

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ
У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 22162

номер ІНП

Виконала: студентка IV курсу, гр. ППЗ-21-1

Підпис

Крістіна РУДИК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Людмила МІХЕСВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

Підпис

Таїсія КОМАР

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

30 червня 2025 р.

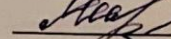
Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки
Освітній рівень перший (бакалаврський)
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки


Таїсія КОМАР

протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ

Крістіни РУДИК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Психологічні особливості прояву перфекціонізму у майбутніх психологів».

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Людмила МІХЕЄВА, кандидат педагогічних наук, доцент

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 07 лютого 2025 р. № 23

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 30 травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: опитувальник перфекціонізму П. Шулера; багатомірна шкала перфекціонізму Р. Фроста (адаптація В. Ясної та С. Єнікополова); багатомірна шкала перфекціонізму П. Х'юїтта і Г. Флетта (в адаптації І. Грачевої).

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні засади вивчення проблеми перфекціонізму, перфекціонізм як психологічне явище, психологічний аналіз типів перфекціонізму в контексті особистісних характеристик, психологічні особливості прояву перфекціонізму у студентів-психологів, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву перфекціонізму у майбутніх психологів, методологічне обґрунтування емпіричного дослідження, аналіз та інтерпретація отриманих результатів, практичні рекомендації щодо уникнення негативних наслідків перфекціонізму у майбутніх психологів, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

3

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)
3 рисунки, 3 таблиці.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної дипломної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10.2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12.2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02.2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03.2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04.2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05.2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 30.05.2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	___ травня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	___ червня 2025 р.	виконано

Здобувач

Керівник роботи

Крістіна РУДИК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Людмила МІХЕСВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Психологічні особливості прояву перфекціонізму у майбутніх психологів»

Здобувач Крістіна РУДИК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Людмила МІХЕСВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна дипломної робота включає 58 сторінок, 3 таблиці, 3 рисунки, перелік джерел посилання складає 53 найменувань, 3 додатки.

Ключові слова: перфекціонізм; перфекціонізм, орієнтований на себе; перфекціонізм, орієнтований на інших; соціально-приписаний перфекціонізм; конструктивні прояви перфекціонізму; деструктивні прояви перфекціонізму; студенти-психологи.

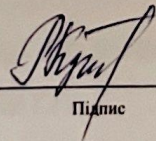
Об'єкт дослідження: перфекціонізм як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості прояву перфекціонізму у майбутніх психологів.

За результатами дослідження розроблено практичні рекомендації щодо уникнення негативних наслідків перфекціонізму у майбутніх психологів.

Одержані результати можуть бути використані викладачами закладів вищої освіти, кураторами академічних груп, практичними психологами. Отримані результати можуть слугувати основою для впровадження психопрофілактичних програм.

Дипломник



Підпис

Крістіна РУДИК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 30 травня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ.....	10
1.1 Перфекціонізм як психологічне явище	10
1.2 Психологічний аналіз типів перфекціонізму в контексті особистісних характеристик	19
1.3 Психологічні особливості прояву перфекціонізму у студентів- психологів	27
Висновки до розділу	34
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	36
2.1 Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	36
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	40
2.3 Практичні рекомендації щодо уникнення негативних наслідків перфекціонізму у майбутніх психологів	48
Висновки до розділу	56
ВИСНОВКИ	57
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	59
ДОДАТКИ	64
ДОДАТОК А ОПИТУВАЛЬНИК ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ П. ШУЛЕРА ...	64
ДОДАТОК Б БАГАТОМІРНА ШКАЛА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ Р. ФРОСТА	66
ДОДАТОК В БАГАТОВИМІРНА ШКАЛА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ П. Х'ЮІТТА, Г. ФЛЕТТА	68

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасне суспільство висуває високі вимоги до фахівців соціономічних професій, зокрема психологів, які повинні володіти не лише фаховими знаннями, а й розвинутими особистісними якостями: емоційною стабільністю, здатністю до співпереживання, рефлексивністю, гнучкістю мислення, навичками саморегуляції та конструктивного подолання стресу. У процесі професійної підготовки студентів часто формуються високі стандарти досягнень, у тому числі через систему оцінювання, змагання за академічну успішність, тиск із боку викладачів і однолітків, а також очікування від самих себе бути «ідеальними» психологами. Це сприяє виникненню або посиленню перфекціоністських установок, які в помірному вигляді можуть мотивувати до розвитку, однак у надмірному прояві призводять до підвищеної тривожності, самокритики, страху перед помилками, прокрастинації, емоційного вигорання.

Особливої значущості дослідження набуває з огляду на те, що перфекціонізм у студентів-психологів часто має прихований характер, може помилково сприйматися як ознака прагнення до професійної досконалості, але насправді заважає формуванню здорової особистості фахівця, його здатності ефективно надавати психологічну допомогу іншим. Усвідомлення власних деструктивних перфекціоністських тенденцій та робота з ними є важливим компонентом самопізнання і професійної ідентичності майбутнього психолога. Тому необхідність дослідження перфекціонізму як психологічного феномену, що може мати як адаптивні, так і дезадаптивні прояви, обумовлюється прагненням покращити якість підготовки майбутніх фахівців та зберегти їх психічне здоров'я.

У цьому контексті особливого значення набуває розробка практичних рекомендацій, спрямованих на профілактику негативних наслідків деструктивного перфекціонізму, підтримку психологічного благополуччя, розвиток емоційного інтелекту, навичок самопідтримки та реалістичного

самосприйняття. Таким чином, тема дослідження є актуальною не лише з науково-теоретичної точки зору, а й має суттєве прикладне значення для освітньої, психокорекційної та психопрофілактичної практики.

У зарубіжній і вітчизняній психології феномен перфекціонізму вивчається з різних підходів. Зарубіжними дослідниками приділено увагу критеріям адаптивності та дезадаптивності перфекціонізму (К. Адкінс, К. Вайттенберг, М. Ентоні, Р. Слені, Р. Свінсон, Л. Терри-Шорт, Д. Хамачек), розроблено структурні моделі цього явища (Б. Вікент, П. Гевітт, І. Клара, К. Паркер, Г. Флетт, Р. Фрост, Дж. Штобер та ін.), а також проаналізовано соціокультурні чинники його формування (А. Бек, Д. Бернс, С. Дж. Блатт, А. Пахт). Окремо вивчається перфекціонізм як особистісна риса обдарованої молоді (К. Дабровські, Д. Пієчовський, Л. Сільверман та ін.).

Серед українських дослідників перфекціонізм розглядається як складова професійної підготовки (І. Гуляс, О. Лоза), академічної обдарованості (Л. Данилевич). У межах суб'єктного підходу прагнення до досконалості як психологічний аспект особистісного розвитку аналізують А. Авраменко, М. Бабчук, С. Бикова, А. Вавілова, З. Карпенко та ін.

Незважаючи на значну кількість досліджень у галузі психології, досі не існує єдиної позиції щодо сутності, структури, механізмів прояву та чинників формування перфекціонізму саме у майбутніх психологів, для яких надмірне прагнення до ідеалу може стати перешкодою у професійному становленні й ефективній міжособистісній взаємодії.

Об'єктом дослідження є перфекціонізм як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості прояву перфекціонізму у майбутніх психологів.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву перфекціонізму у майбутніх психологів.

Завдання дослідження:

1. Розглянути основні теоретичні підходи до вивчення феномену перфекціонізму в науковій літературі та проаналізувати їх змістове наповнення.

2. Визначити й обґрунтувати психологічні особливості прояву перфекціонізму у студентів-психологів.

3. Здійснити емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву перфекціонізму у майбутніх психологів.

4. Розробити практичні рекомендації щодо уникнення негативних наслідків перфекціонізму у майбутніх психологів.

Гіпотеза дослідження: розроблені практичні рекомендації для викладачів, психологів і кураторів сприятимуть зниженню деструктивних проявів перфекціонізму, профілактиці емоційного виснаження та тривожності, а також оптимізації професійного становлення і психологічного благополуччя майбутніх психологів.

Методи дослідження: в процесі здійснення дослідження для вирішення поставлених завдань використано такі методи:

– *теоретичні методи:* аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження;

– *емпіричні методи:* 1) опитувальник перфекціонізму П. Шулера; 2) багатомірна шкала перфекціонізму Р. Фроста (адаптація В. Ясної та С. Єнікополова); 3) багатовимірна шкала перфекціонізму П. Х'юїтта і Г. Флетта (в адаптації І. Грачевої);

– *методи математичної обробки даних.*

Практичне значення дослідження полягає у розробці практичних рекомендацій щодо уникнення негативних наслідків перфекціонізму у майбутніх психологів. Результати теоретико-емпіричного дослідження можуть бути використані викладачами закладів вищої освіти, кураторами академічних груп, практичними психологами для зниження рівня самокритики, тривожності й емоційного вигорання у студентів-психологів. Отримані результати можуть слугувати основою для впровадження психопрофілактичних програм, спрямованих на формування здорового перфекціонізму, розвиток емоційного інтелекту, навичок самоприйняття та конструктивного ставлення до помилок у процесі професійної підготовки майбутніх психологів.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження здійснювалось на базі Ресурсного інформаційно-консультативного центру психологічної підтримки «Хмельницький психологічний центр». Вибірку склали 58 здобувачів вищої освіти спеціальності 053 Психологія другого та третього курсу навчання Хмельницького національного університету.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на: кафедральних наукових семінарах «Актуальні теми наукових пошуків здобувачів вищої освіти бакалаврського рівня – 2025» (м. Хмельницький, 28-29 квітня 2025 р.), тема доповіді: «Психологічний формат вивчення проблеми перфекціонізму»; «Результати сучасних наукових досліджень здобувачів вищої освіти бакалаврського рівня – 2025» (м. Хмельницький, 22-23 травня 2025 р.), тема доповіді «Діагностика перфекціонізму майбутніх психологів»; VI Міжнародній науково-практичній конференції студентів та молодих вчених «Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір в умовах воєнного часу» (10-11 квітня 2025 року), тема доповіді: «Перфекціонізм як ризик для професійного вигорання майбутніх психологів».

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (53 найменування) та 3 додатків. Загальний обсяг дипломної роботи – 70 сторінок машинописного тексту (основна частина – 58 сторінок). Робота містить 3 таблиці та 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

1.1 Перфекціонізм як психологічне явище

Перфекціонізм є складним психологічним феноменом, що визначається прагненням досягати високих стандартів у різних сферах діяльності та надмірною критичністю до власних помилок. Це поняття має як позитивні, так і негативні аспекти. З одного боку, адаптивний перфекціонізм сприяє особистісному розвитку, високій мотивації та продуктивності. З іншого боку, дезадаптивний перфекціонізм супроводжується надмірним страхом невдачі, самокритикою, високим рівнем тривожності та емоційним виснаженням.

Термін «перфекціонізм» (від лат. *perfectio* – досконалість) означає прагнення людини до досягнення бездоганності, встановлення високих стандартів і вимог до себе, а також постійну орієнтацію на досягнення найкращих результатів у своїй діяльності.

Аналіз наукових джерел, присвячених дослідженню перфекціонізму, свідчить про те, що ця тема не є новою для науки. Корені сучасного розуміння цього явища беруть початок у філософії, де перфекціонізм розглядається як певна етична концепція та моральна доктрина. Основна ідея полягає в тому, що людина, як і все людство, має потенціал до постійного вдосконалення. Саморозвиток та допомога іншим у їхньому зростанні вважаються важливими життєвими цілями, які сприяють розкриттю талантів і здібностей особистості.

Поняття перфекціонізму має глибокі філософські корені. Його ідеї зустрічаються у працях таких мислителів, як І. Кант, Ф. Ніцше та А. Шопенгауер. У філософії перфекціонізм розглядається як система моральних настанов, що ґрунтується на вірі у здатність людини до постійного самовдосконалення. Головною метою життя особистості в цьому контексті є розвиток власних здібностей та талантів через безперервну роботу над собою [19].

Поява перфекціонізму пов'язана з богословським вченням, яке закликала до особистого вдосконалення і стверджувало, що людина здатна «покращити» свою гріховну природу через добрі вчинки [3]. Такі богослови, як А. Кентерберійський, Ф. Аквінський і А. Аврелій, трактували його як шлях до духовного вдосконалення.

Т. Завада зазначає, що у релігійному контексті перфекціонізм асоціюється з аскетизмом та суворим дотриманням моральних норм і заповідей, що сприяє духовному зростанню людини [15].

З наукової точки зору поняття перфекціонізму почало формуватися у 60-х роках ХХ століття, хоча його окремі аспекти ще у 30-х роках розглядали представники психоаналітичного напрямку. Т. Завада зазначає, що З. Фройд трактував прагнення до досконалості як механізм витіснення незадоволених потягів. Якщо людина не може реалізувати свої потреби природним шляхом, вона спрямовує енергію на безперспективну діяльність. У крайніх випадках перфекціонізм може стати способом уникнення власних бажань і перетворитися на невротичну фобію [15].

У психології поняття перфекціонізму почали досліджувати послідовники З. Фрейда, зокрема К. Хорні та А. Адлер. Хоча А. Адлер прямо не вживав термін «перфекціонізм», він описував схоже явище – прагнення до зверхності та досконалості. Він вважав прагнення до вдосконалення природною частиною людського існування, без якої життя було б неможливим. Він виходив із того, що людина від народження відчуває певну неповноцінність, яка і стає основою для розвитку перфекціонізму. Зокрема, фізичні недоліки можуть стимулювати психологічні механізми компенсації, спонукаючи особистість до самовдосконалення. На думку науковця, прагнення до досконалості є проявом внутрішніх психічних сил, які спрямовують людину до цілісного розвитку та гармонійного становлення в соціумі. Саме цей процес дозволяє компенсувати відчуття власної недосконалості та сприяє особистісному зростанню [18].

К. Хорні розвивала ідеї Фрейда, акцентуючи увагу на тому, що формування супер-его відіграє ключову роль у прагненні до морального

вдосконалення. Вона вважала, що перфекціонізм – це не стільки потреба в саморозвитку, скільки нав'язливий страх бути недосконалим. Через це людина може неправильно оцінювати власні можливості та реальний стан справ. К. Хорні також підкреслювала роль культурних чинників у формуванні перфекціоністських тенденцій, оскільки суспільство популяризує ідеї необхідності досягати більшого, випереджати інших і завжди бути найкращим [19].

К. Юнг розглядав прагнення до самовдосконалення як архетипну характеристику людини, що має потужний вплив на її самосвідомість. Водночас він вбачав у цьому явищі негативний аспект, оскільки людина, намагаючись приховати свої недоліки, може створювати ілюзорний образ себе, не визнаючи своїх помилок. Юнг наголошував, що таке прагнення до ідеалу може супроводжуватися агресією та внутрішнім напруженням, а спроби «відокремитися» від власної справжньої сутності неминуче призводять до неврозів [19].

Початкові уявлення про перфекціонізм як психологічний феномен були зосереджені на його визначенні як схильності особистості встановлювати надзвичайно високі вимоги до себе, що, в свою чергу, ускладнює можливість отримати задоволення від результатів своєї діяльності. Американський психолог М. Холлендер був одним із перших, хто охарактеризував перфекціонізм як звичку постійно ставити перед собою вимоги щодо найвищої якості виконання завдань, при цьому не враховуючи реальні умови та обставини. Він підкреслював, що така риса може бути основною причиною розвитку депресії та інших психологічних розладів [52].

Подальше дослідження перфекціонізму розширюється в роботах Д. Бернса, який зазначав, що перфекціоністи – це люди, які мають нав'язливе та стійке прагнення досягти неможливих цілей і оцінюють свою цінність лише через призму своїх досягнень. Вони вимірюють себе через успіхи і продуктивність. Бернс також звертає увагу на характерне для перфекціоністів мислення за принципом «все або нічого»: або вони досягають ідеальної мети,

встановленої за нереально високими стандартами, або відчують себе повністю бездарними. Він підкреслював, що їхні вимоги до себе часто виходять за межі розумного і можливого, але вони все одно вкладають максимум зусиль у досягнення цих недосяжних цілей [48].

Г. Чуйко та Я. Чаплик доповнюють це трактування, зазначаючи, що перфекціонізм, як його описує Бернс, включає не лише надмірно завищені вимоги до себе, але й прагнення до досягнення нереальних цілей. Такі люди оцінюють себе тільки через призму успіхів, забуваючи про інші аспекти життя [46].

На думку А. Пахт, перфекціонізм є поширеною та важкою проблемою, яка тісно пов'язана з численними психологічними та фізичними розладами, такими як алкоголізм, особистісні розлади, неврози, депресія та інші. Вона має не лише клінічне, а й соціальне, соціально-психологічне та культурне значення. Життя перфекціоністів часто переповнене прагненням до конкуренції, бажанням підтвердити свою унікальність, заздрістю, люттю і соромом. Навіть коли вони отримують похвалу від інших, вони часто відчують себе невдахами, оскільки усвідомлюють, що не досягли своїх початково високих цілей. Патологічні перфекціоністи можуть вважати, що, не досягнувши всіх своїх можливостей, вони обдурили себе та оточуючих [48].

Подальші дослідження виявили, що перфекціоністи часто поширюють свої стандарти на всі сфери життя. Одним із таких напрямів є концепція перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта. В основі цієї концепції лежить ідея, що прагнення до високих стандартів саме по собі не є патологічним. Навпаки, в певних умовах це може бути позитивним ставленням до життя. В нормальних умовах ступінь задоволення, яке людина отримує, корелює з тим, скільки зусиль вона докладася для досягнення своїх цілей. Тому адаптивні перфекціоністські тенденції передбачають прагнення до реалістичних і досяжних стандартів, що веде до підвищення самооцінки та внутрішнього задоволення [51].

Згодом П. Хьюїтта та Г. Флетта запропонували аналізувати перфекціонізм у контексті взаємодії між людьми як особливий стиль самопред'явлення. Вони

розробили модель перфекціоністської самопрезентації, яка визначається як певний спосіб демонстрації себе. Цей стиль передбачає приховування того, що людина вважає своїми недоліками. Перфекціоністська самопрезентація включає три основні аспекти:

- демонстрація власної досконалості,
- приховування недоліків шляхом уникання поведінки, що може вказувати на їх наявність,
- уникання визнання своїх недоліків, зокрема через відсутність вербальних підтверджень власної недосконалості [51].

К. Дабровські, Л. Данилевич і Л. Сильверман вважають, що перфекціонізм є характерною рисою обдарованих людей. Вони визнають, що надмірна тривожність може заважати реалізації потенціалу перфекціоніста, проте наголошують на її конструктивному аспекті. На їхню думку, перфекціоністські прагнення допомагають людині шукати сенс життя, визначати власні цілі та спрямовувати зусилля на їх досягнення. Це дає змогу звільнитися від внутрішніх обмежень і, як наслідок, зменшити рівень тривожності, перетворюючи її на рушійну силу особистісного розвитку [12].

Так у дослідженнях К. Дебровського прагнення до досконалості розглядається як ознака особистісного здоров'я та властивість творчо самоактуалізованої особистості. Він вважає, що перфекціоністи, більше ніж інші люди, мають здатність протистояти зовнішнім впливам і керуватися власними переконаннями щодо добра і зла. Науковець також звертає увагу на так звану «моральну обдарованість», якою часто володіють перфекціоністи, що проявляється у їхньому прагненні до високих моральних стандартів [2].

Українська науковиця Л. Данилевич вважає, що перфекціонізм має складну, багатовимірну структуру і проявляється через дві основні форми поведінки: функціональну та дисфункціональну. Функціональна форма перфекціонізму характеризується високими стандартами в роботі, особистих якостях і здібностях, а також орієнтацією на досягнення складних цілей. Вона також включає організованість і здатність до самоорганізації. Данилевич

експериментально доводить, що функціональний перфекціонізм тісно пов'язаний з академічною обдарованістю, зокрема, інтелектуальними здібностями, успіхами в навчанні та засвоєнні великої кількості знань, але тільки за умови високого рівня особистісної організованості. Її дослідження також показують, що перфекціонізм взаємопов'язаний з різними особистісними рисами, такими як ставлення до себе і рівень особистісної креативності [12].

Л. Сілверман розглядає перфекціонізм як невід'ємну складову обдарованості, що виявляється в зосередженості на ідеалі досконалості та прагненні особистості до найвищого рівня саморозвитку. Це своєрідний спосіб самовираження, що відображає внутрішню потребу людини вдосконалювати себе [30].

С. Грищенко вказує, що самовдосконалення особистості, яке раніше було прихованим стимулом розвитку суспільства, тепер стає відкритою метою, яку активно прагнуть досягати в усіх сферах життя [3].

Т. Поплавська та І. Федорова, досліджуючи питання досконалості людини, зазначають, що ключовим фактором або мотивацією для самовдосконалення є здатність людини до змін і трансформацій [3].

У Тлумачному словнику української мови перфекціонізм розглядається як переконання у можливості та необхідності досягнення ідеалу, як у власному розвитку, так і в суспільстві загалом. Це прагнення людини отримати бездоганний результат у будь-якій сфері діяльності. У помірній формі перфекціонізм може сприяти самовдосконаленню, проте у крайніх проявах він супроводжується неприйняттям будь-яких недоліків, що може негативно впливати на психологічний стан особистості та вважатися нездоровою тенденцією [42].

С. Шмітц вважає, що перфекціонізм – це здатність талановитої людини чітко розрізняти середній рівень і справжню винятковість. Іншими словами, перфекціоністи добре бачать, що саме робить роботу або результат особливо якісним чи видатним [30].

У свою чергу, С. Блатт розглядає перфекціонізм як наслідок страху зазнати невдачі – це прагнення уникнути помилок і небажаних результатів, що часто спонукає людину встановлювати дуже високі вимоги до себе [47].

У сучасних наукових дослідженнях, зазначає О. Карпенко, перфекціонізм розглядається як багатогранне явище, що може мати як позитивний, так і негативний характер. З одного боку, це здорове прагнення особистості до самовдосконалення, а з іншого – нав'язлива ідея досягнення ідеалу, яка може спричиняти емоційне виснаження та невротичні переживання. Особливо це стосується обдарованих людей, для яких перфекціонізм стає невід'ємною частиною життя. Висока вимогливість до себе проявляється не лише в їхніх діях, а й у впевнених та аргументованих висловлюваннях, що відображає їхній потенціал до досягнення високих результатів у різних сферах діяльності [18].

Н. Гаранян розглядає перфекціонізм як важливу особистісну якість, що проявляється у прагненні людини до самовдосконалення та високих результатів у діяльності. Він тісно пов'язаний із мотивацією досягнення успіху, що сприяє особистісному розвитку. Водночас необхідно розрізняти здорову мотивацію, яка базується на реальних можливостях людини, та нав'язані ідеали, які неможливо досягти. Здорова мотивація досягнення успіху передбачає адекватну самооцінку та реалістичні цілі. Людина вмє радіти власним досягненням і сприймати можливість невдачі як частину досвіду. Натомість при надмірному перфекціонізмі людина орієнтується на зовнішні очікування та недосяжні стандарти, не враховуючи власних ресурсів. Це призводить до постійного відчуття невдоволеності: невдачі викликають розчарування, а навіть досягнення цілей не приносять задоволення. Отже, як стверджує науковець, прагнення до досконалості є важливим фактором особистісного розвитку, але його надмірний рівень може стати руйнівним, викликаючи хронічне незадоволення та емоційне виснаження [18].

У працях І. Гуляс перфекціонізм визначається як прагнення до самовдосконалення, що є важливою рисою особистості, яка сприяє постійному розвитку. Дослідниця підкреслює, що перфекціонізм тісно пов'язаний з

процесом самоактуалізації, що є важливим для кожної людини. Дослідниця зазначає, що перфекціонізм може проявлятися в професійній готовності через самоосвіту (інтелектуальний аспект), самовиховання (моральний аспект) та професійні досягнення (акмеологічний аспект). Такі прояви перфекціонізму відображають гармонійне поєднання мотивації досягнення, здатності до саморефлексії, професійно важливих якостей, емоційно-ціннісної мотивації, когнітивно-вольових здібностей та самореалізації [11].

А. Авраменко у статті «Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної якості» зазначає, що перфекціонізм проявляється як ірраціональне сприйняття себе і світу, при якому людина переконана, що вона сама та її оточення повинні бути бездоганними, а будь-яка діяльність має виконуватись без жодних помилок. Ця риса закладена в структурі особистості та характеризується постійним прагненням до ідеалу. Перфекціоністи встановлюють для себе надзвичайно високі стандарти, яких суворо дотримуються. Вони схильні критично оцінювати свої вчинки та досягнення, що може спричинити внутрішнє напруження та незадоволеність результатами своєї діяльності. Автор стверджує, що перфекціоністи часто стають самотніми, впертими та замкненими через свою високу самокритику та вимогливість до себе. Це знижує їхню самооцінку та ускладнює комунікацію з іншими людьми. Вони можуть стати трудоголіками, адже їхня надмірна відповідальність і старанність інколи дратують оточуючих. Ранні успіхи часто викликають заздрість, а їхнє захоплення справою може сприйматися оточуючими як гординя. Хоча перфекціонізм може бути пов'язаний із позитивними аспектами, такими як процеси самоактуалізації і самовираження, вчені підкреслюють негативні наслідки цього явища, що можуть призводити до особистісних проблем і соціальної дезадаптації [2].

Українська дослідниця О. Лоза, яка проводила класифікації теорій перфекціонізму, запропонувала три основні підходи до визначення цього явища: перфекціонізм як прагнення до самовдосконалення, де важливим є рівень особистих стандартів, незалежно від того, чи можна їх досягти; перфекціонізм як

установка, коли все, що не є ідеальним, сприймається як неприязне та неприйнятне; перфекціонізм як риса особистості, яка проявляється у щоденному прагненні ставити до себе надвисокі вимоги щодо якості виконання завдань, навіть якщо обставини цього не вимагають [26].

Підсумовуючи все вищевикладене можна констатувати, що перфекціонізм – це складний психологічний феномен, який проявляється у прагненні людини до досягнення бездоганності, досконалості та високих стандартів у різних сферах її життя. Це прагнення зазвичай супроводжується самокритичністю, надмірними вимогами до себе й оточення та постійним прагненням досягти ідеальних результатів у своїх діях. Перфекціонізм може бути виражений як конструктивно, так і деструктивно. У конструктивному контексті перфекціонізм є мотивом до самовдосконалення і самоактуалізації, що сприяє постійному розвитку та досягненню особистих та професійних цілей. Він може проявлятися в таких формах, як інтелектуальна самоосвіта, моральне самовиховання та професійні досягнення, що веде до гармонійного розвитку особистості, покращення мотивації, рефлексії та самореалізації. Водночас, в деяких випадках перфекціонізм може набувати патологічних рис. Це може призвести до надмірної самокритики, тривожності, зниження самооцінки, дезадаптації та навіть розвитку психологічних розладів, таких як депресія чи неврози. Перфекціоністи часто відчують себе невдоволеними результатами своєї діяльності, навіть коли досягли значних успіхів, через нереалістичні стандарти, які вони самі для себе встановлюють. Це може призводити до проблем у міжособистісних відносинах та внутрішньої конфліктності. Загалом, перфекціонізм є багатовимірною рисою особистості, яка здатна як підтримувати особистісний розвиток і професійні досягнення, так і стати джерелом психологічних труднощів та особистісних проблем.

1.2 Психологічний аналіз типів перфекціонізму в контексті особистісних характеристик

Перфекціонізм не є однорідним явищем. Він має різні форми, структурні компоненти, а також різні прояви. Для коректного аналізу його впливу на особистість майбутнього психолога важливо чітко розуміти, які саме елементи цього феномену мають адаптивний характер, а які – дезадаптивний.

У межах типологічного підходу перфекціонізм традиційно поділяють на два основних типи: нормальний (також називають конструктивним, здоровим або адаптивним) та патологічний (який ще називають деструктивним, невротичним або дезадаптивним). Здоровий перфекціонізм передбачає усвідомлене прагнення до високих результатів, відкритість до різних шляхів досягнення мети, а також гнучкість у постановці цілей і виборі життєвих пріоритетів. Такий тип сприяє особистісному зростанню та розвитку. Патологічний перфекціонізм, навпаки, характеризується нав'язливим прагненням до ідеалу, що супроводжується низкою деструктивних рис – надмірною самокритикою, страхом помилок, тривожністю та нездатністю приймати власні недоліки [6].

У наукових працях, присвячених темі перфекціонізму, однією з найбільш обговорюваних залишається проблема його впливу на особистість. Результати різних досліджень вказують як на позитивні, так і на негативні наслідки цього явища, що викликає активні дискусії серед науковців.

Зокрема, Р. Шафран акцентує увагу саме на негативних проявах перфекціонізму, які можуть проявлятися в різних сферах життєдіяльності людини:

- емоційна сфера: перфекціоніст часто переживає пригніченість, розчарування в собі, тривожність, почуття провини або сорому;
- соціальні наслідки: такі особи можуть дистанціюватися від інших, порівнювати себе з оточенням, що викликає заздрість або ревності, формує недовіру до людей і труднощі у встановленні близьких стосунків;

- фізичні прояви: перфекціонізм нерідко супроводжується проблемами зі сном, хронічною втомою або іншими психосоматичними симптомами;
- когнітивний рівень: у таких людей може знижуватися здатність до концентрації уваги, що ускладнює виконання завдань;
- поведінка: характерною є схильність багато разів перевіряти виконану роботу, постійно її переробляти, довго не наважуватися на початок справи або відкласти її «на потім» (прокрастинація) [18].

Отже, надмірний або деструктивний перфекціонізм може суттєво ускладнювати життя людини, впливаючи на її емоційний стан, стосунки, здоров'я і продуктивність.

Одним із перших, хто запропонував поділ перфекціонізму на два типи, був Д. Хамачек. Він виділив нормальний і невротичний варіанти цього явища. На його думку, нормальний перфекціонізм полягає в умінні ставити перед собою високі цілі, залишаючись при цьому гнучким і здатним адаптуватися до різних життєвих обставин. У свою чергу, невротичний перфекціонізм характеризується надмірними, нереалістичними вимогами до себе та тенденцією надмірно критикувати себе за найменші помилки, що, зрештою, створює внутрішню напругу та знижує емоційне благополуччя [50].

П. Х'юїтт і Г. Флетт запропонували класифікацію перфекціонізму, що лягла в основу так званої канадської моделі цього явища. Вони виокремили три основні типи особистісного перфекціонізму: орієнтований на себе, орієнтований на інших і соціально обумовлений [51].

Я-орієнтований перфекціонізм пов'язаний із самовисокими стандартами, внутрішнім прагненням до особистісного розвитку, схильністю ставити складні цілі, глибоким самоконтролем, самокритичністю, рефлексією та дисципліною.

Перфекціонізм, орієнтований на інших, проявляється у надмірних вимогах до оточення, нетерпимості до чужих помилок, труднощах у прийнятті недосконалості в інших людях.

Соціально обумовлений перфекціонізм виникає тоді, коли людина відчуває, що з боку соціального оточення на неї чиниться тиск із завищеними

очікуваннями. У таких випадках людина переконана, що повинна постійно відповідати цим очікуванням, навіть якщо вони надто високі чи нереалістичні.

Британський дослідник Р. Фрост, вивчаючи феномен перфекціонізму, визначив шість основних його складових:

- високі особисті стандарти – прагнення до досягнення надзвичайно високих цілей і велике значення відповідності цим вимогам;
- організованість – потреба в порядку, системності, чіткій структурі;
- невпевненість у діях – постійні сумніви щодо правильності або якості власних дій;
- занепокоєння через помилки – хворобливе сприйняття помилок, ототожнення їх з поразкою;
- очікування з боку батьків – відчуття, що батьки постійно чекають і вимагають від дитини високих досягнень;
- батьківська критика – сприйняття батьків як надто суворих і критичних щодо дій чи результатів дитини [49].

Залежно від того, наскільки сильно виражені ці компоненти, Р. Фрост виокремлює чотири основні типи перфекціонізму:

1. Надмірний – характеризується дуже високими особистими стандартами та іншими чітко вираженими складовими;
2. Помірний – має виражені високі стандарти, але не настільки гіпертрофовані, як у попередньому типі;
3. Недостатній – характеризується низьким рівнем вимог до себе;
4. Невиражений – коли всі компоненти перфекціонізму слабо розвинені або взагалі відсутні, що свідчить про фактичну відсутність перфекціонізму як такого [49].

Психологи Дж. Стоїбер і К. Отто вивчали як позитивні, так і негативні аспекти перфекціонізму. Вони поділяють перфекціонізм на два основні виміри:

– позитивний вимір включає високі особистісні стандарти, прагнення до самовдосконалення та орієнтацію на себе (Я-орієнтований перфекціонізм), що сприяє розвитку особистості без значних негативних наслідків;

– негативний вимір пов'язаний із занепокоєнням щодо помилок, сумнівами в своїх діях і надмірним впливом зовнішніх вимог (соціально приписаний перфекціонізм), що часто веде до тривоги та стресу [53].

На основі цієї класифікації автори пропонують свою типологію людей, які виявляють перфекціоністські риси:

1. Здорові перфекціоністи – це люди, які ставлять перед собою високі цілі, але не стикаються з серйозними проблемами через перфекціонізм. Їхні прагнення не ведуть до значних труднощів або стресу.

2. Хворі перфекціоністи – це особи, які мають завищені вимоги до себе і оточення, що супроводжується великими труднощами, такими як тривога, сумніви чи невдоволення своїми досягненнями.

3. Неперфекціоністи – це люди, які не мають високих стандартів і прагнень до досконалості, з низьким рівнем перфекціоністських прагнень [53].

Такий підхід дозволяє чітко розрізнити рівні проявів перфекціонізму в залежності від його впливу на життя людини.

О. Нечепоренко та М. Разіна провели дослідження, яке вивчало, як перфекціонізм пов'язаний з відповідальністю в залежності від гендерних особливостей. Вони розробили типологію перфекціоністів, поділивши її на групи для дівчат і юнаків за допомогою кластерного аналізу [6].

Для юнаків було виділено три типи:

1. «Безвідповідальний перфекціоніст» – це люди, які прагнуть до досконалості, але не несуть відповідальності за свої дії.

2. «Відповідальний неперфекціоніст» – ті, хто відповідальні, але не мають надмірних вимог до себе.

3. «Гіпервідповідальний і вимогливий до себе» – індивіди, які поєднують високу відповідальність з надмірними вимогами до себе.

Для дівчат були виокремлені такі типи:

1. «У міру відповідальний перфекціоніст» – люди, які мають здорові стандарти і відповідальність, не перевантажуючи себе вимогами.

2. «Безвідповідальний незадоволений» – ті, хто не беруть на себе відповідальність і часто незадоволені результатами своєї діяльності.

3. «Гіпервідповідальний, вимогливий до себе» – дівчата, які поєднують високу відповідальність з надмірними вимогами до себе, часто ставлячи надто високі цілі.

В українських психологічних дослідженнях, зокрема в роботах О. Лози, здійснено спробу деталізувати різновиди перфекціонізму на основі особливостей мислення, мотивації, ставлення до себе й інших, що дозволяє краще зрозуміти природу цього явища. Така типологія допомагає окреслити специфіку прояву перфекціоністичних установок у різних людей і визначити, які з них можуть бути адаптивними, а які – деструктивними для особистості.

1. Гіперперфекціоністи – це люди, які висувають до себе надзвичайно високі вимоги і постійно прагнуть до ідеалу. Вони не здатні задовольнитися досягнутим і завжди прагнуть більшого. Їхнє прагнення до самовдосконалення базується на жорсткій самооцінці та критичному погляді на себе і світ. Хоча вони загалом налаштовані позитивно, їхня нездатність приймати недосконалість може призводити до емоційного виснаження.

2. Конструктивні перфекціоністи відрізняються гнучким і реалістичним підходом до своїх цілей. Вони встановлюють високі, але досяжні стандарти, і готові змінювати свої очікування відповідно до обставин. Такі люди можуть сприймати і успіх, і невдачу як частину особистісного розвитку. Вони не знецінюють себе за помилки, а прагнуть до покращення, зберігаючи високу самооцінку та впевненість у собі.

3. Деструктивні перфекціоністи мислять у крайнощах – або ідеально, або повністю неприйнятно. Вони схильні уникати відповідальності за власний розвиток і мають песимістичне бачення себе та світу. Їхня самокритика є надмірною, і відсутність здатності приймати проміжні результати формує низьку самооцінку та емоційну нестабільність.

4. Гіперфекціоністи, навпаки, практично не орієнтуються на високі стандарти. Вони не виявляють вираженого бажання до самопокращення чи відповідальності, легковажно ставляться до своїх обов'язків. Утім, вони часто демонструють високу самооцінку, вважаючи, що й так достатньо розвинені, навіть попри очевидні недоліки [25; 26].

Розгляд такої типології є надзвичайно важливим у межах вивчення психологічних особливостей майбутніх психологів. Знання про різні типи перфекціонізму дає змогу глибше зрозуміти, як особистість взаємодіє з власними цілями, як вона справляється з помилками та успіхами, і як ці установки впливають на професійну мотивацію, емоційний стан, а також здатність до саморефлексії. Для майбутніх фахівців у галузі психології така диференціація допомагає не лише в особистісному самопізнанні, а й у майбутній роботі з клієнтами.

Українська дослідниця Л. Данилевич запропонувала важливе розмежування двох типів перфекціонізму – функціонального та дисфункціонального, що має значну практичну цінність для психології особистості та професійного розвитку, зокрема у сфері підготовки майбутніх психологів.

Функціональний перфекціонізм – це здорове, адаптивне прагнення до високих результатів. Він поєднує в собі бажання досягати високих стандартів із реалістичним баченням власних можливостей та обмежень. Людина, яка демонструє цей тип перфекціонізму, здатна приймати власні помилки, не драматизує свої невдачі, бачить у них можливості для розвитку. Такий перфекціонізм сприяє самореалізації, самовдосконаленню, відповідальному ставленню до діяльності без шкоди для психоемоційного стану.

Дисфункціональний перфекціонізм, навпаки, має деструктивний характер. Він ґрунтується на ідеалізованому уявленні про себе, на прагненні бути бездоганним у всьому та на будь-яку ціну. Людина не приймає своїх помилок, бо сприймає їх як особисту поразку. Це викликає тривожність, самокритику, підвищену вразливість, а згодом – емоційне виснаження або навіть агресивну

реакцію на зовнішню критику. Така форма перфекціонізму не лише гальмує розвиток, а й може призводити до професійного вигорання чи втрати мотивації [12].

Ще одна українська науковиця А. Проскурня, аналізуючи структуру перфекціонізму, визначила три основні типи, які можна розташувати на шкалі від функціонального до дисфункціонального перфекціонізму [37]:

1. Функціональний тип – це люди, які мають здатність критично оцінювати свої можливості, ставити реалістичні цілі та досягати їх з відчуттям задоволення. Вони розуміють свої межі і можуть адаптуватися до різних ситуацій, що дозволяє їм зберігати психологічну рівновагу та отримувати користь від своїх досягнень.

2. Нарцисичний тип – для таких людей на першому місці стоїть прагнення до досягнення досконалості та здобуття визнання і схвалення від оточуючих. Вони часто нехтують іншими аспектами життя, концентруючи свої зусилля на досягненнях і отриманні уваги, що стає головним сенсом їхнього життя.

3. Обсесивно-компульсивний тип – це люди, у яких ідеалізований образ себе або своїх досягнень стає домінуючим мотивом. Вони зосереджені не тільки на результаті, але й на самому процесі, прагнучи досягнути ідеалу, щоб виправдати власні вимоги і очікування, що часто призводить до внутрішнього стресу.

Ці типи демонструють різні рівні та способи прояву перфекціонізму, від здорових прагнень до досконалості до його патологічних варіантів, які можуть мати негативний вплив на психологічний стан особистості.

Науковиця О. Кононенко вивела два основні види перфекціонізму: глобальний і парціальний, які визначають ступінь занурення особистості у перфекціоністські настанови [21].

1. Глобальний перфекціонізм охоплює всі сфери життя людини і характеризується наявністю перфекціоністських вимог у різних аспектах існування. Дослідниця поділяє цей тип на три підвиди:

– Автентичний перфекціонізм – це здорове прагнення до досконалості, яке сприяє особистісному розвитку та досягненню високих стандартів у всіх сферах життя.

– Компенсаторний перфекціонізм – прагнення до досконалості, яке виникає як спроба компенсувати відчуття незадоволення чи невдачі в одній зі сфер, що може призводити до внутрішнього конфлікту.

– Невротичний перфекціонізм – це надмірне прагнення до досконалості, яке супроводжується стресом, тривогою і проблемами в інших аспектах життя.

2. Парціальний перфекціонізм означає, що перфекціоністські риси можуть проявлятися не в усіх сферах життя, а лише в окремих з них. Кононенко виділяє три типи:

– Інтерперсональний перфекціонізм – високі вимоги до інших людей і відносин з ними.

– Аддиктивний перфекціонізм – схильність до надмірної концентрації на певних видах діяльності, що може ставати залежністю.

– Екзоперфекціонізм – зосередження на зовнішніх досягненнях і стандартах, що визначаються оточенням, а не власними внутрішніми вимогами.

Отже, глобальний перфекціонізм стосується всього життя людини, а парціальний – лише окремих її аспектів.

Таким чином, аналіз типів перфекціонізму в контексті особистісних характеристик засвідчує багатогранність цього психологічного феномену та необхідність його розгляду з позицій як зарубіжних, так і вітчизняних наукових підходів. Перфекціонізм не є однорідним утворенням – він виявляється в різних формах, які варіюються від адаптивних і конструктивних до дезадаптивних і деструктивних. Виявлено, що функціональний перфекціонізм сприяє розвитку особистості, формує відповідальність, цілеспрямованість і самодисципліну, тоді як дисфункціональний пов'язаний із самоосудом, тривожністю, зниженням самооцінки та перфекціоністською прокрастинацією. Окремі типології акцентують увагу на мотиваційних, емоційних і соціальних аспектах

перфекціонізму, демонструючи його взаємозв'язок із рівнем відповідальності, самооцінкою, настановами батьків і соціальними очікуваннями. З огляду на це, важливо вивчати перфекціонізм у майбутніх психологів не лише як особистісну рису, а як багатовимірний феномен, що впливає на професійне становлення, міжособистісні взаємодії та загальне психічне благополуччя.

1.3 Психологічні особливості прояву перфекціонізму у студентів-психологів

Період студентства є ключовим у формуванні особистості та переході до дорослого життя. Саме в цей період відкривається можливість для розвитку внутрішньої автономії, однак водночас з'являються нові виклики, пов'язані з особистісним зростанням, необхідністю самовизначення й інтеграції в соціальне середовище. Хоча основи перфекціонізму часто формуються ще в дитинстві під впливом стилю сімейного виховання, освітнє середовище також відіграє важливу роль у його подальшому становленні та ускладненні, оскільки воно висуває високі вимоги й очікування до здобувача вищої освіти.

Психологічні особливості прояву перфекціонізму у студентів-психологів зумовлені як специфікою професійної підготовки, так і особистісними характеристиками, що притаманні людям, які обирають допоміжні професії. Перфекціонізм у цій категорії осіб нерідко виступає як механізм самоствердження, досягнення соціального схвалення та внутрішнього відчуття компетентності, адже психолог має не лише володіти високим рівнем знань, але й демонструвати стабільність, емоційну зрілість, відповідальність і високу рефлексивність. Це стимулює студентів ставити перед собою завищені цілі та прагнути до ідеалізованого образу себе як майбутнього професіонала.

Професійна підготовка майбутніх психологів відбувається в умовах підвищених вимог до особистості: очікується сформованість емпатії, стресостійкості, внутрішньої рефлексії, високого рівня самоусвідомлення та етичної зрілості. Водночас саме ці вимоги можуть провокувати у студентів-

психологів перфекціоністські тенденції, що мають як конструктивні, так і деструктивні прояви.

Однією з характерних психологічних рис студентів-психологів із перфекціоністськими схильностями є підвищена самокритичність, яка тісно пов'язана з глибоким рівнем рефлексії та схильністю до надмірного аналізу власних дій, думок і рішень. Ці студенти встановлюють для себе дуже високі, а іноді й нереалістичні стандарти у навчанні, міжособистісному спілкуванні та професійній підготовці. Особливо яскраво це проявляється у прагненні відповідати ідеалізованому образу «ідеального психолога» – фахівця, що не припускається помилок, завжди правильно інтерпретує поведінку інших і знаходить найбільш ефективні рішення у роботі з клієнтами.

Така установка, хоча й мотивує до самовдосконалення, водночас створює постійне внутрішнє напруження. Студент переживає дискомфорт і тривогу через невідповідність власного рівня підготовки уявленому ідеалу, що часто супроводжується відчуттям провини навіть за незначні помилки або недосконалі відповіді. У процесі проходження практики це може посилюватися ще більше, адже виникає страх не виправдати очікувань викладачів, супервізорів чи клієнтів, а також усвідомлення високої відповідальності за психологічне здоров'я іншої людини.

Таке емоційне навантаження може призводити до станів тривожності, емоційного виснаження, сумнівів у професійній придатності. Часто студенти бояться проявити слабкість або помилитися, уникають звернення по допомогу, побоюючись виглядати некомпетентними. У довготривалій перспективі це може гальмувати формування професійної ідентичності, викликати «синдром самозванця» та знижувати рівень професійної впевненості. Водночас, якщо така самокритичність знаходиться в межах адаптивного рівня, вона може сприяти глибшому саморозумінню та зростанню як майбутнього фахівця.

Також студентам-психологам властива тенденція до встановлення надмірно високих стандартів щодо як власних професійних знань і навичок, так і моральних якостей. Це часто є наслідком соціально продиктованого

перфекціонізму, тобто внутрішнього переконання, що навколишні очікують бездоганної поведінки, що не допускає помилок. Особливо це актуально у фазі професійної ідентифікації, коли майбутній психолог лише формує уявлення про свою роль, що посилює залежність від зовнішньої оцінки.

Безперечно, перфекціонізм значною мірою впливає на ритм життя сучасної людини, визначаючи її стиль поведінки, якість виконання завдань і темп соціальної активності. У багатьох випадках, на переконання Т. Грубі, перфекціонізм виступає важливим чинником досягнення успіху та професійної реалізації, позитивно позначаючись на ефективності праці. Це проявляється в цілеспрямованості, сумлінності, здатності адаптуватися до змін і високому рівні саморегуляції [10].

Ж. Вірна перфекціонізм у професійній сфері розглядає як прагнення особистості до найвищої якості в усьому, що вона робить, орієнтацію на виняткові еталони – моральні, інтелектуальні чи етичні. Таке прагнення виявляється в намаганні досягти максимальної досконалості у результатах своєї діяльності [7].

Однак цей процес має й психологічну зворотну сторону. До факторів, що супроводжують професійний перфекціонізм, можна віднести хронічне незадоволення собою, зупинку в діях, якщо немає впевненості у досконалому результаті, а також постійне порівняння себе з іншими, що часто породжує елемент суперництва. У професійній діяльності перфекціонізм виявляється в намаганні відповідати найвищим стандартам, у фокусі на ефективність, відповідальність та постійне вдосконалення себе як фахівця [16].

Науковці В. Дяченко, І. Мунасіпова-Мотяш та Д. Дубініна підкреслюють, що рівень перфекціонізму пов'язаний з психічним благополуччям і задоволеністю життям у молодих людей. Зокрема, помірний або низький рівень перфекціонізму сприяє позитивному психоемоційному стану, формуванню усвідомленої життєвої мети та відчуттю послідовності в досягненні особистих цілей. У той час як надмірний перфекціонізм, навпаки, ускладнює відчуття

внутрішньої гармонії, створює психологічне напруження та заважає переживати стан психічного благополуччя [14].

Дослідники Дж. Стобер і К. Отто звернули увагу на витоки формування перфекціонізму, зокрема на вплив батьківських установок. Вони встановили, що діти, які виявляють високі перфекціоністські риси, зазвичай мали батьків із подібними тенденціями. Причому цей зв'язок був особливо виражений у випадках, коли і батьки, і діти були однієї статі. Це дало підстави стверджувати, що моделі поведінки, які демонструють батьки, можуть бути взірцем для дітей і впливати на формування у них позитивних аспектів перфекціонізму [53].

У юнаків прагнення до саморозвитку часто формується під впливом важливих для них людей – авторитетів чи значущого соціального оточення. Це прагнення включає не лише особистісні цілі, а й очікування та вимоги з боку суспільства. Проте ідеальний образ себе, нав'язаний соціальними нормами, як зауважує С. Марчук, часто не відповідає реальним потребам чи досвіду конкретної особистості. Іноді юнаки не усвідомлюють своїх справжніх рис і потреб, що створює розрив між тим, ким вони себе відчувають («Я-пережите») та тим, ким вони насправді є («Я-справжнє»). Така невідповідність може викликати незадоволення собою і провокувати прагнення до змін. Проте коли ці зміни ґрунтуються не на глибокому розумінні себе, а на запереченні власного досвіду, саморозвиток може перейти у деструктивний перфекціонізм – постійне прагнення до ідеалу, який суперечить внутрішнім потребам і викликає напругу [32].

У юнацькому віці образ «Я» часто формується на основі викривленого або недостатньо усвідомленого уявлення про себе. Це може призводити або до помилкового відчуття прийняття своїх якостей, або до орієнтації на соціальні очікування, що стимулює розвиток перфекціонізму. Незважаючи на це, юнаки зазвичай мають досить високий рівень задоволеності собою та своїм життям, що може свідчити про певну дисфункцію в системі саморегуляції – внутрішньому механізмі, який відповідає за бажання змінювати себе та власне життя. Часто за проявами так званого синдрому «юнацької неспроможності», зазначають

науковці Т. Мотрук і А. Вертель, ховається нарцисичний перфекціонізм, який має деструктивну природу. Його вплив може виявлятися в уникненні соціальної активності або повній відмові від будь-якої діяльності. Основною емоцією, яку переживають такі юнаки, є глибоке невдоволення собою. Водночас вони не можуть знизити завищені вимоги до себе, адже саме ці стандарти є основою їхньої самооцінки та уявлення про власну цінність [33].

Перфекціоністи нерідко замикаються в собі, стають впертими й самотніми. Їхня схильність до надмірної самокритики та високі вимоги до себе негативно впливають на самооцінку й ускладнюють спілкування з іншими. Часто вони занурюються в роботу настільки, що стають трудоголіками. Їхня відповідальність і надмірна ретельність можуть викликати роздратування в оточуючих, а ранні досягнення – заздрість. Крім того, глибоке захоплення своєю справою іноді сприймається іншими як прояв зарозумілості [2].

У психології існує точка зору, що поняття «нормального» або «позитивного» перфекціонізму не зовсім коректне, оскільки воно часто ототожнюється із самоактуалізацією, хоча ці явища не є ідентичними [28]. Обидва поняття – і «здоровий» перфекціонізм, і самоактуалізація, за А. Маслоу, – дійсно відображають прагнення людини до особистісного зростання та вдосконалення. Проте між ними існують принципові відмінності. Зокрема, перфекціонізм поєднує як конструктивні, так і деструктивні прояви, які відрізняються напрямками мотивації. Самоактуалізація ґрунтується переважно на внутрішній мотивації – прагненні реалізувати власний потенціал. Натомість перфекціонізм часто живиться зовнішніми стимулами: потребою відповідати очікуванням оточення, бажанням отримати схвалення, досягти соціального статусу чи влади [16].

На думку О. Кононенко, розвиток перфекціоністських рис найбільше зумовлюється такими психологічними чинниками, як мотивація досягнення успіху, страх перед невдачами, рівень тривожності, самооцінка, схильність до конформізму та тип локусу контролю. Проте з віком вплив цих факторів поступово слабшає, а їх кількість зменшується. Найбільш тісний взаємозв'язок

між перфекціонізмом та особистісними характеристиками спостерігається саме в підлітковому віці, коли людина є особливо вразливою до зовнішніх вимог і очікувань. У міру дорослішання ця чутливість знижується, а особистість поступово набуває більшої психологічної стійкості до перфекціоністських впливів [21].

Ще однією психологічною особливістю є амбівалентне ставлення до помилок. З одного боку, психолог повинен навчитися конструктивно ставитися до невдач як до джерела професійного зростання, але з іншого – перфекціоністська установка робить помилки неприйнятними, викликаючи тривожність, зниження самооцінки, прокрастинацію. Це, у свою чергу, може вести до емоційного вигорання, особливо при проходженні практики чи інтенсивного навчального навантаження.

Перфекціоністи дуже часто стають самотніми, впертими та замкненими. Висока самокритика та вимогливість до себе призводять до зниження самооцінки та складнощів в комунікації. Вони також часто стають трудоголіками. Їх занадто велика відповідальність та старанність дратують оточуючих, ранні успіхи викликають заздрість, захоплення обраною справою розцінюється оточуючими як гордість [2].

Науковці Г. Дьоміна і О. Сидоренко у статті «Роль перфекціонізму у формуванні професійної ідентичності майбутнього психолога» зауважують, що прагнення до високих стандартів і бездоганності здатне посилювати внутрішню мотивацію студентів-психологів і слугувати додатковим стимулом для професійного зростання. Перфекціоністські риси можуть допомагати в глибокому аналізі та критичному осмисленні власних знань і вмінь, що сприяє удосконаленню фахових компетентностей. Проте водночас перфекціонізм може створювати значні труднощі: він здатен провокувати стрес, емоційне виснаження, перевантаження та негативно впливати на емоційний стан і самооцінку. Для майбутнього психолога перфекціонізм може стати чинником, що впливає на сприйняття власної професійної спроможності, рівень мотивації, ставлення до помилок і вміння визнавати та приймати власні досягнення [13].

У контексті самооцінки одним із характерних проявів перфекціонізму є схильність до самозасудження. Люди з перфекціоністськими рисами зазвичай дуже вимогливі до себе, жорстко оцінюють власні вчинки й досягнення. Вони встановлюють надто високі стандарти і, не досягнувши їх, часто відчують незадоволення собою, що знижує віру у власні професійні вміння [13].

Ще один важливий чинник – страх зробити помилку. О. Сидоренко, В. Мачульська стверджують, що перфекціоністи нерідко сприймають будь-яку похибку як серйозний провал, що суперечить їхнім очікуванням і уявленням про власну досконалість. Такий страх може викликати сильне психологічне напруження, заважати впевненості у власній компетентності й гальмувати розвиток професійного потенціалу [41].

Крім того, надмірна критичність – як внутрішня, так і з боку оточення – часто сприймається перфекціоністами дуже болісно. Вони схильні інтерпретувати будь-яке зауваження як підтвердження власної некомпетентності чи недосконалості. Це підриває їхню впевненість, ускладнює формування професійної ідентичності та негативно впливає на емоційне благополуччя [41].

Сучасні емпіричні дослідження, зазначає А. Авраменко, свідчать про те, що надмірне прагнення до досконалості пов'язане з підвищеною жорсткістю мислення, більшою вразливістю до стресу, пасивною поведінкою та відчуттям постійного внутрішнього напруження. Такий перфекціонізм часто супроводжується емоційним виснаженням, вибором надто складних або нереалістичних цілей, зниженням ефективності діяльності та загальним зменшенням продуктивності [2].

Огляд сучасних досліджень свідчить про тісний взаємозв'язок між перфекціонізмом і прокрастинацією, причому найсильніше прокрастинація корелює з соціально детермінованими аспектами невротичного перфекціонізму. Йдеться про ситуації, коли особистість орієнтується не стільки на власні цілі чи внутрішні стандарти, скільки на вимоги, очікування та оцінки з боку значущого соціального оточення. У таких випадках прагнення до досконалості базується на страху бути засудженим, не виправдати покладених надій або втратити

схвалення інших. Саме цей страх невідповідності соціальним стандартам і провокує відкладання виконання важливих завдань, оскільки людина боїться зазнати невдачі або бути розкритикованою. Таким чином, перфекціоністська установка на ідеальний результат, поєднана з тривожністю щодо соціального оцінювання, створює внутрішнє напруження, яке блокує активність і сприяє розвитку прокрастинаційної поведінки.

3. Оніпко, дослідивши зв'язок між перфекціонізмом і прокрастинацією, дійшов висновку, що ці два явища тісно пов'язані між собою. Коли людина ставить перед собою надто високі, практично недосяжні вимоги, це може викликати відкладання справ на потім. Такий тип перфекціонізму часто має соціальне підґрунтя – тобто людина сприймає очікування з боку оточення як занадто завищені й малореалістичні. У поєднанні з сильним страхом критики або страхом не виправдати очікувань інших, це може викликати психологічне блокування дій. У результаті особистість відкладає виконання завдань, намагаючись уникнути потенційного осуду чи знецінення, якщо не зможе досягти ідеального результату – саме це і стає причиною прокрастинації [39].

Підсумовуючи, психологічні особливості прояву перфекціонізму у студентів-психологів є неоднозначними та залежать від балансу між адаптивними та дезадаптивними формами цього феномену. З одного боку, перфекціоністські тенденції можуть сприяти академічному та особистісному зростанню, з іншого – бути джерелом емоційного виснаження, тривожності та самозаперечення. Це підкреслює важливість формування у майбутніх фахівців здорового ставлення до себе, адекватної самооцінки, навичок самоприйняття та конструктивної саморефлексії в процесі професійної підготовки.

Висновки до розділу

Узагальнюючи теоретичні положення, можна стверджувати, що перфекціонізм є складним психологічним феноменом, який має як адаптивні, так і дезадаптивні риси, охоплюючи широкий спектр когнітивних, емоційних та поведінкових проявів особистості. Він виявляється у прагненні людини до

досягнення високих стандартів, безпомилковості, самовдосконалення та особистісного зростання. Проте надмірне прагнення до ідеалу може поєднуватися зі страхом помилок, підвищеною тривожністю, самозвинуваченням, прокрастинацією, а також залежністю від соціального схвалення, що вказує на суперечливу природу перфекціонізму.

У межах психологічного аналізу типів перфекціонізму було виявлено, що конструктивний (адаптивний) перфекціонізм сприяє самореалізації, формуванню професійної ідентичності та розвитку внутрішньої мотивації, тоді як деструктивний (невротичний) перфекціонізм пов'язаний із негативними емоційними станами, зниженням самооцінки, втратою сенсу діяльності та високим рівнем внутрішніх конфліктів.

Особливе значення вивчення феномену перфекціонізму набуває в контексті особистісного становлення студентів, зокрема майбутніх психологів. Саме в цей період інтенсивного особистісного та професійного розвитку формуються ключові уявлення про себе, відбувається побудова образу «Я-професіонала», закладаються основи саморегуляції, рефлексії та внутрішньої відповідальності. Для студентів-психологів характерним є прагнення до відповідності ідеалізованому образу «ідеального фахівця», що часто супроводжується високим рівнем самокритичності, страхом не виправдати очікувань інших, зниженням впевненості у власних професійних здібностях, а також емоційним виснаженням. Як показують дослідження, студентський перфекціонізм нерідко поєднується з прокрастинацією.

Таким чином, теоретичне осмислення феномену перфекціонізму дозволяє зробити висновок, що він є багатогранним утворенням, яке має тісний зв'язок із особистісними характеристиками, мотиваційними чинниками, самооцінкою та специфікою соціального контексту. У випадку майбутніх психологів важливо враховувати як потенціал перфекціоністських установок для професійного розвитку, так і ризики їх деструктивного впливу на психічне здоров'я, самосприйняття та професійну ефективність.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1 Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження передбачає поетапну реалізацію методологічних та практичних процедур, що забезпечують цілісне вивчення перфекціонізму як психологічного явища в контексті професійної підготовки студентів-психологів. Загалом дослідження можна умовно поділити на такі основні етапи:

1. Підготовчий етап: аналіз науково-теоретичних джерел щодо природи, типів та проявів перфекціонізму; визначення мети, завдань, гіпотез дослідження та вибір адекватного методичного інструментарію; розробка програми дослідження та підбір респондентів.

2. Діагностичний етап: проведення психодіагностичного обстеження учасників дослідження з використанням валідних методик (багатомірна шкала перфекціонізму Р. Фроста (адаптація В. Ясної та С. Єнікополова) [17], опитувальник перфекціонізму П. Шулера [17], багатовимірна шкала перфекціонізму П. Х'юїтта і Г. Флетта (в адаптації І. Грачевої) [17]); збір емпіричних даних щодо рівня вираженості перфекціонізму та особливостей його прояву в студентському середовищі; обробка отриманих даних; інтерпретація результатів у контексті особистісного розвитку студентів, їх професійного становлення та самосприйняття.

3. Узагальнювально-інтерпретаційний етап: формулювання висновків на основі емпіричних даних і порівняння їх із теоретичними положеннями; напрацювання практичних рекомендацій щодо уникнення негативних наслідків перфекціонізму у майбутніх психологів.

Опитувальник перфекціонізму П. Шулера (Додаток А) використовується для вивчення рівня вираженості перфекціоністських установок у респондентів і в рамках даного дослідження слугує основою для розподілу учасників за рівнями

перфекціонізму – від низького до високого. Методика базується на уявленні про перфекціонізм як одновимірний конструкт, тобто такий, що не поділяється на окремі типи чи аспекти, а розглядається як єдине психологічне явище.

Сутність перфекціонізму за П. Шулером полягає у високих внутрішніх вимогах, які людина висуває до себе та результатів власної діяльності. У межах опитувальника респондентам пропонуються 35 тверджень, що відображають різні прояви перфекціоністського мислення та поведінки. Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою: 1 бал – повністю не згоден; 2 бали – не згоден; 3 бали – важко відповісти / частково згоден; 4 бали – згоден; 5 балів – повністю згоден.

Респонденти повинні обрати той варіант відповіді, який найточніше відображає їхнє уявлення про себе. Після заповнення опитувальника підраховується загальна сума балів, яка і дозволяє оцінити рівень перфекціонізму:

- менше 58 балів – низький рівень перфекціонізму;
- від 58 до 116 балів – середній рівень перфекціонізму;
- 116 балів і більше – високий рівень перфекціонізму.

Цей опитувальник дозволяє виявити загальний рівень перфекціоністських тенденцій, що є важливим для подальшого аналізу особистісних характеристик респондентів і можливих труднощів у професійній діяльності, зокрема в таких сферах, як психологія, де надмірні вимоги до себе можуть бути джерелом тривалого стресу.

«Багатовимірна шкала перфекціонізму», створена у 1991 році дослідниками П. Х'юїттом та Г. Флеттом (Додаток В), розглядає перфекціонізм як складне і багатогранне психологічне явище. На думку авторів, перфекціонізм – це прагнення до абсолютної бездоганності, незалежно від того, чи є в особи реальні можливості досягти поставлених ідеалів. Цей підхід акцентує увагу не лише на високих стандартах, які людина ставить перед собою, а й на впливі соціального контексту на ці стандарти.

Опитувальник містить 45 тверджень, розподілених порівну між трьома шкалами – по 15 запитань у кожній. Кожна шкала вимірює окремий тип

перфекціоністських проявів. Загальна сума балів за всіма трьома шкалами дозволяє визначити рівень загального перфекціонізму. Уся структура опитувальника відповідає теоретичній моделі, запропонованій авторами, яка виокремлює три основні форми: перфекціонізм, орієнтований на себе; перфекціонізм, орієнтований на інших; соціально-приписаний перфекціонізм.

Ця модель підкреслює соціальну обумовленість перфекціонізму, показуючи, як внутрішні установки особистості переплітаються з впливом зовнішнього соціального середовища.

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Повністю не згоден: пряме твердження 1 бал, обернене твердження 7 балів;
 Не згоден, але бувають винятки: пряме твердження 2 бали, обернене твердження 6 балів;
 Скоріше, не згоден: пряме твердження 3 бали, обернене твердження 5 балів;
 Важко визначитися 50/50: пряме твердження 4 бали, обернене твердження 4 бали;
 Скоріше, згоден: пряме твердження 5 балів, обернене твердження 3 бали;
 Згоден, але бувають винятки: пряме твердження 6 балів, обернене твердження 2 бали;
 Повністю згоден: пряме твердження 7 балів, обернене твердження 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 – 8, 9, 21, 30, 37, 44.

Інтерпретація отриманих результатів:

Перфекціонізм орієнтований на себе: Низький показник – <56; Середній показник – 57-77; Високий показник – 78>.

Перфекціонізм орієнтований на інших: Низький показник – <53; Середній показник – 54-59; Високий показник – 60>.

Соціально приписаний перфекціонізм: Низький показник – <54; Середній показник – 55-59; Високий показник – 60>.

Перфекціонізм: Низький показник – <159; Середній показник – 160-203; Високий показник – 204>.

Багатомірна шкала перфекціонізму Р. Фроста, адаптована В. Ясною та С. Єнікополовим (Додаток Б), є одним із найбільш поширених інструментів діагностики перфекціоністських установок особистості. Вона створена на основі оригінального опитувальника, розробленого Р. Фростом і співавторами, який розглядає перфекціонізм як багатофакторне явище, що має як позитивні, так і негативні аспекти.

Адапована версія шкали складається з 35 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою: від 1 («цілком не згоден») до 5 («цілком згоден»). У процесі відповідей респондент має оцінити ступінь згоди з кожним твердженням.

Основні шкали (субшкали) методики: особисті стандарти, організованість, сумніви у діях, страх помилок, батьківські очікування, батьківська критика.

Інтерпретація результатів:

– Високі бали за шкалами «Страх помилок», «Сумніви у діях», «Батьківські очікування» і «Батьківська критика» свідчать про наявність невротичного (дезадаптивного) перфекціонізму, що може бути чинником підвищеної тривожності, самоосуду та емоційного вигорання.

– Високі бали за шкалами «Особисті стандарти» та «Організованість» вказують на адаптивний (функціональний) перфекціонізм, який може сприяти успішній самореалізації та професійному зростанню.

Таким чином, підібраний діагностичний інструментарій дозволить забезпечити основу для проведення надійного й обґрунтованого дослідження психологічних особливостей прояву перфекціонізму у студентів-психологів.

2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Дослідження здійснювалось у Ресурсному інформаційно-консультативному центрі психологічної підтримки «Хмельницький психологічний центр». Вибірку склали 58 здобувачів вищої освіти спеціальності 053 Психологія другого та третього курсу навчання Хмельницького національного університету.

Опитувальник перфекціонізму П. Шулера спрямований на вивчення рівня вираженості загальної схильності до перфекціонізму як особистісної риси. Основна мета цієї методики – визначити, наскільки сильно індивід схильний висувати до себе високі або навіть нереалістичні вимоги, прагнути до бездоганності у виконанні завдань та досягнення результатів. Результати дослідження проілюстровані в таблиці 2.1 і на рисунку 2.1.

Таблиця 2.1 – Рівні перфекціонізму у майбутніх психологів, %

Рівні перфекціонізму	Студенти-психологи	
	Кількість студентів	%
Високий рівень	20	35,4
Середній рівень	27	46,3
Низький рівень	11	18,3

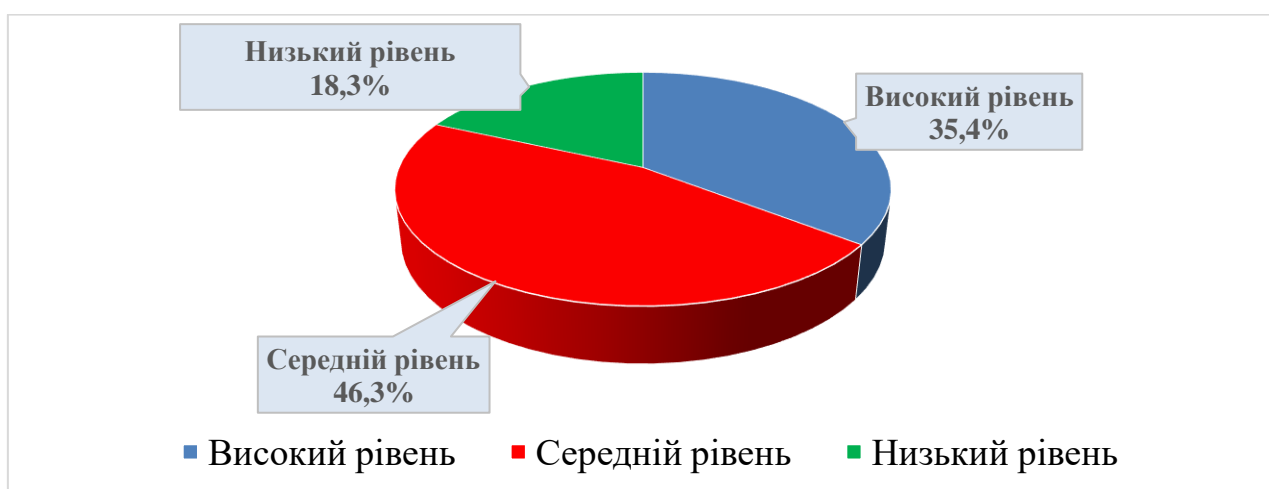


Рисунок 2.1 – Рівні вираженості перфекціонізму у студентів-психологів за опитувальником перфекціонізму П. Шулера, %

Результати, отримані за опитувальником перфекціонізму П. Шулера серед студентів-психологів (рис. 2.1), демонструють специфічний розподіл рівнів перфекціонізму в досліджуваній вибірці.

Високий рівень перфекціонізму демонструють 20 респондентів (35,4%). Ця частка студентів орієнтована на досягнення ідеальних результатів, має високі вимоги до себе, часто прагне бездоганності у навчанні, професійній підготовці та особистому житті. Такий рівень перфекціонізму може бути обумовлений специфікою професійної підготовки майбутніх психологів, де від них очікується високий рівень рефлексивності, відповідальності та глибокого розуміння психологічних процесів. Однак надмірний перфекціонізм здатен мати і деструктивні наслідки: підвищену тривожність, страх помилок, прокрастинацію через невпевненість у якості результату тощо.

Найбільша частка майбутніх психологів (46,3%) знаходиться на середньому рівні, що вказує на більш гнучке ставлення до своїх обов'язків і результатів діяльності. Ці студенти схильні ставити перед собою достатньо високі цілі, однак здатні приймати і неідеальні результати, бачити процес навчання як розвиток, а не виключно як досягнення безпомилковості. Такий рівень перфекціонізму вважається адаптивним і може слугувати ресурсом для професійного зростання, зберігаючи при цьому психологічне благополуччя особистості.

Майже п'ята частина опитаних (18,3%) демонструє низький рівень перфекціонізму. Це може свідчити про меншу орієнтацію на самоконтроль, слабшу потребу у високих стандартах або ж про схильність до уникнення стресогенних ситуацій, пов'язаних з оцінюванням. Такий рівень може бути як адаптивним (висока толерантність до помилок, гнучкість у прийнятті рішень), так і мати ознаки зниженої мотивації до професійного самовдосконалення.

Отже, отримані дані засвідчують, що більшість студентів-психологів схильні до помірного або підвищеного рівня перфекціонізму. Це є природним у контексті професійного становлення, коли молодь активно формує свою ідентичність, опановує складну професію, пов'язану з високим рівнем емоційної

залученості, соціальною відповідальністю та потребою у саморефлексії. Разом з тим, високий відсоток осіб із вираженим перфекціонізмом вимагає уваги, оскільки в майбутньому саме такі особистості можуть бути більш вразливими до професійного вигорання, підвищеної тривожності або самоосуду. Це підкреслює доцільність включення у процес професійної підготовки компонентів психопрофілактики та розвитку здорової самооцінки.

Для виявлення ступеня вираженості різних форм перфекціонізму у майбутніх психологів використовувалась Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Х'юїтта і Г. Флетта (адаптація І. Грачевої). Результати діагностики продемонстровані в таблиці 2.2 і на рисунку 2.2.

Таблиця 2.2 – Рівні перфекціонізму у майбутніх психологів за шкалами, %

Шкали	Рівні перфекціонізму, %		
	високий	середній	низький
Перфекціонізм, орієнтований на себе	38,7	44,1	17,2
Перфекціонізм, орієнтований на інших	24,5	50,3	25,2
Соціально-приписаний перфекціонізм	41,6	39,8	18,6

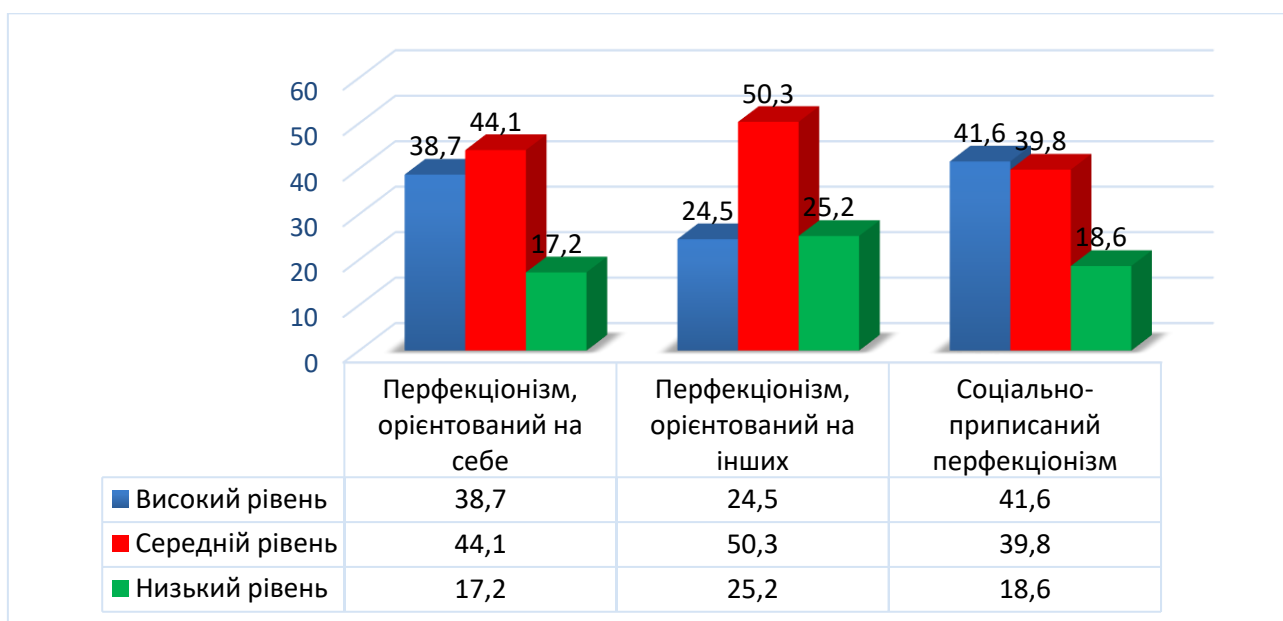


Рисунок 2.1 – Рівні вираженості форм перфекціонізму у майбутніх психологів за Багатовимірною шкалою перфекціонізму П. Х'юїтта і Г. Флетта, %

Згідно з результатами, представленими на рисунку 2.2, 38,7% студентів мають високий рівень перфекціонізму за шкалою «Перфекціонізм, орієнтований на себе», що свідчить про наявність у значної частини майбутніх психологів внутрішньої потреби відповідати ідеальним, часто нереалістичним стандартам, які вони самі до себе висувають. Вони прагнуть бути досконалими у всьому – в навчанні, професійній підготовці, комунікації, контролі над емоціями. Це прагнення часто є рушієм саморозвитку, але при цьому може породжувати підвищену тривожність, самокритичність, страх невдачі, схильність до перфекціоністських ритуалів: надмірна перевірка роботи, відкладання дій до моменту «ідеальної підготовленості». 44,1% здобувачів вищої освіти спеціальності Психологія демонструють середній рівень перфекціонізму, що вказує на адекватний рівень вимог до себе, здорову мотивацію до досягнень, гнучке ставлення до помилок (можливість сприймати невдачі як досвід, а не як катастрофу), збалансований підхід до самореалізації. Низький рівень перфекціонізму у 17,2% респондентів може свідчити про відсутнє прагнення досягати ідеальних результатів, знижену мотивацію до саморозвитку та професійного зростання, уникнення відповідальності, недостатню впевненість або відсутність чітких цілей.

За шкалою «Перфекціонізм, орієнтований на інших» у 50,3% студентів переважає помірний рівень, що свідчить про достатній рівень вимогливості до оточення у професійному й особистісному плані, що може бути корисним у контексті психологічної практики. Водночас, високий рівень (24,5%) може створювати труднощі у міжособистісній взаємодії, особливо під час навчальної практики чи роботи в команді, через схильність до критичності та нетерпимості до чужих помилок. Такі студенти демонструють часте невдоволення результатами, виконаними не за власними стандартами, їм притаманна потенційна конфліктність у стосунках, критичність, знецінення зусиль інших. У 25,2% майбутніх психологів виявлено низький рівень, що свідчить про відсутність потреби контролювати або критикувати інших, лояльність до

помилки інших, терпимість і гуманізм у міжособистісних стосунках, високий рівень емпатії та довіри.

За шкалою «Соціально-приписаний перфекціонізм» у 41,6% студентів переважає високий рівень, що є ризикованим у професійному плані, оскільки формує залежність від зовнішньої оцінки та схильність до емоційного вигорання. Такий стан часто породжує почуття постійного соціального контролю й оцінки, стрес, емоційне напруження, страх осуду та неприйняття, тривожність, прокрастинацію, перфекціоністський параліч через страх не відповідати очікуванням, що негативно позначається на самооцінці та психічному благополуччі. 39,8% опитаних мають середній рівень, що свідчить про часткове відчуття соціального очікування та зобов'язання, прагнення виправдати довіру близьких, викладачів, колег. У таких студентів існує потреба у схваленні, але не є критичною для самооцінки. Низький рівень виявлено у 18,6% студентів-психологів. Такі респонденти не відчувають тиску з боку оточення, приймають себе незалежно від думки інших. Їм притаманна внутрішня автономність, стійка самооцінка, спроможність діяти згідно з власними цінностями, а не очікуваннями суспільства.

Отже, отримані результати свідчать про те, що студенти-психологи демонструють помітну схильність до перфекціонізму, з перевагою високого рівня самоспрямованої та соціально зумовленої перфекціоністської установки. Це зумовлює як позитивні аспекти – мотивацію до саморозвитку, сумлінність, відповідальність – так і потенційні ризики: тривожність, прокрастинацію, страх помилок, емоційне виснаження.

За допомогою Багатовимірної шкали перфекціонізму Р. Фроста (адаптована В. Ясною, С. Єнікополовим) ми визначали ступінь вираженості різних складових перфекціонізму в майбутніх психологів, зокрема – як конструктивних (що можуть сприяти досягненню успіху), так і деструктивних (що можуть призводити до внутрішнього напруження, незадоволеності та прокрастинації). Результати проілюстровані в таблиці 2.3 та на рисунку 2.3.

Таблиця 2.3 – Рівні перфекціонізму серед студентів-психологів за кожною зі шкал багатовимірної шкали Р. Фроста, %

Шкали	Рівні перфекціонізму, %					
	високий	кіль-сть студентів	середній	кіль-сть студентів	низький	кіль-сть студентів
Страх помилок	36,4	21	45,3	26	18,3	11
Сумніви у діях	28,2	16	52,6	31	19,2	11
Особисті стандарти	42,5	25	46,6	27	10,9	6
Батьківські очікування	28,1	16	53,2	31	18,7	11
Батьківська критика	22,4	13	51,5	30	26,1	15
Організованість	36,7	21	49,2	29	14,1	8

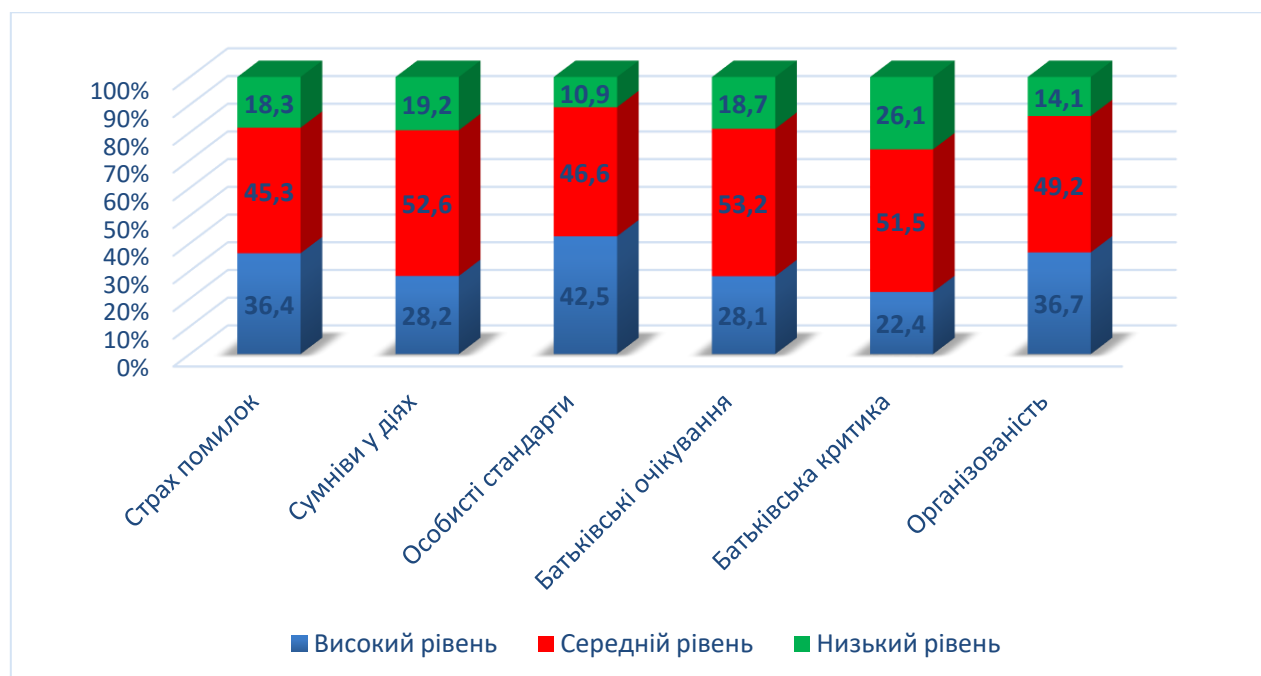


Рисунок 2.3 – Розподіл рівнів перфекціонізму серед студентів-психологів за кожною зі шкал багатовимірної шкали Р. Фроста, %

Результати дослідження, зазначені на рисунку 2.3, показали наявність різного ступеня вираженості перфекціоністських рис серед студентів-психологів.

Студенти-психологи з високим показником (36,4%) за шкалою «Страх помилок» демонструють сильний страх зробити помилку, розглядаючи її як провал, що може підірвати їхню професійну впевненість. Це створює емоційне напруження, що особливо критично для майбутніх психологів, чия робота передбачає високу відповідальність. Такі респонденти прагнуть уникати ситуацій, де є ризик помилки, навіть якщо це обмежує професійний ріст. У більшості частини респондентів (45,3%) спостерігається середній рівень перфекціонізму, що характеризує їх збалансованим ставленням до помилок – вони визнаються як частина навчального процесу, однак супроводжуються дискомфортом і бажанням уникати повторень. У 18,3% студентів виявлено низький рівень. Студенти з таким рівнем менше схильні до тривожності, демонструють відкритість до нових викликів, помилки вони сприймають як можливість для навчання.

Високий показник у здобувачів вищої освіти (28,2%) за шкалою «Сумніви у діях» свідчить про внутрішню невпевненість у прийнятих рішеннях, що є типовим для початку професійного шляху. Студенти можуть постійно сумніватися у своїх навичках, навіть маючи об'єктивно добрі результати. Вони схильні до надмірної перевірки своїх дій та відкладання прийняття рішень. Понад половина опитаних має середній рівень (52,6%), що свідчить про певні коливання при прийнятті рішень, однак без сильного впливу на загальну ефективність. Це може бути проявом критичного мислення. У 19,2% майбутніх психологів переважає низький рівень перфекціонізму, що свідчить про впевненість у власних діях, здатність приймати рішення без тривалого сумніву. Такі студенти зазвичай більш ініціативні та рішучі.

42,5% студентів-психологів мають високий рівень перфекціонізму за шкалою «Особисті стандарти». Такі студенти встановлюють для себе дуже високі вимоги. Вони схильні до гіпервідповідальності, надмірного

самоконтролю та роботи на межі ресурсів. Часто це супроводжується прагненням до професійного самовдосконалення. Респонденти, які мають середній рівень перфекціонізму (46,6%), сприйнятливі до вимог, мають здоровий рівень амбіцій, однак без фанатичного прагнення до ідеалу. У майбутніх психологів з низьким рівнем перфекціонізму (10,9%) можлива недостатня мотивація до досягнень, уникнення конкуренції, переважання орієнтації на «достатньо добре» замість «найкраще».

За шкалою «Батьківські очікування» у психологів переважає середній рівень перфекціонізму (53,2%), що свідчить про помірну внутрішню залежність від зовнішніх оцінок, зокрема родинних установок, при цьому зберігається самостійність у прийнятті рішень. Високий рівень (28,1%) у студентів свідчить про сильний тиск з боку батьків щодо високих досягнень, що часто формує внутрішній обов'язок відповідати їхнім уявленням. Це може викликати напругу та зниження самооцінки при недосягненні очікуваних результатів. 18,7% респондентів демонструє низький рівень перфекціонізму, що свідчить про незалежність від батьківського впливу, самостійну постановку цілей, меншу емоційну залежність від оцінки родини.

Високий рівень перфекціонізму (22,4%) в опитаних за шкалою «Батьківська критика» асоціюється з підвищеною самокритичністю та прагненням уникати осуду, навіть у професійному контексті. 51,5% студентів-психологів мають середній рівень, що вказує на часткову схильність до реагування на зовнішню оцінку, однак без надмірної чутливості до критики. Низький рівень перфекціонізму у 26,1% студентів свідчить про позитивну взаємодію з батьками в минулому, що сприяло формуванню стійкої самооцінки.

36,7% студентів спеціальності Психологія демонструють високий рівень перфекціонізму за шкалою «Організованість». Такі студенти дисципліновані, планують свою діяльність, демонструють високий рівень саморегуляції. Це позитивна риса в освітній та професійній діяльності. Середній рівень перфекціонізму у 49,2% респондентів вказує на здатність до організації, але без жорсткого контролю над деталями. Студенти іноді допускають хаос, але в

загальному вміють зберігати структурованість. 14,1% студентів мають низький рівень, що свідчить про проблеми з тайм-менеджментом, схильність до імпульсивності та відкладання справ. Це може супроводжуватися елементами прокрастинації.

Отже, більшість студентів мають середній рівень вираженості перфекціонізму за основними шкалами, що свідчить про адаптивну форму цього явища. Водночас високий рівень за шкалами страху помилок, сумнівів у діях та особистих стандартів виявлено у значної частини опитаних, що може сигналізувати про ризики емоційного вигорання, зниження самооцінки та психологічного благополуччя в умовах високої навчальної або професійної відповідальності.

Таким чином, ураховуючи результати емпіричного дослідження та специфіку майбутньої професійної діяльності психологів, яка передбачає високий рівень саморефлексії, емоційної стійкості та готовності до роботи з психоемоційними станами інших людей, виникає необхідність у розробці практичних рекомендацій та психопрофілактичних заходів, що дозволять пом'якшити деструктивні наслідки надмірного перфекціонізму та сприятимуть розвитку адаптивних стратегій саморегуляції та самооцінки. Це дозволить сформувати більш збалансовану, психологічно стійку та професійно готову особистість майбутнього фахівця.

2.3 Практичні рекомендації щодо уникнення негативних наслідків перфекціонізму у майбутніх психологів

Аналіз результатів психологічних особливостей прояву перфекціонізму у майбутніх психологів показав, що значна частина студентів-психологів виявляє високий та середній рівні перфекціонізму, що супроводжується такими деструктивними проявами, як: завищені вимоги до себе, страх зробити помилку, нездатність приймати власну недосконалість, чутливість до оцінки з боку

значущого соціального оточення, емоційна виснаженість і внутрішні конфлікти, пов'язані з професійною ідентичністю.

Ці особливості, у випадку їхнього ігнорування, можуть перешкоджати особистісному та професійному становленню молодих фахівців, сприяти формуванню невротичних установок, синдрому самозванця, емоційного вигорання, а також зниженню якості психологічної допомоги клієнтам.

Зважаючи на підвищену чутливість майбутніх психологів до очікувань оточення та власну потребу у високому професіоналізмі, нами розроблені практичні рекомендації щодо своєчасної психопрофілактики та корекції деструктивного перфекціонізму. Ці рекомендації сприяють формуванню більш гнучкої та стійкої професійної позиції, розвитку самопідтримки й емоційного саморегулювання.

1. Формування адекватної самооцінки та самоприйняття (студенти часто висувають до себе надмірно високі вимоги, що призводить до самозасудження та знецінення досягнень):

1.1. Залучення студентів до тренінгів з розвитку емоційного інтелекту та самоприйняття. Розвиток емоційного інтелекту дозволяє студентам-психологам краще розуміти свої емоції, керувати ними та ефективно взаємодіяти з іншими. Це особливо важливо для осіб із перфекціоністськими схильностями, які часто пригнічують негативні емоції або жорстко себе критикують.

Зміст тренінгів може включати: вправи на розпізнавання й називання власних емоцій, роботу з тілесними проявами емоційного напруження, техніки прийняття себе у стані недосконалості, вивчення стратегій співпереживання, емпатії та конструктивного зворотного зв'язку.

1.2. Використання щоденників успіху для усвідомлення власних досягнень. Перфекціоністи часто фокусуються лише на недоліках, ігноруючи або знецінюючи власні досягнення. Щоденник успіху – це простий, але ефективний інструмент розвитку позитивного мислення, самопідтримки й адекватної самооцінки.

Рекомендована форма ведення: наприкінці кожного дня записувати 3-5 досягнень, незалежно від їхньої «важливості»; фіксувати, які ресурси допомогли досягти цього (знання, навички, підтримка); зосереджуватись не лише на результаті, а й на процесі та зусиллях.

1.3. Психоедукація про здорові стандарти та роль помилок у професійному розвитку. У багатьох майбутніх психологів із високим рівнем перфекціонізму сформовані ідеалізовані уявлення про «ідеального фахівця», що не помиляється. Це викликає постійне напруження та самозвинувачення.

Ключові теми психоедукації: розмежування здорового та деструктивного перфекціонізму; аналіз прикладів помилок як джерела навчання; ознайомлення з концепціями професійного розвитку через рефлексію; обговорення міфів про «досконалість» у психології (через кейси, відео, професійні історії).

Вважаємо, що у сукупності ці напрями сприятимуть м'якшому, гуманнішому ставленню студентів до себе, знижуватимуть внутрішнє напруження, стимулюватимуть здорову мотивацію до розвитку – не через страх, а через прийняття та бажання зростати.

2. Подолання страху оцінювання з боку інших:

2.1. Проведення тренінгів з когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для роботи з ірраціональними переконаннями. Когнітивно-поведінкова терапія ефективно допомагає виявляти, аналізувати та змінювати ірраціональні переконання, характерні для перфекціоністів. Часто такі переконання виражаються у внутрішніх установках на кшталт: «Я маю бути ідеальним», «Помилка – це провал», «Мене будуть поважати лише тоді, коли я зроблю все ідеально».

Зміст тренінгів може включати: визначення автоматичних думок і переконань; аналіз когнітивних спотворень (наприклад: дихотомічне мислення, катастрофізація, завищені стандарти); формування альтернативних, більш гнучких і реалістичних переконань; вправи на самоспостереження, рефреймінг ситуацій та поведінкові експерименти.

2.2. Впровадження груп підтримки або супервізійних груп для обговорення переживань щодо соціального оцінювання. Перфекціонізм часто посилюється через страх негативної оцінки з боку інших. Соціально приписаний перфекціонізм особливо виражений у студентів, які вчаться на «соціально значущі» професії, як-от психологія. Групи підтримки чи супервізійні групи допомагають створити безпечне середовище для поділу переживаннями, зняття напруги та нормалізації досвіду.

Можливі формати реалізації: регулярні зустрічі груп за участі психолога або супервізора; дискусії щодо професійних труднощів, страхів помилок, сприйняття з боку одногрупників і викладачів; вправи на емоційне вираження, підтримку одне одного, формування довіри; використання методів ненасильницької комунікації.

2.3. Заохочення відкритого діалогу з викладачами щодо очікувань і стандартів. Невизначені або завищені очікування викладачів можуть підживлювати страхи студентів і підсилювати їхнє прагнення до надмірної досконалості. Відкритий діалог з викладачами дає змогу зменшити тривожність і сформувані реалістичне уявлення про те, що є «достатньо добре» в навчанні та професійному розвитку.

Форми реалізації: організація кураторських годин або тематичних зустрічей, де обговорюються принципи оцінювання, очікування від студентів, роль помилок у навчанні; залучення викладачів до обговорення випадків із навчального процесу (наприклад, «я здав/ла неідеальну роботу – що далі?»); впровадження практики зворотного зв'язку між студентами й викладачами на основі відкритості й довіри.

Вважаємо, що ці заходи, які спрямовані на послаблення впливу деструктивного перфекціонізму, сприятимуть формуванню психологічної гнучкості, стійкості до оцінювання та здатності приймати власну недосконалість як нормальну частину особистісного і професійного зростання.

3. Розвиток гнучкості мислення та поведінки:

3.1. Використання методів арттерапії та наративної терапії для переосмислення досвіду помилок. Перфекціоністи часто негативно ставляться до своїх помилок, сприймаючи їх як провал особистості. Арттерапія та наративна терапія дозволяють дослідити ці переживання в безпечному, творчому форматі, сприяючи переосмисленню помилок як ресурсу для зростання.

Арттерапія може включати: візуалізацію особистої помилки через малюнок, колаж або скульптуру; малювання власного «внутрішнього критика» або «ідеального Я»; техніки роботи з образами «успіху» й «невдачі».

Наративна терапія пропонує: написання особистих історій про помилки, які стали точками зростання; переосмислення власного досвіду з позиції автора, а не жертви подій; створення альтернативних сюжетів: «Як би я оцінив це, якби був своїм другом?».

3.2. Впровадження вправ на «оптимізацію мислення» – зокрема, технік КПТ для дискусії з негативними автоматичними думками. Перфекціоністи часто мислять у крайнощах (усе або нічого, успіх або провал). Техніки когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) допомагають виявити ці негативні автоматичні думки (НАД) і замінити їх більш конструктивними.

Ключові техніки: «Зупинка думки» – навчання розпізнавати момент, коли виникає НАД, і перервати цей шаблон; «Когнітивна реструктуризація» – робота з переконанням: «Я повинен бути ідеальним, інакше мене не оцінять» – «Я маю право на помилки, і вони не зменшують моєї цінності»; «Докази за і проти» – техніка, яка вчить мислити критично: що підтверджує мою негативну думку? Чи є альтернативні пояснення?

3.3. Навчання студентів-психологів навичкам самопідтримки та «доброго внутрішнього діалогу». Багато студентів із високим рівнем перфекціонізму ведуть внутрішній діалог, наповнений самокритикою, що знижує самооцінку і підвищує тривожність. Формування внутрішнього діалогу, що підтримує, допомагає зберігати психологічну рівновагу навіть у складних ситуаціях.

Форми роботи: створення списку «фраз самопідтримки» – наприклад: «Я роблю усе можливе в цій ситуації», «Це лише досвід, а не провал»; вправа «Що

б я сказав/ла другові на своєму місці?» – допомагає побачити власну ситуацію без упереджень; практика усвідомленості (mindfulness), яка допомагає звертати увагу на внутрішній монолог і змінювати його в позитивному напрямку.

Важаємо, що ці підходи спрямовані на гуманізацію ставлення студента до себе, переоцінку помилок як природної частини розвитку, формування внутрішньої підтримки замість внутрішнього тиску. Це особливо важливо для майбутніх психологів, які повинні володіти навичками емоційного саморегулювання та рефлексії для успішної професійної діяльності.

4. Баланс між особистими цілями та ресурсами:

4.1. Формування навичок тайм-менеджменту та пріоритезації задач. Перфекціоністи часто намагаються охопити все й одразу, прагнучи виконати кожне завдання на найвищому рівні, що призводить до хронічної втоми, прокрастинації або вигорання. Навчання тайм-менеджменту допомагає структурувати час, розумно розподіляти ресурси і зменшити почуття тривоги.

Конкретні техніки: матриця Ейзенхауера: розподіл завдань на термінові / важливі – зменшує відчуття перевантаження; правило 80/20 (Принцип Парето): 20% зусиль дають 80% результату – допомагає не витратити зайві сили на другорядне; ведення тижневого плану: дозволяє бачити реалістичну картину навантаження.

4.2. Навчання плануванню на основі власних ресурсів, а не лише амбіцій. Перфекціонізм часто змушує людину планувати «максимум», не враховуючи фізичний, емоційний або часовий ресурс. Це сприяє розчаруванням, коли очікуване не відповідає реальному.

Методи реалізації: планування з урахуванням енергетичних піків і спадів протягом дня (наприклад, складні завдання – на період найбільшої активності); техніка SMART-цілей: постановка конкретних, вимірюваних, досяжних, релевантних і обмежених у часі завдань; планування з урахуванням «ресурсної бази» дня: оцінка на старті, скільки є сил (уваги, мотивації) – адаптація обсягу завдань.

4.3. Заохочення до практик мікровідпочинку, відновлення, самоспостереження за рівнем напруги. Студенти з високим рівнем перфекціонізму схильні до ігнорування втоми, працюють «на знос», що веде до психологічного та фізичного виснаження. Важливо сформувати в них звичку помічати сигнали перенапруження та реагувати на них.

Рекомендовані практики: мікровідпочинки кожні 45-60 хвилин: короткі паузи на рух, дихання, переключення уваги; техніки самоспостереження: щоденне коротке опитування себе («Який мій рівень енергії зараз від 1 до 10?»); практики м'якого відновлення: слухання музики, перебування на природі, творчість без цілей (малювання, в'язання, гра на інструменті тощо).

Ці рекомендації, на нашу думку, сприяють формуванню збалансованого підходу до навчання та професійного становлення майбутнього психолога. Вони допомагають перейти від деструктивного перфекціонізму до усвідомленого самоуправління, де важливо не лише прагнути до високих результатів, але й берегти себе як головний інструмент професії.

5. Профілактика професійного вигорання:

5.1. Регулярні тренінги із профілактики вигорання та розвитку стресостійкості. Майбутні психологи, особливо ті, хто має високий рівень перфекціонізму, перебувають у зоні ризику емоційного виснаження. Постійне прагнення до безпомилковості, надмірне навантаження та самокритика можуть призвести до вигорання ще на етапі навчання. Тренінги допомагають розвивати навички саморегуляції та емоційного відновлення.

Наповнення тренінгів може включати: вправи з тілесного усвідомлення (body scan, прогресивна м'язова релаксація); техніки дихання, медитації та майндфулнесу; вивчення стадій вигорання, ранніх ознак та механізмів самодопомоги; розробку власної системи профілактики (емоційний чек-ап, мікроперерви, зміна діяльності).

5.2. Супервізії як можливість для емоційного розвантаження та зниження тривоги. Супервізії є важливою частиною професійного зростання майбутнього психолога. Вони дають змогу проговорити внутрішні сумніви, невпевненість,

страх «бути неідеальним» у фаховому контексті, що особливо актуально для перфекціоністів. Крім того, це безпечний простір для рефлексії та підтримки.

У процесі супервізій: обговорюються складні ситуації з практики або навчання; відбувається нормалізація тривожних переживань («це природно для початківця»); формується культура запиту допомоги без страху осуду; знижується навантаження від внутрішнього тиску відповідати «ідеальному образу психолога».

5.3. Формування у студентів розуміння меж професійної компетентності та здорового перфекціонізму. Майбутні психологи мають чітко розрізняти здоровий перфекціонізм (високі, але реалістичні стандарти, внутрішня мотивація до зростання) та деструктивний (вимога ідеальності, страх помилок, самознецінення). Це усвідомлення дозволяє зменшити внутрішній тиск та зосередитись на поступовому професійному розвитку.

Практичні шляхи формування: розгляд кейсів з реальної практики, де професіонал допускає помилки і вчиться на них; обговорення етичних меж і принципу «не нашкодь» у контексті власної некомпетентності; саморефлексивні завдання: «У чому мої реальні сильні сторони? Які зони росту? Як я можу їх приймати?».

Ці рекомендації спрямовані на створення підтримувального професійного середовища, де студент-психолог має можливість зростати, не боячись бути «недостатньо ідеальним». Здоровий розвиток включає рефлексію, прийняття обмежень і формування ресурсного підходу до себе – саме такі умови запобігають вигоранню та закладають основу для довготривалого професійного добробуту.

Таким чином, розробка та впровадження таких рекомендацій є необхідною умовою професійного зростання майбутніх психологів, підтримки їх психічного здоров'я та ефективного функціонування у сфері надання психологічної допомоги іншим.

Висновки до розділу

Здійснене емпіричне дослідження дало змогу комплексно проаналізувати психологічні особливості прояву перфекціонізму у майбутніх психологів. Використання низки валідних психодіагностичних методик дало змогу виявити як загальний рівень перфекціоністських тенденцій у респондентів, так і їхню структуру та специфіку прояву.

Результати дослідження показали, що більшість студентів мають середній або високий рівень перфекціонізму. З одного боку, це свідчить про їхнє прагнення до особистісного та професійного вдосконалення, високої якості виконання завдань, відповідальності та внутрішньої мотивації. З іншого боку, у частини студентів спостерігаються ознаки деструктивного перфекціонізму, зокрема надмірне занепокоєння через можливі помилки, заниження власних досягнень, внутрішня самокритика та залежність від соціального схвалення. Подібні прояви можуть спричиняти емоційне виснаження, розвиток тривожних станів, зниження рівня психологічного благополуччя.

З огляду на отримані результати, постає нагальна потреба у впровадженні системи підтримки студентів із метою профілактики негативних наслідків перфекціонізму. Розроблені на основі результатів дослідження практичні рекомендації охоплюють широкий спектр психологічних впливів: від психоедукації та когнітивно-поведінкових практик до розвитку емоційного інтелекту, навичок самопідтримки, тайм-менеджменту та самоспостереження. Особливе значення має формування у майбутніх психологів критичного мислення щодо власних очікувань, уміння визначати пріоритети, встановлювати межі професійної компетентності й обирати гнучкі, реалістичні цілі.

Таким чином, результати емпіричного дослідження не лише поглиблюють наукове розуміння феномену перфекціонізму в студентській спільноті, а й відкривають перспективи для запровадження цілісної психопрофілактичної та корекційно-розвивальної роботи у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців психологічної галузі.

ВИСНОВКИ

У процесі дослідження було здійснено ґрунтовний теоретико-емпіричний аналіз феномену перфекціонізму як важливої психологічної характеристики особистості майбутнього психолога.

Вивчення наукових джерел дозволило встановити, що перфекціонізм – це складне багатовимірне психологічне утворення, яке характеризується прагненням до бездоганності, встановленням високих, часто нереалістичних стандартів для себе та/або інших, а також надмірною критичністю у разі недосягнення очікуваних результатів.

З'ясовано, що перфекціонізм має як конструктивні, так і деструктивні форми прояву. З одного боку, він стимулює особистісне зростання, відповідальність, прагнення до високих стандартів і якісного виконання діяльності. З іншого боку, надмірний або деструктивний перфекціонізм пов'язаний із хронічною тривожністю, самокритикою, страхом помилок, соціальним перфекціонізмом, що знижує емоційне благополуччя та може призводити до вигорання.

Проведене емпіричне дослідження із використанням трьох психодіагностичних методик – багатомірної шкали перфекціонізму Р. Фроста (адаптація В. Ясної та С. Єнікополова), багатовимірної шкали перфекціонізму П. Х'юїтта і Г. Флетта (адаптація І. Грачевої) та опитувальника перфекціонізму П. Шулера – дало змогу виявити як загальні тенденції, так і конкретні прояви перфекціонізму серед майбутніх психологів. Зокрема, аналіз результатів показав, що більшість студентів демонструють середній (43,6%) та високий (32,1%) рівень перфекціоністських установок, що може свідчити про прагнення до високих стандартів, потребу у досягненнях, відповідальність і бажання самореалізації в обраній професії. Разом із тим, у значної частини респондентів виявлено виражені ознаки самозосередженого перфекціонізму – коли внутрішній критик є надмірно жорстким, а будь-які помилки сприймаються як серйозні невдачі. Також простежуються тенденції до соціально обумовленого перфекціонізму, що виявляється в надмірній залежності від зовнішньої оцінки,

страху не виправдати очікування інших, особливо викладачів, однолітків, членів родини. Найбільше занепокоєння викликає наявність деструктивного перфекціонізму у частини опитаних, зокрема у вигляді гіперкритичного ставлення до себе, фіксації на недоліках і постійному страху зробити помилку. Подібні тенденції можуть призводити до зниження самооцінки, хронічного стресу, внутрішньої напруги, емоційного вигорання та труднощів у побудові професійної ідентичності. Отже, виявлені особливості свідчать про необхідність профілактичної роботи з перфекціоністськими установками майбутніх психологів ще на етапі навчання у закладі вищої освіти.

На підставі результатів дослідження було розроблено низку практичних рекомендацій, спрямованих на профілактику негативних наслідків перфекціонізму у студентів спеціальності Психологія. Запропоновані заходи охоплюють когнітивно-поведінкові, емоційно-регуляційні та ресурсно-орієнтовані напрями роботи. Зокрема, це тренінги з розвитку емоційного інтелекту та самоприйняття, впровадження психоедукації про конструктивний і деструктивний перфекціонізм, використання технік КПТ для опрацювання ірраціональних переконань, застосування методів арттерапії та нарративного підходу, розвиток навичок тайм-менеджменту й самопідтримки, а також створення безпечного середовища для обговорення очікувань, тривог і професійних сумнівів.

Таким чином, дослідження підтвердило важливість раннього виявлення та корекції деструктивних перфекціоністських тенденцій серед майбутніх психологів. Формування здорового перфекціонізму як адаптивної особистісної стратегії є запорукою психологічного благополуччя студентів, їхньої професійної ефективності, емоційної стабільності та готовності до подальшої практики в умовах інтенсивного міжособистісного та соціального навантаження.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Авраменко А. Теоретико-психологічний аналіз моделей перфекціонізму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. 2022. № 2(58). С. 29-40.
2. Авраменко А.О. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної якості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*, 1. Серія психологічна. 2023. С. 3-12.
3. Бабчук М. Перфекціонізм особистості як основа вдосконалення образу фізичного Я. *Наука і освіта*, № 4, 2022. С. 17-23.
4. Бабчук М. Перфекціонізм як психологічний феномен. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10 (15). С. 369-377.
5. Бикова С.В. Особливості перфекціонізму майбутніх фахівців. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 2. С. 14-18.
6. Вавілова А. Типологія перфекціонізму в підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Випуск 42. С. 31-49.
7. Вірна Ж.П. Неврогенез професійних деструкцій. *Психологічні перспективи*. 2012. Вип. 19. С. 84-90.
8. Вознюк А. Особливості прояву перфекціонізму у педагогічних працівників. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 1 (25). 2022. С. 42-50.
9. Гах Р.В. Психологічні особливості спортивного перфекціонізму підлітків. *Габітус*. 2024. № 57. С. 92-96.
10. Грубі Т.В. Позитивний вплив перфекціонізму на професійну діяльність особистості. *World Science*. 2016. № 9 (13), Т. 3. С. 12-15.
11. Гуляс І.А. Мотивація досягнення як складова перфекціонізму. *Наука і освіта* : Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції. 2005. Том 52 : Психологія. Дніпропетровськ : Наука і освіта, 2005. С. 14-16.
12. Данилевич Л.А. Перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2010. 20 с.

13. Дьоміна Г.А., Сидоренко О.Б. Роль перфекціонізму у формуванні професійної ідентичності майбутнього психолога. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія : Психологія. Том 34 (73). № 3. 2023. С. 19-25.
14. Дяченко В.А., Мунасіпова-Мотяш І.А., Дубініна Д.Е. Взаємозв'язок перфекціонізму із задоволеністю життям і психологічним благополуччям в осіб юнацького віку. *Габітус*. 2020. №12. С. 121-126.
15. Завада Т.Ю. Мотиваційні чинники перфекціонізму студентської молоді: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.01. Л. : ЛНУ імені Івана Франка, 2017. 158 с.
16. Захаренко Л.М. Перфекціонізм у професійній діяльності поліцейського. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України* : зб-к наук. праць VI Міжнар. наук.-практ. конфер. (м. Харків, 28 травн. 2021). Харків : Харк. нац. ун-т внутр. справ, 2021. С. 129-132.
17. Карамушка Л.М., Бондарчук О.І., Грубі Т.В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості : психологічний практикум. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. 64 с.
18. Карпенко О.В. Перфекціонізм як проблема психології особистості. *Правничий вісник Університету «КРОК»*, (34). 2019. 144-150.
19. Кленіна К. В. Теоретико-методологічне аналізування змістових особливостей перфекціонізму особистості. *Інсайт : психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 1. С. 84-89.
20. Колтунович В.А., Чуйко В.С. Самоствлення та перфекціонізм як кореляти вигорання вихователів дитячих дошкільних установ. *Психологічний часопис*. Volume 8. Issue 4 (60). 2022. С. 7-27.
21. Кононенко О.І. Диференціація типів перфекціонізму особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2015. Вип. 3 (38). С. 199-204.
22. Кононенко О.І. Перфекціонізм особистості [монографія]. Одеса : Удача, 2016. 374 с.
23. Кузіна В. Д. Модель взаємозв'язку перфекціонізму та професійної ідентичності особистості офіцера. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр.

Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, Житомир, 2018. Вип. 14. Т. VI. С. 330-338.

24. Лазько А.М. Феномен перфекціонізму: теоретичний аналіз проблеми і тенденції дослідження. *Проблеми сучасної психології* : Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2012. Вип. 16. С. 665-675.

25. Лоза О.О. Диференціація типів перфекціонізму. URL: <https://goo.gl/Zm62tF> (дата звернення: 15.08.2018).

26. Лоза О.О. Моделі перфекціонізму та методики його діагностики. *Вісник дніпропетровського університету економіки та права імені Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка і психологія». 2011. № 1 (1). С. 122-125.

27. Лукіна Н.Б. Дослідження психологічних особливостей особистісних типологій перфекціоністів у структурі цільової спрямованості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. Вип. 6. Т. 1. С. 56-61.

28. Лукіна Н.Б. Психологічні особливості цільової спрямованості перфекційної особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Миколаїв, 2020. 210 с.

29. Лящ О.П., Марчук С.В. Перфекціонізм як предмет психологічних досліджень. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 146-149.

30. Майорчак Н.М. Теоретико-прикладні аспекти дослідження психологічного профілю осіб з високим рівнем перфекціонізму. *Соціально-правові студії*. 2020. Випуск 2 (8). С. 172-177.

31. Марчук С. Теоретичний аналіз вивчення перфекціонізму в українській психологічній науці. *Knowledge, Education, Law, Management*. 2020. № 8 (36). С. 141-144.

32. Марчук С. Теоретичний аналіз психологічних особливостей перфекціонізму у юнацькому віці. *Психологічні перспективи*, Вип. 37. 2021. С. 141-154.

33. Мотрук Т.О., Вертель А.В. Особливості перфекціонізму в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології* : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. №4. С. 182-192.
34. Мохорєва О. Особливості перфекціонізму та його взаємозв'язки із заздрісністю у засуджених чоловіків та жінок. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2022. Випуск 14. С. 32-39.
35. Павлова В.С. Перфекціонізм як психологічний феномен. *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В.О.Сухомлинського*. Серія Психологічні науки. 2012. Т.2. Вип. 10(91). С. 242-247.
36. Петрунько О. Амбівалентний дискурс перфекціонізму. *Вчені записки Університету «КРОК»*, (4 (60). 2020. С. 233-247.
37. Проскурня А.С. Диференціально-типологічна структура перфекціонізму як детермінанта виникнення депресивних і тривожних розладів. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 33. С. 33-38.
38. Рудик К.О., Міхеєва Л.В. Перфекціонізм як ризик для професійного вигорання майбутніх психологів. *Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір в умовах воєнного часу* : Збірник тез доповідей VI Міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (10-11 квітня 2025 року). Запоріжжя, 2025.
39. Рудоманенко Ю. Сутність прокрастинації та її представленість у свідомості особистості. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія : психологічні науки / гол. 60 ред. Волобуєва О.Ф. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ. 2019. №2(13). С. 213-231.
40. Свідерська Г.М., Пшик С.А. Психологічні особливості розвитку перфекціонізму та особистісної зрілості студентів. *Габітус*. 2022. Вип. 40. С. 136-142.
41. 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.

42. Тлумачний словник української мови <https://surl.li/kejnon>

43. Целюк Т. Поняття перфекціонізму: позитивний та негативний аспекти. *Психологія особистості*. 2015. Том 6, № 1. С. 292-301.

44. Чепурна Г.Л. Розвиток уявлень про перфекціонізм у площині соціогуманітарного знання. *Проблеми соціальної роботи : філософія, психологія, соціологія*. 2019. № 1 (13). С. 79-86.

45. Чепурна Г.Л., Лещенко М.Є. Особливості прояву перфекціонізму студентської молоді: порівняльний аналіз вибірок 2010 та 2019 рр. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія Психологічні науки. 2019. Вип. 3. С. 151-158.

46. Чуйко Г.В., Чаплак Я.В. Проблема перфекціонізму в психології. *Грааль науки*. 2023. № 24. С. 640-646.

47. Blatt S. Perfectionism and idealism. New Iork : Pergamon, 2000. P. 11-14.

48. Burns D.D. The perfectionist's script for self defeat. *Psychology Today*. November 1980. P. 34-52.

49. Frost R. The dimension of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, vol. 14. 1990. pp. 449-468.

50. Hamachek D. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.

51. Hewitt E.L., & Flett G.L. Perfectionism and depression: A multi dimensional analysis. *Journal of Social Behavior and Personality*. 1990, Vol. 5, 423-438.

52. Hollender M.H. Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*. 1965. Vol. 6. P. 94-1003.

53. Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.

ДОДАТКИ
ДОДАТОК А
ОПИТУВАЛЬНИК ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ П. ШУЛЕРА

Інструкція для учасників дослідження:

Оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей: 1 бал – повністю не згоден; 2 бали – не згоден; 3 бали – важко відповісти / частково згоден; 4 бали – згоден; 5 балів – повністю згоден.

1. Мої батьки завжди висували до мене дуже високі вимоги.
2. Для мене дуже важливо бути організованим.
3. Мене карали за те, що я робив не дуже добре (напр.: погано вчився, не виконував хатні обов'язки тощо.).
4. Якщо я не встановлю для себе високі стандарти, то як наслідок буду людиною другого гатунку.
5. Коли я робив помилку, мої батьки ніколи не намагалися зрозуміти мене в цій ситуації.
6. Для мене дуже важливо досягати високого рівня у всьому, що я роблю.
7. Я акуратний (одяг, зовнішній вигляд, підтримання порядку в домі, на робочому місці тощо).
8. Я намагаюся бути організованою людиною.
9. Якщо я зазнаю невдачі в навчанні (відраховують, не отримаю вищої освіти) або на роботі (не знайду гарну роботу з кар'єрним зростанням і високим рівнем заробітної плати), це означатиме, що я не стану ні людиною, ні особистістю.
10. Коли я зазнаю невдачу в будь-чому справі, я завжди сильно засмучуюсь.
11. Мої батьки бажають (хотіли), щоб я був кращим у всьому.
12. У мене більш високі цілі в житті, ніж у більшості людей.
13. Якщо хтось на роботі або в ЗВО справляється з будь-яким завданням краще за мене, я відчуваю себе невдахою.
14. Якщо у мене частково щось не виходить, я переживаю це так, ніби у мене взагалі нічого не виходить.
15. Тільки видатні результати визнають в моїй родині як успіх.
16. У мене дуже добре виходить зосереджувати зусилля для досягнення поставленої мети.

17. Навіть коли я роблю щось дуже старанно, мені здається, що я стараюсь недостатньо добре.
18. Я ненавиджу бути неуспішним в будь-чому.
19. У мене дуже високі цілі в житті.
20. Мої батьки очікують (очікували) від мене досконалості.
21. Якщо я роблю помилку, люди починають ставитися до мене гірше.
22. Як я не старався, ніколи не відчував, що виправдовую очікування моїх батьків.
23. Якщо я не справляюся з чим-небудь так само добре, як інші, я відчуваю себе людиною другого гатунку.
24. Мені здається, що інші люди встановлюють для себе більш низьку планку, ніж я.
25. Якщо я не буду успішним у всьому, люди перестануть мене поважати.
26. Мої батьки завжди чекали від мене більшого, ніж я сам від себе.
27. Я стараюсь бути акуратною, охайною людиною.
28. Зазвичай я виконую навіть найпростіші щоденні речі настільки ретельно, що в процесі їх виконання я відчуваю сумніви з приводу того, як саме найкраще їх зробити.
29. Акуратність, чистота, охайність дуже важливі для мене.
30. Я очікую від себе більш високих результатів у повсякденному житті, ніж більшість людей.
31. Я організована людина.
32. Як правило, свою роботу я закінчую останнім, тому що, прагнучи зробити роботу якісно, багато разів переробляю одне і те ж.
33. Зазвичай я так стараюсь зробити будь-що якісно та витрачаю на це дуже багато часу.
34. Чим менше помилок я роблю, тим краще люди ставляться до мене.
35. Я ніколи не відчував, що я відповідаю стандартам своїх батьків.

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Підраховується загальна сума балів. Чим вона більше, тим більше виражений перфекціонізм.

ДОДАТОК Б
БАГАТОМІРНА ШКАЛА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ Р. ФРОСТА
(адаптація В. Ясної та С. Єнікополова)

Інструкція для учасників дослідження:

Оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи п'ятибальну шкалу відповідей: 1 бал – повністю не згоден; 2 бали – не згоден; 3 бали – важко відповісти / частково згоден; 4 бали – згоден; 5 балів – повністю згоден.

1. Мої батьки дуже вимогливі до мене.
2. Мені дуже важливо бути організованим.
3. У дитинстві мене карали, якщо я не досягав найкращих результатів.
4. Якщо я не буду максимально вимогливим до себе, то в результаті стану посередньою людиною.
5. Мої батьки ніколи не намагалися зрозуміти мої помилки.
6. Для мене дуже важливо бути компетентним у всьому, що я роблю.
7. Я акуратна людина.
8. Я намагаюся бути організованим(ою).
9. Якщо я з чимось не справляюся в роботі або навчанні, то вважаю себе невдахою.
10. Якщо я роблю помилку, я засмучуюся.
11. Мої батьки хотіли, щоб я був найкращим у всьому.
12. Я ставлю для себе більш складні цілі, ніж більшість людей.
13. Якщо хтось виконує завдання на роботі або в школі краще за мене, я відчуваю, що взагалі не впорався із завданням.
14. Не впоратися з частиною якоїсь справи для мене рівносильно повному провалу.
15. У моїй сім'ї вважається, що потрібно робити все ідеально.
16. Я вмію зосередити всі свої зусилля задля досягнення мети.
17. Навіть коли я роблю щось дуже старанно, я часто відчуваю, що зробив це недостатньо добре.

18. Я ненавиджу бути в чомусь гірше за інших.
19. Я прагну до дуже високих та складних цілей.
20. Мої батьки очікували від мене досконалості в усьому.
21. Напевно, люди будуть про мене невисокої думки, якщо я з чимось не впораюся.
22. Я завжди відчував, що не можу відповідати очікуванням своїх батьків.
23. Якщо я роблю щось гірше за інших людей, це означає, що я неповноцінна людина.
24. Здається, що інші люди пред'являють до себе менші вимоги, ніж я.
25. Якщо я не буду завжди досягати успіху, люди не будуть поважати мене.
26. Мої батьки завжди очікували від мене більшого, ніж я сам.
27. Я намагаюся бути акуратною людиною.
28. Коли займаюся звичайними повсякденними справами, я досить часто відчуваю невпевненість у власних діях.
29. Для мене дуже важливо бути акуратним.
30. Я повинен досягати кращих результатів у повсякденних справах, ніж інші.
31. Я організована людина.
32. Я часто не встигаю зробити певну роботу, тому що переробляю її декілька разів.
33. Мені потрібно багато часу, щоб зробити щось «як має бути».
34. Чим менше я робитиму помилок, тим більше буду подобатися людям.
35. Я завжди відчував, що не зможу відповідати стандартам своїх батьків.

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Шкала	Номер твердження
F1. «Занепокоєність помилками»	9, 10, 13, 14, 17, 18, 23, 28, 30
F2. «Організованість»	2, 4, 6, 7, 8, 27, 29, 31
F3. «Батьківська критика та сумніви у власних діях»	5, 22, 26, 28, 31, 32, 33, 35
F4. «Батьківські очікування»	1, 11, 12, 15, 16, 17, 19, 20, 26, 30
F5. «Особистісні стандарти»	8, 11, 12, 16, 18, 19, 24, 25, 30, 31
F6. «Занепокоєність помилками»	9, 18, 21, 23, 25, 28, 30, 34

ДОДАТОК В

**БАГАТОВИМІРНА ШКАЛА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ П. ХЬЮІТА ТА Г.
ФЛЕТТА**

Інструкція: Ознайомтеся з кожним із наведених нижче тверджень та оцініть ступінь Вашої згоди або незгоди з ним, виділивши одну з цифр, зазначених праворуч: 1 означає повну незгоду, 7 – повну згоду, 4 означає, що Ваше ставлення нейтральне або Ви не можете відповісти.

1. Коли я над чимось працюю, я не можу розслабитися, доки не доведу це до досконалості.
2. Я не схильний критикувати когось за те, що він чи вона занадто легко здаються.
3. У спілкуванні з близькими людьми мені не важлива їх 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 досконалим 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. Навколишні з розумінням ставляться до того, що я, як і всі, можу помилятися.
10. Мене не дратує, коли оточуючі не роблять усього, на що здатні.
11. Що краще я щось роблю, то більшого від мене чекають.
12. Мені не особливо треба бути досконалим.
13. Все, що я зроблю не зовсім бездоганно, розглядатиметься оточуючими як погана робота.
14. Я прагну бути якомога досконалішим.
15. Для мене дуже важливо, щоб кожна моя спроба була успішною.

16. Я багато чого чекаю від людей, які значущі 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 багато чого від оточуючих.
20. Я вимагаю від себе не менше ніж досконалість.
21. Я подобатимуся оточуючим, навіть якщо не досягну видатних успіхів в усьому.
22. Мені нецікаві люди, які не прагнуть стати кращими.
23. Мені дуже неприємно виявляти помилки у своїй роботі.
24. Я не вимагаю багато чого від своїх друзів.
25. Якщо в мене щось вийшло, це означає, що я тепер буду змушений старатися ще більше, 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, важко досяжні 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, коли я роблю промах.
34. Мені не обов'язково бути найкращим у всьому, чим я займаюся.
35. Моя сім'я вважає, що я повинен бути досконалим, і чекає від мене цього.
36. Я не ставлю перед собою великих, важко досяжних цілей.
37. Мої батьки не дуже розраховували на те, що я буду успішним у всіх сферах мого життя.
38. Я поважаю звичайних, нічим не видатних людей.

39. Люди очікують 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 мені люди не намагаються з усієї сили.

44. Навколишні продовжуватимуть вважати мене компетентним, навіть якщо я припустився помилки.

45. Я не вважаю, що інші люди повинні досягати значних успіхів у всьому, що вони роблять.

Підрахунок балів:

Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
Перфекціонізм, орієнтований на себе	1, 6, 14, 15, 17, 20,23, 28, 32, 40, 42	8, 12, 34, 36
Перфекціонізм орієнтований на інших	7, 16, 22, 26, 27, 29	2, 3, 4, 10, 19,24, 38, 43, 45
Соціально-приписаний перекціонізм	5, 11, 13, 18, 25, 31, 33, 35, 39, 41	9, 21, 30, 37, 44