

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

ГЕНДЕРНІ ПРОЯВИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 20076

номер ІНП

Виконав(ла): здобувач(ка) V курсу, група ППІз-19-1

Підпис

Світлана ЦАРУК  
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент

Підпис

Зінаїда АНТОНОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки  
доктор психологічних наук, професор

Підпис

Таїсія КОМАР

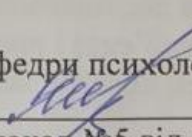
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

10 серпня 2024р.

Хмельницький, 2024

## 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 14 грудня 2023 р.

### ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ Світлана ЦАРУК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Гендерні прояви перфекціонізму у підлітковому віці».

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Антонова Зінаїда Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент.

2. Затверджено наказом ректора університету від 15 лютого 2024 р. № 8

3. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 10 червня 2024 р.

4. Вихідні дані до роботи: у роботі були використані наступні діагностичні методики: шкала «Перфекціонізм» В. Шауфелі, опитувальник «Багатовимірна шкала перфекціонізму» Р. Фроста та методика «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Хьюїтта та Г. Флетта.

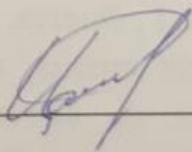

5. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. теоретичні підходи до вивчення прояву перфекціонізму у підлітковому віці, 1.1 Теорії досліджень перфекціонізму в науковій літературі, 1.2 Вплив перфекціонізму на різні сфери життя, 1.3 Теоретичні підходи дослідження прояву перфекціонізму в підлітковому віці, висновки до розділу, розділ 2 емпіричне дослідження гендерних особливостей прояву перфекціонізму у підлітковому віці, 2.1 Опис бази дослідження, організація та проведення дослідження, 2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження та їх обґрунтування, 2.3 Розробка рекомендацій по стабілізації впливу феномену перфекціонізму на підлітків, висновки до розділу, висновки, Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень): 2 таблиці, 7 рисунків.

## 6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Дата видачі завдання: 14 грудня 2023 року

## 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. 2023 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12. 2023 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02. 2024 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03. 2024 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04. 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05. 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.06. 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	<u>24</u> травня 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	<u>21</u> червня 2024 р.	виконано

Здобувач  Світлана ЦАРУККерівник роботи  Зінаїда АНТОНОВА

## АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Гендерні прояви перфекціонізму у підлітковому віці»

Здобувач: Світлана ЦАРУК

Керівник: Антонова Зінаїда Олександрівна

Кваліфікаційна дипломна робота включає 63 сторінку, 2 таблиці, 7 рисунків. Перелік джерел посилання складає 37 найменувань.

Ключові слова: перфекціонізм, гендер, підлітковий вік.

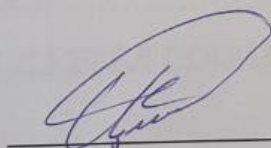
**Об'єкт дослідження** – перфекціонізму як психологічний феномен у підлітковому віці.

**Предмет дослідження** – гендерні особливості проявів перфекціонізму у підлітковому віці.

Загальний висновок з дослідження гендерних відмінностей у проявах перфекціонізму у підлітковому віці може здійснити важливий внесок у вдосконалення підходів до психологічної допомоги підліткам.

Одержані результати можуть бути використані у безпосередній роботі практичних психологів та педагогів закладів загальної середньої освіти.

Дипломник



Світлана ЦАРУК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту: 10 червня 2024 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОЯВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ .....	7
1.1 Теорії досліджень перфекціонізму в науковій літературі.....	7
1.2 Вплив перфекціонізму на різні сфери життя .....	12
1.3 Теоретичні підходи дослідження прояву перфекціонізму в підлітковому віці .....	16
Висновки до розділу.....	21
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	25
2.1 Опис бази дослідження, організація та проведення дослідження.....	25
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження та їх обґрунтування.....	31
2.3 Розробка рекомендацій по стабілізації впливу феномену перфекціонізму на підлітків .....	42
Висновки до розділу.....	49
ВИСНОВКИ .....	51
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	54

## ВСТУП

**Актуальність теми:** Підлітковий вік є ключовим етапом формування особистості, а перфекціонізм може впливати на психічне здоров'я та самовизначення особи. Враховуючи сучасний контекст гендерної рівності, дослідження гендерних відмінностей у проявах перфекціонізму стає особливо актуальним. Розуміння того, як саме гендер може впливати на індивідуальні та соціальні аспекти перфекціонізму, може сприяти розробці ефективних стратегій психологічної підтримки та попередженню можливих негативних наслідків для підлітків. Це дослідження визначає значущість врахування гендерних аспектів у розумінні та розвитку методів лікування та підтримки підлітків, які виявляють ознаки перфекціонізму[9].

У сучасному суспільстві спостерігається зростання тиску на індивіда до досягнення ідеалів, що може призводити до перфекціоністських тенденцій, особливо серед підлітків. Розуміння та визначення гендерних відмінностей у вияві перфекціонізму допомагає розкрити тонкості цього явища в контексті соціокультурного середовища.

Дослідження також актуалізується через зростання інтересу до питань гендерної рівності та розкриття стереотипів у суспільстві. Врахування гендерних аспектів перфекціонізму у підлітковому віці дозволяє пристосовувати підходи до психологічної підтримки та виховання, сприяючи розвитку здорової самооцінки та психічного благополуччя як у хлопців, так і в дівчат[24].

Вивченням перфекціонізму займається велика кількість вчених, ось деякі з них: закордонні - Randy Frost канадський психолог, який займався дослідженням перфекціонізму та розробив шестикомпонентну модель перфекціонізму, Gordon L. Flett; канадський психолог, співавтор багатьох досліджень з питань перфекціонізму, спільно працював із Ренді Фростом., Thomas S. Greenspon; американський психолог, який також вивчав перфекціонізм, автор книг та наукових статей на цю тему, Hewitt, P. L., & Flett,

G. L.: автори багатьох досліджень з питань перфекціонізму та співавтори кількох популярних тестів для його вимірювання, Joachim Stoeber: британський психолог, спеціалізується у дослідженні перфекціонізму та його впливу на психічне здоров'я. Paul L. Hewitt канадський психолог, співавтор з G. L. Flett деяких ключових робіт з перфекціонізму, Fiona S. McFarlane австралійська психологиня, яка також досліджує перфекціонізм та його взаємозв'язок з іншими аспектами психічного здоров'я, David F. Tolin американський психолог, що спеціалізується на дослідженні обсессивно-компульсивного розладу та інших психічних розладів, пов'язаних із стресом та тривогою, що можуть бути пов'язані з перфекціонізмом, Shaun P. Vecera американський психолог, який вивчає взаємозв'язок між перфекціонізмом та уваговими процесами, Jeff Szymanski психолог, що працює в галузі досліджень про обсессивно-компульсивний розлад та перфекціонізм. Серед вітчизняних: Чала О. А., Мар'яніна Н. О., Лоза О.О., Кононенко О.І., Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі [11, 22].

Крім того, дана тема стає важливою для формування ефективних освітніх та психологічних програм, спрямованих на підтримку підлітків у подоланні перфекціоністських тисків. Дослідження гендерних різниць у виявах перфекціонізму визначає шляхи для розвитку інтервенцій, спрямованих на зменшення стресу та покращення психічного здоров'я серед підлітків.

Загалом, аналіз гендерних особливостей у проявах перфекціонізму у підлітковому віці не лише розширює наше розуміння психології підлітків, але й має практичне застосування для розвитку індивідуальних та групових підходів до психологічної підтримки цієї важливої категорії населення.

Поширення впливу соціальних мереж, шкільного середовища та родини на формування самоідентифікації підлітків створює унікальний контекст для розуміння гендерних аспектів перфекціонізму. Сприятливе психологічне клімат важливо будувати враховуючи гендерні відмінності для створення

підтримуючого середовища, що сприяє розвитку здорової самосвідомості та відповідальності за власне навколишнє середовище.

Загальний висновок з дослідження гендерних відмінностей у проявах перфекціонізму у підлітковому віці може здійснити важливий внесок у вдосконалення підходів до психологічної допомоги підліткам. Дослідження є актуальним не лише для наукового співтовариства, але й для тих, хто працює у галузі освіти, психології та розвитку молоді, спрямованого на формування позитивного ставлення до власного "Я" та розвитку здорової самооцінки серед підлітків.

**Об'єкт дослідження** – перфекціонізм в підлітковому віці.

**Предмет дослідження** – гендерні прояви перфекціонізму у підлітковому віці.

**Мета дослідження:** здійснити емпіричне дослідження прояву перфекціонізму в підлітковому віці та визначити гендерні особливості його прояву. Розробити набір конкретних порад або практичних рекомендацій по прийомах стабілізації впливу феномену перфекціонізму на підлітків .

**Завдання дослідження:**

1. проаналізувати наукові джерела з проблеми дослідження теорій перфекціонізму в науковій психологічній літературі та його впливу на підлітків;
2. проаналізувати наукову літературу по впливу перфекціонізму на різні сфери життя;
3. провести емпіричне дослідження перфекціонізму у підлітковому віці, визначити критерії зовнішнього впливу на підлітків, які впливають на виникнення перфекціонізму, продіагностувати за трьома орієнтаціями відносно «Я» сфери впливу перфекціонізму та визначити гендерні особливості прояву перфекціонізму у підлітків;
4. розробити комплекс практичних порад та стратегій по урегулюванню проявів перфекціонізму у підлітків відносно гендерного підходу.

Відповідно до мети та об'єкту дослідження була висунута **гіпотеза**, перфекціонізм має гендерні особливості прояву у підлітків.

**Методи дослідження.** У різні періоди під час проведення дослідження та при розв'язанні вище зазначених завдань використовувались різнопланові методи для збору та обробки фактичного матеріалу:

- група теоретичних досліджень: аналіз та інтерпретація літератури з питання дослідження, порівняння та узагальнення даних наукових джерел у теоретичних підходах до вивчення прояву перфекціонізму у підлітковому віці;

- група емпіричних досліджень: шкала «Перфекціонізм» В. Шауфелі,

опитувальник «Багатовимірна шкала перфекціонізму» Р. Фроста та методика «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Хьюїтта та Г. Флетта.;

- група статистичних досліджень: (обраховування, метод ранжування та шкалювання, порівняння, методики математичної статистики).

У ході статистичної обробки даних використовувалися: розподіл відповідей за кожною категорією респондентів. При обробці отриманих результатів в емпіричному дослідженні методами математичної статистики використали пакет програм STATISTICA для Windows і Microsoft Excel.

**Практичне значення роботи.** Значимість роботи в практичному розумінні та використанні, стосується різних сфер життя. Вона може здійснити потенційний внесок для батьків у вихованні підлітків, для педагогів та психологів у навчально виховних закладах та консультуванні, для підлітків. Вплив можна розділити за критеріями:

1. Психологічне благополуччя підлітків: розуміння гендерних різниць у проявах перфекціонізму може сприяти вчасному виявленню і ефективній роботі з індивідами, які можуть бути схильні до високого рівня самокритики та стресу.
2. Розвиток освіти та педагогіки: результати дослідження можуть служити основою для адаптації педагогічних методик та програм, спрямованих на

гендерно-чутливий підхід до роботи зі школярами, підтримуючи їх у подоланні перфекціоністських тисків.

3. Розробка інтервенцій та психотерапії: знання про гендерні особливості перфекціонізму може бути використане для розробки ефективних психологічних інтервенцій та програм психотерапії, спрямованих на полегшення негативних виявів цього явища.
4. Формування гендерно-чутливих стратегій виховання: дослідження може служити основою для створення батьківських та освітніх програм, які враховують гендерні відмінності та сприяють розвитку позитивних рис особистості.
5. Сприяння гендерній рівності: врахування гендерних аспектів у процесі вивчення перфекціонізму допомагає уникати стереотипів та сприяє створенню більш справедливого та рівноправного суспільства.

**Експериментальна база дослідження.** Для проведення емпіричного дослідження були запрошені учні 10-х та 11-х класів комунального закладу «Ліцей № 18» м. Хмельницького. Група респондентів складалась з 15 хлопців та 15 дівчат віком від 15 до 16 років.

#### **Апробація результатів дослідження**

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, переліку джерел посилання, який містить найменувань, з них – іноземними мовами. Основний зміст роботи викладений на сторінках, містить таблиці та рисунків. Загальний обсяг роботи – сторінок.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОЯВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

### 1.1 Теорії досліджень перфекціонізму в науковій літературі

Перфекціонізм є однією з гарячих тем у психології консультування та клінічній психології з 1990-х років. Від початку теоретичного аналізу до емпіричних досліджень все більше дослідників зосереджуються на перфекціонізмі. Однак досі існує багато суперечок та невизначень щодо означення його концептуального розширення та основних характеристик. Як особистісна риса, яка тісно пов'язана з психічним здоров'ям, дедалі більше дослідників вважають, що перфекціонізм може мати не лише негативний вплив на психічне здоров'я, але й позитивний. Таким чином, це дослідження є систематичним оглядом літератури, починаючи з визначення поняття, щоб прояснити деякі фундаментальні питання, щоб подальше дослідження можна було краще провести.

Перфекціонізм — це характеристика особистості, яка передбачає прагнення до бездоганності, встановлення надзвичайно високих стандартів і надмірно критичні оцінки [33]. Перфекціонізм буває в різних формах і має різні виміри та аспекти. Дві моделі перфекціонізму домінували в літературі про перфекціонізм протягом останніх двох десятиліть: Хьюїтт і Флетт, модель 1991. і модель Г'юїта та Флетта (1991) розглядає особистісні та міжособистісні аспекти перфекціонізму та розрізняє три форми перфекціонізму: орієнтований на себе, орієнтований на інших і соціально встановлений перфекціонізм. Модель Фроста та ін. (1990) також розглядає особисті та міжособистісні аспекти, але розрізняє шість аспектів перфекціонізму: особисті стандарти, організація, занепокоєння помилками, сумніви щодо дій, батьківські очікування та батьківська критика [21].

Стосовно двох моделей важливо зазначити, що в дослідженнях перфекціонізму в підлітковому віці переважна більшість досліджень, які слідують за моделлю Г'юїта та Флетта (1991), вони розглядають лише самоорієнтований перфекціонізм (тобто наявність перфекціоністських очікувань щодо себе) та соціально встановлений перфекціонізм (тобто мати відчуття, що інші мають перфекціоністські очікування щодо себе, які ви повинні виконати). Це пояснюється тим, що шкала дитячо-підліткового перфекціонізму широко використовується для вимірювання перфекціонізму дітей і підлітків, вона вимірює не лише самоорієнтований і соціально встановлений перфекціонізм, але і інші орієнтації на перфекціонізм (тобто перфекціоністські очікування від інших). Крім того, нещодавні теорії та дослідження показують, що два аспекти моделі Фроста та ін. (1990) — батьківські очікування та батьківська критика — слід розглядати як передумови розвитку перфекціонізму, а не як аспекти самого перфекціонізму. Таким чином, дане дослідження було зосереджено на самоорієнтованому та соціально встановленому перфекціонізмі та розглядало батьківські очікування та батьківську критику як потенційні попередники розвитку самоорієнтованого та соціально встановленого перфекціонізму.

Олена Ігорівна Кононенко розкриває соціально-психологічні фактори, що впливають і виступають предикторами у формуванні перфекціонізму в особистості та його складових [7]. Серед цих предикторів чи чинників автор відзначає:

- Тривожність разом в поєднанні з бажанням до саморозвитку, що виявляється в неперервному виявленні особистими можливостями.
- Самооцінка в поєднанні з високим рівнем моральної свідомості; особистісна гідність сприяє ставленню перед собою високих цілей.

- Життєві погляди та прагнення особи та самостійність (здатність формулювати власні цілі та досягати їх, незалежно від зовнішніх впливів).
- Внутрішня вмотивованість до досягнень.
- Цінності, що особистість визнає та приймає відносно себе.
- Високий рівень вимог до себе чи очікувань [7].

У літературі про перфекціонізм обговорюється ряд різних моделей, спрямованих на пояснення того, як розвивається перфекціонізм, але всі погоджуються, що дитинство та підлітковий вік є ключовими періодами для розвитку перфекціонізму, і що батьки відіграють ключову роль [30]. Одна модель, яка обговорюється в літературі, базується на теорії соціального навчання. Згідно з цією моделлю, діти та підлітки розвивають перфекціонізм, спостерігаючи та наслідуючи перфекціонізм своїх батьків, постійно піддаючись перфекціоністським переконанням і поведінці своїх батьків або ідеалізуючи своїх батьків і намагаючись бути такими ж досконалими, як вони. Іншими моделями є соціальні реакції та модель тривожного виховання [30]. Крім того, передбачається, що певні стилі виховання (наприклад, суворе та контрольоване виховання) є фактором ризику розвитку у дітей та підлітків дезадаптивних форм перфекціонізму [35].

Модель Люка М. і Седікідеса К. базується на розрізненні двох мотивів самооцінки, що є основою для виникнення та розвитку перфекціонізму [11].

Іншою важливою моделлю, яка має на меті пояснити, як розвивається перфекціонізм, є модель соціальних очікувань. Відповідно до цієї моделі перфекціонізм виникає як наслідок умовного батьківського схвалення, пов'язаного з батьківськими очікуваннями та критикою. Діти, чиї батьки мають високі очікування та критикують своїх дітей, коли ті не відповідають їхнім високим очікуванням, ризикують розвинути перфекціонізм через інтерналізацію цих очікувань і пов'язану з ними негативну самооцінку. Той факт, що самосвідомість і усвідомлення соціальних стандартів зростає в

підлітковому віці, робить його періодом підвищеної сприйнятливості до очікувань досягнення інших.

Крім того, було припущено, що різні форми та виміри перфекціонізму виникають через різні механізми [32]. Зокрема, було припущено, що самоорієнтований перфекціонізм розвивається через механізм соціального навчання, тоді як соціально встановлений перфекціонізм розвивається через механізм соціальних очікувань. Низка якісних і кількісних досліджень надала попередні докази цього. Наприклад, Speirs Neumeister та його колеги, проводячи якісні ретроспективні дослідження з обдарованими студентами коледжу та обдарованими учнями середньої школи, в інтерв'ю, проведеному зі студентами, знайшли підтверджуючі докази того, що самостійно орієнтований перфекціонізм виник через моделювання батьківського перфекціонізму, тоді як соціально встановлений перфекціонізм виник через високі очікування батьків [28]. Провівши кількісне перехресне дослідження за участю підлітків-спортсменів, виявили, що самоорієнтований перфекціонізм підлітків був передбачений самоорієнтованим перфекціонізмом батьків, що свідчить про механізм соціального навчання для розвитку самоорієнтованого перфекціонізму. І навпаки, соціально встановлений перфекціонізм підлітків був передбачений соціально встановленим перфекціонізмом батьків і орієнтованим на інших перфекціонізмом батьків, що свідчить про механізм соціальних очікувань для розвитку соціально встановленого перфекціонізму на додаток до механізму соціального навчання.

Однак докази непереконливі та непослідовні, і є ряд досліджень, які свідчать про те, що батьківські очікування відіграють певну роль у розвитку як самоорієнтованого, так і соціально встановленого перфекціонізму. Наприклад, у ретроспективному дослідженні за участю студентів університету Енс, науковці Кокс і Клара (2002) використали моделювання структурних рівнянь із латентними змінними та виявили, що перфекціоністське виховання (концептуалізується як латентна змінна, що поєднує високі батьківські очікування щодо дитини з високими очікуваннями батьків) передбачили як

адаптивний (поєднання орієнтованого на себе перфекціонізму з особистими стандартами, організованістю та орієнтованим на інших перфекціонізмом), так і дезадаптивний (поєднання соціально встановленого перфекціонізму з турботою про помилки та сумніви щодо дій) перфекціонізм. Навпаки, сприйняте суворе виховання (поєднання батьківської критики з надмірним контролем, браком турботи та високими очікуваннями) передбачало лише дезадаптивний перфекціонізм, але не адаптивний перфекціонізм. Подальші непереконливі докази надходять з низки досліджень, які досліджували форми та виміри перфекціонізму, тісно пов'язані з самоорієнтованим і соціально встановленим перфекціонізмом, а саме особисті стандарти (які тісно пов'язані з самоорієнтованим перфекціонізмом) і занепокоєння помилками, сумніви щодо дій, і почуття розбіжності між очікуваннями та фактичними досягненнями (які тісно пов'язані з соціально встановленим перфекціонізмом; наприклад, Фрост та ін., 1993, Х'юїт і Флетт, 2004) [34]. Наприклад, МакАрдл і Дуда (2004) виявили, що група підлітків, які сприймали високі батьківські очікування та критику (у поєднанні з іншими факторами батьківського оточення), мала вищий рівень занепокоєння щодо помилок і сумнівів щодо дій. У подальшому перехресному дослідженні за участю підлітків-спортсменів МакАрдл і Дуда (2008) виявили, що занепокоєння з приводу помилок і сумніви щодо дій позитивно передбачаються очікуваннями та критикою батьків. Навпаки, особисті стандарти були передбачені лише передбачуваними очікуваннями батьків. Отже, питання про те, яку роль відіграють батьківські очікування та критика в диференційованому розвитку самоорієнтованого та соціально встановленого перфекціонізму, залишається відкритим [18].

Крім того, емпіричні дані поки що здебільшого обмежені перехресними дослідженнями. Припускається, що на даний момент єдине лонгітюдне дослідження щодо впливу батьків на розвиток перфекціонізму у підлітків було зосереджено на батьківському контролі. Усі інші дослідження були перехресними та часто ретроспективними (наприклад, студенти університету згадували стиль виховання своїх батьків), що є проблематичним, оскільки такі

ретроспекції можуть відображати те, як люди ставляться до себе під час дослідження, замість того, щоб відображати те, що вони відчували щодо своїх батьків у той час (наприклад, Halverson, 1988). Крім того, у цих дослідженнях вивчали студентів університетів, пізнього підліткового віку на порозі юного дорослого віку або спеціальні вибірки підлітків (наприклад, академічно талановитих підлітків, підлітків-спортсменів), що означає, що їхні висновки можуть не поширюватися на інших підлітків [38, 12].

## **1.2 Вплив перфекціонізму на різні сфери життя**

Перфекціонізм - це тенденція до постійного прагнення до високих стандартів та величезної самокритики при невдачах у їх досягненні. Це поняття в психології визначається різними аспектами і можуть виявлятися в різних сферах життя. Вплив перфекціонізму може бути як позитивним, так і негативним, залежно від того, наскільки він виражений і яким чином відбивається на психічному стані та поведінці людини. Вчені розділяють перфекціонізм на адаптивний та дезадаптивний. Д. Хамачек вперше запропонував розглядати перфекціонізм у контексті його адаптивних і дезадаптивних аспектів. Він ідентифікував шість характеристик, що відрізняють нормальний та невротичний перфекціонізм: почуття пригніченості, внутрішні переконання про необхідність докладати зусиль, емоційний дискомфорт у зв'язку із власною діяльністю, захист репутації через поведінку, відчуття сорому та вагання, а також самокритика [1]:

- адаптивний перфекціонізм. Цей тип перфекціонізму є джерелом позитивної мотивації. Він характеризується прагненням до високих стандартів, але при цьому така особистість залишається послідовною і збалансованою у своєму підході до досягнень. Якщо щось не вдається, такі люди навчаються на своїх помилках, замість того, щоб безперервно засуджувати себе. Для таких людей процес дослідження і вивчення є таким же цінним, як і кінцевий результат.

- **Деадаптивний перфекціонізм.** У порівнянні з адаптивним, деадаптивний перфекціонізм може стати справжньою пасткою для психіки. Люди, які відносяться до цієї категорії, часто встановлюють для себе надмірно високі стандарти, досягнення яких може бути майже неможливим. Вони схильні до постійної самокритики, зниження власної самооцінки та часто відчують глибоке розчарування через свої “невдачі”. Довготривале проживання в такому стані може призвести до розвитку ряду психологічних розладів, таких як депресія, тривожність та obsесивно-компульсивні розлади. Деадаптивний вплив перфекціонізму був висвітлений в дослідженні вітчизняної науковиці О. Чала [24].

З огляду на те, що перфекціонізм є дотичним до великого спектру емоційних станів особистості, важливо зауважити що він також дає сильний відбиток у всіх сферах присутності особистості. І нам є вкрай важливо розуміти, які ж наслідки може нести за собою вплив прагнення до ідеального на різні аспекти життя людини. Вчені, такі як А. Адлер та А. Маслоу, розглядали прагнення до перфекціонізму в трудовій та навчальній діяльності, як здоровий та навіть необхідний елемент особистісного розвитку. Вони вважали, що таке прагнення до досягнення вищих стандартів має своєю основою позитивну стратегію, і лише перевищення у розвитку бажання бути ідеальним може вести до негативних наслідків. О. Лоза стверджує, що встановлення високих стандартів та прагнення до їх досягнення віддзеркалює позитивний погляд на життя і саме по собі не є патологічним [11].

Тобто намагання зробити роботу на високому рівні, створити винятковий шедевр у мистецтві, чи просто вивчити вірш найкраще є спонукальною дією саме перфекціонізму. У рамках позитивного контексту перфекціонізм – є велика рушійна сила для внутрішньої мотивації. Основні характеристики перфекціонізму включають:

1. **Стремління до високих стандартів.** Особа, що має схильність до перфекціонізму, завжди ставить перед собою високі цілі та стандарти.

Вона прагне до бездоганності і намагається уникнути будь-яких помилок.

2. **Сильна самокритика.** Перфекціоністи схильні самі себе критикувати за будь-які невдачі чи недоліки. Вони можуть бути надто суворими до себе, що призводить до стресу та тривоги.
3. **Страх невдачі.** Люди з вираженим перфекціонізмом часто бояться зазнати невдач чи неуспіху. Це може призводити до утримання від нових завдань або ризиків. Що призводить до виникнення прокрастинації.
4. **Перфекціонізм у відносинах.** У міжособистісних відносинах перфекціонізм може виявлятися як високі вимоги до інших людей, так і до себе. Це може впливати на якість взаємодії та призводити до конфліктів.
5. **Заборона помилок.** Перфекціоністи можуть прагнути до того, щоб уникнути будь-яких помилок або недоліків, що може впливати на їхню ефективність і креативність [12,10].

Вплив перфекціонізму на різні сфери життя є винятково нестабільним. З одного боку, він може спонукати людину до досягнення великих успіхів та вдосконалення навичок. З іншого боку, перфекціонізм може призводити до стресу, тривоги, виснаження та втрати задоволення від життя.

Перфекціонізм, безумовно, є потужним мотиватором у всіх сферах життя. Однак дослідники виділяють його подвійну природу та намагаються розпізнати золоту середину між прагненням до ідеалу та реалістичним ставленням до себе та оточуючих. Вплив перфекціонізму прослідковується у різних сферах життя:

- Робота та професія.

Перфекціонізм в професійному середовищі може бути двозначним мечем. З одного боку, прагнення до відмінності може стимулювати високу продуктивність та досягнення цілей. Проте, коли прагнення до ідеалу стає недосяжним, це може призводити до вигорання та депресії. Наприклад, Стів

Джобс (Steve Jobs) був відомий своїм перфекціонізмом, що, безумовно, принесло успіх Apple, але також стало джерелом конфліктів на роботі. Перфекціонізм має взаємозв'язок з рядом психологічних особливостей, які пов'язані з професійною діяльністю та мотивацією. Ці особливості охоплюють відношення до власної професійної діяльності, об'єктивні досягнення та їх особисту оцінку, стратегії у побудові професійної кар'єри і інші аспекти. Крім того, перфекціонізм впливає на результативність та ефективність професійної діяльності особистості. Велика кількість вчених, що досліджували вплив перфекціонізму на сферу трудової діяльності наголошують про його негативний вплив на результативність (Кононенко О., Флетт Г., Вавілова А., Гаранян Н., Холмігорова А., Грандт В.) [2, 4]

- Мистецтво та культура.

У світі мистецтв, музики та літератури перфекціонізм може бути як благословенням, так і прокляттям. Він змусив багатьох артистів переписувати свої твори або навіть відмовлятися від них. Але коли цей процес приводить до геніального результату, ціна здається правомірною. Людвіг ван Бетховен, наприклад, був відомий своїм перфекціонізмом, який змушував його переписувати свої твори до того моменту, поки вони не ставали ідеальними у його очах.

- Побут та особисті відносини.

В повсякденному житті перфекціонізм може проявлятися у вигляді ставлення до обрання одягу, приготуванню їжі чи навіть в спілкуванні з іншими. Особи, які відчують тиск перфекціонізму в особистих відносинах, можуть відчувати постійний стрес, оскільки намагаються завжди відповідати очікуванням інших. Звідси можуть розвиватися конфлікти, нерозуміння та дистанція між близькими людьми [ 8, 31].

Перфекціоністи можуть часто приписувати велику вагу своєму внеску у професійній сфері, витрачаючи значний час на деталі, які можуть виявитися неважливими. Це може призводити до зниження в темпі роботи, чи

продуктивності. Такі особи прагнуть підтримувати престижний імідж, звертаючи увагу на побічні аспекти, і часто утруднюють себе вчинками через страх зробити помилку [25, 15].

У психотерапії часто використовуються методи для роботи з перфекціонізмом, спрямовані на зниження надмірних вимог до себе, розвиток гнучкості в мисленні та вміння приймати невдачі як частину життя.

Важливо розуміти, що не всі форми перфекціонізму є шкідливими. У деяких випадках він може бути покликаним до досягнень та саморозвитку. Однак важливо зберігати баланс, щоб уникнути негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я.

### **1.3 Теоретичні підходи дослідження прояву перфекціонізму в підлітковому віці**

Перфекціонізм зазвичай визначається як «прагнення до бездоганності», але дослідники розходяться в думках щодо розвитку перфекціонізму. Ймовірно, перфекціоністська орієнтація розвивається з часом, а сімейна історія може сприяти розвитку перфекціонізму. Ранні повідомлення від учителів, тренерів, однолітків і засобів масової інформації щодо досягнень і успіху також можуть вплинути на те, чи стане людина перфекціоністом. Однак залишається незрозумілим, який саме досвід може змусити людину стати перфекціоністом. Можна виокремити деяких відомих дослідників у цій сфері:

Гордон Флетчер (Gordon L. Flett) - канадський психолог, що спеціалізується на дослідженні перфекціонізму. У співавторстві з іншими дослідниками він вивчав взаємозв'язок між перфекціонізмом та психічним здоров'ям у підлітковому віці.

Рене Маккайн (Renee R. McPhail) - дослідниця, що цікавиться психологією підлітків, вона досліджувала роль перфекціонізму у формуванні стосунків з ровесниками та вплив його на соціальну адаптацію.

Андрю Гілл (Andrew Hill) - британський психолог, який вивчав різні аспекти перфекціонізму у підлітковому віці, зокрема, його вплив на емоційний стан та шкільні досягнення.

Джозеф Фостер (Joseph Foster) - дослідник, що аналізував взаємозв'язок між перфекціонізмом та фізичною активністю у підлітків, спрямовуючи увагу на вплив цих факторів на загальний стан здоров'я [8, 7].

Ці дослідження, серед інших, спрямовані на розкриття різних аспектів впливу перфекціонізму на підлітків та розуміння, як цей феномен може впливати на їхній розвиток та психічне благополуччя.

Протягом останніх трьох десятиліть спостерігається зростання інтересу до перфекціонізму, ймовірно, завдяки розробці багатовимірних інструментів оцінювання та культурному фокусу на високих стандартах досягнень [22]. Перфекціоністські риси, стають більш помітними саме у підлітковому віці, і кілька лонгітюдних досліджень показали, що перфекціоністські риси зростають серед молоді. Ця тенденція разом із зв'язком між перфекціонізмом і психологічним дистресом підкреслює необхідність розширити знання про перфекціоністські риси та визначити можливі групи ризику в загальній популяції підлітків [6].

Перфекціонізм також пов'язаний з демографічними факторами, такими як стать, вік і соціально-економічний статус сім'ї. Що стосується гендерних відмінностей, було показано, що дівчата в початковій школі більш схильні до перфекціонізму, ніж хлопчики [26]. Однак ця гендерна різниця не була зареєстрована серед молоді в ранньому або пізньому підлітковому віці [19]. Тим не менш, було повідомлено, що значно більше дівчат (15,8%), ніж хлопчиків (6,2%) у ранньому підлітковому віці продемонстрували високі рівні змішаних показників перфекціонізму. Наскільки відомо, гендерні відмінності між самоорієнтованим перфекціонізмом і соціально орієнтованим

перфекціонізмом вивчалися у дітей, але не були націлені конкретно на вибірки підлітків. Крім того, повідомляється, що перфекціонізм, виражений як неадаптивні оціночні проблеми, але не особисті стандарти, був значно вищим серед жінок, ніж чоловіків у вибірці молодих людей [37].

Підлітковий вік описується як чутливий період для змін перфекціонізму через зростання самосвідомості та усвідомлення очікуваних досягнень і соціокультурних стандартів. Проте попередні дослідження впливу віку на перфекціонізм показали неоднозначні результати. Деякі дослідження прийшли до висновку, що вік був позитивно пов'язаний як з перфекціонізмом загалом, так і з конкретними аспектами перфекціонізму, такими як сумніви щодо дій [29]. Інші дослідження повідомили про відсутність значущих зв'язків між віком і загальними показниками перфекціонізму, тоді як прояви перфекціонізму в більш конкретних сферах життя позитивно пов'язані з віком. Вищезазначені дослідження були спрямовані на студентів університетів, і, наскільки відомо, небагато досліджень досліджували зв'язок між перфекціонізмом і віком підлітків.

Також виявлено, що соціально-економічний статус позитивно асоціюється з перфекціонізмом у підлітковому віці. Зокрема, було досліджено, що заможна молодь більш схильна до тиску досягнень, можливо, через різні сприяючі фактори щодо цільової та ціннісної орієнтації підлітків. Відповідно до цього Лайман і Лутар [9] запропонували поняття «ціна привілеїв», описуючи вразливість щодо психологічної адаптації серед академічно обдарованих підлітків. Хоча дослідники не виявили відмінностей між групою з високим і низьким соціально-економічним статусом щодо перфекціоністської самопрезентації, перфекціонізм разом із заздрістю однолітків і зовнішніми цілями пояснював більшу дисперсію в інтерналізації та екстерналізації проблем серед заможних дівчат. Однак ця вибірка включала молодь з двох крайнощів щодо соціально-економічного статусу, і результати слід інтерпретувати з обережністю.

Хоча деякі дослідження підтверджують соціокультурну конотацію перфекціонізму, більшість досліджень перфекціонізму та сімейних факторів були спрямовані на конкретні зразки обдарованих учнів або груп спортсменів. Висновки, отримані від обраних груп підлітків, не обов'язково є репрезентативними для загальної спільноти. Крім того, хоча молодь із заможних сімей, здається, більш вразлива до тиску досягнень і перфекціоністських прагнень [13], високий соціально-економічний статус також асоціюється з позитивними результатами в підлітковому віці. Наприклад, підлітки з сімей з високим рівнем соціально-економічного рівня, виходячи з повідомленого доходу батьків, продемонстрували вищу задоволеність життям [17] і краще психічне здоров'я [27], ніж підлітки з сімей з низьким статусом. Крім того, нещодавнє дослідження норвезької молоді у віці 13–14 років виявило, що дезадаптивні моделі перфекціонізму були більш поширеними серед учнів державних шкіл (38%), ніж у приватних елітних школах (22%) для спорту та виконавських мистецтв [19]. Результати можуть здатися суперечливими, враховуючи високу конкурентоспроможність учнів елітних шкіл. Проте викладено, що ці учні були позитивно відібрані на основі як їхніх досягнень, так і реалістичних амбіцій та інтерналізованих стандартів, що стимулюють продуктивну мотивацію, а не сумнівів у собі та сприйманого зовнішнього тиску [19].

Підлітки можуть бути особливо схильні до впливу перфекціонізму з ряду причин:

1. **Соціальний тиск.** У період підліткового віку зростає важливість соціального прийняття та взаємодії з оточуючими. Прагнення відповідати соціальним стандартам та очікуванням може стимулювати розвиток перфекціоністських рис.
2. **Шкільне середовище.** Вимоги шкільного оточення, такі як оцінки, конкуренція серед учнів, амбіції до вступу в університет, можуть підсилювати перфекціоністські тенденції.

3. **Індивідуальний розвиток.** Підлітки переживають інтенсивний процес пошуку власної ідентичності та самопізнання. Вони можуть спрямовувати свої зусилля на досягнення високих стандартів, щоб визначити себе в очах інших та власних.
4. **Зміна фізіології та емоційної лабільності.** Зміни в гормональному фоні та розвиток мозку можуть впливати на емоційну стійкість підлітків. Стрімкий емоційний розвиток може призвести до великого навантаження та прагнення до контролю над власним життям.
5. **Родинні та культурні чинники.** Специфіка родинного та культурного оточення може грати значущу роль у формуванні стандартів та очікувань, що сприяють розвитку перфекціонізму.

Враховуючи ці фактори, важливо розуміти, що перфекціонізм може бути як позитивним стимулом для досягнень, так і причиною стресу та невдач, залежно від того, як він виявляється та як особа управляє ним. Забезпечення підліткам підтримки, розвитку навичок копінгу та підвищення рівня самоприйняття може сприяти побудові більш здорового відношення до власних досягнень [14].

Перфекціонізм має важливий вплив на підлітків, оскільки цей період життя є часом інтенсивного особистісного розвитку і формування самоідентифікації. Вплив перфекціонізму на підлітків може бути як позитивним, так і негативним, залежно від рівня та способу виявлення цього явища.

Позитивні аспекти:

1. **Мотивація до досягнень:** Підлітки з перфекціоністськими рисами часто володіють високою мотивацією до досягнень та ставлять перед собою високі стандарти.
2. **Саморозвиток:** Деякі аспекти перфекціонізму можуть сприяти розвитку навичок та самопізнання.

Негативні аспекти:

1. **Стрес та тривога:** Високі стандарти та неспроможність досягти їх можуть викликати стрес, тривогу та невпевненість у підлітків.
2. **Перфекціонізм як захистний механізм:** Деякі підлітки можуть використовувати перфекціонізм як захистний механізм для уникнення критики та невдач.
3. **Сприятливе групове середовище:** Сприйняття конкуренції в школі або серед товаришів може поглиблювати перфекціоністські тенденції та створювати додатковий тиск.
4. **Соціальна ізоляція:** Перфекціонізм може призвести до соціальної ізоляції, оскільки підлітки можуть утруднювати роботу в групі або боятися виявляти невдачі перед іншими.

Для забезпечення здорового розвитку підлітків важливо стимулювати позитивні аспекти перфекціонізму, такі як мотивація та саморозвиток, та одночасно вирішувати негативні аспекти шляхом сприяння розвитку гнучкості, прийняття власних недоліків та розвитку стратегій копінгю зі стресом.

### **Висновок до розділу**

Отже в психології перфекціонізм — це риса особистості, яка насамперед характеризується дуже високими вимогами, жорстокістю стандартів і залежною від результатів самооцінкою. Перфекціонізм слід відрізнити від високого ступеня сумлінності. Прагнення до досконалості приводить людей до хороших результатів. Однак, якщо воно мотивоване насамперед страхом, то може перетворитися на патологічний перфекціонізм. Це може гальмувати життя і заважати людині розвиватися [3].

Можна виділити основні причини перфекціонізму: 3 психологічні теорії  
*Теорія прихильності*

Теорія прихильності пропонує практичний і переконливий погляд на вплив раннього середовища людини на розвиток особистості, включаючи

саморегуляцію та результативність. Теорія прихильності припускає, що під час загрози ми шукаємо підтримки в опікунів. Відсутність турботи або нехтування призводить до невпевненої прихильності та зниження здатності до емоційної регуляції та пошуку підтримки. Моделі, які ми формуємо на початку життя, переносяться в доросле життя, впливаючи на адаптацію та міжособистісну поведінку.

#### *Особисто-орієнтована теорія*

Карл Роджерс (1959) припустив, що люди мають природне прагнення реалізувати свій потенціал, і як частина цього, вони «мають вроджене відчуття того, що допоможе або зашкодить їхній здатності реалізувати себе». Спочатку всі переживання є єдиними; потім, з часом і через взаємодію з вихователями, діти розрізняють те, що є я, а що не я. Діти починають усвідомлювати, що самооцінка та позитивне ставлення часто залежать від прийняття іншими та відповідності їхнім очікуванням.

#### *Самопсихологія*

Когут та Вольф (1978) припускають, що самооцінка та саморозвиток дитини залежать від того, як батьки задовольняють їхні потреби. Зокрема, діти повинні відчувати захоплення вихователів (емпатійне віддзеркалення) і ставитися до них ідеалізовано, всемогутньо. Будь-які порушення цього процесу дають дитині можливість самозаспокоїтися та зміцнити самопочуття. За словами Кеннета Райса, Ханни Су та Дона Девіса, три вищезгадані теорії створюють основу для розуміння раннього походження, розвитку та підтримки перфекціонізму. Батьки, які створюють сприятливе та надійне середовище, «допомагають дітям розвинути високі, але реалістичні стандарти та відповідні погляди на себе як на гідних і впевнених, а на інших – як на надійних і впевнених» [38]

Позитивні налаштування, які ведуть до здорового, адаптивного перфекціонізму, включають (Stoeber, 2018):

- Надійні та стабільні стосунки з батьками та їхні очікування, які є розумними та чіткими

- Батьки, які заохочують продуктивність, але чия любов безумовно залежить від того, як діти працюють
- Батьки, які підтримують і заохочують

З іншого боку, дезадаптивний перфекціонізм є результатом протилежного або відсутності вищезазначеного:

- Батьки непослідовні або незрозумілі (для своїх дітей) щодо своїх очікувань.
- Успіхи дітей для батьків не мають великого значення або взагалі не мають значення.
- Дитина може не відчувати внутрішньої цінності від своїх батьків.

Вчені зазначають, що діти таких батьків можуть навчитися підкреслювати важливість своєї діяльності понад емоційні потреби. Прагнення до досконалості та ігнорування емоційних потреб може бути «логічним» наслідком поганого домашнього середовища, тоді як дитина намагається зберегти визнання або уникнути критики. Перфекціонізм може з'явитися для самозаспокоєння дітей, які живуть або з невеликою кількістю нечітких очікувань, або з надто великою кількістю, надто деталізованих [38].

Підлітковий вік є періодом інтенсивного фізичного, емоційного та соціального розвитку, і саме через ці особливості підлітки можуть бути вразливі до розвитку перфекціонізму з ряду причин:

1. **Соціальний тиск:** У підлітковому віці соціальний тиск щодо відповідності стандартам, навчальним досягненням та зовнішньою привабливістю може бути особливо великим. Прагнення задовольнити високі соціальні очікування може сприяти розвитку перфекціоністських рис.

2. **Прагнення до самовизначення:** Підлітки активно визначають свою ідентичність і впізнають себе в суспільстві. Прагнення стати визнаними та досягти визначених соціальних стандартів може підштовхувати до перфекціонізму.

3. **Пошук прийняття та одобрення:** Потреба в прийнятті та одобренні від ровесників та дорослих може призвести до високих вимог до себе, оскільки підлітки можуть відчувати, що досягнення визначених стандартів забезпечить їм більше соціальної прийнятості.

4. **Навчальне середовище:** Вимоги шкільного середовища, конкуренція та прагнення до успіху можуть підштовхувати підлітків до установки високих стандартів для себе.

5. **Емоційна нестійкість:** Фізіологічні та емоційні зміни, які відбуваються у підлітковому організмі, можуть робити їх більш вразливими до стресів та труднощів, що може стимулювати перфекціоністські тенденції як спробу забезпечити контроль і безпеку.

Важливо зазначити, що не всі підлітки розвивають перфекціонізм, і багато залежить від індивідуальних рис особистості, родинного середовища та соціального контексту. Усі ці чинники можуть взаємодіяти та впливати на психічне здоров'я підлітків, ставлячи їх у групу ризику для розвитку перфекціонізму. Важливо враховувати, що перфекціонізм може мати як позитивні, так і негативні аспекти, і для багатьох підлітків він стає джерелом мотивації та високих досягнень.

Однак у випадках, коли перфекціонізм стає надмірним та призводить до стресу, тривоги чи ізоляції, важливо надавати підтримку та розвивати стратегії копіngu. Розуміння контексту, у якому розвивається перфекціонізм у підлітків, дозволяє більш ефективно впливати на їхнє психологічне благополуччя та розвиток.

Перфекціонізм можна описати як складне психологічне явище, яке включає різноманітні форми та аспекти. Уся ця багатовимірність відзначається високими особистими внутрішніми стандартами і закінчуються серед безмежжя зовнішніх соціальних очікувань. Це поняття відображає глибокі психологічні потреби, мотивацію і ставлення до усього в світі. Проте важливо утримувати рівновагу, оскільки надмірна увага до ідеалів може

заважати гармонійному особистісному розвитку, а особливо у підлітковому віці. [23, 16, 20]

## Розділ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНОГО ПОРІВНЯННЯ ПРИСУТНОСТІ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

#### 2.1 Опис бази дослідження, організація та проведення дослідження

Сучасна психологічна наука активно досліджує важливі аспекти особистісних рис та їх вплив на різні сфери життя. Один із важливих аспектів, що привертає увагу дослідників, – це перфекціонізм. У цьому розділі ми детально розглянемо три різні багатовимірні шкали перфекціонізму, які широко використовуються в психологічних дослідженнях та проведемо гендерне порівняння присутності перфекціонізму у підлітків.

Перша шкала, розроблена Вернером Шауфелем, визначає присутність перфекціонізму на різних рівнях у досліджуваних. Друга шкала належить Рензу Фросту та є багатовимірною, розкриваючи різні виміри, що впливають на виникнення перфекціонізму та їхні взаємозв'язки. Третя шкала, створена Полом Х'юїтом та Гордоном Флеттом, надає можливість глибокого вивчення різних аспектів цього психологічного явища зі сторони зовнішнього чи внутрішнього впливу на особистість підлітка [31, 32].

Дослідження цих шкал дозволяє зрозуміти різноманітні аспекти перфекціонізму та їх вплив на психічне здоров'я, міжособистісні відносини та досягнення у різних сферах життя. У нашому аналізі ми розглянемо опис бази дослідження, організацію та проведення досліджень за кожною з цих шкал, зосереджуючись на методології, обраних інструментах та ключових

висновках, що можуть сприяти розширенню розуміння перфекціонізму в контексті сучасної психологічної науки.

Методологія дослідження передбачатиме використання стандартизованих психометричних інструментів для збору даних, таких як опитувальники, розроблені авторами відповідних шкал. Учасники досліджень будуть відібрані представницько в однаковій кількості, хлопці та дівчата, та в одній віковій групі, щоб забезпечити репрезентативність обраної групи та загальну перспективу на результати.

Організація досліджень включатиме ретельне структурування процесу збору даних, що передбачатиме етапи адміністрування опитувальників, обробки отриманих результатів та аналізу статистичних даних. Крім того, буде врахована етична сторона дослідження, з урахуванням конфіденційності інформації та забезпечення згоди учасників [17, 14, 10, 11].

Під час розгляду результатів досліджень ми докладно проаналізували ключові висновки кожної з шкал перфекціонізму, визначили їхні особливості та той спосіб, в який вони можуть впливати на психічне здоров'я, особистісний розвиток та досягнення в різних сферах життя.

Загальний аналіз результатів покликаний не лише поглибити наше розуміння перфекціонізму, але й вказати на можливості психологічної підтримки та розвитку, які можуть бути корисними для осіб із високим чи низьким рівнем цієї риси.

Паралельно з описом досліджень за кожною з шкал перфекціонізму, у розділі буде проведено гендерне порівняння з метою визначення можливих відмінностей у рівнях та виявленні особливостей вираження перфекціонізму між хлопчиками та дівчатками вибірки.

Це гендерне порівняння розкриє можливі відмінності в сприйнятті, вираженні та впливі перфекціонізму на особистісний розвиток та психічне здоров'я в залежності від статевої приналежності.

Гендерний аспект розглядатиметься через призму аналізу результатів кожного інструменту окремо, а також порівняльного аналізу між шкалами.

Врахування гендерних різниць допоможе розширити наше розуміння того, як фактори, пов'язані з гендером, можуть впливати на прояви та наслідки перфекціонізму в різних соціокультурних контекстах.

Використана в роботі діагностика – це «Шкала «ПЕРФЕКЦІОНІЗМ» В. Шауфелі» Ця модель була розроблена нідерландським вченим Шауфелі як перевірка до життєздатності та несе мету до встановлення у досліджуваних проблем та труднощів у діяльності.

Шкала визначення рівня «Перфекціонізму за Шауфелі В.» визначає рівень його впливу на досліджуваних.

Опитувальник створений з 10 запропонованих тверджень.

Підлітку пропонується прочитати твердження та оцінити ступінь його згоди чи незгоди з кожним з наведених пунктів, використовуючи надану для обрахування шкалу відповідей. Якщо підліток не погоджується з твердженням повністю, надається "1 бал", якщо ставиться нейтрально - "3 бали", а якщо повністю погоджується - "5 балів". Мінімальна кількість балів за цією шкалою 10 балів, максимальна 50 балів [10, 5].

Наступна діагностика, це багатовимірне «Шкалювання перфекціонізму (Frost R.)». Ця методика була запропонована у 1990 році групою науковців та британських вчених. Р. Фрост визначав перфекціонізм як комбінацію екстренно високих стандартів разом із схильністю до надто критичних оцінок особистої поведінки, що призводить до підвищеної тривоги, викликані помилками та невпевненістю у власних діях та переконаннях.

Опитувальник включає 35 висловлень і базується на моделі з шестикомпонентним визначенням перфекціонізму. Ці компоненти, або шкали опитувальника, відповідають аспектам перфекціонізму згідно з концепцією Р. Фроста: «*особисті стандарти*», «*сумніви у власних діях*», «*батьківські очікування*», «*організованість*», «*батьківська критика*», «*занепокоєність помилками*». Так як і у попередньому опитувальнику для учнів пропонується дати визначення для твердження у діапазоні 5 балів, де 1 найменше і відповідно 5 найбільше підходяще твердження [10].

Для усіх компонентів за опитувальником обрахування проходить за рівнями:

- компонент *«ОСОБИСТІ СТАНДАРТИ»* - максимум балів 35, мінімум 7 балів. Високий рівень – 35-24. Середній рівень – 23-15. Низький рівень – 14-7
- компонент *«СУМНІВИ У ВЛАСНИХ ДІЯХ»* - максимум балів 20, мінімум 4 балів. Високий рівень – 20-15. Середній рівень – 14-9. Низький рівень – 8-4
- компонент *«БАТЬКІВСЬКІ ОЧІКУВАННЯ»* - максимум балів 25, мінімум 5 балів. Високий рівень – 25-19. Середній рівень – 18-11. Низький рівень – 10-5
- компонент *«ОРГАНІЗОВАНІСТЬ»* - максимум балів 30, мінімум 6 балів. Високий рівень – 30-22. Середній рівень – 21-13. Низький рівень – 12-6
- компонент *«БАТЬКІВСЬКА КРИТИКА»* - максимум балів 20, мінімум 4 балів. Високий рівень – 20-15. Середній рівень – 14-9. Низький рівень – 8-4
- компонент *«ЗАНЕПОКОЄНІСТЬ ПОМИЛКАМИ»* - максимум балів 45, мінімум 9 балів. Високий рівень – 45-33. Середній рівень – 32-19. Низький рівень – 18-9 [10, 5].

Для визначення рівня до кожного компоненту проведена вибірка тверджень, відносно якого проходить обрахування.

Компонент за шкалою	Твердження за номером
<i>«ЗАНЕПОКОЄНІСТЬ ПОМИЛКАМИ»</i>	9; 10; 13; 14; 18; 21; 23; 25; 34
<i>«ОСОБИСТІ СТАНДАРТИ»</i>	4; 6; 12; 16; 19; 24; 30
<i>«БАТЬКІВСЬКІ ОЧІКУВАННЯ»</i>	1; 11; 15; 20; 26

«БАТЬКІВСЬКА КРИТИКА»	3; 5; 22; 35
«СУМНІВИ У ВЛАСНИХ ДІЯХ»	17; 28; 32; 33
«ОРГАНІЗОВАНІСТЬ»	2; 7; 8; 27; 29; 31

Ця діагностика дає можливість нам визначити мотиватори, які мають найбільший вплив на виникнення перфекціонізму у підлітків. За проведеним теоретичним дослідженням було визначено, що багато з науковців стверджують, що саме вплив батьків і є однією з рушійних сил, що запускає механізм перфекціонізму в підлітків.

Наступна використана в роботі діагностика – це «Багатовимірна шкала перфекціонізму за Хьюїттом П. та Флеттом Г.». Проведена діагностика була розроблена в 1991р. вченими з канадського університету. Г. Флетт і П. Х'юїтт стверджують, що перфекціонізм – це прагнення до бездоганності у всьому, що визначається особистими стандартами особи, незалежно від здатності досягти їх. А за цією шкалою можна побачити структурованість перфекціонізму як явища, що має багатовимірну форму. Діагностика має 45 запитань і складається з 3 шкал (у кожній по 15 тверджень відносно вимірювальної шкали). Кожна шкала дає можливість визначити ступінь прояву складової перфекціонізму. Перфекціонізм є багатоструктурованим і його вимірювання залежить від багатьох змінних [10]. Саме дана діагностика допомагає визначити об'єктивну спрямованість перфекціонізму з огляду соціальних аспектів, а саме перфекціонізм який є:

- Соціально-приписаний.
- Орієнтований на себе.
- Орієнтований на інших.

Хоча вище було зазначено, що це багатовимірна модель, та по своїй структурі цей опитувальник має на меті продіагностувати один параметр –

«перфекціонізм» під різними кутами та орієнтирами. Ця методика продемонструвала високі параметри підтвердження валідності відносно як неклінічної, так і клінічної вибірки респондентів. В інструкції визначається 7-ми бальна система у якій 1-це повне не погодження з твердженням, 4 – нейтральне ставлення, а відповідно 7 балів повна згода з твердженням. Також для визначення достовірності відповідей визначенні обернені твердження. Отриманні бали підраховуються за запропонованою таблицею [10].

<b>Категорія за шкалою перфекціонізму</b>	<b>Твердження:</b>	
	<i>прямі</i>	<i>обернені</i>
<i>Орієнтація на себе</i>	1; 6; 14; 15; 17; 20; 23; 28; 32; 40; 42	8; 12; 34; 36
<i>Орієнтація на інших</i>	7; 16; 22; 26; 27; 29	2; 3; 4; 10; 19; 24; 38; 43; 45
<i>Соціально приписаний</i>	5; 11; 13; 18; 25; 31; 33; 35; 39; 41	9; 21; 30; 37; 44

Рівні за шкалами визначаються за такими обрахуваннями

«Перфекціонізм, орієнтований на себе»

Низький рівень 0-56 балів

Середній рівень 57-77 бали

Високий рівень 78-105 балів

«Перфекціонізм, орієнтований на інших»

Низький рівень 0-53 бали

Середній рівень 54-59 балів

Високий рівень 60-105 балів

«Соціально приписаний перфекціонізм»

Низький рівень 0-54 бали

Середній рівень 55-60 балів

Високий рівень 61-105 балів

Крім того у кожній з діагностик буде проводитись гендерне порівняння присутності перфекціонізму у підлітків. Для підліткового віку кожна з обраних нами діагностик є дуже важливою, так як зачіпають головні рушійні сили становлення особистої ідентичності [5].

## **2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження та їх обґрунтування**

Дослідження відбувалися в межах комунального навчального закладу "Ліцей №18 Хмельницької міської ради". У опитуванні брали участь 30 учнів з 10 та 11 класів, з них 15 хлопців та 15 дівчат, віком від 15 до 16 років.

Відбір учнів проводився випадковим чином на їхню власну ініціативу. Серед учасників були представники різних академічних рівнів, від достатнього до високого. Перед проведенням запропонованих діагностик проводились ознайомчі бесіди з релаксаційними елементами, що налаштовувало, щоб учні були "тут та зараз". Це, в свою чергу, сприяло кращому відскануванню себе, їхніх дій або бездіяльності, щоб надавати правдиві відповіді. Хочеться відзначити, що дослідження проводилося у відкритому та неформальному спілкуванні, і учні виявляли великий інтерес до ознайомлення з новим явищем. Деякі з них до початку експерименту чули термін "перфекціонізм", але більшість учнів не мали чіткого розуміння цього терміну.

Перша проведена нами діагностика – це «Шкала «ПЕРФЕКЦІОНІЗМ» В. Шауфелі. За опрацьованими результатами (див. рисунок 1.1) ми



Рисунок 1.1 - Шкала «ПЕРФЕКЦІОНІЗМ» В. Шауфелі.

діагностували прояв перфекціонізму на високому рівні у 40%, а це у 12 учнів та у 23% в 7-ми учнів на середньому рівні прояву і 37 %, а саме в 11 учнів перфекціонізм присутній на низькому рівні прояву.

Якщо підрахувати разом два показники прояву на високому і середньому рівнях, то в результаті отримуємо, що перфекціонізм має суттєво великі результати у досліджуваних на момент проведення шкалювання. У сумі отримуємо, що перфекціонізм демонструє прояви своєї присутності у 63 % підлітків.

Наступним нашим опрацюванням є порівняння присутності перфекціонізму на гендерному рівні. За результатами діагностики дівчата перфекціонують більше (див. рисунок 1.2) на середньому та високому рівнях, тоді як хлопці демонструють високі показники на низькому рівні. Це може означати, що для дівчат намагання відповідати ідеалу позиціонується вище

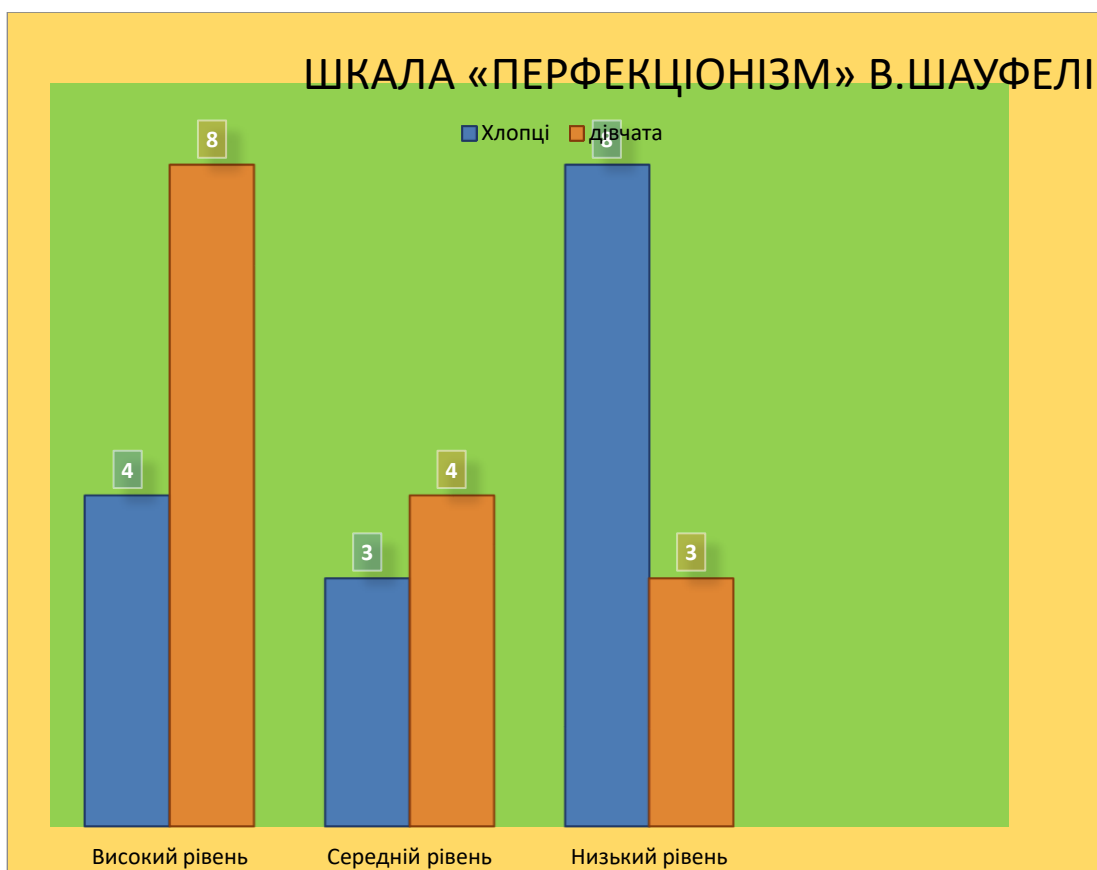


Рисунок 1.2 - Гендерні особливості прояву за шкалою «ПЕРФЕКЦІОНІЗМ» В. Шауфелі.

і має важливіше значення ніж для хлопців у підлітковому віці. На рисунку 1.2 поданні результати у вигляді шкали, на якій ми виділили, що на високому рівні перфекціонізм присутній у 4 учнів та у 8 учениць. На середньому рівні погляди до ідеального притаманні 3-ом хлопцям та 4-ом дівчатам. І на низькому рівні, як наголошувалось раніше, маємо обернені результати у хлопців вище показники - це 8 учнів і 3 учениці.

Проведемо статистичний аналіз кореляційного зв'язку за Пірсоном, що допоможе нам встановити чи існує гендерний вплив на прояв перфекціонізму. За отриманими результатами ми визначили, що між показниками дівчат і хлопців існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами  $p \leq 0,01$  ( $r_{\text{емп.}} = 0.8105$ ;  $r_{0.01} = 0.64114$ ;  $r_{0.05} = 0.51398$ ). Отже, у нашому випадку, ми маємо високий позитивний кореляційний зв'язок між параметрами, і цей зв'язок є статистично значущим на рівні значущості 0,01. Таким чином

приходимо до висновку, враховуючи коефіцієнт кореляції, що за показниками присутності перфекціонізму між хлопцями і дівчатами на даному етапі діагностування присутній зв'язок і збільшенням значень однієї змінної імовірність збільшення значень іншої збільшується.

За багатовимірною шкалою перфекціонізму Р. Фроста (див табл. 2.1) ми отримали результати за шістьма шкалами, які демонструють у якій складовій проявляється перфекціонізм. За шкалою «Занепокоєність у власних помилках» високий рівень продемонструвало 30% опитуваних це 9 учнів.

Таблиця 2.1 Результати за багатовимірною шкалою перфекціонізму Р. Фроста

№ з/п	Назва шкали	Рівень прояву	Загалом	Чоловіча стать	Жіноча стать
1.	<b>Занепокоєність помилками</b>	низький	10(33%)	8	2
2.	Занепокоєність помилками	середній	11(37%)	3	8
3.	Занепокоєність помилками	високий	9(30%)	4	5
4.	<b>Особисті стандарти</b>	низький	9(30%)	7	2
5.	Особисті стандарти	середній	11(37%)	5	6
6.	Особисті стандарти	високий	10(33%)	3	7
7.	<b>Батьківські очікування</b>	низький	6(20%)	6	0
8.	Батьківські очікування	середній	6(20%)	4	2
9.	Батьківські очікування	високий	18(60%)	5	13
10.	<b>Батьківська критика</b>	низький	8(27%)	7	1
11.	Батьківська критика	середній	7(23%)	5	2
12.	Батьківська критика	високий	15(50%)	3	12
13.	<b>Сумніви у власних діях</b>	низький	11(37%)	8	3
14.	Сумніви у власних діях	середній	9(30%)	3	6
15.	Сумніви у власних діях	високий	10(33%)	4	6
16.	<b>Організованість</b>	низький	11(37%)	6	5
17.	Організованість	середній	10(33%)	6	4
18.	Організованість	високий	9(30%)	3	6

Середній рівень занепокоєності було діагностовано у 37% в 11 учнів, а низький рівень у 33% в 10 учнів. Наступна шкала прояву характеристики перфекціонізму «Особисті стандарти» має наступні показники: на високому рівні у 33%, а це у 10 учнів, на середньому рівні у 37% в 11 учнів і на низькому

рівні у 30% в 9 учнів. Шкала «Батьківські очікування» (див. рисунок 1.3), що

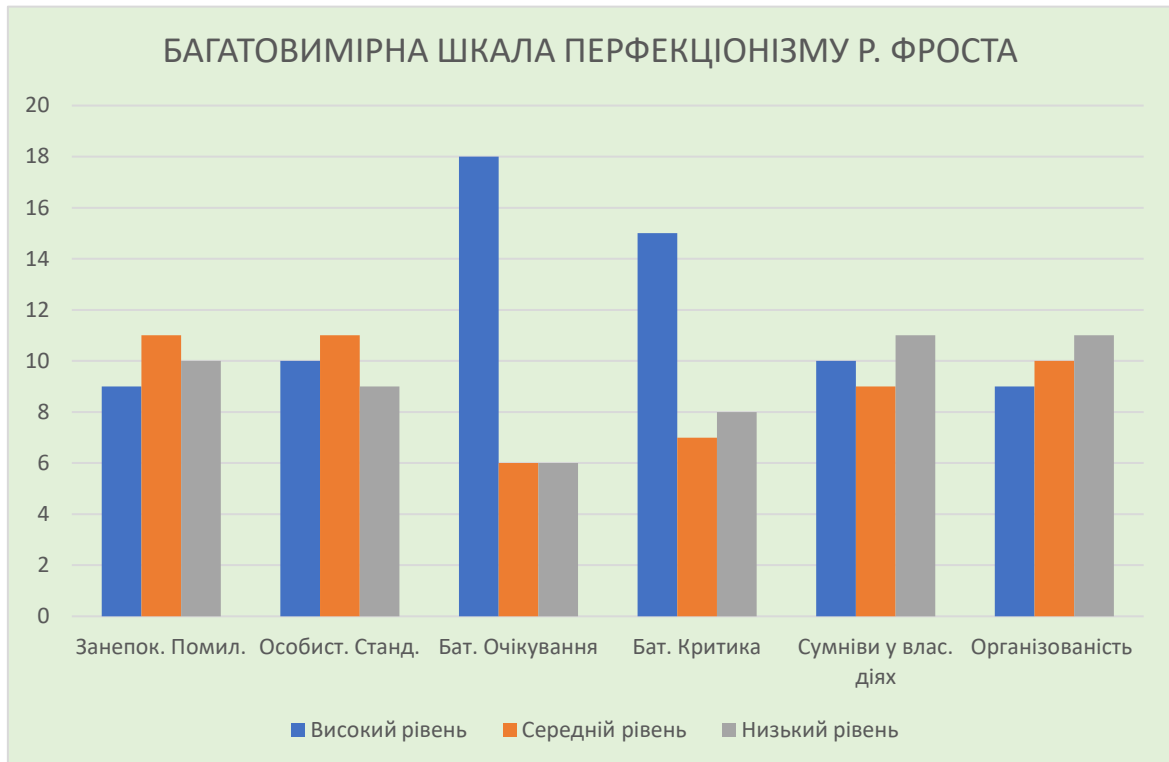


Рисунок 1.3 Багатовимірна Шкала Перфекціонізму Р. Фроста

демонструє підвищенні вимоги до учнів, що у свою чергу спонукає їх до перфекціонізму має на високому рівні 60 %, що є найбільшим показником в обраних твердженнях відносно усіх шести категорій і це 18 підлітків, на середньому та низькому рівнях показники розділились порівну по 20%, тобто по 6 учнів. Наступна категорія «Батьківська критика» це шкала, яка також є дуже актуальна так як на високий рівні половина опитуваних підлітків вибрала що ці твердження саме про них. Тобто на високому рівні маємо показник 50% - 15 підлітків, на середньому рівні 23% - 7 підлітків та на низькому рівні 27% - 8 підлітків. Шкала «Сумніви у власних діях» показує наступні результати: на високому рівні зафіксовано 33% - 10 підлітків, на середньому рівні 30% - 9 респондентів, на низькому рівні 37% - 11 респондентів. Шкала «Організованість» не має великих розбіжностей серед показниками, так високий рівень відзначається у 30%, а це 9 учнів, середній рівень у 33% - 10 учнів і на низькому показнику в 33% у 11 підлітків.

Отже за усіма характеристиками найбільш впливовими виявились категорії, які проявляються за впливом батьків. Це говорить про те, що підвищенні критерії та критика батьків відносно домагань підлітків вже на даному етапі за проведеними діагностиками демонструє, що у підлітків починає формувати перфекціоністські погляди. А те, що за шкалами є високі показники, може свідчити, що у багатьох випадках такі учні можуть проявляти частіше підвищену тривогу, знервованість, прокрастинацію і ще ряд негативних емоцій, так як часто не відповідають очікуванням батьків та піддаються постійній критиці.

Гендерну роздільність за вище наведеними категоріями можна побачити за трьома графіками, де проводилось порівняння одночасно за усіма шкалами, але окремо за рівнем прояву, так як саме у цих показниках можна бачити різницю у виборі тверджень і визначити власне присутності тиску якихось із критерій. Спочатку розглянемо показники за високим рівнем (див. рисунок 1.4).



Рисунок 1.4 - Гендерні особливості прояву за багатовимірною шкалою перфекціонізму Р. Фроста

Ми бачимо, що показники дівчат значно вищі ніж показники хлопців на даному рівні по всіх категоріях. Так загальна сума у вибірці дівчат становить 49 респонденток, а у хлопців це 22 респондента. Особливо високі показники продемонстрували дівчати за шкалами очікувань та критики батьків. З цих показників можемо зробити висновок, що дівчата більш вразливі до прояву перфекціонізму за багатовимірним опитуванням на зазначеному високому рівні.

За наступним графіком (див. рисунок 1.5) можна побачити результати опитування відносно середнього рівня прояву. Показники видозмінились і за деякими категоріями мають відхилення один від одного, так лише категорія організованості має однаковий показник 20% від загальної кількості учнів. Загалом показники дівчат по іншим категоріям також вище, окрім категорій пов'язаних з батьківським впливом. Там показники менше в половину вибраних хлопцями.

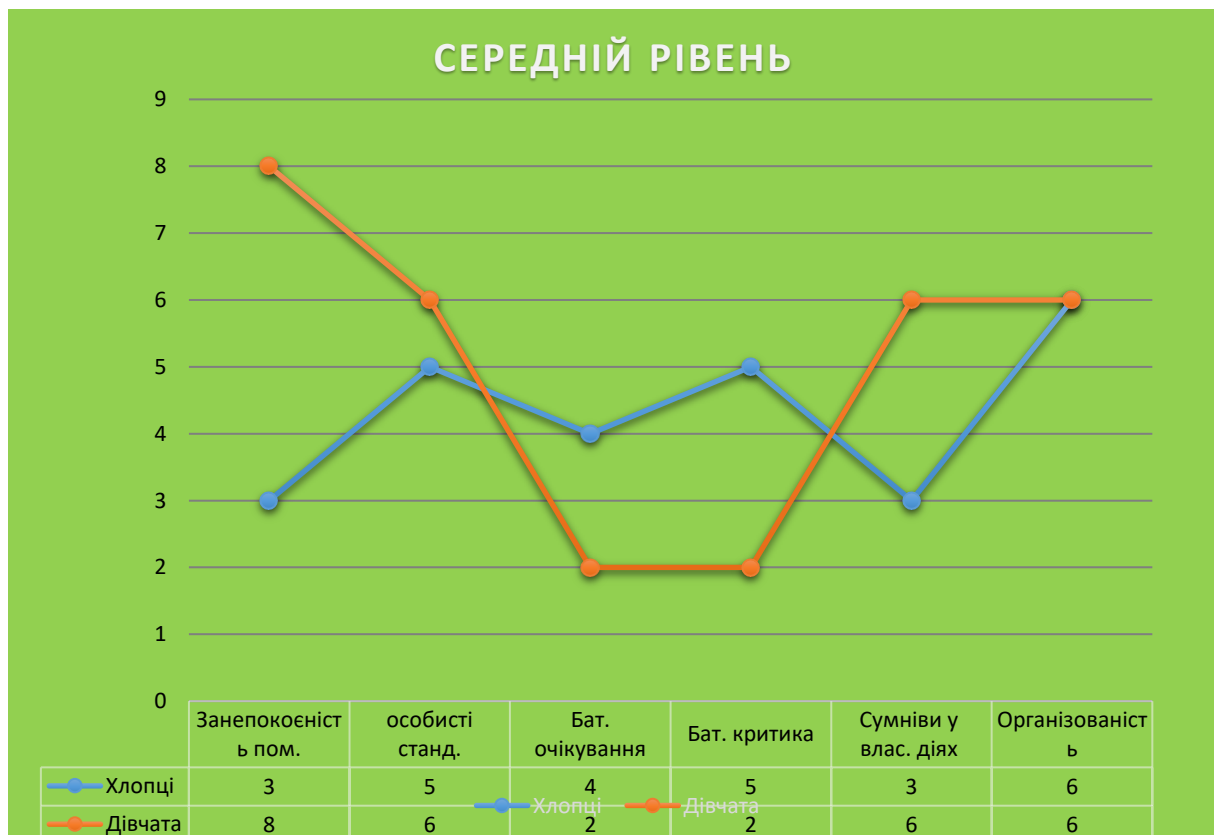


Рисунок 1.5 - Гендерні особливості прояву за багатовимірною Шкалою перфекціонізму Р. Фроста

Якщо привести до загальної суми, то хлопці по вибірці середнього рівня підтвердили підходящі твердження у кількості 26 підлітків, а дівчата у свою чергу в кількості 30 респонденток. Тобто, на разі маємо різницю 6 %, що не є особливо значущою.

І проведемо порівняння за останньою діаграмою, яка демонструє нам низький рівень прояву (див. рисунок 1.6) відносно запропонованих категорій за багатовимірним опитувальником. За даними графіку ми бачимо, що присутня

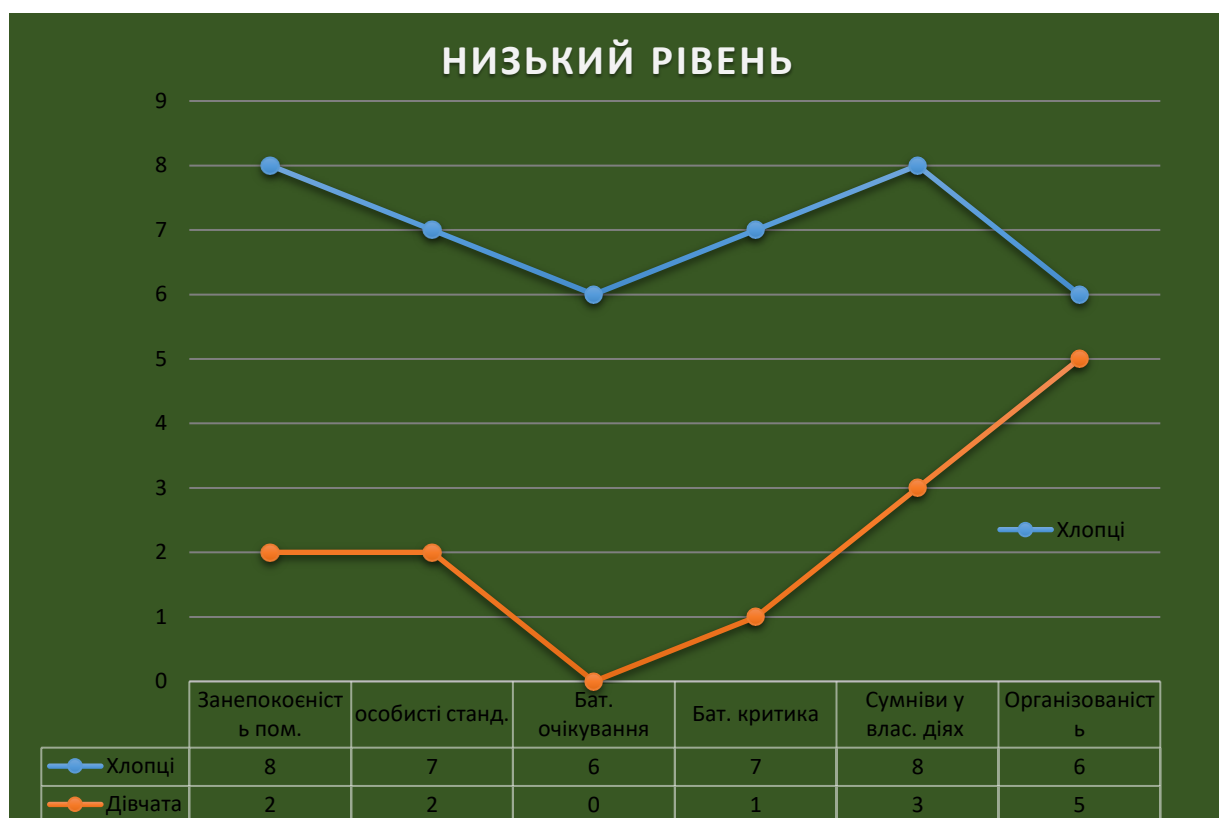


Рисунок 1.6 -Гендерні особливості прояву за багатовимірною шкалою перфекціонізму Р. Фроста

суттєва різниця в показниках між хлопцями та дівчатами. І результати кардинально змінились демонструючи високі показники у хлопців на низькому рівні та низькі у дівчат. За цією вибіркою сумарно ми маємо 13 виборів дівчат та 42 у хлопців, відносно усіх запропонованих категорій.

Найменша різниця у вибірці за категорією «Організованість» розбіжність в один вибір, а загалом різниця становить 5-6 виборів по іншим категоріям.

Тобто, підсумовуючи результати діагностик ми бачимо, що дівчата за своїми виборами демонструють більшу вразливість до прояву перфекціонізму. Це може бути пов'язане з різними аспектами. Ми провели лише вибірку відносно шести критерій впливу. З яких може випливати, що дівчата більш піддатливі до моделювання поведінки батьків. Вони навчаються за зразком, і якщо батьки виявляють перфекціоністські тенденції, їхні діти можуть прийняти ці стандарти як норму. Також важливо брати до уваги критику та страх перед помилками. Якщо батьки висувають високі вимоги та часто критикують, особливо за помилки, діти можуть виростати з переконанням, що будь-яка помилка неприпустима. Або, якщо присутнє прагнення до задоволення батьків, тоді підлітки можуть відчувати прагнення до вшанування батьків та задоволення їхніх очікувань. Все це може спонукати до формування перфекціоністського підходу до свого життя. Ці показники є актуальними на момент проведення емпіричного дослідження і важливо не забувати про не постійність підлітків. Важливо є пояснення для них, що присутність прагнення до найкращого в їх житті не є чимось поганим. А якщо розуміти, що це і як ним керувати, то можна отримати велику користь від перфекціонізму.

Остання діагностика, яка була нами проведена, це ще одна «Багатовимірна шкала перфекціонізму за П. Хьюїттом та Г. Флеттом»

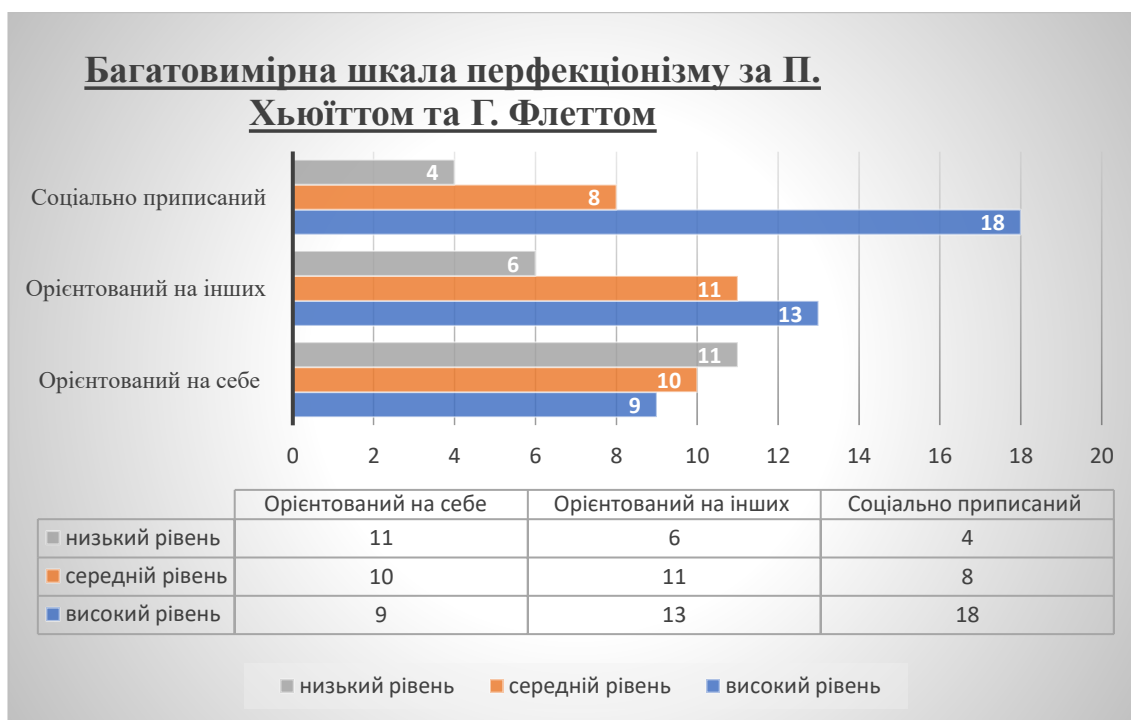


Рисунок 1.7\_Багатовимірна шкала перфекціонізму за П. Хьюїттом та Г. Флеттом

За опрацьованим опитувальниками ми отримали результати по прояву перфекціонізму за трьома орієнтаціями відносно «Я» і усіх інших. Перша шкала, це результати за якими підліток починає проявляти перфекціонізм відносно самого себе тобто «Перфекціонізм, що орієнтований на себе». Мається на увазі, що головна рушійна сила за цією категорією є власні бажання підлітка удосконалюватись. На низькому рівні ми отримали 37% - 11 учнів, на середньому рівні 33% -10 учнів і 30%, а це 9 учнів, які орієнтуються за покликом особистої волі на високому рівні. З огляду на результат можна відмітити, що категорія, відносно якої респонденти мають орієнтиром свої внутрішні цінності здобути досконалість, не є значущою для даної вибірки. Так як найвищий показник у 37% - це прояв низького рівня присутності вище вказаного критерію. За шкалою «Перфекціонізм, орієнтований на інших» респонденти продемонстрували вже дещо інші показники, за якими ми бачимо, що ця категорія має найбільші показники на високому рівні, це 43% - 13 учнів, а на низькому рівні 20% -6 учнів. І відповідно 37% - 11 підлітків

обрали твердження, що визначають їх приналежність до середнього рівня за категорією «..орієнтований на інших». І остання категорія, що діагностує відношення підлітків до перфекціонізму через особистісне «Я» - це шкала «Соціально приписаний перфекціонізм. За отриманими обрахунками ми отримали найвищий показник на високому рівні 60% - 18 учнів, що становить більше половини вибірки. На середньому рівні 27% - 8 підлітків і відповідно на низькому рівні найменший показник 13% - 4 підлітки.

На основі отриманих результатів з Багатовимірною шкалою перфекціонізму за П. Хьюїттом та Г. Флеттом серед підлітків віком 15-16 років виявлені різниці в проявах трьох видів перфекціонізму.

Найвищі показники були зафіксовані за шкалою "Соціально приписаний перфекціонізм", що може вказувати на те, що дана група підлітків може відчувати підвищений тиск соціальних очікувань та інших зовнішніх чинників.

У той час як середні значення були зафіксовані за шкалою "Перфекціонізм орієнтований на інших", що може свідчити про помірне виявлення прагнення до відповідності очікуванням інших.

Найменші показники були зафіксовані за шкалою "Перфекціонізм орієнтований на себе", що може свідчити про те, що у цій групі підлітків менше виражений внутрішній тиск і вимоги до самого себе.

Загальною тенденцією є значна чутливість до соціального впливу і приписування ваги думці інших, але при цьому менше виражена внутрішня самокритика. Висновок вказує на важливість розгляду та врахування соціального середовища при розробці рекомендацій з метою зменшення впливу перфекціонізму серед підлітків даної вікової групи.

Наступне завдання в нашій роботі, це проведення дослідження гендерних особливостей прояву перфекціонізму (див. таблицю 2.2) за вище описаною методикою серед підлітків.

Таблиця 2.2 Результати за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму за П. Хьюїттом та Г. Флеттом»

№ з/п	Назва шкали	рівень.	Чоловіча стать	Жіноча стать	Загалом
1	Перфекціонізм, орієнтований на себе	низький	9	2	11 (37%)
2	Перфекціонізм, орієнтований на себе	середній	6	4	10 (33%)
3	Перфекціонізм, орієнтований на себе	високий	5	4	9 (30%)
4	Перфекціонізм, орієнтований на інших	низький	4	2	6 (20%)
5	Перфекціонізм, орієнтований на інших	середній	5	6	11 (37%)
6	Перфекціонізм, орієнтований на інших	високий	4	9	13(43%)
7	Соціально приписаний перфекціонізм	низький	3	1	4 (13%)
8	Соціально приписаний перфекціонізм	середній	4	4	8 (27%)
9	Соціально приписаний перфекціонізм	високий	7	11	18 (60%)

Виходячи з отриманих результатів ми бачимо, що за різними шкалами на низькому рівні показники хлопців вище, що може говорити, що для чоловічої статті прояви перфекціонізму менш значимі ніж для дівчат. На середньому рівні прояву за шкалами показники майже однакові, розбіжність за двома шкалами у кількості одного підлітка. А на високому рівні показники знову мають велику розбіжність, але за показниками у дівчат ці показники вищі ніж у хлопців. Це може свідчити про те, що для жіночої статі соціально прописані аспекти перфекціонізму є більш актуальними та вираженими, порівняно з чоловічою статтю.

Узагальнюючи обраховані дані визначимось з головними результатами. Ми виявили за першою діагностикою, що перфекціонізм присутній у 63 % підлітків разом на середньому та високому рівнях і є більш актуальним для дівчат, лише для трьох дівчат тема перфекціонізму не є актуальною. І відповідно 8 хлопців, а це більше половини респондентів також продемонстрували, відсутність перфекціонізму. Тобто за шкалою «Перфекціонізм» В.Шауфелі важливо врахувати, більшу актуальність перфекціонізму для ніж для хлопців. За багатовимірною шкалою перфекціонізму Р. Фроста ми отримали найвищі показники за категорією батьківських очікувань і критики, в яких високі показники були у дівчат на високому рівні і високі показники на низькому рівні у хлопців, що демонструє гендерну відмінність у цих категоріях. Те що актуально для дівчат, не є

актуальним для хлопців в обраній групі досліджуваних. І в останньому дослідженні за результатами методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму за П. Хьюїттом та Г. Флеттом» ми також отримуємо високі показники прояву перфекціонізму орієнтованого на інших та соціально приписаного у дівчат на високих рівнях і високі показники на низькому рівні за цими ж шкалами для хлопців.

### **2.3 Розробка рекомендацій по стабілізації впливу феномену перфекціонізму на підлітків**

Ця дослідницька робота приділила увагу гендерним особливостям вияву перфекціонізму серед підлітків. Вивчення даної теми дозволило краще зрозуміти вплив гендерних ролей на психологічний стан підлітків та їхні вимоги до себе. Акцентуючи увагу на різницях між статями, дослідження розглянуло, як гендер впливає на рівень самокритичності, страх та інші аспекти перфекціонізму у цьому важливому періоді розвитку [22, 21].

Перед обговоренням рекомендацій, важливо зрозуміти, що могло стати причиною таких результатів. Виділимо головні фактори впливу:

1. Соціокультурні фактори: гендерні ролі та соціокультурне середовище мають впливати на уявлення про ідеальні стандарти для дівчат і хлопців. Суспільні очікування можуть створювати більший тиск на дівчат у плані досягнень та відповідності стандартам.

2. Специфіка внутрішньоособистісних факторів: різниці у внутрішньоособистісних особливостях дівчат і хлопців можуть також впливати на прояви перфекціонізму. Наприклад, дівчата можуть більше прагнути відповідати очікуванням інших або виявляти більшу чутливість до соціальних сигналів [30, 27].

3. Вплив родини та оточення: спільнота, в якій виростає кожен підліток, включаючи його сім'ю та оточення формує його перцепцію щодо вимог та стандартів. Специфіка виховання та вплив батьківських очікувань можуть визначати, як і наскільки виражений буде перфекціонізм.

4. **Індивідуальні особливості:** Кожен підліток унікальний, і його власні особливості, досвід та особисті обставини можуть внести вагому роль у формуванні ставлення до перфекціонізму.

Щоб збалансувати вплив перфекціонізму, потрібна сміливість, оскільки це означає, що потрібно прийняти свою недосконалість і те, що робить нас людьми. Для цього можна запропонувати, для використання кілька стратегій, якими можна скористатися, коли підлітки визнають свої перфекціоністські моделі мислення та поведінки, щоб допомогти їм замінити ці звички більш здоровою та більш задовільною поведінкою.

Декілька стратегій, що допоможуть правильно виставити пріоритети, зменшити тривожність і стабілізувати свій стан при високих показниках присутності перфекціонізму в житті для підлітків [12, 14, 17]:

**1. Складіть список переваг і недоліків намагання бути ідеальним.**

Коли ви складаєте власний список втрат і вигод, ви можете виявити, що витрати занадто великі. Ви можете виявити, що проблеми зі стосунками з друзями, однокласниками і сім'єю, надмірний трудовоголізм, проблеми з їжею та сном, а також інша компульсивна поведінка (плюс супутня тривога, нервозність, почуття неадекватності, самокритичність тощо) насправді переважають будь-які переваги перфекціонізму для вас.

**2. Збільште свою обізнаність про самокритичну природу ваших думок типу «все або нічого» та те, як вони поширюються на інших людей у вашому класі чи колі спілкування.**

Навчіться замінювати свої звичні критичні думки більш реалістичними, розумними. Коли ви зловживаєте думками, що аналізують недосконалість виступу, власного чи чужого, змусьте себе подивитись і визнати хороші сторони цього виступу не виставляючи оцінку.

**3. Встановіть суворі часові обмеження для кожного з ваших проєктів. Коли час закінчиться, рухайтесь далі: займіться іншою діяльністю.**

Ця техніка зменшує прокрастинацію, яка зазвичай є результатом перфекціонізму. Припустимо, вам потрібно знайти літературу для курсової роботи, а також підготуватися до іспиту. Встановіть часові обмеження.

#### **4. Навчіться поводитися з критикою.**

Перфекціоністи часто розглядають критику як особисту атаку, реагуючи на неї оборонно. Зосередьтеся на тому, щоб бути більш об'єктивним щодо критики та щодо себе. Якщо хтось критикує вас за помилку, визнайте її та відстоюйте своє право на помилку.

#### **5. Будьте реалістами щодо того, що ви можете зробити.**

Ставлячи більш реалістичні цілі, ви поступово зрозумієте, що «неідеальні» результати не призведуть до каральних наслідків, яких ви очікуєте і яких боїтеся. Декілька рекомендацій для якісного встановлення цілей:

- ***Зміна перфекціоністської поведінки - встановлення здорових цілей***

Постановка цілей дуже важлива для того, щоб допомогти перфекціоністам змінити свою поведінку. Однак перфекціонізм не є стандартом, за яким слід оцінювати здорове встановлення цілей. Отже, розглянемо яка різниця між здоровим цілепокладанням і перфекціоністським цілепокладанням [4]:

- ***Здорове встановлення цілей:***

- На основі бажань і бажань
- Здорові цілі — це один крок за нинішніми або попередніми досягненнями
- Задоволення можна отримати від процесу роботи до мети
- Несхвалення або невдачу можна розглядати як конкретну ситуацію.

- ***Перфекціоністська постановка цілей:***

- Цілі часто базуються на очікуваннях інших
- Ваша мета - досконалість або найкраще в усі часи
- Основна увага приділяється кінцевому результату; не процес роботи до мети

- Несхвалення або невдача узагальнено до самооцінки

Намагаючись подолати перфекціоністські тенденції, перфекціоністи можуть бути самим собі найгіршим ворогом. Перфекціоністи, як правило, ставлять перед собою високі та важкодсяжні цілі; тому викликають страждання, коли вони не можуть досягти своїх нереалістичних цілей [4, 2]. Тому перфекціоністам важливо навчитися ставити реалістичні SMART цілі:

Нижче наведено компоненти ефективної цілі, яка описує стандарти ефективності, які «скажуть нам, як виглядає хороша поведінка». Акронім SMART може допомогти нам запам'ятати ці компоненти.

- **Конкретність:** ціль має визначати конкретну дію чи подію, яка відбудеться.
- **Вимірність:** мета та її переваги мають бути кількісно визначеними.<sup>[L]<sub>SEP</sub></sup>
- **Досяжна:** мета має бути досяжною за наявних ресурсів.<sup>[L]<sub>SEP</sub></sup>
- **Реалістичний:** мета повинна вимагати від вас певних зусиль, але допускати ймовірність успіху.
- **Своєчасно:** у меті має бути зазначено період часу, протягом якого вона буде досягнута.

Враховуючи вище наведені рекомендації підліток зможе краще скоригувати своє життя і отримати насолоду, замість постійної критики та страхом перед очікуванням оцінки.

Спілкування з підлітками, особливо з тими, які мають підвищений перфекціонізм, може вимагати особливої уваги та підходу. Ось кілька рекомендацій для вчителів та психологів [10, 11, 12]:

1. **Створення підтримуючого середовища:**
  - Вдосконалення класу, як місця, де підліток може почувати себе комфортно та безпечно.
  - Проведення періодичних бесід або групових обговорень для сприяння відкритості та взаєморозуміння.

**2. Визнання досягнень:**

- Публічне відзначення успіхів на уроці чи в позаурочних заходах.
- Використання індивідуального підходу до кожного учня для виділення його унікальних досягнень.

**3. Розвиток гнучкості думок:**

- Пояснення ідеї, що немає ідеальних відповідей або проектів.
- Використання прикладів з власного досвіду, які показують, що навчання включає в себе постійний процес вдосконалення.

**4. Підтримка самооцінки:**

- Проведення індивідуальних консультацій для обговорення сильних сторін та цілей підлітка.
- Використання позитивного підходу до виправлення помилок, з фокусом на вчителюванні та вдосконаленні [10, 12].

**5. Вчення стресостійкості:**

- Надання підліткам стратегій для релаксації та управління стресом (наприклад, дихальні вправи, медитація).
- Організація обговорень про різні шляхи подолання труднощів та стресу.

**6. Розвиток соціальних навичок:**

- Включення учнів у групові проекти та завдання, які вимагають співпраці та комунікації.
- Фасилітація групових обговорень щодо взаємодії та розвитку емоційного інтелекту.

**7. Поради з управління часом:**

- Навчання підлітків визначати пріоритети та встановлювати реалістичні терміни для завдань.
- Розробка разом з ними графіка денної діяльності для ефективного використання часу.

**8. Сприяння самовираженню:**

- Створення можливостей для творчого вираження в учбовому процесі (наприклад, творчі проекти, презентації).

- Заохочення підлітків поділитися своїми ідеями та думками під час уроків.

#### 9. **Сприяння підтримці один одного:**

- Організація групових діяльностей, які стимулюють взаємопідтримку та співпрацю.

- Запровадження системи партнерства, де один учень може допомагати іншому у вирішенні завдань.

#### 10. **Консультування важливих дорослих:**

- Забезпечення можливості для консультацій з психологом чи іншим професіоналом для тих підлітків, які можуть потребувати додаткової підтримки [12, 11].

Ці конкретні дії можуть допомогти створити підтримуюче та стимулююче середовище для розвитку підлітків із підвищеним перфекціонізмом. Цими рекомендаціями можуть користуватись і батьки, хоча ми розробили ще ряд окремих рекомендацій для батьків [17, 24, 25].

##### 1. **Активний слух:**

- Створіть атмосферу відкритості та прийняття, де ваш підліток відчуваючи комфорт, зможе ділитися своїми думками та почуттями.

- Будьте активним слухачем, давайте підлітку можливість висловити свої думки без переривань.

##### 2. **Позитивне визнання:**

- Визнавайте зусилля та досягнення дитини, не лише щодо навчання, але і в інших сферах життя (спорт, хобі, соціальні відносини).

- Наголошуйте на індивідуальних сильних сторонах та розвивайте їх.

##### 3. **Розмови про стрес та невдачі:**

- Заохочуйте відкрите обговорення стресових ситуацій та невдач. Допомагайте дитині знаходити конструктивні шляхи вирішення проблем.

- Підкреслюйте, що невдачі — це нормальна частина життя, і важливо вчитися на них [25].

#### 4. Підтримка самостійності:

- Сприяйте розвитку навичок самостійності та відповідальності. Допомагайте дітям у вирішенні завдань, але також заохочуйте їх самостійно розвиватися.

#### 5. Створення позитивного робочого процесу:

- Поясніть, що важливо не лише досягати ідеальних результатів, але і цінувати процес вдосконалення та навчання.

- Вчіть, що цінність зусиль та навчання є ключовими елементами успіху.

#### 6. Допомога в управлінні часом:

- Розробіть разом з підлітком графік, який допомагає ефективно розподілити час між навчанням, відпочинком та іншими заняттями.

- Заохочуйте встановлення реалістичних термінів для завдань та відпочинку [24].

#### 7. Розвиток емоційного інтелекту:

- Заохочуйте висловлювання та розуміння власних емоцій та емоцій інших.

- Навчайте ефективним стратегіям для розв'язання конфліктів та підтримання позитивних відносин.

#### 8. Допомога у розвитку інтересів:

- Заохочуйте розвиток хобі та інтересів поза навчанням.

- Допомагайте у виборі додаткових занять чи курсів, які підліток може знаходити захоплюючими.

#### 9. Визначення цілей:

- Спільно визначайте короткострокові та довгострокові цілі, які допомагатимуть підлітку визначити свій напрямок та досягати успіхів.

#### 10. Підтримка при появі труднощів:

- Давайте зрозуміти, що важливо шукати допомогу, якщо дитина відчуває, що не впоралась з труднощами. Забезпечте психологічну та емоційну підтримку [11, 13].

Ці рекомендації можуть допомогти батькам сприяти позитивному розвитку та самовизначенню підлітків із підвищеним перфекціонізмом.

### **Висновки до розділу**

Дослідження відбувалися в межах комунального навчального закладу "Ліцей №18 Хмельницької міської ради". У опитуванні брали участь 30 учнів з 10 та 11 класів, з них 15 хлопців та 15 дівчат, віком від 15 до 16 років. Діагностика проводилась під час проведення практики у навчальному закладі за опитувальниками Вернера Шауфеля, шкала визначає присутність перфекціонізму на різних рівнях у досліджуваних. Друга багатовимірна шкала за Рензу Фростом розкриває різні аспекти, що впливають на виникнення перфекціонізму та їхні взаємозв'язки. Третя шкала, створена Полом Х'юїтом та Гордоном Флеттом, надає можливість глибокого вивчення різних аспектів цього психологічного явища зі сторони зовнішнього чи внутрішнього впливу на особистість підлітка [10, 5].

Перша проведена нами діагностика – це «Шкала «Перфекціонізм» В. Шауфелі. В результаті ми отримали, що перфекціонізм має суттєво великі результати у досліджуваних на момент проведення шкалювання. У сумі отримуємо, що перфекціонізм демонструє прояви своєї присутності у 63 % підлітків разом на середньому та високому рівнях. За результатами діагностики дівчата перфекціонують більше на середньому та високому рівнях, тоді як хлопці демонструють високі показники на низькому рівні.

Наступним етапом було визначення основних складових або шкал, що відображають аспекти перфекціонізму згідно з методикою, розробленою Р. Фростом і включеною шістькою компонентів. У результаті нашого

дослідження виявлено, що найвагомійший вплив на розвиток перфекціонізму у підлітків мають високі очікування та критика соціального оточення, а саме батьків.

Під час останньої діагностики ми спрямовували зусилля на визначення власного ставлення "Я" до перфекціонізму щодо трьох критеріїв: відносно себе, відносно інших та відносно соціальних очікувань [10]. На основі отриманих результатів було встановлено, що найвищі показники перфекціонізму спостерігаються у вимірах, спрямованих на інших і визначених соціальними очікуваннями. Це підкреслює, що в діагностованому віці велику роль відіграють думки суспільства. Підлітки, які ще не визначилися та не сформували власну ідентичність в контексті соціуму, виявляють велику чутливість до думок інших та виявляються особливо вразливими. Це особливо суттєво для дівчат, які, згідно з нашими критеріями, демонструють найвищі рівні перфекціонізму.

Аналізуючи узагальнені дані, ми вирішили провести порівняння у гендерному аспекті і використати коефіцієнт кореляції Пірсона для отриманих результатів. За результатами порівнянь виявлено, що показники перфекціонізму у дівчат були вищими при високих рівнях прояву, тоді як у хлопців, навпаки, високі показники спостерігалися на низьких рівнях. Виявлено сильний позитивний лінійний зв'язок між змінними, що означає, що зі збільшенням значень однієї змінної ймовірність збільшення значень іншої збільшується. Іншими словами, наші результати підтверджують гіпотезу, що перфекціонізм має гендерні особливості у прояві серед підлітків.

## ВИСНОВКИ

У цій дослідницькій роботі увагу було зосереджено на виявленні прояву присутності перфекціонізму і його впливу на гендерному рівні. Експериментальна частина включала в себе психодіагностичний інструментарій який допоміг нам здійснити заявлені завдання: шкала «Перфекціонізм» В.Шауфелі, опитувальник «Багатовимірна Шкала Перфекціонізму» Р. Фроста та методика «Багатовимірна Шкала Перфекціонізму» П. Хьюїтта та Г. Флетта.

Головна мета емпіричного дослідження була у виявленні прояву присутності перфекціонізму і його впливу на гендерному рівні. За результатами проведених досліджень ми виявили присутність перфекціонізму в групі досліджуваних підлітків. Встановивши, що показники у значної кількості респондентів є високі. Що підтверджує факт присутності цього явища і його впливу на підлітків. Наступним кроком було визначення головних компонентів, або шкал які відповідають аспектам перфекціонізму згідно з концепцією Р. Фроста за створеною ним шестикомпонентною методикою [5]. В результаті ми виявили, що найбільш впливовими аспектами на виникнення перфекціонізму у підлітків є високі очікування та критика батьків. Остання діагностика була спрямована на визначення свого особистого стану «Я» до перфекціонізму відносно трьох критерій: себе самого, інших та соціально приписаний. За результатами були виявленні найбільші показники за критеріями перфекціонізм, який є орієнтований на інших і соціально приписаний. Що повертає нас до того, що у діагностованому віці є найбільш вагомими думки соціуму. Підлітки не визначившись і не ідентифікувавшись відносно суспільства є дуже чуттєві до думки інших і вразливі, а особливо дівчата, так як по усім критеріям які були нами виділенні вони продемонстрували найвищі показники [11]. Виходячи з резюмованих даних ми провели паралельно порівняння в гендерному розрізі та за результатами

кореляційного зв'язку Пірсона маємо зробити висновок, що показники дівчат були вищі на високих рівнях прояву, а у хлопців навпаки високі показники на низьких рівнях, змінні мають сильний позитивний лінійний зв'язок. Іншими словами, зі збільшенням значень однієї змінної імовірність збільшення значень іншої збільшується. Тобто встановлену гіпотезу доведено - перфекціонізм має гендерні особливості прояву у підлітків.

Виражений перфекціонізм може впливати на фізичне здоров'я. Спроби досягти ідеалів можуть призводити до хронічного стресу, а це, в свою чергу, пов'язано з різними проблемами, такими як серцеві захворювання, зниження імунітету та інші фізичні негаразди. У робочому навчальному оточенні перфекціонізм може бути корисним, оскільки він може спонукати людину до високих досягнень та відповідальності [4]. Однак перфекціоністи часто стикаються з проблемами управління часом, тому що витрачають занадто багато часу на деталі та уникнення помилок. Вони часто витрачають багато часу на аналіз ситуацій та пошук ідеальних рішень, що може гальмувати процеси прийняття рішень та вирішення проблем.

Схильні до перфекціонізму люди, можуть відчувати постійний стрес і тривогу, пов'язану з потребою в ідеальності. Це може впливати на їхнє емоційне благополуччя та загальний стан психічного здоров'я. В особистому житті перфекціонізм може призводити до високих вимог до себе та інших людей, що може створювати напругу в міжособистісних відносинах. Перфекціоністи можуть мати труднощі в прийнятті недоліків інших. А це дуже зменшує коло їх спілкування, а іноді призводить і до самотності [7].

Стабілізація завищених показників перфекціонізму у підлітковому віці має важливе значення з психологічної, соціальної та емоційної точок зору. Враховуючи особливості цього періоду розвитку, ось кілька ключових аргументів, які виступають беззаперечним твердженням у потребі в роботі з перфекціонізмом:

1. Формування особистості - підлітковий вік є періодом активного формування особистості. Висока чутливість до оцінок інших, низька

самооцінка та потреба у визнанні можуть сприяти розвитку перфекціоністських рис.

2. Стабілізація психічного здоров'я - високий рівень перфекціонізму пов'язаний із стресом, тривогою та депресією. Підлітковий вік є критичним періодом для формування психічного здоров'я, і стабілізація перфекціоністських тенденцій може допомогти запобігти негативним впливам на емоційний стан.

3. Розвиток самопізнання та самоакцептації - підлітки вивчають власні можливості та обмеження. Стабілізація перфекціоністських рис сприяє розвитку здорової самопізнання та позитивної самооцінки, що є ключовими елементами психічного здоров'я.

4. Формування соціальних навичок - занурення у соціальні відносини та формування ідентичності в підлітковому віці можуть бути ускладнені високими вимогами до себе та соціальними стандартами. Стабілізація перфекціонізму може полегшити процес взаємодії з оточуючими та формування позитивних міжособистісних відносин.

5. Зменшення ризику погіршення ментального здоров'я - підлітковий вік часто є періодом виявлення перших симптомів психічних розладів. Стабілізація перфекціоністських тенденцій може допомогти зменшити ризик розвитку серйозних ментальних проблем у майбутньому.

6. Підтримка навчального та творчого розвитку залученість до навчання та творчості може страждати внаслідок завищених стандартів. Стабілізація перфекціоністських рис сприяє покращенню академічних та творчих досягнень [8, 10, 11].

Стабілізація перфекціонізму в підлітковому віці є важливою задачею, оскільки цей період визначає подальший розвиток особистості та формування психічного здоров'я. Такий підхід сприяє створенню основи для здорового самовизначення та розвитку здібностей у дорослому житті.