

РЕФЕРАТ

до дипломної роботи

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ ЗІ СХИЛЬНІСТЮ ДО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

Виконавець:

студентка 4 курсу 4зф12 групи
факультету ЦЗФН

_____Малишева Аліна Володимирівна
/підпис/

Науковий керівник

кандидат психологічних наук
доцент кафедри МППП

_____Бабчук Олена Григоріївна
/підпис/

ОДЕСА – 2025

Актуальність роботи. Перфекціонізм є однією з ключових особистісних характеристик, що має як позитивні, так і негативні наслідки для психологічного стану та функціонування особистості. У сучасному освітньому просторі, де домінує культура високих досягнень, академічних стандартів та постійного самовдосконалення, проблема перфекціонізму серед студентів набуває особливої значущості.

У сучасній психологічній науці перфекціонізм розглядається як багатовимірний феномен, що включає адаптивні та дезадаптивні аспекти. З одного боку, адаптивний перфекціонізм може сприяти високій мотивації, відповідальності та організованості студентів. З іншого боку, дезадаптивний перфекціонізм проявляється через надмірний страх помилок, низьку самооцінку, підвищений рівень тривожності та схильність до емоційного вигорання.

Наукові дослідження (Г. Олпорт, С. Л. Рубінштейн, К. Р. Роджерс, З. Фройд, К. Г. Юнг, А. Адлер, А. Фройд, А. Маслоу, А. Бандура, Р. Кеттел, Г. Айзенк, М. Розенберг, А. Т. Бек, М.Ш. Меліксетян, О.В. Безпалько, О.І. Заславська, М.В. Шкурат, І.І. Чекман, Л.М. Карамушка, Т.В. Грубі) підтверджують, що дезадаптивний перфекціонізм є фактором ризику розвитку депресії, тривожних розладів і obsесивно-компульсивних тенденцій. Таким чином, дослідження психологічних особливостей студентів зі схильністю до перфекціонізму дозволяє глибше зрозуміти механізми формування цього явища та його вплив на психоемоційний стан.

Зростання кількості студентів, які стикаються з хронічним стресом, тривожністю та проблемами самоприйняття, зумовлює необхідність розробки ефективних психологічних підходів для зниження негативного впливу дезадаптивного перфекціонізму. Виявлення його ключових характеристик та їх зв'язку з іншими особистісними рисами (емоційною стабільністю, самооцінкою, рівнем тривожності) сприятиме створенню превентивних заходів для збереження психологічного здоров'я студентів.

Дослідження також важливе для викладачів і психологів вищих навчальних закладів, адже дозволяє розробити ефективні стратегії підтримки студентів, які страждають від надмірного прагнення до досконалості. Це включає індивідуальні та групові психологічні тренінги, корекційні програми, а також рекомендації для освітніх установ щодо створення сприятливого середовища для розвитку студентів без надмірного стресового навантаження.

Перфекціонізм є глобальним явищем, яке значною мірою посилюється сучасними соціокультурними факторами, зокрема:

- високими вимогами освітньої системи;
- конкурентним середовищем на ринку праці;
- впливом соціальних мереж, де створюється ілюзія «ідеального життя» та зростає соціальний тиск на студентів щодо досягнення досконалості.

Дослідження цієї проблематики має важливе значення не лише для академічної психології, а й для широкої громадськості, адже сприяє усвідомленню ризиків надмірного прагнення до ідеальності та формуванню здорового ставлення до помилок і саморозвитку.

Таким чином, актуальність дослідження визначається його теоретичною, практичною та соціальною значущістю. Вивчення психологічних особливостей студентів, схильних до перфекціонізму, дозволяє виявити механізми його впливу на емоційний стан і поведінку, що є необхідним для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги та профілактики негативних наслідків цього феномену.

Мета дослідження полягає у виявленні психологічних особливостей особистості студентів зі схильністю до перфекціонізму.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз проблеми перфекціонізму у сучасній психологічній науці.

2. Описати етапи організації та проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей особистості студентів схильних до перфекціонізму

3. Проаналізувати та інтерпретувати результати, що були отримані в ході емпіричного дослідження психологічних особливостей особистості студентів зі схильністю до перфекціонізму

Об'єкт дослідження – психологічні особливості особистості студентів.

Предмет дослідження – специфіка прояву психологічних особливостей особистості студентів зі схильністю до перфекціонізму.

Методи дослідження:

У дипломній роботі використано:

1) теоретичні методи (аналіз та систематизація теоретичних підходів та емпіричних результатів, що містяться у наукових літературних джерелах);

2) емпіричні (опитування);

3) математико-статистичні методи (коефіцієнт Спірмена); використовувався кількісний (кореляційний) та якісний аналіз отриманих результатів.

Психодіагностичний комплекс склали: Шкала багатовимірного перфекціонізму Фроста (адаптація В. Ясної та С. Єнікополова); Шкала самооцінки Розенберга (адаптація Тихонової Л.В.); Шкала тривоги Бека.

Структура бакалаврської роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Основний зміст роботи

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми, визначено мету, об'єкт, предмет, завдання та методи дослідження, окреслено теоретичне й практичне значення роботи.

У першому розділі **«ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ ЗІ СХИЛЬНІСТЮ ДО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ»** здійснено аналіз основних наукових підходів до вивчення феномену перфекціонізму, розглянуто класифікацію його видів, розмежовано адаптивний та дезадаптивний варіанти, описано взаємозв'язок перфекціонізму з особистісними рисами, емоційною стабільністю, тривожністю та самооцінкою.

Аналіз теоретичних підходів до дослідження особистості (Г. Олпорт, С. Рубінштейн, К. Роджерс, З. Фройд, К. Юнг, А. Адлер) дозволив визначити основні структурні компоненти особистості, що впливають на формування перфекціоністських тенденцій. Психодинамічний підхід акцентує увагу на ролі несвідомих механізмів та внутрішніх конфліктів, гуманістичний підхід підкреслює значення самореалізації, а когнітивно-біхевіористична модель (А. Бандура) розглядає соціальні та когнітивні чинники, що визначають особистісні патерни поведінки. Важливим є підхід факторної теорії особистості (Р. Кеттел, Г. Айзенк, модель "Великої п'ятірки"), що дозволяє визначити кореляційний зв'язок між перфекціонізмом та базовими рисами особистості, зокрема сумлінністю, емоційною стабільністю та відкритістю до досвіду.

Проблема перфекціонізму у сучасній психологічній науці досліджується у межах багатовимірних підходів. Перфекціонізм розглядається як складна інтегративна особистісна риса, що включає адаптивні та дезадаптивні аспекти (П. Гьюітт, Г. Флетт). Адаптивний перфекціонізм сприяє саморозвитку, підвищенню мотивації та

відповідальності, тоді як дезадаптивний пов'язаний з високим рівнем тривожності, страхом помилок, прокрастинацією та зниженням самооцінки. Дослідження українських науковців (О. Безпалько, О. Заславська, М. Шкурат) підтверджують негативний вплив дезадаптивного перфекціонізму на психічне здоров'я студентів, зокрема розвиток депресивних та тривожних розладів.

Особливості прояву перфекціонізму в юнацькому віці зумовлені віковими, соціальними та гендерними чинниками. Встановлено, що у молодшому юнацькому віці (15–17 років) перфекціонізм часто формується під впливом зовнішніх очікувань (батьків, викладачів, соціальних норм), тоді як у старшому юнацькому віці (18–22 роки) він набуває внутрішньої детермінації та пов'язаний із професійними та особистісними цілями. Гендерні особливості прояву перфекціонізму вказують на схильність дівчат до соціально орієнтованого перфекціонізму, тоді як юнаки частіше демонструють прагнення до особистісного вдосконалення та досягнення високих стандартів у професійній сфері.

Таким чином, аналіз теоретичних аспектів проблеми дозволив визначити, що перфекціонізм є багатовимірним особистісним феноменом, який має як позитивні, так і негативні наслідки для психоемоційного стану студентів. Його формування детермінується індивідуальними, соціальними та культурними факторами, а прояви значною мірою залежать від вікових та особистісних характеристик. Отримані теоретичні висновки створюють основу для подальшого емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення специфічних психологічних рис студентів із різними рівнями перфекціонізму.

У другому розділі **«ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ ЗІ СХИЛЬНІСТЮ ДО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ»** описано організацію й етапи дослідження, охарактеризовано вибірку (40 студентів),

описано методики: шкала багатовимірного перфекціонізму Фроста, шкала самооцінки Розенберга, шкала тривоги Бека. Проведено аналіз і інтерпретацію результатів.

Було проведено комплексне емпіричне дослідження психологічних особливостей студентів зі схильністю до перфекціонізму, що дозволило отримати як кількісні, так і якісні дані для розуміння внутрішніх психологічних процесів цієї категорії. Організація дослідження була ретельно спланована та реалізована з урахуванням специфіки вибірки студентів, що сприяло збиранню достовірної інформації про особистісні риси, рівень тривожності та самооцінку. На цьому етапі важливо відзначити, що застосування структурованих методик дозволило забезпечити стандартизованість процесу тестування та надійність отриманих результатів.

Методичне забезпечення дослідження ґрунтувалося на використанні перевірених психодіагностичних інструментів, таких як шкала багатовимірного перфекціонізму Фроста (в адаптації В. Ясної та С. Єнікополова), шкала самооцінки Розенберга та шкала тривожності Бека. Застосування цих методик дозволило комплексно оцінити як позитивні, так і негативні аспекти перфекціоністських тенденцій у студентів, а також їхній вплив на емоційний стан. Вибір інструментарію був обґрунтований попередніми дослідженнями, що демонструють значущість даних характеристик для розуміння процесів самооцінки та регуляції емоцій.

Аналіз та інтерпретація отриманих результатів підтвердили багатовимірність феномену перфекціонізму та його взаємозв'язок із рівнем тривожності. Кореляційний аналіз показав, що рівень тривожності та самооцінки має статистично значущий вплив на формування перфекціоністичних тенденцій. Зокрема, рівень тривожності корелює із зростанням таких аспектів перфекціонізму, як сумніви у власних діях ($r = 0,150, p < 0,01$) та організованість ($r = 0,124, p < 0,05$), що може свідчити про

прагнення до контролю як механізму подолання тривожності. Водночас рівень тривожності негативно корелює з надмірними вимогами до себе ($r = -0,157, p < 0,01$) та страхом перед помилками ($r = -0,153, p < 0,01$), що може вказувати на те, що при підвищеній тривожності особи можуть меншою мірою орієнтуватися на високі стандарти.

Щодо самооцінки, результати дослідження свідчать, що її зниження сприяє підвищенню рівня перфекціонізму. Зокрема, низька самооцінка корелює з посиленням надмірних вимог до себе ($r = -0,169, p < 0,01$), загального рівня перфекціонізму ($r = -0,131, p < 0,05$) та впливу критичності з боку батьків ($r = -0,144, p < 0,01$). Це може означати, що особи з низькою самооцінкою більш схильні до самокритики та прагнення до ідеалу, що потенційно може ускладнювати їх психологічне благополуччя. Водночас спостерігається слабкий позитивний зв'язок між самооцінкою та страхом перед помилками ($r = 0,113, p < 0,05$), що може свідчити про те, що особи з відносно вищою самооцінкою частково усвідомлюють ризики помилок, але не розглядають їх як критичні для власної цінності.

Таким чином, отримані результати свідчать, що низька самооцінка та підвищена тривожність можуть сприяти зростанню перфекціоністичних проявів, що підтверджує висунуту гіпотезу.

Висновки:

Комплексне дослідження психологічних особливостей студентів зі схильністю до перфекціонізму, ґрунтується на синтезі теоретичних концепцій і емпіричних даних. У вступі було окреслено актуальність проблематики, визначено завдання дослідження та сформульовано гіпотезу, яка передбачає, що високий рівень перфекціонізму у студентів корелює з підвищеною тривожністю і самооцінкою.

У теоретичному розділі було проведено ґрунтовний аналіз основних концепцій особистості, розглянуті праці відомих дослідників, таких як Г.

Олпорт, С. Рубінштейн, Карл Роджерс, З. Фройд, К. Юнг, А. Адлер, А. Маслоу, Альберт Бандура, Р. Кеттел і Г. Айзенк. Завдяки аналізу цих робіт вдалося окреслити багатовимірність перфекціонізму, який включає як адаптивні, так і дезадаптивні аспекти. Теоретична частина підкреслила важливість розгляду базових особистісних рис, таких як сумлінність, емоційна стабільність і відкритість до досвіду, що є ключовими факторами у формуванні високих стандартів та емоційних реакцій. Дослідники, як-от Роджерс та Маслоу, надали важливий внесок у розуміння позитивних аспектів особистісного зростання, тоді як праці Фрейда, Юнга і Бандури допомогли висвітлити внутрішньопсихічні механізми та соціальні впливи, що формують перфекціоністські установки.

Емпірична частина дослідження базувалася на застосуванні перевірених психодіагностичних інструментів – шкали багатовимірного перфекціонізму Фроста (в адаптації В. Ясної та С. Єнікополова), шкали самооцінки Розенберга та шкали тривожності Бека. За допомогою цих методик вдалося зібрати кількісні дані, що дали змогу провести кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Спірмена. Отримані результати підтвердили наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем тривожності, самооцінкою та проявами перфекціонізму.

Було встановлено, що підвищений рівень тривожності має слабкий позитивний зв'язок із сумнівами у власних діях ($r = 0,150$, $p < 0,01$) та організованістю ($r = 0,124$, $p < 0,05$), що може свідчити про прагнення контролювати власну діяльність як спосіб зменшення невизначеності. Водночас рівень тривожності негативно корелює з надмірними вимогами до себе ($r = -0,157$, $p < 0,01$) та страхом перед помилками ($r = -0,153$, $p < 0,01$), що може вказувати на те, що висока тривожність не завжди супроводжується посиленням прагнення до досконалості. Низька самооцінка виявилася пов'язаною з підвищенням загального рівня

перфекціонізму ($r = -0,131$, $p < 0,05$), надмірними вимогами до себе ($r = -0,169$, $p < 0,01$) та критичністю з боку батьків ($r = -0,144$, $p < 0,01$). Це вказує на те, що особи з низькою самооцінкою можуть бути більш схильні до самокритики та прагнення відповідати високим стандартам, встановленим як ними самими, так і оточенням. Водночас самооцінка має слабкий позитивний зв'язок зі страхом перед помилками ($r = 0,113$, $p < 0,05$), що може свідчити про те, що навіть люди з відносно вищою самооцінкою можуть відчувати занепокоєння щодо можливих невдач, проте не сприймають їх як критичні для власного статусу. Таким чином, результати дослідження підтверджують гіпотезу, що високий рівень перфекціонізму у студентів корелює з підвищеною тривожністю і самооцінкою.