне сприйняття особистої значущості. Респондент має оцінити, наскільки ці твердження відповідають його ставленню до себе.

Результати за шкалою самооцінки Розенберга інтерпретуються як:

- Високий рівень самооцінки (від 31 до 40 балів): особистість відчуває впевненість у своїй значущості, здатна приймати свої слабкості й сильні сторони.
- Середній рівень самооцінки (від 20 до 30 балів): цей рівень свідчить про достатньо стійке ставлення до себе, однак можуть бути моменти сумнівів або невпевненості.
- Низький рівень самооцінки (від 10 до 19 балів): людина може відчувати себе неповноцінною або непривабливою, часто переживає почуття сорому чи незадоволення собою.

Розенберг розглядав самооцінку як глобальне афективне ставлення особистості до себе. Вона не є простим підсумком окремих суджень про себе в різних сферах (академічній, соціальній, фізичній тощо), а відображає узагальнену емоційну оцінку власної значущості. Це відрізняє підхід Розенберга від когнітивних моделей самооцінки, які трактують її як сукупність специфічних самоописів.

Дослідник вважав, що самооцінка формується під впливом соціального середовища, насамперед через соціальне порівняння, референтні групи та процеси соціалізації. Його концепція також тісно пов'язана з теорією соціального віддзеркалення, згідно з якою людина сприймає себе через призму ставлення інших.

Шкала складається з 10 тверджень, які оцінюються за чотирибальною шкалою Лікерта. Оригінальний інструмент розглядає самооцінку як одновимірний конструкт, що означає її розуміння як цілісної характеристики особистості. Проте, подальші факторні аналізи в різних вибірках виявили можливість поділу на дві складові: позитивну (самоприйняття) та негативну (самокритичність) самооцінку.

Надійність шкали підтверджена численними емпіричними дослідженнями. Оригінальна версія має високу внутрішню узгодженість (коефіцієнт α Кронбаха зазвичай >0.80), що свідчить про її стабільність. Тест-ретестові кореляції також підтверджують її сталість у часовій перспективі.

Застосування шкали в психології охоплює різні аспекти, включаючи клінічну психологію, організаційну психологію, освітні дослідження та вивчення психічного здоров'я. Низькі показники самооцінки за шкалою Розенберга корелюють із симптомами депресії, підвищеним рівнем тривожності та ризиком розвитку суїцидальних думок.

Також встановлено, що високий рівень самооцінки за шкалою не завжди свідчить про здорову особистість, оскільки може бути пов'язаний із нарцисичними рисами або компенсаторним механізмом. Тому сучасні дослідники рекомендують доповнювати цей інструмент іншими методами оцінки, щоб уникнути спотворення результатів.

Попри широку популярність, шкала має певні обмеження. Вона не дозволяє деталізувати, в яких саме аспектах життя людина має занижену чи завищену самооцінку. Відсутність багатовимірного підходу ускладнює її використання у випадках, коли необхідно дослідити специфічні складові самооцінки.

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є однією з найбільш визнаних і широко використовуваних методик для вимірювання рівня тривожності. Вона була розроблена в 1960-х роках психологами Чарльзом Спілбергером і Юрієм Ханіним. Методика дозволяє оцінювати два типи тривожності: **тривожність як стан (State Anxiety, SA)** і **тривожність як рису (Trait Anxiety, TA)**. Ці два види тривожності мають різні характеристики та можуть суттєво впливати на психічне і фізичне здоров'я індивідуума.

Шкала STAI складається з двох окремих частин:

1. **State Anxiety, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності)** – оцінка поточної тривожності, яка залежить від ситуативних факторів. Це тимчасове почуття тривоги або напруження, яке з'являється в певних умовах або при певних стресових ситуаціях. Ця частина шкали включає 20 питань, що стосуються того, як респондент відчуває себе на даний момент.

2. **Trait Anxiety, шкала особистої тривожності** – оцінка рівня тривожності як особистісної характеристики. Це довготривале схильність індивідуума до переживання тривоги, навіть коли відсутні конкретні ситуації або стресори. Ця частина шкали також включає 20 питань, але вона оцінює постійні почуття тривоги, що характеризують особистість.

Таким чином, шкала дозволяє не лише вимірювати поточний рівень тривожності, але й оцінити схильність людини до тривожних реакцій в різних ситуаціях.

Шкала STAI має високу психометричну надійність. Коефіцієнт альфа-Кронбаха для обох компонентів шкали (State та Trait) зазвичай знаходиться в межах 0.86–0.95, що вказує на високу внутрішню узгодженість питань. Вона також продемонструвала високу валідність в ряді досліджень, зокрема, щодо кореляції з іншими вимірювальними інструментами тривожності, такими як шкала Бека або шкала депресії.

Рівень конструктної валідності шкали також підтверджений численними дослідженнями, які показали, що обидва типи тривожності (State і Trait) вірно

відображають відповідні аспекти тривоги, що вимірюються, і здатні відрізнити ситуаційну тривожність від загальної схильності до тривожних реакцій. Крім того, шкала має критеріальну валідність, оскільки її результати корелюють з іншими індикаторами психічного стану, такими як рівень стресу, депресії та фізіологічні показники (наприклад, частота серцебиття, пітливість).

Результати тесту можуть бути інтерпретовані так:

- Низький рівень тривожності: це може свідчити про низьку схильність до переживання тривоги та ефективну адаптацію до стресових ситуацій.
- Помірний рівень тривожності: характерний для більшості людей в умовах стресу або напруженості, коли тривога може допомогти адаптуватися до ситуації, але не заважає функціонуванню.
- Високий рівень тривожності: може свідчити про постійну присутність тривоги, що може бути симптомом тривожних розладів, таких як генералізований тривожний розлад або панічні атаки.

Важливо зазначити, що за шкалою оцінюється не лише кількісний рівень тривожності, а й її якісні аспекти: ситуаційну змінність і особистісну схильність. Це дозволяє більш точно розуміти характер тривожності і ефективно працювати з її корекцією.

2.2. Результати дослідження та їх аналіз

Як було зазначено, метою цього дослідження є виявлення наявності чи відсутності перфекціонізму у майбутніх психологів, а також аналіз взаємозв'язку між рівнем перфекціонізму, самооцінкою та тривожністю. Це дослідження спрямоване на отримання емпіричних даних, які допоможуть зрозуміти, як перфекціонізм впливає на відчуття тривоги та самооцінку студентів, що здобувають освіту психолога.

Для досягнення мети дослідження було використано такі методики:

➤ Багатовимірна шкала перфекціонізму (MPS), розроблена Хьюїттом та Флеттом, яка використовується для оцінки трьох основних типів перфекціонізму.

➤ Шкала самооцінки Розенберга (RSE), яка є надійним інструментом для оцінки глобальної самооцінки, яка відображає загальне ставлення особистості до себе.

➤ Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI). Вона забезпечує оцінку двох форм тривоги: ситуативної (актуального емоційного стану) та особистісної (стабільної риси, пов'язаної з характером). Вибір цієї шкали зумовлений тим, що тривожність часто супроводжує перфекціоністів в умовах підвищених очікувань та високих стандартів.

Завдяки проведеному дослідженню, де використовувалась Багатовимірна шкала перфекціонізму, було виявлено, що 13 респондентів мають високий рівень за шкалою загального балу перфекціонізму, 8 опитуваних мають середній рівень перфекціонізму, і 9 студентів мають низький рівень загального перфекціонізму.

Далі у таблиці 2.3. зображено середній бал за кожною шкалою та опитуваних розподілено по курсах:

Таблиця 2.3

Середні значення перфекціонізму за шкалами серед студентів різних курсів

Курс	Перфекціонізм, орієнтований на себе	Перфекціонізм, орієнтований на інших	Соціально призначений перфекціонізм	Загальний рівень перфекціонізму
2	79.6	54.3	60.0	193.9

Продовження таблиці 2.3

3	79.3	53.8	60.5	193.6
4	79.0	54.0	61.5	194.5

Можемо побачити, що для студентів другого курсу середній бал за шкалою "Перфекціонізм, орієнтований на себе" складає 79.6, що вказує на високий рівень орієнтації на досягнення ідеальних результатів у власних діях. Водночас, за шкалою "Перфекціонізм, орієнтований на інших", середній бал становить 54.3, що є помірним рівнем. Це свідчить про те, що студенти мають очікування від інших, але не занадто високі. За шкалою "Соціально призначений перфекціонізм" середній бал досягає 60.0, що також вказує на високий рівень схильності відчувати соціальний тиск та прагнення відповідати зовнішнім вимогам. Загальний середній бал за всіма шкалами складає 193.9, що свідчить про високий рівень перфекціонізму серед студентів цього курсу.

Студенти третього курсу мають подібні показники. Середній бал за шкалою "Перфекціонізм, орієнтований на себе" становить 79.3, що також є високим рівнем. "Перфекціонізм, орієнтований на інших" у середньому оцінюється на 53.8 бала, що є помірним рівнем. Водночас за шкалою "Соціально призначений перфекціонізм" середній бал складає 60.5, що також свідчить про високий рівень схильності до зовнішнього тиску. Загальний бал для цього курсу – 193.6, що відображає високу загальну схильність до перфекціонізму.

Для студентів четвертого курсу показники також схожі. Середній бал за шкалою "Перфекціонізм, орієнтований на себе" складає 79.0, що свідчить про високий рівень вимог до себе. За шкалою "Перфекціонізм, орієнтований на інших" середній бал становить 54.0, що є помірним. Студенти цього курсу мають також високий рівень соціально призначеного перфекціонізму, середній бал складає 61.5. Загальний рівень перфекціонізму для четвертого курсу становить 194.5, що вказує на високий загальний рівень перфекціонізму у респондентів цього курсу.

Візуально ми можемо спостерігати кількісні відмінності між студентами різних курсів на рис. 2.1.

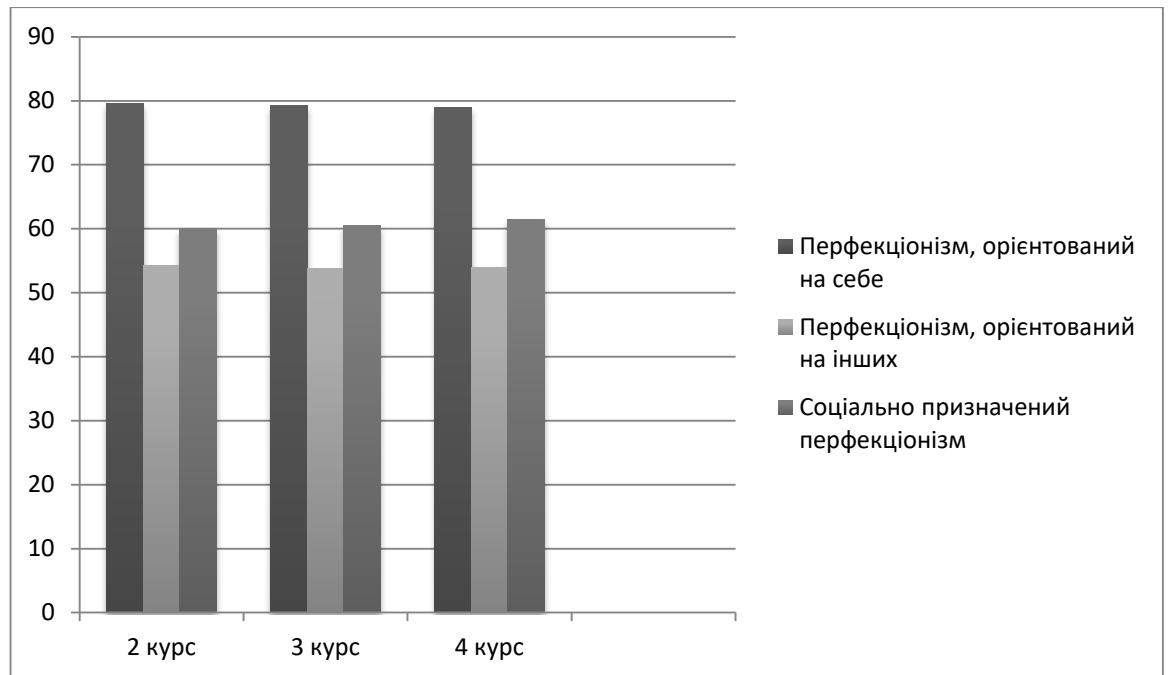


Рис. 2.1 Середній бал опитуваних за кожною шкалою перфекціонізму з розподілом на курси

Загалом, дані показують, що студенти всіх курсів мають високий рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе, а також високий рівень соціально призначеного перфекціонізму, що вказує на сильну схильність до досягнення високих стандартів і відповідності соціальним вимогам. У той же час рівень перфекціонізму, орієнтованого на інших, є помірним для всіх курсів, що свідчить про помірковані очікування від інших людей.

Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale, RSE) є одним з найпоширеніших інструментів для оцінки рівня самооцінки, і її активно використовують в психології для вимірювання особистісного ставлення до себе. Шкала була розроблена соціальним психологом Морісом Розенбергом у 1965 році і залишається важливим інструментом для дослідження самооцінки в різних контекстах, від психічного здоров'я до соціальних наукових досліджень.

Результати дослідження рівня самооцінки студентів за шкалою Розенберга свідчать про наявність середнього рівня самооцінки як найбільш поширеного серед респондентів. Загалом серед 30 опитаних студентів 53% мають середній рівень самооцінки, що свідчить про достатньо збалансоване

самосприйняття. Ці студенти адекватно оцінюють свої можливості, однак іноді можуть відчувати сумніви у власній компетентності або бути чутливими до оцінок з боку оточення.

Водночас високий рівень самооцінки виявлено у 27% студентів, що свідчить про їхню впевненість у собі, позитивне ставлення до власних здібностей та відчуття контролю над життєвими ситуаціями. Такий результат може бути пов'язаний із наявністю попереднього досвіду, підтримкою з боку навчального середовища та сформованим усвідомленням власних сильних сторін.

Низький рівень самооцінки зафіксовано у 20% респондентів, що є значущим показником. Ці студенти, ймовірно, мають сумніви щодо власних можливостей, схильні до залежності від зовнішніх оцінок, а також можуть переживати внутрішні конфлікти, які перешкоджають формуванню позитивного образу себе. Такий стан може впливати на їхню мотивацію, навчальну активність і майбутню професійну адаптацію.

Результати з середнім балом за шкалою самооцінки Розенберга з розподілом за курсами можна побачити у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Середні показники самооцінки студентів за шкалою Розенберга з урахуванням курсу навчання

Курс	Кількість студентів	Середній бал за шкалою самооцінки Розенберга
2 курс	9	19,3
3 курс	10	20,5
4 курс	11	22,1
Загалом	30	20,7

Розподіл середніх балів самооцінки за курсами дає змогу проаналізувати відмінності між студентами. Звертає на себе увагу, що середній бал на 2 курсі становить 19,3, що є нижчим за середній бал у вибірці (20,7). Це свідчить про

те, що студенти 2 курсу демонструють дещо нижчий рівень впевненості у собі, що може бути пов'язано із процесом адаптації до нових вимог професійної підготовки, відсутністю достатнього досвіду та неусталеним самосприйняттям.

Студенти 3 курсу мають середній бал 20,5, що вже ближче до загального середнього показника. Це може свідчити про поступове формування більш стабільного самовідчуття. Ймовірно, на цьому етапі навчання вони мають більше практичних знань, краще розуміють вимоги професії та починають формувати стійкіші уявлення про власну компетентність.

На 4 курсі середній бал самооцінки найбільший, що перевищує загальний середній показник вибірки. Такий результат свідчить про підвищену впевненість у власних силах, сформоване усвідомлення професійної спроможності та більш стійке почуття впевненості. Студенти, які завершують навчання, ймовірно, мають практичний досвід, краще орієнтуються у професійних стандартах і почуваються більш підготовленими до майбутнього. Візуально ці дані репрезентовано на рис. 2.2.

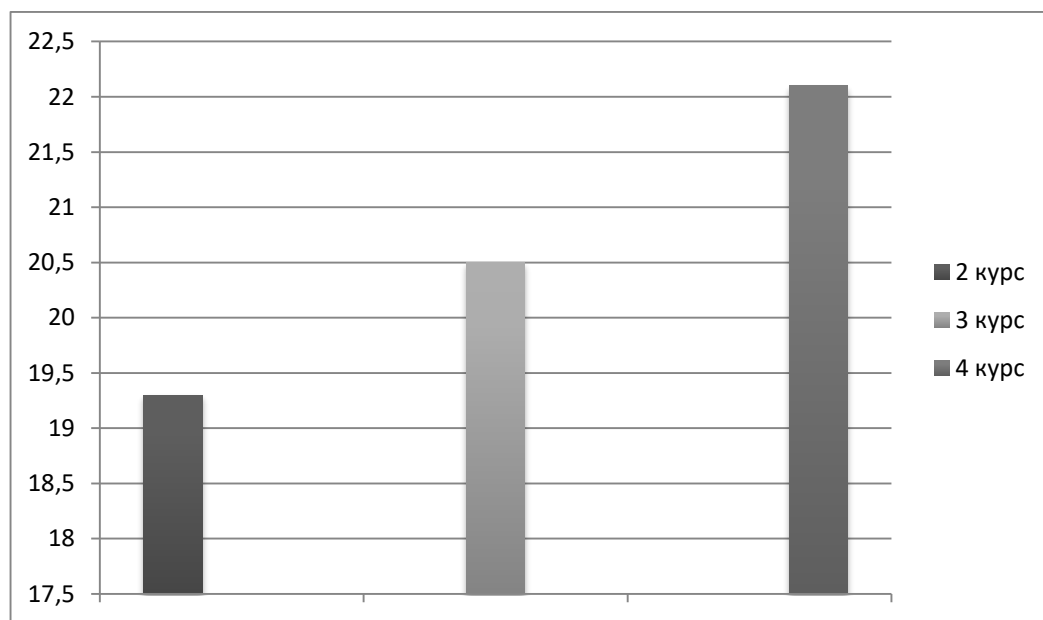


Рис. 2.2 Середній бал за шкалою самооцінки кожного курсу

Загалом середній бал за шкалою самооцінки Розенберга серед усіх опитаних студентів становить 20,7, що відповідає середньому рівню самооцінки. Це свідчить про те, що більшість студентів мають адекватне, хоча

й не завжди безумовно позитивне, сприйняття власних здібностей, з певною часткою невпевненості або чутливості до зовнішніх оцінок.

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) вважається доказовою методикою і дуже часто використовується для оцінки рівня тривожності як тимчасового стану і як стійкої особистісної характеристики.

STAI складається з 40 тверджень, поділених на два підшкали:

- STAI-S (State Anxiety, реактивна тривожність) – 20 тверджень, що вимірюють рівень ситуативної тривожності (як людина почувається в конкретний момент).
- STAI-T (Trait Anxiety, особистісна тривожність) – 20 тверджень, що оцінюють стійку схильність до переживання тривоги в різних життєвих ситуаціях.

Результати дослідження за шкалою Спілбергера-Ханіна показали різний рівень тривожності серед студентів.

Реактивна тривожність, що відображає ситуативну емоційну реакцію на стресові події, у більшості студентів перебувала в межах помірного та високого рівня. Так, 9 осіб (30%) мали помірний рівень реактивної тривожності (31–44 бали), що вказує на достатній контроль емоцій у стресових ситуаціях. Натомість 21 учасники (70%) продемонстрували високу реактивну тривожність (45 балів і більше), що свідчить про підвищену емоційну вразливість і сильні переживання в ситуаціях невизначеності або тиску. Випадків низької реактивної тривожності (до 30 балів) зафіксовано не було.

Особистісна тривожність, яка є стійкою характеристикою особистості та вказує на загальну схильність до тривожних переживань, також переважно перебувала на середньому та високому рівнях. Бачимо, що 10 учасників (33,3%) мали помірну особистісну тривожність (31–44 бали), що означає відносну емоційну стабільність та здатність ефективно справлятися зі стресом у довгостроковій перспективі. Водночас 20 студентів (66,7%) мали досить високий рівень особистісної тривожності (45 балів і більше), що може

вказувати на підвищену схильність до хвилювання, невпевненості та надмірного аналізу можливих негативних сценаріїв (див.табл.. 2.5)

Таблиця 2.5

Середні показники реактивної та особистісної тривожності студентів за методикою Спілбергера-Ханіна з урахуванням курсу навчання

Курс	Середній бал реактивної тривожності	Рівень реактивної тривожності	Середній бал особистісної тривожності	Рівень особистісної тривожності
2 курс	44,2	Помірна	46,1	Висока
3 курс	46,7	Висока	48,3	Висока
4 курс	45,1	Висока	50,2	Висока
Загалом	45,3	Висока	48,2	Висока

Результати аналізу середніх балів за шкалою Спілбергера-Ханіної з урахуванням курсу навчання показали певні тенденції у рівнях реактивної та особистісної тривожності серед студентів.

Середній бал реактивної тривожності серед усіх учасників дослідження становить 45,3, що відповідає високому рівню тривожності. Однак розподіл за курсами демонструє деякі відмінності. Найнижчий середній рівень реактивної тривожності спостерігається у студентів 2-го курсу (44,2 бали), що знаходиться на межі між помірною та високою тривожністю. У студентів 3-го курсу цей показник зростає до 46,7, а у студентів 4-го курсу він становить 45,1, що свідчить про стабільно високий рівень тривожності на старших курсах.

Середній бал особистісної тривожності, який відображає загальну схильність до тривожних переживань, є вищим, ніж реактивна тривожність, і становить 48,2 у загальній вибірці, що відповідає високому рівню тривожності. Найнижчі показники особистісної тривожності спостерігаються у студентів 2-го курсу (46,1 бала), тоді як у студентів 3-го курсу цей показник зростає до 48,3, а у студентів 4-го курсу – до 50,2, що вказує на підвищену емоційну напруженість та схильність до хвилювання серед студентів старших курсів. Візуально ці показники презентовано на рис. 2.3.

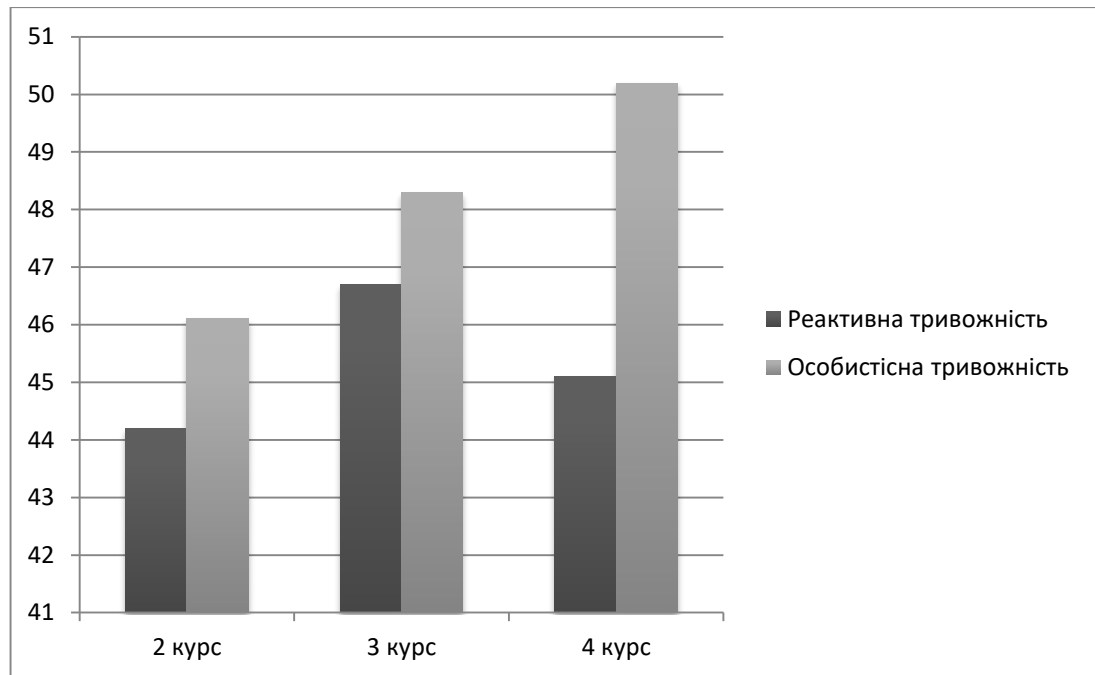


Рис 2.3. Середні показники реактивної та особистісної тривожності серед студентів різних курсів

Загалом, отримані результати показують нам, що студенти старших курсів мають вищий рівень тривожності, особливо за шкалою саме особистісної тривожності. Це може бути пов'язано з більшою відповідальністю, необхідністю прийняття рішень щодо майбутньої професійної діяльності, а також інтенсивнішим навчальним навантаженням. Водночас студенти 2-го курсу демонструють помірний або нижчий рівень тривожності, але це може пояснюватися відносною адаптацією до навчального процесу та меншою кількістю стресових факторів, пов'язаних із завершенням навчання.

Для обробки даних використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона (r) – це статистичний показник, який застосовується для вимірювання сили та напрямку лінійної взаємозв'язку між двома змінними. Він є числовим значенням, яке може варіюватися від -1 до +1:

- $r = +1$: ідеальна позитивна кореляція (коли одна змінна збільшується, інша теж збільшується).
- $r = -1$: ідеальна негативна кореляція (коли одна змінна збільшується, інша зменшується).

- $r = 0$: відсутність лінійного зв'язку між змінними.

Зазвичай коефіцієнт Пірсона використовується для оцінки лінійної кореляції між кількісними змінними (наприклад, між рівнем тривожності та перфекціонізмом). Зміна значення коефіцієнта свідчить про силу взаємозв'язку: чим ближче значення до +1 або -1, тим сильніший зв'язок.

Формула для розрахунку коефіцієнта Пірсона виглядає так:

$$r = \frac{\sum (X_i - \bar{X})(Y_i - \bar{Y})}{\sqrt{\sum (X_i - \bar{X})^2 \sum (Y_i - \bar{Y})^2}}, \text{ де:}$$

- X_i та Y_i — це значення кожної з змінних,
- $\bar{X}$ та $\bar{Y}$ — середні значення змінних.

Кореляційні зв'язки між показниками перфекціонізму за кожною з шкал та показниками шкали самооцінки усіх опитуваних студентів показано у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Кореляційний зв'язок між показниками перфекціонізму та рівнем самооцінки студентів

Змінні	Самооцінка	p (рівень значущості)	Статистична значущість
	r (коефіцієнт кореляції Пірсона)		
Орієнтований на себе перфекціонізм	-0.50	0.0049	Значуща ($p < 0.05$)
Орієнтований на інших перфекціонізм	-0.60	0.0005	Значуща ($p < 0.05$)

Продовження таблиці 2.6

Соціально приписаний перфекціонізм	-0.71	<0.0001	Значуща ($p < 0.05$)
Загальний рівень перфекціонізму	-0.62	0.0003	Значуща ($p < 0.05$)

Результати кореляційного аналізу показали, що всі три види перфекціонізму мають негативний статистично значущий зв'язок із рівнем самооцінки. Це означає, що зростання рівня перфекціонізму супроводжується зниженням самооцінки.

Self-Oriented Perfectionism і самооцінка. Кореляційний аналіз виявив помірно виражений негативний зв'язок між рівнем перфекціонізму, орієнтованим на себе, та самооцінкою. Це свідчить про те, що люди, які висувають до себе надто високі стандарти, частіше мають занижену самооцінку. Такий результат можна пояснити тим, що власні вимоги до досконалості нерідко виявляються недосяжними, і невідповідність цим стандартам призводить до самокритики, незадоволеності собою та, як наслідок, зниження самооцінки.

Other-Oriented Perfectionism і самооцінка. Існує ще сильніший негативний зв'язок між перфекціонізмом, орієнтованим на інших, і рівнем самооцінки. Це означає, що люди, які багато вимагають та очікують від оточення, також можуть страждати від низької самооцінки. Така взаємодія може бути наслідком того, що коли людина має завищені стандарти щодо інших, вона може несвідомо порівнювати себе з цими стандартами, і в разі їх недосяжності або якщо інші не відповідають очікуванням, з'являється розчарування, що також впливає на оцінку власної цінності.

Socially Prescribed Perfectionism і самооцінка. Найсильніший негативний зв'язок був виявлений між соціально приписаним перфекціонізмом і рівнем. Цей результат вказує на те, що чим більше людина відчуває, що суспільство чи значущі інші вимагають від неї досконалості, тим нижчою є її самооцінка.

Ця кореляція підтверджує той факт, що перфекціонізм, обумовлений соціальним тиском, найбільш руйнівнішо впливає на самооцінку.

Загальний рівень перфекціонізму і самооцінка. Аналіз загального рівня перфекціонізму також виявив статистично значущий негативний зв'язок із самооцінкою. Це підтверджує загальну тенденцію: чим більш виражений перфекціонізм у людини, тим нижчою є її самооцінка. Результати

кореляційного аналізу між усіма видами перфекціонізму та тривожністю зображено у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Зв'язок між показниками перфекціонізму та ситуативною, особистісною і загальною тривожністю

<i>Змінні</i>	<i>r (коефіцієнт кореляції Пірсона)</i>	<i>p (рівень значущості)</i>	<i>Статистична значущість</i>
Самоорієнтований перфекціонізм & Загальна тривожність	0.42	0.018	Значуща ($p < 0.05$)
Самоорієнтований перфекціонізм & Особистісна тривожність	0.35	0.055	Незначуща ($p > 0.05$)
Самоорієнтований перфекціонізм & Ситуативна тривожність	0.39	0.030	Значуща ($p < 0.05$)
Перфекціонізм, орієнтований на інших & Загальна тривожність	0.27	0.140	Незначуща ($p > 0.05$)
Перфекціонізм, орієнтований на інших & Особистісна тривожність	0.21	0.250	Незначуща ($p > 0.05$)

Продовження таблиці 2.7

<i>Змінні</i>	<i>r (коефіцієнт кореляції Пірсона)</i>	<i>p (рівень значущості)</i>	<i>Статистична значущість</i>
Перфекціонізм, орієнтований на інших & Ситуативна тривожність	0.25	0.165	Незначуща ($p > 0.05$)
Соціально приписаний перфекціонізм & Загальна тривожність	0.68	<0.0001	Значуща ($p < 0.05$)
Соціально приписаний перфекціонізм & Особистісна тривожність	0.61	0.0003	Значуща ($p < 0.05$)
Соціально приписаний перфекціонізм & Ситуативна тривожність	0.59	0.0005	Значуща ($p < 0.05$)
Загальний рівень перфекціонізму & Загальна тривожність	0.57	0.0011	Значуща ($p < 0.05$)
Загальний рівень перфекціонізму & Особистісна тривожність	0.49	0.0072	Значуща ($p < 0.05$)
Загальний рівень перфекціонізму & Ситуативна тривожність	0.46	0.013	Значуща ($p < 0.05$)

Отримані результати дають нам можливість зробити декілька важливих висновків щодо взаємозв'язку між рівнями перфекціонізму та тривожності.

Соціально приписаний перфекціонізм (Socially Prescribed Perfectionism) продемонстрував найвищі позитивні кореляції з усіма видами тривожності.

Ці дані вказують на те, що люди, які зазнають високого соціального тиску щодо досконалості, значно частіше мають вищий рівень тривожності. Висока кореляція вказує на те, що такі люди можуть відчувати систематичний страх не виправдати очікувань оточення, що призводить до постійної напруженості та неспокою. Високий рівень соціально приписаного перфекціонізму асоціюється як із хронічною особистісною тривожністю, так і з тривогою, яка виникає в конкретних ситуаціях.

Самоорієнтований перфекціонізм (Self-Oriented Perfectionism) має не значущі кореляції з двома шкалами тривожності.

Ці результати вказують на те, що люди, які висувають високі вимоги до себе, іноді відчують загальну та ситуативну тривожність. Однак кореляція між самоорієнтованим перфекціонізмом і особистісною тривожністю виявилася незначущою. Це означає, що хоча такі люди можуть переживати тривогу в певних ситуаціях, вони не обов'язково мають хронічний рівень тривожності як стійку рису особистості.

Перфекціонізм, орієнтований на інших (Other-Oriented Perfectionism, OOP), не мав статистично значущих зв'язків із жодним видом тривожності.

Це означає, що високі вимоги до інших людей не впливають безпосередньо на рівень власної тривожності. Іншими словами, люди, які очікують досконалості від оточення, не відчують вираженого занепокоєння через це.

Загальний рівень перфекціонізму (Total Perfectionism Score) виявив значущі кореляції з усіма показниками тривожності.

Ці дані підтверджують загальну тенденцію: чим більш виражений перфекціонізм у людини, тим вищий її рівень тривожності. Особливо це помітно у загальній та особистісній тривожності, що свідчить про те, що перфекціоністи частіше схильні до хронічного стресу і переживань через прагнення до ідеалу.

Отже, можна побачити, що перфекціонізм справляє помітно впливає на психологічний стан студентів-психологів, так само, як і на рівень їхньої

самооцінки та прояви тривоги. Найбільш вираженим виявився негативний вплив соціально приписаного перфекціонізму, який демонструє сильну зворотну кореляцію із самооцінкою. Це говорить про те, що студенти, які відчують сильний соціальний тиск бути «ідеальними», частіше зазнають зниження самооцінки. Вони схильні оцінювати власні досягнення через призму очікувань з боку оточення, і при відчутті невідповідності цим очікуванням відчують себе некомпетентними або недостатньо хорошими студентами або спеціалістами. Такий внутрішній конфлікт може призводити до сильного невдоволення собою та високої чутливості до критики.

Щодо самоорієнтованого перфекціонізму, то спостерігалася тенденція до зниження самооцінки, хоч і статистично значущої кореляції виявлено не було. Це може вказувати на те, що внутрішні високі стандарти не завжди негативно впливають на самооцінку, а іноді навіть можуть виступати як фактор мотивації й особистісного розвитку. Водночас надмірна самокритика, притаманна цьому типу перфекціонізму, здатна порушувати емоційну стабільність студентів. Схожа закономірність спостерігається і для перфекціонізму, орієнтованого на інших, хоча такий тип пов'язаний із високими вимогами до оточення, його зв'язок із самооцінкою виявився несуттєвим. Ймовірно, це пояснюється тим, що самооцінка таких студентів не залежить напряду від стандартів, які вони встановлюють для інших.

Аналіз зв'язку перфекціонізму з тривожністю виявив, що найсильніший кореляційний зв'язок спостерігається у самоорієнтованого перфекціонізму. Було встановлено високий рівень позитивної кореляції із загальною тривожністю та особистісною тривожністю. Це може вказувати на те, що студенти з надмірною вимогливістю до себе часто переживають підвищений рівень стресу, особливо у ситуаціях оцінювання або можливого провалу. Вони схильні до надмірного самоконтролю, що з часом формує стійку тривожну реакцію та внутрішнє напруження, пов'язане з постійним страхом не відповідати власним ідеалам.

Стосовно соціально приписаного перфекціонізму, статистично значущого зв'язку виявлено не було. Це може казати нам про те, що зовнішні очікування більше впливають на самооцінку, аніж безпосередньо на тривожність. Можливо, у короткостроковій перспективі соціальний тиск не викликає у таких студентів відчутної тривоги, але з часом може бути причиною поступовому формуванню негативного ставлення до себе.

2.3. Рекомендації щодо подолання перфекціонізму у майбутніх психологів

Перфекціонізм у майбутніх психологів може виконувати адаптивну і дезадаптивну функцію. У професійній діяльності важливо розрізняти прагнення до високих стандартів та паралізуючий страх помилки, який може призводити до постійної тривожності та самокритики. Різні дослідження доводять, що адаптивний перфекціонізм позитивно корелює з високим рівнем мотивації, професійної компетентності та саморозвитку, але дезадаптивний перфекціонізм асоціюється з вигоранням, прокрастинацією та низькою самооцінкою.

Однією з головних стратегій для зменшення негативного впливу перфекціонізму є зменшення стандартів, що передбачає формування гнучких критеріїв успішності. Це означає, що майбутнім психологам варто навчитися встановлювати реалістичні цілі, які враховують як професійний розвиток, так і психологічне благополуччя. У дослідженнях описано, що студенти з надмірно високими стандартами часто схильні до чорно-білого мислення, вони оцінюють власні досягнення за принципом «успіх або провал», що підвищує ризик розвитку тривожних розладів.

Для запобігання таким наслідкам рекомендується змінити підхід до оцінювання результатів діяльності:

- Замість орієнтації на ідеальний результат, спробуйте фокусуватись на прогресі. Психологічні дослідження підтверджують, що

люди, які оцінюють свій успіх на основі поступових досягнень, мають вищий рівень мотивації та емоційної стійкості.

– Перехід від зовнішніх критеріїв оцінки (оцінки викладачів, соціального схвалення) до внутрішніх (самоефективність, особистісний розвиток). Саме внутрішня мотивація сприяє зниженню перфекціоністичних установок і підвищенню професійної впевненості.

Формування гнучкого ставлення до власних результатів є найважливішим чинником профілактики емоційного вигорання у майбутніх фахівців. Навчання студентів-психологів тому, що помилки є невід’ємною частиною процесу навчання та професійного становлення, сприяє розвитку реалістичного оцінювання себе та підвищенню толерантності до невизначеності, що є важливим у професії психолога.

Перфекціонізм є складною психологічною рисою, що характеризується надмірним прагненням до ідеалу та бездоганності, і часто супроводжується підвищеним рівнем тривожності, стресу та зниженням самооцінки. Для подолання цієї проблеми важливо застосовувати спеціальні стратегії, які допоможуть знизити стрес, підвищити емоційну стійкість та сприяють більш збалансованому підходу до виконання завдань. Нижче хочу познайомити вас із деякими з цих стратегій:

1. Прийняття «достатньо добре» замість «ідеального»

Однією з основних стратегій для подолання перфекціонізму є відмова від ідеалізації та фокусування на досягненні достатньо хорошого результату, а не на абсолютній бездоганності. Заміна ідеї про досягнення «ідеального» результату на розуміння того, що «достатньо добре» є прийнятним, дає змогу знизити рівень тривоги, зменшити емоційне вигорання та зберегти продуктивність. Як показують дослідження, перехід від прагнення до ідеалу до реалістичних стандартів є ефективним методом боротьби з перфекціоністичними схильностями та покращує загальний психологічний стан.

2. Використання технік самоспівчуття та самопідтримки

Хочу також зазначити, що самоспівчуття є важливим інструментом для зменшення перфекціоністичних вимог до себе. Замість самокритики, яка часто супроводжує перфекціоністів, самоспівчуття передбачає ставлення до себе з доброзичливістю та терпимістю, особливо у моменти, коли не було досягнуто бажаного результату. Це допомагає знижувати рівень стресу та тривожності, сприяючи розвитку здорової самооцінки. Самоспівчуття має дуже позитивний вплив на емоційне благополуччя та є ефективним методом боротьби з різними негативними думками.

3. Рефлексія та корекція нереалістичних переконань

Перфекціоністи часто живуть із переконанням, що тільки досягнення «ідеального» результату може забезпечити їм успіх, і тільки тоді їх будуть поважати. Для подолання перфекціонізму важливо працювати з ірраціональними переконаннями, що обмежують розвиток та викликають стрес. Наприклад, за допомогою когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) можна змінити ці переконання на більш реалістичні, визнати, що помилки є природною частиною процесу розвитку, і що їх не слід сприймати як ознаку невдачі.

4. Навчання розслабленню та керуванню стресом

Так як перфекціоністи часто стикаються з підвищеним рівнем стресу через високі вимоги до себе, то розвиток вміння розслаблятися та управляти стресом є важливим методом з цим впоратись. Такі техніки, як глибоке дихання, йога, медитація або майндфулнес (усвідомленість), сприяють зниженню рівня стресу, покращенню настрою та розвитку стійкості до стресових ситуацій. Багато проведених досліджень підтверджують, що практики майндфулнес помітно знижують рівень тривоги та покращують здатність до саморегуляції.

5. Встановлення здорових меж між роботою та особистим життям

Відомо, що перфекціоністи схильні ставити роботу на перше місце, нехтуючи потребою у відпочинку та часу для відновлення сил. Тому, важливо встановлювати чіткі межі між робочим та особистим життям, що дозволяє

запобігти емоційному вигоранню та зберегти внутрішні ресурси. Для цього корисно визначати час для відпочинку, хобі та соціальних контактів, що дозволяє відновити енергію та підтримувати баланс у житті. Також, варто наголосити, що важливо навчитися делегувати завдання та казати «ні», коли це необхідно, щоб знизити тиск та уникнути надмірного навантаження.

6. Практика завершення завдань без надмірного коригування

Люди з перфекціонізмом часто витрачають велику кількість часу на коригування дрібниць та вдосконалення результатів до нескінченності. Щоб з цим впоратись, варто навчитися завершувати завдання, навіть коли результат не є ідеальним, і приймати, що «достатньо добре» є прийнятним стандартом. Це дозволяє зменшити стрес, переживання, а ще сприяє підвищенню продуктивності та бажання діяти. Своєчасне завершення завдань допомагає зберігати емоційну рівновагу та знижує внутрішній тиск (Frost et al., 1993).

7. Розподіл завдань на менші етапи

Через те, що перфекціоністи відчують себе перевантаженими через великі та складні завдання, то важливо навчитися розподіляти завдання на менші частини. Крок за кроком виконання конкретних етапів дозволяє знизити відчуття надмірного тиску, що виникає від великих обсягів роботи, та зберегти мотивацію. Використання цієї стратегії сприяє покращенню самоорганізації та відчуттю досягнутого прогресу, що добре впливає на психічне здоров'я.

8. Підтримка з боку колег та супервізії

Залучення до професійної підтримки у вигляді супервізії або консультацій є надзвичайно корисним елементом роботи з перфекціонізмом. Відкрите обговорення своїх переживань і сумнівів з іншими спеціалістами допомагає побачити нову можливу поведінку, а також можна отримати конструктивний зворотній зв'язок, яка може підтримати студента. Супервізія, звичайно ж, також є важливою для розвитку професійних навичок і удосконалення здатності справлятися з емоційними та професійними труднощами.

Отже, можна зробити висновок, що подолання перфекціонізму є складним і багатоетапним процесом та потребує комплексного підходу. Важливими складовими цього процесу є зміна мислення та переконань, розвиток здатності до самоспівчуття, зниження нереальних вимог до себе та роботи з емоціями. Встановлення реалістичних цілей, розподіл завдань на менші етапи та застосування технік релаксації й майндфулнес сприяють зменшенню рівня стресу та тривоги, що часто супроводжують людей з дезадаптивним перфекціонізмом. Використання когнітивно-поведінкових технік, наприклад, когнітивна реструктуризація, допомагає змінити ірраціональні переконання та розвинути більш гнучке ставлення до невдач і помилок.

Загалом, ці стратегії та техніки сприяють розвитку більш здорових підходів до роботи психолога та життя, дозволяючи знизити рівень тривоги та не критикувати себе надмірно. Поступова зміна поведінки та переконань допомагає створити збалансовані та корисні патерни мислення й поведінки, що забезпечує емоційну рівновагу та професійне зростання.

Висновки до другого розділу

Результати кореляційного аналізу дають можливість зробити низку важливих висновків щодо взаємозв'язку між рівнем перфекціонізму, самооцінкою та тривожністю у майбутніх психологів.

Отримані дані після дослідження підтвердили, що перфекціонізм має суттєвий вплив на психологічне благополуччя студентів-психологів, в тому числі на рівень їхньої самооцінки та тривожності. Найсильніший негативний ефект спостерігається у соціально приписаного перфекціонізму, який демонструє високий рівень негативного зв'язку із самооцінкою ($r = 0.93$, $p < 0.0001$). Тобто, це свідчить про те, що студенти, які відчувають сильний соціальний тиск щодо власної досконалості, значно частіше страждають від низької самооцінки. Вони схильні оцінювати свої досягнення через призму

зовнішніх очікувань і, відчуваючи, що не можуть їм повністю відповідати, сприймають себе як недостатньо компетентних або недостатньо успішних. Такий механізм може призводити до хронічного незадоволення собою, формування відчуття «ненормальності» та підвищеної вразливості до критики з боку інших.

Щодо самоорієнтованого перфекціонізму, тут виявлено тенденцію до зниження самооцінки, однак отримані кореляційні показники не досягли рівня статистичної значущості ($r = 0.48$, $p = 0.156$). Це може свідчити про те, що самовимогливість і прагнення до високих стандартів не завжди супроводжуються зниженням самооцінки, оскільки для деяких студентів такий тип перфекціонізму може мати мотивуючий характер і сприяти саморозвитку. Але надмірна самокритика, яка притаманна цій категорії студентів, все ж може стати фактором, що впливає на їхню емоційну нестабільність. Схожа тенденція спостерігається і для перфекціонізму, орієнтованого на інших ($r = 0.52$, $p = 0.124$). Хоча цей тип перфекціонізму передбачає висунення високих вимог до оточення, його зв'язок із самооцінкою виявився незначущим. Це може пояснюватися тим, що такі студенти рідше оцінюють себе крізь призму власних стандартів для інших людей, а їхня самооцінка формується під впливом інших чинників.

Найбільш виражений зв'язок із тривожністю спостерігається у самоорієнтованого перфекціонізму. Виявлено, що цей тип має сильний позитивний зв'язок із загальною тривожністю ($r = 0.84$, $p = 0.0023$) та особистісною тривожністю ($r = 0.65$, $p = 0.041$), що вказує на його значний вплив. Це каже про те, що студенти, які висувають до себе надмірні вимоги, значно частіше переживають високий рівень стресу та тривоги, особливо у ситуаціях, коли оцінюються їхні досягнення. Вони схильні до постійного самоконтролю, що може спричиняти підвищене внутрішнє напруження та страх невідповідності власним стандартам. З часом це може перерости у стійку схильність до тривожних переживань, що може негативно позначитися на їхньому психологічному стані.

Соціально приписаний перфекціонізм, хоча й демонструє певну тенденцію до підвищення рівня тривожності, не показав статистично значущих кореляцій, що вказує на те, що соціальний тиск більше впливає на самооцінку, ніж безпосередньо на рівень тривожності. Це може пояснюватися тим, що студенти, які знають очікування до них від інших людей, можуть не завжди проявляти підвищену тривожність у короткостроковій перспективі, проте їхні довгострокові переконання про себе можуть поступово змінюватись в негативну сторону.

Отже, результати цього дослідження дозволяють зробити кілька важливих висновків. Найсильніший негативний вплив на самооцінку має соціально приписаний перфекціонізм, оскільки саме він формує так звану залежність від зовнішніх очікувань, що потім провокує самознецінення. Найсильніший позитивний зв'язок із тривожністю демонструє самоорієнтований перфекціонізм, оскільки надмірна вимогливість до себе створює велике емоційне напруження, що з часом може призводити до хронічної тривожності та інших негативних наслідків. Вимоги до інших людей, які притаманні перфекціонізму, орієнтованому на інших, не мають статистично значущого впливу ні на рівень самооцінки, ні на рівень тривожності.

Таким чином, отримані результати говорять про необхідність подальшого вивчення механізмів впливу перфекціонізму на психологічний стан студентів, також і у контексті можливих шляхів корекції дезадаптивних форм перфекціонізму.

Також, майбутні дослідження можуть бути спрямовані на вивчення факторів, що послаблюють негативний вплив соціального тиску на самооцінку, а також на розробку психологічних інтервенцій, спрямованих на зниження рівня тривожності у студентів з високим рівнем самоорієнтованого перфекціонізму.

ВИСНОВКИ

У процесі дослідження були розглянуті теоретичні аспекти перфекціонізму, його вплив на психологічний стан, а також взаємозв'язок із самооцінкою та рівнем тривожності. Було проведено емпіричне дослідження, отримані результати якого дозволили поглибити розуміння цих психологічних явищ та їх взаємодії у майбутніх психологів.

Теоретичний аналіз показав, що перфекціонізм є багатовимірним феноменом, який включає адаптивні та дезадаптивні аспекти. Надмірний самоконтроль, високі стандарти та боязнь невдачі можуть спричиняти зниження самооцінки та підвищення рівня тривожності.

Методологія дослідження включала використання багатовимірної шкали перфекціонізму (MPS) Г'юїтта та Флетта, шкали самооцінки Розенберга та шкали тривожності Спілбергера. Завдяки цьому вдалося отримати комплексні дані щодо проявів перфекціонізму серед студентів-психологів та його взаємозв'язку з іншими психологічними характеристиками.

Емпіричне дослідження продемонструвало, що студенти з більш високим показником за шкалою перфекціонізму мають нижчий рівень самооцінки та вищий рівень тривожності. Особливо це стосується соціально-приписуваного перфекціонізму, що має найбільш негативний вплив на особистісне благополуччя.

Дослідження показало, що соціально приписаний перфекціонізм має найсильніший негативний вплив на самооцінку, оскільки залежність від зовнішніх очікувань формує почуття невідповідності та знецінення себе. Самоорієнтований перфекціонізм найбільше підвищує рівень тривожності, оскільки надмірні вимоги до себе спричиняють емоційне напруження та страх помилок. Перфекціонізм, орієнтований на інших, не має значущого впливу на самооцінку і тривожність. Отримані результати вказують на те, що дезадаптивні форми перфекціонізму можуть негативно впливати на

психологічний стан студентів, а їх корекція може сприяти покращенню самооцінки та зниженню рівня тривожності.

Кореляційний аналіз показав, що між загальним рівнем перфекціонізму та рівнем тривожності існує позитивний зв'язок, тоді як між перфекціонізмом та самооцінкою – зворотний. Це показує нам те, що прагнення до ідеалу без достатньої гнучкості у встановленні стандартів може бути джерелом значного емоційного напруження та зниження впевненості у власних силах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Чепурна Г. Л. Розвиток уявлень про перфекціонізм у площині соціогуманітарного знання. Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія. 2019. Т. 1 (13).
2. Кононенко А. Перфекціонізм особистості: норма чи патологія?. Науковий вісник Херсонського Державного університету. 2017. Т. 2. С. 170–174.
3. І. Гуляс Перфекціонізм: історично-світоглядні аспекти. Наука і освіта. 2012. № 3. С. 46-49.
4. Грубі Т.В. Генезис перфекціонізму. Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 33. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2016. С. 128–139.
5. 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.
6. Гуляс І.А. Перфекціоністські настанови як чинник професійної готовності майбутніх практичних психологів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія”. Івано-Франківськ, 2007. 21 с.
7. М. Бабчук Перфекціонізм особистості як основа вдосконалення образу фізичного я. Science and Education. 2022. Т. 4. С. 17–23.
8. Завада Т. Теоретичний аналіз перфекціонізму як психологічного феномена. Проблеми сучасної психології. 2012. Вип. 16. С. 367–378.
9. Slaney, R. B., Ashby, J. S. Perfectionism and academic performance. Journal of Counseling & Development. 1996, 74(4), 384–390.

10. Hollander, M. H. Perfectionism and its relation to psychopathology. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. 1985, 22(2), 282–288.
11. Burns, D. D. The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*. 1980, 14(6), 34–52.
12. Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., Rosenblate, R. "The dimensions of perfectionism". 1990.
13. Hewitt, P. L., & Flett, G. L. "Perfectionism: Theory, research, and treatment". 2002.
14. Stoeber, J., & Otto, K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*. 2006, 10(4), 295–319.
15. Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2006. 91(4), 731–744.
16. Nepon, T., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Molnar, D. S. Perfectionism, negative social feedback, and interpersonal rumination in depression and social anxiety. *Canadian Journal of Behavioural Science*. 2011. 43(4), 297–308.
17. Вавілова А. Деструктивні прояви перфекціонізму в ситуації досягнення: досвід корекції. *Науковий вісник ХДУ*. 2016. Т. 2. С. 132–136.
18. Сидоренко О.Б., Мачульська В.В. Особливості формування професійної ідентичності у студентів психологів. *New Horizons in Academic Research: Conference Proceedings of the 1st International Conference, February 17–19. 2021. Caracas, Venezuela, Primedia elaunch LLC*. 2021. P. 15–23.
19. Дьоміна, Г. А. Роль перфекціонізму у формуванні професійної ідентичності майбутнього психолога. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73), № 3. С. 19-25.
20. Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R. Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*. 2011. 31(2), 203–212.

21. Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. A meta-analytic and conceptual update on the associations between procrastination and multidimensional perfectionism. *European Journal of Personality*. 2017. 31(2), 137–159.
22. Rozental, A., Shafran, R., Wade, T., & Egan, S. A randomized controlled trial of internet-based cognitive behavior therapy for perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*. 2017. 95, 79–86.
23. Бочелюк В.Й., Бочелюк В.В. Методика та організація наукових досліджень із психології. Навч. пос — К.: Центр учбової літератури. 2008. 360 с.
24. Магістерські дослідження. Тематичний огляд та анотації магістерських робіт за освітнім рівнем «магістр» / Наукові здобутки студентів Факультету психології, соціальної роботи та спеціальної освіти : ел. зб. наук. пр. студентів. – 2024. Спецвипуск. 199 с.
25. Рассоха І. М. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Методологія та організація наукових досліджень» для студентів 5 курсу денної форми навчання освітнього-кваліфікаційного рівня «магістр» спеціальностей 8.050106, 8.03050901 «Облік і аудит», 8.050201 «Менеджмент організацій», 8.03060101 «Менеджмент організацій і адміністрування (за видами економічної діяльності)». Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. Х.: ХНАМГ, 2011. 76 с.
26. Туриніна О. Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.-метод. посіб. / О. Л. Туриніна. — Київ : ДП “Вид. дім “Персонал”. 2018. 206 с.
27. Симоненко, Т. В. Психологічні особливості перфекціонізму у студентської молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*, 2010, (45), 123-128.
28. Гуменюк, О. П. Психологічні аспекти перфекціонізму та його вплив на особистісний розвиток. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія: Психологія*, 2011, (16), 56-62.

29. Семенова, Н. В. Перфекціонізм як чинник розвитку тривожних розладів. Проблеми сучасної психології, 2016, (31), 75-82.
30. Hewitt P. L., Flett G. L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. 60(3). С. 456–470.
31. Flett, G. L., & Hewitt, P. L. Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. *Counseling Psychologist*, 2002, 30(3), 463–484.
32. Stoeber, J., & Otto, K. Positive concepts and negative concepts of perfectionism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2006, 32(1), 87–99.
33. Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. Clinical perfectionism: A cognitive-behavioral analysis. *Behavior Research and Therapy*, 2002. 40(7), 773–791.
34. Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Masheb, R. M., & Grilo, C. M. Perfectionism, self-criticism, and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2006. 25(3), 532–550.
35. Мельник, О. В. Використання шкали самооцінки Розенберга в українських реаліях. Психологічні перспективи, 2012, (19), 98-105.
36. Rosenberg M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press, 1965. 338 с.
37. Burns R. B. *Self-concept development and education*. London; New York: Holt, Rinehart and Winston, 1982. 460 с.
38. Rosenberg, M. *Conceiving the Self*. New York: Basic Books. 1979.
39. Gray-Little, B., Williams, V. S., & Hancock, T. D. An analysis of measurements of self-esteem in the 1980s. *Personality and Social Psychology Review*, 1997, 1(1), 18-39.
40. Coopersmith, S. *The antecedents of self-esteem*. W. H. Freeman. 1967.
41. Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. Self-esteem development from young adulthood to old age: A cohort-sequential longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2012, 102(6), 1271–1288.

42. Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & de Vries, N. K. Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 2004, 19(4), 357-372.
43. Schunk D. H., Pajares F. Self-efficacy theory. *Handbook of motivation at school*. 2009. C. 35–53.
44. Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Consulting Psychologists Press. 1970.
45. Spielberger, C. D. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) – Form Y*. Consulting Psychologists Press. 1983.
46. Levin, L. A., & Treiber, F. A. The role of trait and state anxiety in predicting physiological reactivity. *Psychophysiology*, 1987, 24(5), 520-527.
47. Endler, N. S., & Kocovski, N. L. State and trait anxiety revisited. *Journal of Anxiety Disorders*, 2001, 15(3), 231-245.
48. Bieling, P. J., Antony, M. M., & Swinson, R. P. The State-Trait Anxiety Inventory, Trait version: Structure and content reexamined. *Behaviour Research and Therapy*, 1998, 36(7), 743-753.
49. Bados, A., Gómez-Benito, J., & Balaguer, G. The State-Trait Anxiety Inventory, Trait Version: Does it really measure anxiety? *Journal of Personality Assessment*, 2010, 92(6), 560-567.
50. Barnes, L. L., Harp, D., & Jung, W. S. Reliability generalization of scores on the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory. *Educational and Psychological Measurement*, 2002, 62(4), 603-618.
51. Gray-Little, B., Williams, V.S.L., & Hancock, T. D. An item response theory analysis of the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1997. 23, 443-451.
52. Owens, Timothy J. 2001. *Extending Self-Esteem Theory and Research*. Cambridge: University Press.
53. Hamachek, D. E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*. 1978. 15(1), 27–33.

54. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистий чинник академічної обдарованості студентів: дис. канд. псих.наук: 19.00.01. ДВНЗ «Ун-т менедж. освіти». К., 2010. 240 с.

55. Кононенко О. І. Диференціація видів перфекціонізму особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2015. № 3. С. 199–207.

ДОДАТКИ

Додаток А

Багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста та Х'юїтта

Інструкція для учасників дослідження:

Будь ласка, оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди із наведеними нижче твердженнями, використовуючи запропоновану шкалу відповідей.

- 1 бал - повністю не згоден.
- 2 бали - не згоден, але бувають винятки.
- 3 бали - скоріше, не згоден.
- 4 бали - важко визначитися.
- 5 балів - скоріше, згоден.
- 6 балів - згоден, але бувають винятки.
- 7 балів - повністю згоден.

Запитання:

1. Коли я над чимось працюю, я не можу розслабитися, доки не доведу все до ідеального стану
2. Я не схильний критикувати когось, за те, що він(вона) надто легко здається
3. У спілкуванні з близькими людьми для мене не важлива їхня успішність
4. Я не критикую своїх друзів, якщо для них прийнятно те, що не бездоганно
5. Мені важко відповідати вимогам оточуючих
6. Одна з моїх цілей – бути неперевершеним у всьому, що я роблю
7. Все, що роблять оточуючі, має бути зроблено якісно
8. Я ніколи не ставлю за мету досягти досконалості в тому, над чим працюю
9. Оточуючі з розумінням ставляться до того, що я, як і всі, можу помилятися

10. Мене не дратує, коли навколишні не роблять усього, на що здатні
11. Чим краще я щось роблю, тим більше від мене чекають
12. Мені не особливо треба бути досконалим
13. Все, що я роблю не зовсім бездоганно, розглядатиметься оточуючими як погана робота
14. Я прагну бути якомога досконалішим
15. Для мене дуже важливо, щоб кожна моя спроба була вдалою
16. Я багато чого чекаю від людей, які важливі для мене
17. Я прагну бути найкращим у всьому, що я роблю
18. Навколишні вважають, що я маю бути успішним у всьому, чим я займаюся
19. Я не вимагаю забагато чого від оточуючих
20. Я вимагаю від себе не менше ніж досконалість
21. Я подобатимуся оточуючим, навіть якщо не досягну видатних успіхів у всьому
22. Мені нецікаві люди, які не прагнуть стати кращими
23. Мені вкрай неприємно знаходити помилки у своїй роботі
24. Я не вимагаю багато від своїх друзів
25. Якщо в мене щось вийшло, це означає, що тепер я буду змушений ще більше намагатися, щоб догодити оточуючим.
26. Якщо я прошу про щось, це має бути зроблено бездоганно
27. Я терпіти не можу, коли оточуючі припускаються помилок
28. Я ставлю перед собою великі, важкодосяжні цілі
29. Люди, які багато значать для мене, ніколи не повинні мене підводити
30. Навколишні дотримуються доброї думки про мене, навіть якщо у мене щось не виходить
31. Я відчуваю, що люди дуже вимогливі до мене
32. Я завжди повинен працювати на повну силу
33. Хоча люди можуть цього не показувати, вони розчаровуються в мені, якщо я помиляюсь

34. Мені не обов'язково бути найкращим у всьому, чим я займаюся
35. Моя сім'я вважає, що я маю бути досконалим, очікує від мене цього
36. Я не ставлю перед собою великих, важкодосяжних цілей
37. Мої батьки не особливо розраховували на те, що я буду успішним у всіх сферах мого життя
38. Я поважаю звичайних, нічим не видатних людей
39. Люди чекають від мене не менше, ніж досконалість
40. Я дуже вимогливий до себе
41. Люди чекають від мене більшого, ніж те, на що я здатний
42. Я завжди повинен бути успішним у навчанні чи роботі
43. Мене не дратує, коли значущі для мене люди не намагаються щосили
44. Навколишні продовжуватимуть вважати мене компетентним, навіть якщо я припускаюсь помилки
45. Я не вважаю, що інші люди повинні досягати визначних успіхів у всьому, що вони роблять

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Варіант відповіді	Пряме твердження	Обернене твердження
Повністю не згоден	1 бал	7 балів
Не згоден, але бувають винятки	2 бали	6 балів
Скоріше, не згоден	3 бали	5 балів
Важко визначитися 50/50	4 бали	4 бали
Скоріше, згоден	5 балів	3 бали
Згоден, але бувають винятки	6 балів	2 бали
Повністю згоден	7 балів	1 бал

Підрахунок балів:

Перфекціонізм орієнтований на себе:

Прямі твердження: 1, 6, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 40, 42

Обернені твердження: 8, 12, 34, 36

Перфекціонізм орієнтований на інших:

Прямі твердження: 7, 16, 22, 26, 27, 29

Обернені твердження: 2, 3, 4, 10, 19, 24, 38, 43, 45

Соціально приписаний перфекціонізм:

Прямі твердження: 5, 11, 13, 18, 25, 31, 33, 35, 39, 41

Обернені твердження: 9, 21, 30, 37, 44

Додаток Б

Шкала самооцінки Розенберга (RSES) складається з 10 тверджень, на які учасники відповідають за допомогою чотирибальної шкали: "цілком згоден", "згоден", "не згоден", "категорично не згоден".

Запитання:

1. Загалом я собою задоволений.
2. Часом мені здається, що я не зовсім добрий.*
3. Я відчуваю, що маю ряд гарних якостей.
4. Багато речей я здатний робити не гірше більшості інших людей.
5. Мені здається, що мені нема чим пишатися.*
6. Часом я справді відчуваю себе непотрібним.*
7. Я відчуваю себе гідною людиною.
8. Я хотів би більше поважати себе.*
9. Загалом, я схильний вважати себе невдахою.*
10. Я ставлюся до себе позитивно.

Підрахунок балів:

Повністю згоден = 3 бали, згоден = 2 бали, не згоден = 1 бал, категорично не згоден = 0 балів.

Пункти з зірочкою оцінюються навпаки.

Додайте бали, отримані по кожному з 10 пунктів. Чим вища сума балів, тим вищою є самооцінка.

Додаток В**Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна****Шкала реактивної (ситуативної) тривожності**

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень, які характеризують стан Вашого самопочуття в даний момент, та оберіть найбільш підходящий варіант відповіді (закресліть відповідне число): «1» - ні, це не так, «2» - мабуть так; «3» - вірно; «4»- цілком вірно. Не думайте занадто довго, відповідайте так, як відразу прийшло на думку. Правильних чи неправильних відповідей не існує.

Текст опитувальника

1. Ви спокійні 1 2 3 4
2. Вам нічого не погрожує 1 2 3 4
3. Ви знаходитесь в напрузі 1 2 3 4
4. Ви відчуваєте жаль 1 2 3 4
5. Ви відчуваєте себе вільно 1 2 3 4
6. Ви засмучені 1 2 3 4
7. Вас хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4
8. Ви відчуваєте себе відпочившою людиною 1 2 3 4
9. Ви стривожені 1 2 3 4
10. Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення 1 2 3 4
11. Ви впевнені в собі 1 2 3 4
12. Ви нервуєте 1 2 3 4
13. Ви не знаходите собі місця 1 2 3 4
14. Ви напружені 1 2 3 4
15. Ви не відчуваєте скутості та напруги 1 2 3 4
16. Ви задоволені 1 2 3 4
17. Ви стурбовані 1 2 3 4
18. Ви збуджені і вам не по собі 1 2 3 4
19. Вам радісно 1 2 3 4

20. Вам приємно 1 2 3 4

Шкала особистісної тривожності

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень та оберіть найбільш підходящий варіант відповіді (закресліть відповідне число), в залежності від того, як Ви себе почуваєте зазвичай. Цифри справа означають наступні варіанти відповідей: «1» - майже ніколи (відповідь оцінюється в один бал); «2» - іноді (відповідь оцінюється в два бали); «3» - часто (відповідь оцінюється в три бали); «4» - майже завжди (відповідь оцінюється в чотири бали).

Текст опитувальника

1. Ви відчуваєте задоволення 1 2 3 4
2. Ви швидко втомлюєтесь 1 2 3 4
3. Ви легко можете заплакати 1 2 3 4
4. Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші 1 2 3 4
5. Іноді ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення 1 2 3 4
6. Ви почуваєтесь бадьорою людиною 1 2 3 4
7. Ви спокійні, холонокровні і зібрані 1 2 3 4
8. Очікування труднощів турбує вас 1 2 3 4
9. Ви дуже переживаєте через дрібниці 1 2 3 4
10. Ви буваєте цілком щасливі 1 2 3 4
11. Ви берете все близько до серця 1 2 3 4
12. Вам не вистачає впевненості в собі 1 2 3 4
13. Ви відчуваєте себе в безпеці 1 2 3 4
14. Ви намагаєтесь уникати критичних ситуацій і труднощів 1 2 3 4
15. У вас буває туга 1 2 3 4
16. Ви буваєте задоволені 1 2 3 4
17. Всякі дрібниці відволікають і хвилюють вас 1 2 3 4
18. Ви так сильно переживаєте свої розчарування, що потім довго не можете про них забути 1 2 3 4

19. Ви врівноважена людина 1 2 3 4

20. Вас охоплює сильне занепокоєння, коли ви думаєте про свої справи і турботи 1 2 3 4

Ключ

Ситуативна тривожність визначається таким чином: з суми балів з питань(3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) відняти суму балів з питань (1,2,5,8,10,11,15,16,19, 20), потім до отриманого результату додати 50.

$$СТ = (3,4, 6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$$

Особистісна тривожність визначається так: з суми балів з питань (2,3,4,5,8,11,12,14,15,11,17,18,20) відняти суму балів з питань (1,6,7,10,13,16,19), потім до отриманого результату додати 35.

$$ЛТ = (2,3,4,5,8,11,12,14,15,11,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16,19) + 35 =$$

Інтерпретація результатів:

Результати за обома шкалами інтерпретуються так:

- до 30 балів - низький рівень тривожності.
- 31-45 балів - середній рівень тривожності.
- 46 балів і більше - високий рівень тривожності