

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри  
д. психол. н., доцент Ю. О. Асєєва

\_\_\_\_\_  
(підпис)

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**на здобуття освітнього ступеня бакалавр**

Зі спеціальності \_\_\_\_\_ 053 Психологія \_\_\_\_\_  
(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою \_\_\_\_\_ «Психологія» \_\_\_\_\_  
(назва освітньої програми)

**На тему: «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ  
СТУДЕНТІВ ЗІ СХИЛЬНІСТЮ ДО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ»**

**Виконавець:**

студентка 4 курсу 4зф12 групи  
факультету ЦЗФН

\_\_\_\_\_ Малишева Аліна Володимирівна  
/підпис/

**Науковий керівник**

канд. психол. наук,  
доцент кафедри МППП

\_\_\_\_\_ Бабчук Олена Григоріївна  
/підпис/

Одеса -2025

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                                                 |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                                                                                                               | <b>6</b>  |
| <b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ ЗІ СХИЛЬНІСТЮ ДО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ.....</b>                                           | <b>10</b> |
| 1.1. Теоретичний аналіз досліджень особистості та особистісних особливостей.....                                                                                                | 10        |
| 1.2. Проблема перфекціонізму особистості у сучасній психологічній науці.....                                                                                                    | 17        |
| 1.3. Особливості прояву перфекціонізму в юнацькому віці.....                                                                                                                    | 28        |
| <b>Висновки до РОЗДІЛУ I.....</b>                                                                                                                                               | <b>30</b> |
| <b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ СХИЛЬНИХ ДО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ.....</b>                                                        | <b>32</b> |
| 2.1. Етапи організації та проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей особистості студентів схильних до перфекціонізму.....                                   | 32        |
| 2.2. Методи та процедура дослідження психологічних особливостей особистості студентів схильних до перфекціонізму.....                                                           | 35        |
| 2.3. Аналіз та інтерпретація результатів, що були отримані в ході емпіричного дослідження психологічних особливостей особистості студентів зі схильністю до перфекціонізму..... | 44        |
| <b>Висновки до РОЗДІЛУ II.....</b>                                                                                                                                              | <b>60</b> |
| <b>ВИСНОВКИ.....</b>                                                                                                                                                            | <b>63</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>                                                                                                                                          | <b>65</b> |
| <b>ДОДАТКИ .....</b>                                                                                                                                                            | <b>69</b> |

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження "Психологічні особливості особистості студентів зі схильністю до перфекціонізму"**

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); використувався 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.

**Теоретико–методологічною основою роботи стали:** Г. Олпорта (особистісна теорія, вивчав риси особистості, включаючи адаптивний і дезадаптивний перфекціонізм); С. Л. Рубінштейн (філософсько-психологічний підхід до діяльності особистості); К. Роджерс (гуманістична психологія, аналізував вплив умов прийняття та самоприйняття на перфекціонізм); З. Фрейд (психоаналіз, пов'язував перфекціонізм із суперого та невротичною тривожністю); К. Г. Юнг (аналітична психологія, розглядав перфекціонізм у контексті архетипів і процесу індивідуації); А. Адлер (індивідуальна психологія, вважав перфекціонізм компенсаційним механізмом почуття неповноцінності); А. Фрейд (психоаналіз, вивчала роль суперого у формуванні

перфекціоністських установок у дітей); А. Маслоу (гуманістична психологія, розрізняв здоровий (самоактуалізаційний) і невротичний перфекціонізм); А. Бандура (теорія соціального навчання, досліджував роль саморегуляції та самооцінки в розвитку перфекціонізму); Р. Кеттел (факторна теорія особистості, виокремив риси, пов'язані з перфекціонізмом у структурі особистості); Г. Айзенк (досліджував зв'язок між нейротизмом, екстраверсією та перфекціоністськими тенденціями); М. Розенберг (вивчав самооцінку, її зв'язок із адаптивним та дезадаптивним перфекціонізмом); А. Т. Бек (когнітивна психологія, вивчав роль дисфункціональних переконань у перфекціонізмі); М.Сміта (дослідження когнітивних аспектів перфекціонізму); Д. Саклофські (вивчав зв'язок перфекціонізму з тривожністю та депресією); Й. Стоєбер (розрізняв адаптивний і дезадаптивний перфекціонізм); Д. М. Данклі (досліджував негативні емоційні наслідки перфекціонізму); Д. С. Зурофф (вивчав міжособистісні аспекти перфекціонізму); К. Б. Бланкстайн (досліджував взаємозв'язок між перфекціонізмом і психічними розладами); Л. Й. Нейліс (вивчав вплив соціальних факторів на перфекціонізм); С. Б. Шеррі (досліджував клінічний перфекціонізм і його вплив на психічне здоров'я); Д. Л. Шеррі (вивчав розвиток перфекціонізму в міжособистісному контексті); С. Х. Стюарт (досліджував перфекціонізм у контексті залежностей); М. Макніл (аналізував особистісні та мотиваційні аспекти перфекціонізму); О. Лоза (займався питаннями особистісного розвитку, що можуть включати аспекти перфекціонізму); В. А. Дяченко (вивчав психолого-педагогічні аспекти розвитку особистості); І. А. Мотяш (досліджував психологічні особливості особистості); Д. Е. Дубініна (вивчала психофізіологічні аспекти особистості); І. І. Чекман (займався психофізіологією, що може мати відношення до нейробіологічних основ перфекціонізму); М. В. Шкурат (вивчав психологію особистості); О. І. Заславська (займалася соціально-психологічними аспектами розвитку особистості); О. В. Безпалько (аналізувала виховні та педагогічні аспекти особистісного розвитку); М. Ш. Меліксетян (вивчав

питання особистісної психології); А. Золотарьова (досліджувала психологію особистості та соціальні впливи); Т. Бен-Шахар (популяризатор позитивної психології, вивчав перфекціонізм у контексті щастя); К. Дабровські (теорія позитивної дезінтеграції, досліджував перфекціонізм як механізм особистісного розвитку); Л. Данилевич (досліджував питання саморозвитку та особистісних установок); Л. Сильверма (вивчала роль соціокультурних факторів у розвитку перфекціонізму).

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

## **РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ ЗІ СХИЛЬНІСТЮ ДО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ**

### **1.1. Теоретичний аналіз досліджень особистості та особистісних особливостей**

Особистість є центральним поняттям у психології, адже вона визначає унікальність кожної людини та її поведінкові стратегії в різних життєвих ситуаціях. У науковій літературі особистість розглядають як соціально обумовлену систему психічних якостей індивіда, що формується під впливом біологічних, соціальних і культурних чинників. На думку провідних дослідників, таких як Г. Олпорт, С. Рубінштейн, К.-Р. Роджерс, особистість є цілісною структурою, яка включає когнітивні, емоційні, вольові та поведінкові компоненти.

Різні теоретичні школи пропонують свої трактування особистості.

До прикладу психодинамічний підхід є фундаментальним напрямом у психології, що акцентує увагу на значенні несвідомих процесів, внутрішніх конфліктів та раннього досвіду в формуванні особистості [32]. Цей підхід, започаткований Зігмундом Фройдом [31], був згодом розвинений його послідовниками, зокрема Карлом Густавом Юнгом, Альфредом Адлером, Анною Фройд та іншими. Основою психодинамічної теорії є припущення, що поведінка особистості є результатом складної взаємодії між свідомими і несвідомими силами, які перебувають у динамічному конфлікті [47. с.83]. Фройд запропонував структурну модель психіки див. таб. 1.1.

Таблиця 1.1.

## Структурна модель психіки за Фройдом.

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Воно:  | Це первинна, примітивна частина психіки, що функціонує на рівні несвідомого. Вона є носієм інстинктивних потягів і бажань, зокрема сексуальних (лібідо) та агресивних. Основний принцип, яким керується "Воно", — принцип задоволення, тобто негайне досягнення насолоди та уникнення дискомфорту, незалежно від реальності чи соціальних норм [4. с.8].                                                                                                                                    |
| Я:     | Це структура, яка формується на основі досвіду взаємодії з реальністю. "Я" виконує роль посередника між "Воно", зовнішнім світом і "Над-Я". Основний принцип, який регулює функціонування "Я", — принцип реальності, що передбачає пошук збалансованих способів задоволення потреб з урахуванням об'єктивних умов і соціальних обмежень. "Я" забезпечує адаптацію особистості до середовища через такі функції, як мислення, планування, оцінювання ризиків і контроль поведінки [50. с.6]. |
| Над-Я: | <p>Це структура, що репрезентує внутрішні моральні норми, цінності та ідеали, які формуються під впливом виховання, культурних норм і соціалізації. "Над-Я" включає два компоненти [42. с.169].</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совість, яка карає особистість за порушення моральних норм через виникнення почуття провини</li> <li>2. Его-ідеал, що мотивує до досягнення ідеальних стандартів поведінки.</li> </ol>                                                        |

Основою психодинамічного підходу є вчення про внутрішні конфлікти, які виникають унаслідок суперечності між різними компонентами психіки.

Конфлікти між "Воно" і "Я": Наприклад, потяги "Воно" можуть бути несумісними з реальністю, що спонукає "Я" до застосування механізмів захисту (витіснення, заперечення, раціоналізації тощо) для зменшення тривоги [31. с.31]. Якщо поведінка особистості суперечить внутрішнім моральним нормам, "Над-Я" викликає почуття провини та сорому це конфлікти між "Я" і "Над-Я". Конфлікти всередині "Воно": Зокрема, між протилежними інстинктивними імпульсами, такими як прагнення до задоволення та страх перед покаранням [4. с.7].

Фройд також запропонував топографічну модель психіки, яка поділяється на три рівні див. таб. 1.2.

Таблиця 1.2.

#### Топографічна модель психіки за Фройдом

|                                                                                                |                                                                                                                                    |                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Свідоме містить думки, почуття та спогади, які перебувають у фокусі уваги в даний момент [39]. | Передсвідоме це інформація, яка не є свідомою, але може стати такою за потреби (наприклад, спогади, які легко пригадати) [4. с.7]. | Несвідоме це сфера, що включає витіснені спогади, інстинкти та бажання, які впливають на поведінку, але не усвідомлюються [21. с.13]. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Психодинамічний підхід не лише заклав основу для розуміння ролі несвідомого у поведінці, а й стимулював розвиток психотерапії. Техніки, такі як аналіз сновидінь, вільні асоціації та вивчення механізмів захисту, є центральними у психоаналітичній практиці. Цей підхід залишається впливовим і в сучасній психології, адже багато його елементів інтегровано у сучасні підходи, зокрема когнітивно-поведінкову терапію [20], гештальт-терапію та психоаналітичну психотерапію [15].

Гуманістичний підхід у психології, сформований у середині ХХ століття, акцентує увагу на позитивних аспектах людської природи, внутрішньому потенціалі та прагненні до самореалізації [23]. Його засновниками є Карл Роджерс і Абрахам Маслоу, які розглядали особистість як унікальну, цілісну систему, що прагне досягти гармонії, самовдосконалення та життєвого сенсу [16. с.149].

Карл Роджерс розробив концепцію особистісно-центрованої терапії, яка ґрунтується на ідеї, що кожна людина володіє внутрішньою тенденцією до актуалізації — прагнення розкрити свої потенціали [24. с.23]. Згідно з Роджерсом, для досягнення гармонії необхідні три ключові умови:

1. Безумовне позитивне ставлення: прийняття людини такою, якою вона є, без засудження [2. с.263-264].
2. Емпатія: здатність глибоко розуміти почуття та переживання іншої особи [2. с.264].
3. Автентичність: щирість і відкритість у стосунках [2. с.263].

Роджерс також ввів поняття "Я-концепції", яка складається з реального "Я" (хто ми є зараз) і ідеального "Я" (ким ми хочемо стати). Відповідність між цими двома аспектами визначає рівень гармонійності особистості. Якщо невідповідність значна, це може призводити до емоційної напруги і конфліктів [2. с.9].

Абрахам Маслоу розробив ієрархічну модель потреб, яка є ключовим елементом гуманістичного підходу. Він вважав, що особистість розвивається через послідовне задоволення потреб. Самореалізація, за Маслоу, є вищим рівнем розвитку особистості, коли людина досягає гармонії з собою і світом [27. с. 49].

Когнітивно-біхевіористичний підхід об'єднує ідеї когнітивної та біхевіористичної психології, акцентуючи увагу на тому, як когнітивні процеси (мислення, пам'ять, сприйняття) взаємодіють із поведінкою [38. с.68].

Альберт Бандура, видатний американський психолог, створив теорію соціального навчання, яка стала важливим внеском у розуміння формування

особистості. Ця теорія підкреслює, що поведінка індивіда формується не лише через безпосередній досвід і взаємодію з оточенням, але й через спостереження за іншими людьми, які виступають моделями. Бандура наголошував на тому, що процес соціального навчання є інтерактивним і включає когнітивні, поведінкові та емоційні компоненти [12. с. 14].

Навчання через спостереження (моделювання) означає, що особистість засвоює нові форми поведінки, спостерігаючи за діями інших людей та їхніми наслідками. Цей процес відомий як моделювання. Ефективність моделювання залежить від низки факторів, таких як статус моделі, її авторитетність, привабливість, схожість з особистістю спостерігача. Спостереження за моделями не є автоматичним копіюванням. Воно передбачає активну участь когнітивних процесів, таких як увага, запам'ятовування, відтворення поведінкових шаблонів і мотивація. Людина інтерпретує та оцінює побачене, що впливає на ймовірність наслідування поведінки [12. с. 14].

Бандура також впровадив концепцію *взаємної детермінованості*, згідно з якою поведінка особистості, її когнітивні процеси та соціальне середовище впливають одне на одного. Наприклад, певна поведінка може змінити середовище, яке, у свою чергу, вплине на подальші дії індивіда. Поведінка моделюється більш ефективно, якщо вона супроводжується позитивним підкріпленням, навіть якщо підкріплення спостерігається лише у моделі. Водночас важливу роль відіграє мотивація, яка визначає готовність особистості наслідувати певні дії [12. с. 15].

Однією з центральних концепцій теорії Бандури є *самоефективність*, яка відображає віру людини у свої здатності впоратися з певними завданнями чи досягти мети [12. с. 75]. Самоефективність впливає на:

1. Вибір діяльності: Люди схильні обирати завдання, які вони вважають досяжними.
2. Зусилля та наполегливість: Висока самоефективність сприяє більшій наполегливості навіть у разі труднощів.

3. Емоційні реакції: Люди з високою самоефективністю демонструють кращу стресостійкість і емоційну стабільність.

Самоефективність формується під впливом кількох факторів - Особистий досвід (успішне виконання завдань підвищує самоефективність, тоді як невдачі можуть її знижувати). Спостереження за іншими (перегляд успіхів моделей, схожих на індивіда, сприяє розвитку віри у власні можливості). Вербальне підкріплення (підтримка та заохочення з боку інших людей підвищують самомотивацію\_. Емоційний стан (позитивний настрій і низький рівень тривоги сприяють підвищенню самоефективності) [12. с. 75].

#### Практичне застосування теорії соціального навчання

В освіті вчителі можуть виступати моделями для учнів, демонструючи бажану поведінку чи способи вирішення завдань, або використання рольових ігор та спостереження за успішними ровесниками сприяє розвитку навичок.

В психотерапії терапевти використовують моделювання для навчання клієнтів новим стратегіям подолання труднощів (наприклад, у когнітивно-поведінковій терапії).

Теорія соціального навчання Альберта Бандури пропонує багатогранне розуміння формування особистості через інтерактивні процеси моделювання, когнітивного аналізу та підкріплення. Центральна концепція самоефективності вказує на ключову роль віри у власні здібності для досягнення успіху та самореалізації, роблячи цю теорію надзвичайно значущою як у теоретичному, так і в прикладному аспекті [12. с. 14].

Доцільно буде дослідити теорію рис, що фокусується на стійких індивідуальних відмінностях, які визначають поведінку особистості. Цей підхід вважає риси основними диспозиційними структурами, що лежать в основі особистісних характеристик.

Гордон Олпорт запропонував три рівні особистісних рис:

1. Кардинальні риси: домінуючі характеристики, що визначають життя особистості (наприклад, альтруїзм у Матері Терези) [30. с. 41].

2. Центральні риси: основні характеристики, що спостерігаються в більшості ситуацій (сумлінність, чесність) [30. с. 41].

3. Вторинні риси: ситуативні особливості, які проявляються лише у специфічних умовах (схильність до імпульсивності в стресових ситуаціях) [30. с. 41].

А Раймонд Кеттел виділив 16 базових особистісних факторів, які вимірюються за допомогою спеціального опитувальника. Ці фактори включають емоційну стабільність, соціальну сміливість, сумлінність, інтелектуальну відкритість. Кеттел також запровадив поняття поверхових (вторинних) і джерельних (первинних) рис, що взаємодіють між собою для формування особистості [43. с. 252].

Ганс Айзенк також вивчав особистість і запропонував тривимірну модель, яка включає:

1. Екстраверсія-інтроверсія: орієнтація на зовнішній чи внутрішній світ.
2. Нейротизм: емоційна стабільність чи схильність до тривожності.
3. Психотизм: схильність до агресії, імпульсивності.

Ці підходи до вивчення рис дозволяють систематизувати особистісні характеристики, проводити їхню діагностику та прогнозувати поведінкові реакції.

У кінці 80-х рр. XX ст. була запропонована факторна теорія особистості, що базувалася на ідеї: усі важливі психологічні та поведінкові риси відображаються в мові. Аналізуючи побутову та літературну лексику, дослідники намагалися виявити основне ядро особистості, хоча встановлення зв'язків між характеристиками ускладнювалося відсутністю додаткових вимірювань для побудови ієрархії [11. с. 41]. З цього аналізу останніми роками значної популярності набула модель "Великої п'ятірки", яка включає п'ять основних рис особистості : екстраверсія, доброзичливість, сумлінність, емоційна стабільність (нейротизм), та відкритість до досвіду [22. с. 40-41]. Її підтвердження через психометричні дослідження свідчить про високу

конвергентну валідність і практичну значущість у різних підходах до вивчення особистості.

Таким чином, перфекціонізм є багатогранним феноменом, тісно пов'язаним із базовими рисами особистості. Його характер залежить від домінування певних рис і контексту їх взаємодії.

## **1.2. Проблема перфекціонізму особистості у сучасній психологічній науці**

Перфекціонізм, як складна багатовимірна особистісна риса, формується під впливом взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників. Кожен із цих компонентів вносить свій внесок у розвиток як адаптивного, так і дезадаптивного перфекціонізму.

Зокрема, А. Адлер писав: «Прагнення до досконалості є вродженим в тому сенсі, що воно – частина життя, прагнення, без якого життя було б немислимим» [9. с. 146-147]. Він вважав, що відчуття власної неповноцінності спонукає людину шукати шляхи до удосконалення. Фізичні недоліки активізують внутрішні сили, спрямовані на їх компенсацію та наближення до досконалості. Таким чином, зовнішній прояв прагнення до досконалості є відображенням внутрішніх зусиль, що сприяють гармонійному розвитку особистості в процесі соціалізації.

Цей процес набуває особливого значення у контексті підходу К. Дабровські, Л. Данилевич і Л. Сильверман, які розглядають перфекціонізм як властиву обдарованим людям рису особистості. За їхньою позицією, тривожність може стати перепорою для реалізації потенціалу перфекціоніста, проте, з іншого боку, схильність до перфекціонізму стимулює людину шукати сенс власного життя, визначати життєві цілі та знаходити смисл існування, що допомагає подолати обмеження та зменшити надмірну тривогу [9. с. 133].

Т. Бен-Шахар розглядає перфекціонізм як систему, в якій ключову роль відіграє заперечення невдач і супутніх негативних емоцій, а іноді навіть і

прийняття успіху [49. с. 173]. За його концепцією, перфекціоністи не допускають появи помилок чи негативних відчуттів, пов'язаних з невдачами, що в підсвідомості позначається на їх здатності визнавати свої досягнення. Цей підхід відображає внутрішню боротьбу з будь-якими емоційними наслідками, що виникають на шляху до недосяжного ідеалу.

Натомість, А. Золотарьова підкреслює існування «нормального» перфекціонізму – здорової форми прагнення до досконалості, яка гармонійно узгоджується з основними мотиваційними потребами особистості [49. с. 173]. Такий підхід дозволяє людині адекватно оцінювати свої зусилля та досягнення, приймаючи як успіхи, так і помилки як невід'ємну частину процесу самовдосконалення. Таким чином, «нормальний» перфекціонізм сприяє розвитку особистості, зберігаючи емоційну рівновагу та підтримуючи здорову самооцінку.

Серед українських дослідників перфекціонізму відзначається широкий спектр підходів та акцентів. М.Ш. Меліксетян звертав увагу на особливості проявів перфекціоністських тенденцій як серед студентської молоді, так і у представників професійних груп, що дозволило простежити вплив високих вимог на різні сфери діяльності. О.В. Безпалько досліджував, як перфекціоністські установки впливають на психічне здоров'я, виявляючи можливі ризики, пов'язані з надмірною самокритикою та невдоволенням результатами власних зусиль [14. с.20].

О.І. Заславська зосередилась на аналізі проявів перфекціонізму у різних життєвих контекстах, досліджуючи його взаємозв'язок із симптомами депресії, що допомагає краще зрозуміти, як надмірні вимоги можуть впливати на емоційний стан особистості. М.В. Шкурат розглядала вплив перфекціоністських тенденцій на процес психологічної адаптації студентів, виявляючи як позитивні, так і негативні наслідки цього явища [14. с.20].

І.І. Чекман провела дослідження, яке розкривало взаємозв'язок між рівнем перфекціонізму, самооцінкою та мотивацією досягнень, що дозволяє побачити, як прагнення до досконалості може стимулювати розвиток

особистості або, навпаки, стати перепорою. Л.М. Карамушка та Т.В. Грубі внесли вагомий внесок у створення комплексного діагностичного інструментарію для дослідження перфекціонізму дорослих, що значно підвищило точність та надійність оцінювання цього явища [14. с.20].

Нарешті, роботи Дяченка В.А., Мунасіпової Мотяш І.А. та Дубініної Д.Е. зосереджені на вивченні взаємозв'язку між перфекціонізмом, задоволеністю життям та психологічним благополуччям у юнацькому віці, що дозволяє розкрити, як високі внутрішні стандарти можуть впливати на загальне відчуття щастя та якість життя молоді [14. с.20].

Біологічна складова перфекціонізму включає генетичну схильність та вплив нейробіологічних процесів, що визначають когнітивну, емоційну та поведінкову регуляцію.

Дисбаланс у роботі системи дофаміну та серотоніну може впливати на прагнення до досягнень і страх невдачі. Активність мигдалини (яка відповідає за обробку тривожних стимулів) у людей із високим рівнем перфекціонізму часто є підвищеною. Це зумовлює їхню чутливість до потенційної критики та страх перед помилками [26].

Психологічні аспекти формування перфекціонізму включають когнітивно-емоційні характеристики та особливості раннього розвитку.

Люди, які схильні до надмірної тривоги, часто демонструють перфекціоністичні риси, оскільки вони прагнуть уникнути ситуацій, які можуть викликати критику чи невдачу. Занижена самооцінка стимулює прагнення досягати ідеальних результатів, аби компенсувати відчуття власної неповноцінності. Надмірний аналіз власних помилок і спроби досягти ідеальних стандартів є ключовими рисами дезадаптивного перфекціонізму [49. с. 173].

Соціальне середовище відіграє ключову роль у формуванні перфекціонізму, впливаючи на когнітивні схеми та очікування індивіда.

Високі вимоги батьків, орієнтація на досконалість і нездатність визнати прогрес дитини сприяють розвитку перфекціоністичних тенденцій. Якщо

батьки самі демонструють перфекціоністичні риси, діти часто переймають їхню поведінку, сприймаючи її як норму [41].

У суспільствах, де успіх і досягнення високо цінуються, перфекціонізм стає культурною нормою. Наприклад, індивіди часто стикаються з тиском досягати «досконалості» в навчанні, кар'єрі або зовнішності. Соціальні мережі створюють додатковий тиск, демонструючи «ідеальне» життя інших, що посилює порівняння і прагнення до досконалості [41].

У навчальних закладах, де акцент робиться на високі досягнення, студенти можуть розвивати перфекціонізм через потребу відповідати очікуванням учителів та однолітків. Конкуренція у навчанні також стимулює орієнтацію на ідеальний результат [41].

Перфекціонізм як особистісна характеристика має глибокий зв'язок із базовими рисами особистості, які визначають поведінку, емоційні реакції та стиль взаємодії індивіда із середовищем. У контексті аналізу теоретичних підходів до дослідження особистості, варто зазначити, що перфекціонізм часто формується під впливом ключових рис, таких як сумлінність, емоційна стабільність, відкритість до досвіду, екстраверсія та доброзичливість. Розглянемо ці зв'язки детальніше [28. с.64].

Перфекціоністи, які демонструють високий рівень сумлінності, вирізняються кількома фундаментальними особливостями. Перфекціоністи з високою сумлінністю завжди орієнтовані на найкращий можливий результат, навіть у ситуаціях, які не вимагають максимальних зусиль. Вони здатні адекватно оцінювати свої можливості, що дозволяє уникати розчарувань через недосяжні ідеали. Такі індивіди поділяють великі завдання на менші підзадачі, що робить процес досягнення мети керованим і ефективним. Сумлінність сприяє оптимальному розподілу часу, енергії та інших ресурсів, необхідних для виконання роботи. Постійний контроль над виконанням плану дозволяє своєчасно виявляти помилки або недоліки й оперативно їх виправляти. Висока сумлінність обумовлює здатність до об'єктивного аналізу власної діяльності, що допомагає виявляти й уникати повторення помилок. Такі особистості не

задовольняються середніми результатами, а прагнуть створювати максимально ефективні рішення [28. с.64].

Адаптивні перфекціоністи здатні раціонально ставитися до невдач, сприймаючи їх як можливість для самовдосконалення. Висока сумлінність сприяє формуванню адаптивного перфекціонізму, який, на відміну від дезадаптивного, не призводить до емоційного виснаження чи зниження якості життя. Перфекціоністи з високою сумлінністю встановлюють амбітні, але досяжні цілі, що мотивує їх до роботи без надмірного стресу. Завершення завдань із дотриманням високих стандартів приносить таким людям глибоке задоволення від досягнутого. Високий рівень самоконтролю дозволяє підтримувати баланс між роботою та відпочинком, знижуючи ризик емоційного вигорання. Невдачі сприймаються не як катастрофи, а як джерело досвіду, що допомагає вдосконалювати особисті та професійні навички [28. с.64].

Сумлінність є центральною рисою, яка забезпечує основу для формування адаптивного перфекціонізму. Завдяки організованості, відповідальності та цілеспрямованості, люди з високою сумлінністю демонструють здатність досягати високих стандартів без емоційного виснаження. Водночас саме сумлінність дозволяє балансувати між прагненням до досконалості та збереженням емоційної рівноваги, що робить цю рису вирішальною в контексті позитивного впливу перфекціоністичних тенденцій на особистісний розвиток [34. с.90].

Емоційна стабільність або її протилежність – нейротизм, відіграє важливу роль у розвитку як адаптивного, так і дезадаптивного перфекціонізму. Люди з високим рівнем нейротизму часто відчують: страх невдачі, сильну тривогу через недосягнення ідеальних результатів, незадоволення собою, навіть за умов успіху [34. с.88].

Низька емоційна стабільність може посилювати схильність до самокритики, що є характерним для дезадаптивного перфекціонізму.

Натомість емоційно стабільні люди краще справляються з невдачами, розглядаючи їх як можливість для самовдосконалення.

Відкритість до досвіду є рисою, яка характеризує індивідів із високим рівнем уяви, креативності та допитливості. У контексті перфекціонізму вона може виявлятися в:

1. прагненні до нових знань і вдосконалення;
2. пошуку творчих шляхів для вирішення завдань;
3. бажанні відповідати власним ідеалам.

Проте надмірна відкритість іноді призводить до завищених очікувань від себе, що спричиняє напруження.

Екстраверсія та доброзичливість впливають на соціальний аспект перфекціонізму, що проявляється у прагненні до визнання з боку інших [5]. Екстраверти, як правило, орієнтовані на взаємодію та позитивну оцінку соціуму [34. с.90]. У випадку перфекціонізму це може стимулювати:

1. підвищену мотивацію досягати високих результатів;
2. залежність від схвалення інших;
3. напруження через страх критики.

Доброзичливість, у свою чергу, зменшує ризик негативних емоцій через невдачі, сприяє емпатії до себе та інших.

Таким чином, перфекціонізм є багатограним феноменом, тісно пов'язаним із базовими рисами особистості. Його характер залежить від домінування певних рис і контексту їх взаємодії.

А дезадаптивний перфекціонізм має негативний вплив на емоційний стан, поведінку та соціальне функціонування особистості. Він відрізняється від адаптивного перфекціонізму тим, що супроводжується надмірною тривожністю, страхом помилок і хронічним незадоволенням навіть високими досягненнями. Люди, які страждають від дезадаптивного перфекціонізму, часто вважають, що будь-яка помилка може повністю зруйнувати їхню самооцінку або соціальне визнання [7. с. 17].

Однією з ключових характеристик дезадаптивного перфекціонізму є страх помилок. Особистості, схильні до цього стану, сприймають навіть незначні прорахунки як катастрофу, що призводить до підвищеної тривожності та унікальної поведінки. Постійна самокритика є ще однією характерною рисою: люди з дезадаптивним перфекціонізмом перебувають у стані безперервного порівняння своїх досягнень із ідеальними стандартами, що формує низьку самооцінку і провокує депресивні настрої. Вони часто залежать від зовнішнього схвалення, вважаючи, що їхня цінність визначається лише досягненнями або відповідністю очікуванням інших. Ця залежність від думки оточення створює сильний емоційний тиск, особливо в ситуаціях, які потребують високої відповідальності або змагальності [7. с. 17].

Психологічні механізми дезадаптивного перфекціонізму базуються на когнітивних схемах і поведінкових паттернах. Одним із них є мислення за принципом «все або нічого», коли будь-який результат, окрім досконалого, сприймається як невдача. Цей підхід супроводжується гіпертрофованою увагою до помилок, що створює страх перед виконанням навіть рутинних завдань. На поведінковому рівні це часто проявляється у двох формах: уникненні складних завдань через страх помилок або надмірному контролю над кожною дрібницею. Також люди з дезадаптивним перфекціонізмом часто демонструють афективні реакції, такі як хронічна тривога або емоційні зриви, що супроводжуються фізіологічними проявами, такими як порушення сну або втома [7. с. 17].

Причини дезадаптивного перфекціонізму багатофакторні. Ранній досвід виховання є однією з найважливіших складових. Діти, яких надмірно критикували або до яких висували завищені вимоги, схильні асоціювати власну цінність із досягненнями, що формує у них переконання про необхідність бути ідеальними. Також значну роль відіграє середовище, в якому дитина зростає. Культура досягнень, орієнтована на успіх, або соціальні мережі, що створюють ілюзію ідеального життя, посилюють тиск на особистість, формуючи прагнення до недосяжних стандартів [37].

Наслідки дезадаптивного перфекціонізму проявляються у кількох сферах. У психологічному аспекті це призводить до підвищеного ризику тривожних розладів, депресії, емоційного вигорання та навіть обсесивно-компульсивного розладу [40]. Соціально це може викликати ізоляцію, конфлікти у міжособистісних стосунках і нездатність будувати здорові взаємини. Фізіологічно дезадаптивний перфекціонізм може спричиняти хронічну втому, розлади сну, серцево-судинні захворювання [36] або інші психосоматичні прояви [7. с. 17].

Його подолання можливе лише через усвідомлення проблеми, зміну деструктивних переконань і формування гнучкіших, здорових способів адаптації. Це дозволить не лише зменшити негативний вплив цього явища, але й підвищити якість життя особистості.

Постійне перебування у стані високої напруги сприяє швидким змінам настрою, зростанню роздратованості та емоційних зривів. Це посилює відчуття незадоволеності собою та своїм життям. Дезадаптивний перфекціонізм часто призводить до відкладання важливих завдань через страх невдачі. Людина витрачає багато часу на обдумування, але так і не приступає до виконання завдань, що викликає почуття провини та посилює тривогу. У прагненні досягти ідеалу у всьому, дезадаптивний перфекціонізм може провокувати розлади харчової поведінки, такі як анорексія чи булімія, коли людина намагається досягти ідеальної зовнішності, жертвуючи здоров'ям [8. с. 50].

Дезадаптивні перфекціоністи часто уникають соціальних контактів, боячись бути оціненими або критикованими. Вони можуть відмовлятися брати участь у групових проєктах, соціальних заходах чи навіть простих розмовах. Постійні вимоги до себе та до оточуючих спричиняють напруження у стосунках. Дезадаптивні перфекціоністи схильні бути надто критичними до інших, через що виникають конфлікти з партнерами, друзями чи колегами. У сімейних відносинах дезадаптивний перфекціонізм може призводити до складнощів у спілкуванні. Наприклад, діти таких батьків часто відчувають

сильний тиск і постійну критику, що погіршує емоційний клімат у сім'ї. На роботі дезадаптивний перфекціонізм може проявлятися в мікроменеджменті, відмові делегувати обов'язки або надмірному аналізу завдань. Це знижує ефективність роботи та викликає напруження в команді [7. с. 17].

Хронічний стрес, спричинений дезадаптивним перфекціонізмом, може переростати в фізичні симптоми, такі як мігрень, біль у спині чи шиї, порушення роботи серцево-судинної системи. Постійний стрес впливає на вироблення кортизолу (гормону стресу), що може спричиняти порушення роботи імунної системи, зниження енергетичних ресурсів організму та підвищення ризику розвитку хронічних захворювань [46. с. 108]. Постійне прагнення досягати ідеальних результатів призводить до виснаження фізичних і психічних ресурсів, що знижує загальний тонус організму. Довготривалий вплив стресу збільшує ризик розвитку гіпертонії, ішемічної хвороби серця та інших кардіологічних проблем [8. с. 69].

Навіть досягнувши значущих результатів, дезадаптивні перфекціоністи часто не відчувають задоволення. Це створює постійне відчуття порожнечі та відсутності сенсу життя [35]. Замість того, щоб насолоджуватися самою діяльністю, людина зосереджується виключно на результаті. Це позбавляє її радості й мотивації до творчості або саморозвитку. Дезадаптивні перфекціоністи постійно прагнуть до «ідеального» життя, яке часто є недосяжним. Це створює ілюзію, що щастя можливе лише за певних умов, які ніколи не настають [7. с. 17].

Дезадаптивний перфекціонізм є серйозною проблемою, яка впливає на всі аспекти життя особистості. Його наслідки включають емоційне виснаження, соціальну ізоляцію, фізичне погіршення здоров'я та навіть втрату сенсу життя. Успішне подолання цих наслідків потребує усвідомлення проблеми, психологічної підтримки та змін у способі мислення й поведінки.

Вітчизняна дослідниця О. Лоза у своєму дослідженні щодо типологій перфекціонізму виокремлює гіперперфекціонізм, конструктивний перфекціонізм, деструктивний перфекціонізм і гіпоперфекціонізм [18. с. 35].

Гіперперфекціоністи відзначаються встановленням надзвичайно високих стандартів і невпинним прагненням до недсяжного ідеалу. Вони формулюють для себе цілі, що часто виходять за рамки реалістичних можливостей, і навіть досягнувши певного результату, завжди відчувають, що могли зробити більше. Такий підхід сприяє постійному пошуку шляхів особистісного зростання, проте супроводжується надмірною самокритикою як щодо власних досягнень, так і щодо зовнішньої дійсності, незважаючи на загальний оптимістичний погляд на життя [48. с. 87-88].

Конструктивні перфекціоністи, у свою чергу, встановлюють для себе високі стандарти, але при цьому зберігають реалістичний підхід до своїх можливостей. Вони вміють чітко визначати досяжні цілі, гнучко коригувати їх залежно від обставин та приймати як успіх, так і невдачу як частину процесу. Такий баланс дозволяє зберігати позитивний настрій і високий рівень оптимізму, сприяє здоровій самооцінці та толерантності до власних помилок, що в свою чергу підкреслює їхню відповідальність у всіх сферах діяльності [19. с. 148].

Деструктивний тип характеризується крайніми оцінками, коли всі події сприймаються лише як «дуже добре» або «дуже погано». Така поляризація відсутність місця для проміжних варіантів призводить до уникання взяття на себе відповідальності за свої дії і стримує особистісний розвиток. Людина, що орієнтується на ці дві крайності, часто сприймає реальність у песимістичних тонах, що негативно впливає на її самооцінку та здатність до конструктивних змін [48. с. 88].

Гіперперфекціоністи мають досить низькі вимоги до себе, що свідчить про відсутність або слабко виражене прагнення до досконалості. Вони не відчувають внутрішнього тиску щодо досягнення ідеалу, що може призводити до менш ретельного ставлення до роботи та вищої схильності до помилок і безвідповідальності. Проте, такі особистості часто відзначаються високою задоволеністю собою, вважають себе достатньо розвиненими та зберігають

позитивну самооцінку, що дозволяє їм приймати себе такими, якими вони є [19. с. 148].

У 2016 році було опубліковано «Велику тривимірну шкалу перфекціонізму» авторства М. Сміта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбера та С. Шеррі. Фінальна версія шкали містить 44 твердження. Перфекціонізм в шкалі розглядається як багатовимірний конструкт, що об'єднує три типи — жорсткий, самокритичний та нарцисичний — кожен із яких включає декілька шкал для підвищення точності та надійності оцінки [17. с. 15].

Термін «жорсткий перфекціонізм» запозичено з «Діагностичного та статистичного керівництва по психічним розладам» для підкреслення надзвичайної вимогливості, яку людина пред'являє до власних дій [17. с. 18]. Цей тип характеризується прагненням до виконання завдань бездоганно, своєчасно та без помилок. Він проявляється через внутрішню орієнтацію на встановлення високих стандартів для себе, а також через труднощі з формуванням стабільної самооцінки, що часто спричиняє додатковий тиск на досягнення ідеалу.

Концепція «самокритичного перфекціонізму» базується на моделі, запропонованій Данклі, Д.М., Зурофф, Д.С. та Бланкстайн, К.Б. «Самокритичний перфекціонізм» [17. с. 15]. Цей тип відображається у чотирьох ключових аспектах. Одним із них є сильна стурбованість можливими помилками, що породжує постійні сумніви щодо власних дій. Надмірна самокритика стає характерною рисою, а соціально-приписаний перфекціонізм вказує на відчуття зовнішнього тиску, коли суспільство або оточення накладають власні високі стандарти на особистість [1]. Такий комплекс факторів сприяє формуванню постійної внутрішньої критики і підвищеній чутливості до невдач.

Нарцисичний перфекціонізм розроблено на базі моделі, представленої Нейліс, Л.Й., Шеррі, С.Б., Шеррі, Д.Л., Стюарт, С.Х. та Макніл, М. [17. с. 16]. Цей тип включає компоненти, що стосуються як вимогливості до інших, так і до себе. Він проявляється через орієнтацію на зовнішні ідеали, коли людина

очікує бездоганного виконання не лише власних завдань, а й вимагає подібного ставлення від оточуючих. Гіперкритика стає засобом оцінки поведінки інших, підкріплюючись упевненістю в тому, що людина заслуговує на особливе ставлення та може розраховувати на те, що інші їй щось винні. Претензійність відображає високий рівень грандіозності у сприйнятті власних можливостей і значущості.

Незважаючи на те, що нарцисичний перфекціонізм широко висвітлено в теоретичних дослідженнях, автори опитувальника використовують його переважно для самозвіту, що дозволяє визначити ступінь власної «грандіозності» у тих, хто вважає себе досконалими та кращими за інших, маючи часто нереалістичні очікування.

Отже, різні форми перфекціонізму по-різному впливають на особистісний розвиток: від прагнення до недосяжних ідеалів до більш збалансованого підходу, що дозволяє зберігати позитивну самооцінку та відповідальність.

### **1.3. Особливості прояву перфекціонізму в юнацькому віці**

Юнацький вік за Д.Б. Ельконіном є визначальним етапом у формуванні особистості, коли інтенсивно розвиваються самосвідомість, мотиваційна структура та соціальні ролі [29. с. 85]. У цей період перфекціонізм може виступати як позитивним чинником, що сприяє саморозвитку, так і джерелом проблем, пов'язаних із підвищеною тривожністю та страхом невдач. Його прояви та особливості значною мірою залежать від віку, соціального контексту і гендерних особливостей.

Перфекціонізм у молодшому юнацькому віці (15–17 років) за Вьюновою Н. И часто зумовлений прагненням відповідати високим стандартам, нав'язаним соціумом або значущими дорослими [25. с. 148]. Це може бути орієнтація на досягнення у навчанні, зовнішньому вигляді чи міжособистісних стосунках. Водночас молодь часто стикається з труднощами

через недостатній розвиток саморегуляції, що посилює ризик емоційної фрустрації. У цьому віці перфекціонізм переважно має соціально зумовлений характер, коли зовнішні очікування стають головними мотиваторами поведінки [6. с. 16].

У старшому юнацькому віці (18–22 роки) відбувається значний перехід до формування внутрішньої орієнтації [13]. Молоді люди починають встановлювати власні стандарти, керуючись особистими цінностями та професійними цілями. Це час, коли конструктивний перфекціонізм може сприяти особистісному та професійному розвитку, тоді як деструктивний – викликати тривожність і прокрастинацію. У цей період юнаки та дівчата часто стикаються з тиском через необхідність відповідати новим соціальним ролям, що підсилює перфекціоністські тенденції [6. с. 16].

У перехідний період до молодого дорослого віку (23–25 років) більшість молоді досягає рівня психосоціальної зрілості, що дозволяє краще збалансувати прагнення до досконалості з реальними можливостями. Для осіб з конструктивним перфекціонізмом характерна здатність ефективно досягати цілей, зберігаючи емоційну стабільність. Однак для тих, хто має деструктивні риси, можливі емоційне вигорання, незадоволення життям та тривожні розлади [6. с. 16].

Фактор за половою приналежністю суттєво впливає на спрямованість та інтенсивність перфекціонізму. Дівчата частіше орієнтовані на відповідність соціальним стандартам, наприклад, у зовнішньому вигляді чи навчанні. Для них характерна схильність до соціально спрямованого перфекціонізму, що супроводжується високою емоційною чутливістю до критики. Ця тенденція може спричиняти тривожність і депресію через постійний страх не відповідати очікуванням.

Юнаки, у свою чергу, більше орієнтовані на особисті стандарти та досягнення. Вони схильні до перфекціонізму, спрямованого на себе, прагнучи самоперевершення та уникаючи невдач, які можуть вплинути на їхній статус у соціумі. Соціальні очікування від чоловіків – проявляти амбітність та

цілеспрямованість – часто стають тригером для розвитку високих стандартів і надмірної вимогливості до себе.

Попри гендерні відмінності, обидві групи мають спільну рису: вплив соціальних очікувань як одного з головних чинників формування перфекціоністських тенденцій. Дівчата більше акцентують увагу на думці оточення, тоді як юнаки – на особистих досягненнях.

Розвиток перфекціонізму у юнацькому віці є багатовимірним процесом, що залежить від вікових та гендерних особливостей. Конструктивний перфекціонізм може стати потужним мотиватором для самореалізації, тоді як деструктивний перфекціонізм потребує корекції, аби уникнути негативних наслідків. Розуміння цих особливостей допомагає краще підтримувати молодь у її прагненні досягти досконалості та зберегти психологічне благополуччя.

## **Висновки до РОЗДІЛУ I**

У першому розділі проведено ґрунтовний теоретичний аналіз психологічних особливостей особистості студентів зі схильністю до перфекціонізму. Розглянуто ключові концепції особистісного розвитку, поняття перфекціонізму та його прояви в юнацькому віці.

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. Гьюїтт, 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.

## **РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ СХИЛЬНИХ ДО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ**

### **2.1. Етапи організації та проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей особистості студентів схильних до перфекціонізму**

Зважаючи на поставлену мету та завдання дослідження, було обрано метод емпіричного описового дослідження. Цей метод передбачає аналіз і опис даних, зібраних за допомогою психодіагностичних методик, для отримання узагальнених висновків. Застосування цього методу дозволило визначити чотири основні етапи організації та проведення дослідження психологічних особливостей студентів, схильних до перфекціонізму:

1. Підготовчий етап;
2. Психодіагностичний етап;
3. Аналітичний та інтерпретаційний етап;
4. Етап формулювання висновків

**Мета дослідження:** визначити рівень перфекціонізму у студентів. Виявити психологічні характеристики, що асоціюються із схильністю до перфекціонізму (самооцінка, рівень тривожності, мотивація). Надати практичні рекомендації для зменшення негативного впливу перфекціонізму.

#### **Гіпотеза дослідження:**

– Високий рівень перфекціонізму у студентів корелює з підвищеною тривожністю і самооцінкою.

Результати дослідження забезпечують розуміння впливу перфекціонізму на психологічний стан студентів і надають основу для розробки стратегій психологічної підтримки.

#### **Етапи дослідження**

1. Підготовчий етап

Визначення теми та проблематики: Чітке формулювання теми дослідження "Психологічні особливості особистості студентів, схильних до перфекціонізму", окреслення його мети та завдань, обґрунтування актуальності проблематики у контексті студентського віку та його викликів.

Розробка програми емпіричного дослідження: Складання детального плану дослідження, який охоплює методи збору даних, підходи до аналізу результатів та очікувані висновки. Програма базується на визначенні взаємозв'язку між рівнем перфекціонізму та іншими психологічними характеристиками студентів (самооцінка, тривожність, емоційна стабільність).

Вибірка респондентів: Обґрунтування вибору методів відбору респондентів та визначення критеріїв включення (студенти вищих навчальних закладів віком 18–25 років, схильність до перфекціонізму) та виключення (відсутність згоди на участь, гострі психічні розлади). Характеристика вибірки включає розподіл за статтю.

Розробка психодіагностичних інструментів: Підбір валідних та надійних методик:

- Шкала багатовимірного перфекціонізму (адаптація В. Ясної та С. Єнікополова) для оцінки рівня перфекціонізму.
- Шкала самооцінки Розенберга (адаптація Тихонової Л.В.)
- Шкала тривоги Бека.

Підготовка анкет: Складання анкет для збору соціально-демографічних даних, адаптація текстів опитувальників для зрозумілості цільовій аудиторії, пілотування анкет і внесення необхідних корективів див. додатки А.Б.В.

## **2. Психодіагностичний етап**

Збір даних: Проведення тестування та опитування студентів відповідно до розробленої програми дослідження. Використання психодіагностичних інструментів, зокрема Шкали багатовимірного перфекціонізму у адаптації В. Ясної та С. Єнікополова, Шкали самооцінки Розенберга у адаптації Тихонової Л.В. та Шкали тривоги Бека для оцінки рівня тривожності та

емоційної стабільності. Тестування проводилося індивідуально та у групах з дотриманням етичних стандартів, включаючи отримання інформованої згоди.

### **3. Аналітичний та інтерпретаційний етап**

**Обробка даних:** Використання статистичних методів для аналізу зібраної інформації. Аналіз кількісних даних із використанням програмного забезпечення (SPSS, Excel) для розрахунку середніх значень, стандартних відхилень та кореляційних зв'язків.

**Інтерпретація результатів:** Пояснення отриманих результатів у контексті поставлених дослідницьких питань. Розгляд рівнів перфекціонізму студентів та їх зв'язку з показниками самооцінки, тривожності та емоційної стабільності. Аналіз результатів на основі сучасних теоретичних моделей перфекціонізму.

**Виявлення закономірностей:** Ідентифікація зв'язків між схильністю до перфекціонізму та такими характеристиками, як тривожність, занижена або завищена самооцінка. Виявлення відмінностей у проявах перфекціонізму залежно від віку, статі чи спеціальності студентів.

### **4. Етап формулювання висновків та практичних рекомендацій**

Узагальнення отриманих результатів дослідження. Відповідь на основні дослідницькі питання щодо впливу перфекціонізму на психологічний стан студентів. Висновки підтверджували або спростовували висунуту гіпотезу.

Кожен з етапів емпіричного дослідження психологічних особливостей особистості студентів, схильних до перфекціонізму, є важливим і необхідним для отримання достовірних та надійних результатів. Дотримання чіткої структури та послідовності етапів забезпечує високу якість дослідження, його наукову цінність і практичну значущість.

Анкетування проводилось на базі Одеського національного економічного університету серед студентів 1,2,3,4 курсів різних спеціальностей.

Для зручності відповідей анкета була подана в гугл формі. В результаті проведення анкетування було встановлено, що в анкетуванні взяли участь 300 респондентів.

Таким чином, вибірка для даного дослідження є репрезентативною та дозволяє зробити обґрунтовані висновки про вплив рівня тривожності на прояви перфекціонізму у студентів.

На рис. 2.1 показана характеристика респондентів за відмінностями по половій приналежності.

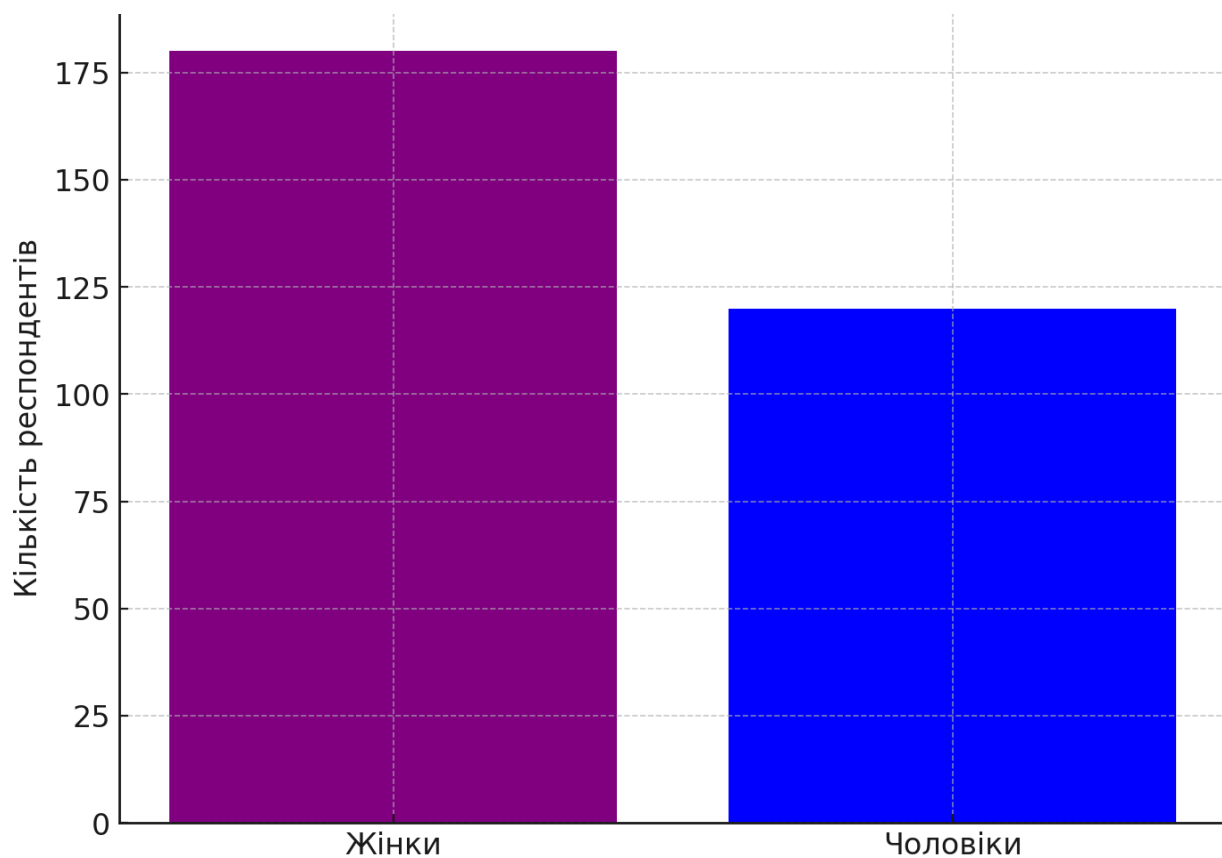


Рисунок 2.1. Відмінності за половою приналежністю.

Вибірка демонструє більшу представленість жінок (60% - 180 особистостей), а чоловіків (40% - 120 особистостей) що може бути важливим фактором для аналізу перфекціонізму у студентів

## **2.2. Методи та процедура дослідження психологічних особливостей особистості студентів схильних до перфекціонізму**

Процес вивчення психологічних особливостей студентів, схильних до перфекціонізму, потребував використання різних підходів, методів і способів дослідження для отримання об'єктивних і достовірних результатів. Було застосовано низку практичних і теоретичних методів дослідження, а саме: метод теоретичного аналізу й узагальнення наукових джерел за досліджуваною проблематикою; системний метод; метод психолого-діагностичного обстеження; метод тестування; метод письмового опитування; метод статистичної обробки даних; графічний і табличний методи представлення результатів; метод узагальнення.

Психодіагностичний інструментарій, який був використаний для дослідження психологічних особливостей студентів, схильних до перфекціонізму, складався з таких методик:

1. **Шкала багатовимірної перфекціонізму** (адаптація В. Ясної та С. Єнікополова) для оцінки рівня перфекціонізму. Методика дозволяє визначити різні аспекти перфекціонізму, такі як схильність до надмірних вимог до себе, страх перед помилками та залежність самооцінки від досягнень [3].

2. **Шкала самооцінки Розенберга** (адаптація Тихонової Л.В.), яка застосовувалася для оцінки рівня самооцінки досліджуваних. Ця методика є універсальним інструментом для визначення загальної самооцінки та її стабільності [44].

3. **Шкала тривоги Бека** для оцінки рівня тривожності та емоційної стабільності учасників дослідження. Дана методика дозволяє ідентифікувати рівень тривожності та виявити емоційні стани, що можуть впливати на психологічний комфорт особистості [45].

Зазначені методики було обрано з метою комплексного вивчення взаємозв'язку перфекціонізму, самооцінки та рівня тривожності студентів. Отримані результати оброблялися за допомогою методів статистичного

аналізу, що дозволило забезпечити наукову обґрунтованість і достовірність висновків.

Отже, перша методика, шкала багатовимірного перфекціонізму (адаптація В. Ясної та С. Єнікополова) є одним із найбільш розповсюджених і валідованих інструментів для діагностики перфекціоністичних проявів особистості. Вона була розроблена Ренді Фростом та його колегами і призначена для багатовимірної оцінки різних аспектів перфекціонізму, які можуть впливати на психологічний стан індивіда, його поведінкові патерни та рівень соціального функціонування.

Методика складається із 35 тверджень, які групуються за шістьма основними шкалами:

1. Надмірні вимоги до себе. Ця шкала вимірює рівень очікувань, які індивід встановлює для себе. Люди з високими показниками за цим критерієм зазвичай ставлять перед собою дуже високі стандарти і прагнуть досягати ідеальних результатів у всіх сферах діяльності. Такі особистості схильні сприймати навіть незначні відхилення від своїх стандартів як серйозні помилки.

2. Страх перед помилками. Дана шкала оцінює ступінь занепокоєння щодо можливих помилок. Люди з високими показниками сприймають помилки як свідчення власної недосконалості, що може викликати почуття провини, зниження самооцінки та загальну незадоволеність собою.

3. Сумніви у власних діях. Цей компонент пов'язаний з невпевненістю у правильності прийнятих рішень або виконаних дій. Люди, які мають високі показники за цією шкалою, схильні до надмірного аналізу та сумнівів, що може ускладнювати прийняття рішень і гальмувати реалізацію планів.

4. Очікування батьків. Шкала відображає вплив раннього досвіду взаємодії з батьками, які ставили перед дитиною надмірно високі вимоги. Індивіди з високими показниками за цим критерієм можуть продовжувати

прагнути відповідати цим очікуванням навіть у дорослому віці, що нерідко стає джерелом стресу.

5. Критичність з боку батьків. Цей аспект оцінює рівень сприйнятої критики від батьків. Високі показники можуть свідчити про негативний досвід дитинства, коли помилки не сприймалися конструктивно, а натомість піддавалися осуду, що формувало у дитини перфекціоністичні установки.

6. Організованість. Ця шкала вимірює прагнення до впорядкованості та систематизації в усіх аспектах діяльності. Хоча цей компонент меншою мірою пов'язаний із патологічним перфекціонізмом, він є важливою складовою загальної структури особистісних установок.

#### Психометричні характеристики

Методика має високу внутрішню узгодженість, що підтверджується численними емпіричними дослідженнями, демонструє валідність у вимірюванні різних аспектів перфекціонізму, а також високу надійність при повторному тестуванні.

#### Процедура застосування

Досліджуванам пропонується оцінити кожне з тверджень за 5-бальною шкалою Лайкерта (від 1 – «категорично не погоджуюся» до 5 – «повністю погоджуюся»). У результаті обчислюється загальний бал, а також показники за кожною з шести шкал, що дозволяє отримати багатовимірну характеристику перфекціонізму.

#### Інтерпретація результатів

Отримані результати дають змогу визначити рівень перфекціоністичних установок, їх структуру та взаємозв'язок із іншими психологічними особливостями. Наприклад, високі показники за шкалами «Страх перед помилками» та «Сумніви у власних діях» можуть вказувати на схильність до дистресу та тривожних розладів, пов'язаних із прагненням до ідеальності.

Використання шкали у комплексі з іншими методиками Шкалою самооцінки Розенберга ТА Шкалою тривоги Бека дозволяє отримати більш

глибоке розуміння психологічного профілю досліджуваних. Опитувальник міститься в додатку Б.

Наступна методика, яка була використана під час проведення бакалаврського дослідницького проекту – шкала самооцінки Розенберга (адаптація Тихонової Л.В.) є одним із найвідоміших і найчастіше використовуваних психодіагностичних інструментів для оцінки рівня самооцінки. Методика була розроблена соціальним психологом Моррісом Розенбергом у 1965 році і стала ключовим інструментом у вивченні самооцінки як важливого аспекту психологічного функціонування особистості.

Шкала складається з 10 тверджень, кожне з яких описує загальні судження індивіда про себе, свої досягнення, значущість і компетентність. Відповіді на твердження оцінюються за 4-бальною шкалою Лайкерта, що охоплює діапазон від «абсолютно згоден» до «абсолютно не згоден». Половина тверджень є позитивними, а інша половина – негативними, що дозволяє уникнути ефекту соціальної бажаності й забезпечує більш об'єктивну оцінку.

Приклади тверджень:

- «Я відчуваю себе людиною, яка заслуговує на повагу, принаймні нарівні з іншими».
- «Іноді я думаю, що я нічого не вартий».

Загальний бал розраховується шляхом підсумовування балів за всіма твердженнями, після чого інтерпретується як рівень загальної самооцінки. Вищі показники вказують на високу самооцінку, тоді як нижчі свідчать про низьку самооцінку.

Психометричні характеристики

Методика характеризується високою надійністю (коефіцієнт внутрішньої узгодженості зазвичай перевищує 0.80) і валідністю. Вона має універсальне застосування у різних культурних і соціальних контекстах, що підтверджено численними дослідженнями. Шкала Розенберга визнана

інструментом, здатним ефективно оцінювати як глобальну самооцінку, так і її стабільність у часі.

#### Застосування у дослідженні

У контексті вивчення психологічних особливостей студентів, схильних до перфекціонізму, використання шкали Розенберга є особливо актуальним. Самооцінка є одним із ключових факторів, які взаємодіють із перфекціоністичними установками та впливають на їх вираженість.

#### Зв'язок самооцінки з перфекціонізмом

Студенти з високим рівнем перфекціонізму часто демонструють нестабільну або низьку самооцінку. Це пов'язано з тим, що їхнє самосприйняття значною мірою залежить від досягнень та зовнішнього схвалення. Такі індивіди зазвичай оцінюють себе виключно через призму успіхів або невдач, що може призводити до внутрішньої нестабільності. З іншого боку, студенти з високою самооцінкою здатні краще адаптуватися до ситуацій невизначеності або помилок, оскільки їхнє самосприйняття не є настільки залежним від зовнішніх факторів.

#### Роль низької самооцінки у формуванні перфекціонізму

Низька самооцінка може бути однією з причин розвитку дезадаптивного перфекціонізму. Особи з таким типом самооцінки прагнуть компенсувати відчуття власної недосконалості через досягнення високих стандартів або ідеальних результатів. Це часто супроводжується страхом перед помилками, критичністю до себе та підвищеним рівнем тривожності.

#### Диференціація адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму.

Висока самооцінка асоціюється з адаптивним перфекціонізмом, за якого індивід прагне досягати високих результатів, але не сприймає невдачі як катастрофічні. Навпаки, низька самооцінка є частим супутником дезадаптивного перфекціонізму, який характеризується самокритичністю, незадоволеністю досягнутим та емоційним виснаженням.

#### Психологічні наслідки взаємодії самооцінки та перфекціонізму.

Дослідження виявляють, що низька самооцінка у поєднанні з високим рівнем перфекціонізму підвищує ризик розвитку тривожних і депресивних розладів. Такі студенти можуть мати проблеми з адаптацією до стресових умов навчання, а також страждати від хронічного відчуття незадоволеності собою.

#### Значення у контексті дослідження

Використання шкали Розенберга у комплексі з іншими методиками, такими як Шкала багатовимірного перфекціонізму Фроста (адаптація В. Ясної та С. Єнікополова) та Шкала тривоги Бека, дозволяє отримати багатовимірну характеристику психологічного профілю студентів. Це сприяє більш глибокому розумінню механізмів формування та прояву перфекціоністичних установок, а також розробці рекомендацій щодо психологічної підтримки студентів, схильних до перфекціонізму. Опитувальник міститься в додатку В.

Остання методика, що була використана під час дослідницького проекту - Шкала тривоги Бека є одним із найпоширеніших психодіагностичних інструментів для оцінки рівня тривожності та виявлення її впливу на емоційну стабільність і функціонування особистості. Ця методика була розроблена Аароном Беком у 1990 році і призначена для кількісної оцінки інтенсивності тривожності. Завдяки своїй простоті, високій надійності й валідності вона широко використовується в клінічній та дослідницькій практиці.

#### Опис методики

Шкала тривоги Бека складається з 21 твердження, кожне з яких описує певний симптом тривоги (як соматичний, так і когнітивний). Досліджуваний має оцінити, наскільки сильно він відчував кожен із зазначених симптомів протягом останнього тижня, за 4-бальною шкалою:

- 0 – симптом відсутній;
- 1 – симптом проявляється слабо;
- 2 – симптом проявляється помірно;
- 3 – симптом проявляється інтенсивно.

Симптоми, представлені у шкалі, охоплюють як психологічні аспекти тривоги (наприклад, відчуття напруження, страху чи очікування найгіршого), так і соматичні прояви (наприклад, прискорене серцебиття, тремтіння, пітливість чи запаморочення).

Загальний бал обчислюється шляхом підсумовування всіх відповідей, що дозволяє визначити рівень тривожності:

- 0–21 бал – низький рівень тривожності;
- 22–35 балів – помірний рівень тривожності;
- 36 і більше балів – високий рівень тривожності.

#### Психометричні характеристики

Методика характеризується високою внутрішньою узгодженістю (коефіцієнт альфа Кронбаха  $> 0.90$ ) та стабільністю при повторному тестуванні. ВАІ дозволяє проводити швидку й точну оцінку інтенсивності тривожності, що є її ключовою перевагою.

#### Застосування у дослідженні

У контексті дослідження психологічних особливостей студентів, схильних до перфекціонізму, використання шкали тривоги Бека є надзвичайно важливим. Тривожність є однією з основних характеристик, яка тісно пов'язана з перфекціоністичними установками, особливо з їх дезадаптивними формами.

##### 1. Зв'язок тривожності з перфекціонізмом

У студентів із високим рівнем перфекціонізму часто спостерігається підвищений рівень тривожності. Це пояснюється тим, що вони схильні до надмірного фокусування на результатах своєї діяльності та страху зробити помилку. Тривожність у таких студентів проявляється як реакція на можливі невдачі або незадовільність результатів, які вони сприймають як загрозу своєму самосприйняттю та соціальному статусу.

##### 2. Роль тривожності у дезадаптивному перфекціонізмі

У випадках дезадаптивного перфекціонізму тривожність є ключовим психологічним компонентом, що посилює самокритичність і підсилює страх

перед оцінкою з боку інших. Наприклад, студенти з високим рівнем тривожності часто уникають ситуацій, де можливий ризик невдачі, що обмежує їхній особистісний і професійний розвиток.

### 3. Соматичні прояви тривожності у перфекціоністів

У студентів-перфекціоністів тривожність часто супроводжується соматичними симптомами, такими як прискорене серцебиття, тремтіння або м'язова напруга. Ці прояви можуть знижувати когнітивну ефективність, ускладнювати концентрацію та впливати на загальну працездатність.

### 4. Диференціація адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму

Хоча адаптивний перфекціонізм може супроводжуватися помірним рівнем тривожності, ця тривожність зазвичай має стимулюючий характер і допомагає досягати високих результатів. У той же час дезадаптивний перфекціонізм асоціюється з патологічними рівнями тривожності, які пригнічують особистість і негативно впливають на її емоційну стабільність.

### **Значення у контексті дослідження**

Використання шкали тривоги Бека у поєднанні зі Шкалою багатовимірного перфекціонізму Фроста (адаптація В. Ясної та С. Єнікополова) дозволяє отримати повну картину впливу перфекціонізму на емоційний стан студентів. Це дозволяє:

- Виявити індивідуальні особливості емоційної нестабільності у студентів із різним рівнем перфекціонізму.
- Зрозуміти, як тривожність впливає на мотивацію досягнення та адаптацію в освітньому середовищі.
- Розробити психокорекційні програми, спрямовані на зниження тривожності та формування адаптивних установок перфекціонізму.

Таким чином, шкала тривоги Бека є важливим інструментом у дослідженні, який дає змогу поглиблено проаналізувати взаємозв'язок між тривожністю та перфекціоністичними установками, а також виявити фактори, що впливають на емоційний комфорт студентів. Опитувальник міститься в додатку В.

### **2.3. Аналіз та інтерпретація результатів, що були отримані в ході емпіричного дослідження психологічних особливостей особистості студентів зі схильністю до перфекціонізму**

Аналіз та інтерпретація результатів дослідження є важливим етапом для перетворення зібраних даних на корисну інформацію. У цьому дослідженні було використано кількісні та якісні методи обробки даних. Застосування математико-статистичних методів дозволило визначити кореляції між показниками та виявити основні тенденції.

Зокрема, аналітичний та інтерпретаційний етап передбачав наступні завдання:

1. Якісна та кількісна обробка всіх отриманих результатів.
2. Застосування математико-статистичних методів та визначення кореляцій між показниками.
3. Інтерпретація масиву даних.

В процесі аналізу використовувались методи для обробки даних, доступні у програмі Microsoft Excel, що дозволило ефективно структурувати та проаналізувати результати дослідження. Цей етап вимагав значних інтелектуальних зусиль для перетворення емпіричних даних на значущі висновки.

Дослідження по шкалі багатовимірного перфекціонізму (адаптація В. Ясної та С. Єнікополова)

Перфекціонізм є багатовимірною рисою особистості, яка охоплює різні аспекти, включаючи високі стандарти, критичність до себе та залежність від зовнішніх оцінок. Після проведення методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» було отримано такі результати див. рис. 2.2

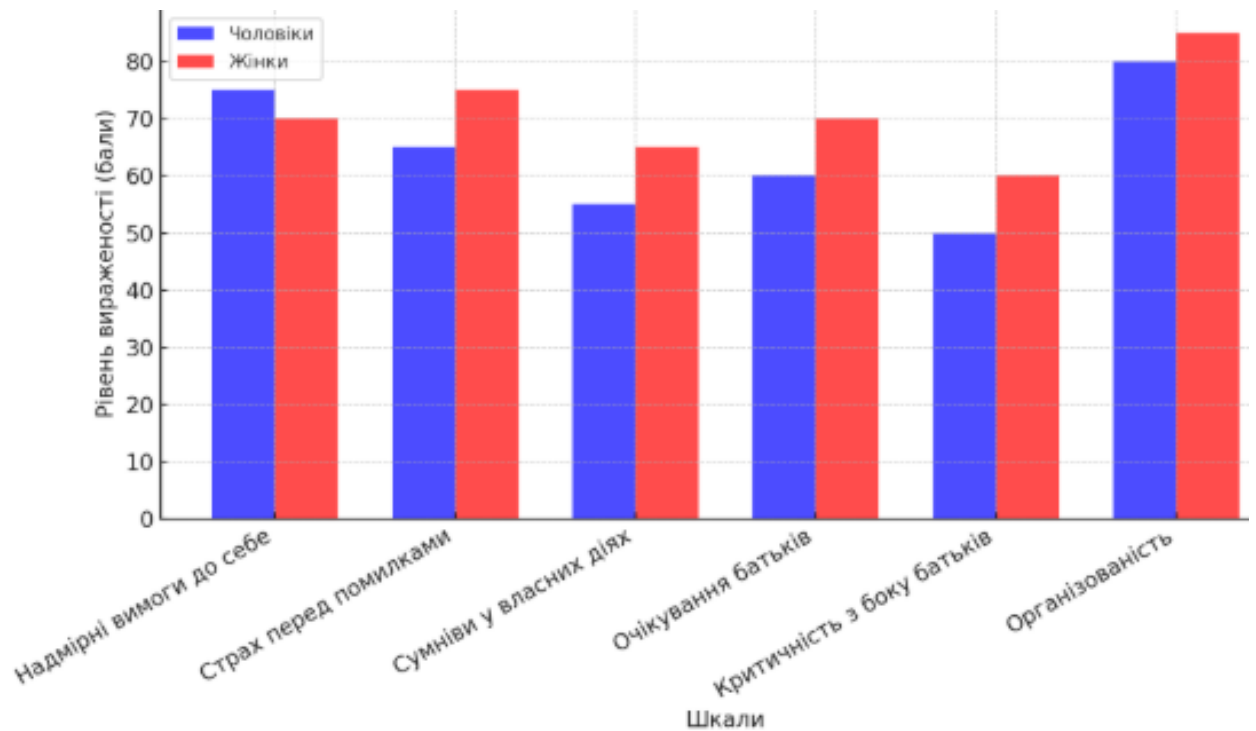


Рисунок 2.2. Рівень вираженості психологічних характеристик за шкалами

Дослідження перфекціоністичних установок респондентів охоплювало шість основних шкал: надмірні вимоги до себе, страх перед помилками, сумніви у власних діях, очікування батьків, критичність з боку батьків та організованість. Аналіз відповідей показав виражені індивідуальні особливості в рівнях перфекціонізму серед опитаних.



Рисунок 2.3. Відповіді за шкалою «Надмірні вимоги до себе»

Більшість респондентів показали високий рівень особистих стандартів, що проявилось у відповідях на питання 3, 7 та 12. Високі показники спостерігалися серед чоловіків (78% від загальної кількості чоловіків)

порівняно з жінками (65%). Це свідчить про те, що чоловіки більш схильні до встановлення суворих стандартів і вимог до власних досягнень. Надмірні вимоги до себе більше характерні для чоловіків, але жінки частіше переживають сильні негативні емоції у разі невдачі.

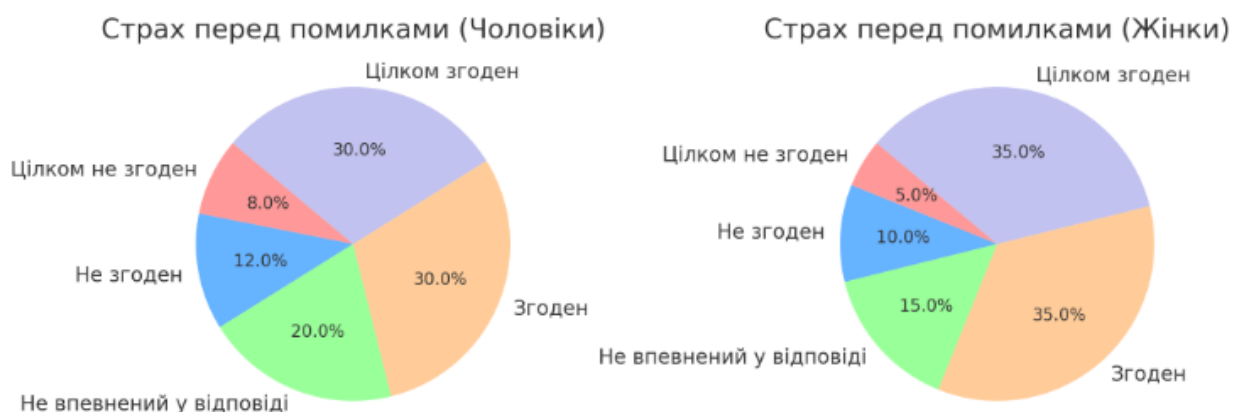


Рисунок 2.4. Відповіді за шкалою «Страх перед помилками»

Кількісний аналіз свідчить про те, що серед жінок страх перед помилками виражений більшою мірою, ніж серед чоловіків. Загальна кількість респондентів, які погодилися із твердженням про страх помилитися (сума показників "Згоден" і "Цілком згоден"), серед чоловіків становить 60%, а серед жінок — 70%, що свідчить про більш високий рівень тривожності в жіночій вибірці. Водночас частка тих, хто не відчуває цього страху (сума відповідей "Не згоден" і "Цілком не згоден"), серед чоловіків складає 20%, а серед жінок — лише 15%, що підтверджує тенденцію до більшого переживання через можливість помилитися у жінок. Отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями про відмінності за половою приналежністю у перфекціонізмі та тривожності. Дослідження психолога Фроста вказують на те, що жінки частіше відчувають соціальний тиск щодо необхідності досягати високих результатів, що може підсилювати страх перед помилками. Також Хьюїтт і Флетт зазначали, що перфекціонізм серед жінок часто

супроводжується вищим рівнем самокритичності та занепокоєння щодо оцінки їхніх помилок з боку оточення.

Отже, отримані результати свідчать про наявність значущих відмінностей у вираженості страху перед помилками між чоловіками та жінками. Жінки демонструють вищий рівень тривожності через можливість припуститися помилки, що може бути обумовлено як внутрішніми когнітивними особливостями, так і соціальними факторами.



Рисунок 2.5. Відповіді за шкалою «Сумніви у власних діях»

Загалом, жінки демонструють вищий рівень невпевненості у власних рішеннях, що відображено у більшій частці респонденток, які обрали варіанти "Згоден" (30%) та "Цілковито згоден" (33%). Серед чоловіків частка респондентів, які схильні сумніватися у власних діях, є нижчою: варіанти "Згоден" (25%) і "Цілковито згоден" (23%) в сумі складають 48%, що на 15% менше, ніж у жінок. Це може свідчити про відмінності у когнітивно-емоційному самосприйнятті, зокрема, про те, що чоловіки частіше керуються впевненістю у власних діях і менше схильні до аналізу можливих негативних наслідків своїх рішень. Також помітно, що рівень невизначеності у відповідях ("Не впевнений у відповіді") є вищим серед чоловіків (27%) порівняно з жінками (20%). Це може вказувати на те, що чоловіки частіше уникають визнання власних сумнівів або просто менш рефлексивно ставляться до свого

стану. У свою чергу, жінки мають більш чіткі уявлення про свої переживання та схильні до більшої самоаналізу. Нарешті, серед жінок значно менше респонденток, які повністю заперечують наявність сумнівів у своїх діях ("Цілком не згоден" – 7% проти 10% у чоловіків). Це ще раз підтверджує вищу вираженість внутрішніх конфліктів, пов'язаних із прийняттям рішень, серед жінок. Подібні результати корелюють із теорією соціального навчання Бандури, згідно з якою жінки можуть частіше піддаватися соціальним очікуванням, які вимагають від них більшої відповідальності та критичного самоаналізу.



Рисунок 2.6. Відповіді за шкалою «Очікування батьків»

Батьківські очікування значно впливають на жінок, що підтверджують отримані результати. 68% респонденток погодилися з тим, що їхні батьки встановлювали надмірні вимоги. З них 35% обрали варіант "Згоден", а 33% – "Цілком згоден". Лише 15% жінок заперечують цей вплив, обравши варіанти "Не згоден" (10%) або "Цілком не згоден" (5%). Деякі респондентки (17%) залишилися невпевненими у відповіді.

Серед чоловіків вплив батьківських очікувань виявився менш вираженим: 55% зазначили, що їхні батьки мали високі вимоги. 30% обрали варіант "Згоден", а 25% – "Цілком згоден". Водночас чоловіки частіше за жінок залишалися невпевненими у відповіді (25%). Дещо більший відсоток

респондентів (12%) заперечив батьківський вплив, а 8% зовсім з ним не погодилися.

Загальні тенденції свідчать про те, що жінки значно сильніше відчують тиск очікувань з боку батьків, що може пояснювати їхню підвищену тривожність і страх помилок. Чоловіки ж виявляють більшу невизначеність у відповідях або частіше заперечують вплив батьківських вимог, що може свідчити про меншу роль цього чинника у формуванні їхнього перфекціонізму.



Рисунок 2.7. Відповіді за шкалою «Критичність з боку батьків»

Кількісний аналіз отриманих результатів свідчить про те, що жінки частіше за чоловіків відчували критику з боку батьків у дитинстві. Відповідно до результатів опитування, 62% жінок погодилися з цим твердженням, що на 12% більше, ніж серед чоловіків, де цей показник становить 50%.

Частка тих, хто не впевнений у відповіді, серед чоловіків вища (25%) порівняно з жінками (18%), що може свідчити про менш чітку усвідомленість у сприйнятті батьківської критики. Водночас кількість респондентів, які не згодні з твердженням про критику з боку батьків, у чоловіків дещо вища: 15% проти 12% у жінок.

Частка тих, хто повністю не згоден із цим твердженням, залишається найнижчою серед усіх категорій – 10% у чоловіків та 8% у жінок. Це

підтверджує, що критика з боку батьків є поширеним досвідом серед більшості опитаних, але її вплив більш виражений у жінок.



Рисунок 2.8. Відповіді за шкалою «Організованість»

Рівень організованості виявився вищим у чоловіків (77%) порівняно з жінками (68%). Основна частка респондентів у обох групах погодила з тим, що вони є організованими. Серед чоловіків 77% відповіли "Згоден", тоді як серед жінок цей показник становить 68%. Частка тих, хто не впевнений у своїй організованості, дещо вища серед жінок (16%) у порівнянні з чоловіками (10%). Рівень незгоди з твердженням про власну організованість також трохи вищий серед жінок (10% "Не згоден" та 6% "Цілком не згоден"), ніж серед чоловіків (8% і 5% відповідно). Це свідчить про те, що організованість є більш стабільною характеристикою серед чоловіків, тоді як жінки частіше сумніваються у своїх здібностях до впорядкованості.

### Хто більше схильний до перфекціонізму?

Аналіз показав, що жінки загалом більш схильні до **емоційного** перфекціонізму, оскільки у них вищі рівні:

- Страху перед помилками
- Сумнівів у власних діях
- Чутливості до критики

Чоловіки, навпаки, більше демонструють **поведінковий** перфекціонізм, тобто:

- Встановлюють високі стандарти

- Менше бояться помилок
- Краще контролюють себе

Перфекціонізм є складним психологічним феноменом, що охоплює як позитивні, так і деструктивні аспекти особистості. У нашому дослідженні ми розглянули шість ключових компонентів перфекціонізму, що впливають на самосприйняття, поведінкові реакції та взаємодію з оточенням. Аналіз отриманих даних продемонстрував чіткі гендерні відмінності та різні форми прояву перфекціоністичних тенденцій серед респондентів.

Однією з найпоширеніших характеристик перфекціонізму є схильність до встановлення високих стандартів. Дані дослідження показали, що чоловіки більшою мірою орієнтовані на досягнення та вимогливі до себе. Вони частіше прагнуть до бездоганного виконання завдань, ігноруючи власні емоційні реакції на невдачі. Жінки, хоч і не поступаються у прагненні до ідеалу, водночас сильніше переживають, якщо результати не відповідають їхнім очікуванням. Це свідчить про те, що чоловічий перфекціонізм частіше базується на поведінкових механізмах, тоді як жіночий – на емоційному сприйнятті власних досягнень.

Перфекціонізм нерідко супроводжується тривожністю, особливо у ситуаціях невизначеності. Результати опитування підтвердили, що жінки демонструють значно вищий рівень страху перед помилками. Для них будь-яка невдача сприймається як доказ власної некомпетентності, що знижує рівень самооцінки та формує схильність до самокритики. Чоловіки також можуть переживати через допущені помилки, але їхня емоційна реакція менш виражена. Вони частіше розглядають невдачу як необхідний етап розвитку, тоді як жінки застрягають у почутті провини та самозвинувачення.

Невпевненість у правильності власних рішень – ще одна ознака деструктивного перфекціонізму. Жінки виявилися більш схильними до надмірного аналізу своїх дій та коливань перед прийняттям рішень. Високий рівень сумнівів може стати серйозним бар'єром для особистісного зростання, оскільки затримує реалізацію планів і підвищує рівень тривожності. Чоловіки,

хоч і можуть сумніватися у власних рішеннях, все ж частіше діють рішуче, що вказує на більш розвинену здатність до адаптації в умовах невизначеності.

Вплив сімейного виховання відіграє ключову роль у формуванні перфекціоністичних рис. Дослідження показало, що жінки сильніше відчують тиск батьківських очікувань, навіть у дорослому віці. Вони прагнуть виправдати високі стандарти, що були встановлені в дитинстві, і часто пов'язують власну цінність з досягненнями. Чоловіки також зазнають впливу батьківських вимог, однак менше емоційно залучені у цей процес. Це підтверджує гіпотезу, що жінки частіше формують свої цілі, орієнтуючись на зовнішні оцінки, тоді як чоловіки більше сфокусовані на власних внутрішніх стандартах.

Перфекціонізм не завжди має негативні наслідки – у певних випадках він сприяє формуванню високої організованості та дисциплінованості. Чоловіки виявилися більш схильними до впорядкованого стилю життя, тоді як жінки частіше відчують стрес через неможливість підтримувати ідеальний порядок. Це свідчить про те, що організованість є важливим, але не визначальним фактором у структурі перфекціонізму.

Перфекціонізм має як негативні, так і позитивні аспекти. Надмірний страх перед помилками та самокритика можуть призводити до хронічної тривожності, депресії та емоційного вигорання. Водночас високі стандарти та організованість можуть сприяти професійному успіху та особистісному зростанню.

Дане дослідження має на меті з'ясувати рівень самооцінки студентів та визначити її можливий вплив на схильність до перфекціонізму. Для цього використовується Шкала самооцінки Розенберга (адаптація Тихонової Л.В.) – один із найпоширеніших інструментів для вимірювання рівня самооцінки особистості. Вона складається з 10 тверджень, що відображають позитивне або негативне ставлення до себе, на які респонденти відповідають за чотирибальною шкалою. Дані, отримані за шкалою Розенберга (адаптація Тихонової Л.В.), представлені у таблиці 2.1 нижче. Надалі ці результати

будуть використані для аналізу зв'язку між рівнем самооцінки та рівнем перфекціонізму серед студентів.

Таблиця 2.1

Розподіл відповідей респондентів за шкалою самооцінки Розенберга

| № Питання | Відповіді        | Жінки (n=180) | Чоловіки (n=120) |
|-----------|------------------|---------------|------------------|
| 1         | Цілком згоден    | 50            | 40               |
|           | Швидше згоден    | 80            | 50               |
|           | Швидше не згоден | 30            | 20               |
|           | Цілком не згоден | 20            | 10               |
| 2         | Цілком згоден    | 40            | 30               |
|           | Швидше згоден    | 60            | 40               |
|           | Швидше не згоден | 50            | 30               |
|           | Цілком не згоден | 30            | 20               |
| 3         | Цілком згоден    | 60            | 50               |
|           | Швидше згоден    | 90            | 50               |
|           | Швидше не згоден | 20            | 10               |
|           | Цілком не згоден | 10            | 10               |
| 4         | Цілком згоден    | 45            | 40               |
|           | Швидше згоден    | 80            | 50               |
|           | Швидше не згоден | 35            | 20               |
|           | Цілком не згоден | 20            | 10               |
| 5         | Цілком згоден    | 30            | 20               |
|           | Швидше згоден    | 50            | 40               |
|           | Швидше не згоден | 60            | 30               |
|           | Цілком не згоден | 40            | 30               |
| 6         | Цілком згоден    | 25            | 15               |
|           | Швидше згоден    | 55            | 35               |
|           | Швидше не згоден | 70            | 50               |

|    |                  |    |    |
|----|------------------|----|----|
|    | Цілком не згоден | 30 | 20 |
| 7  | Цілком згоден    | 50 | 40 |
|    | Швидше згоден    | 90 | 50 |
|    | Швидше не згоден | 30 | 20 |
|    | Цілком не згоден | 10 | 10 |
| 8  | Цілком згоден    | 40 | 30 |
|    | Швидше згоден    | 70 | 50 |
|    | Швидше не згоден | 50 | 20 |
|    | Цілком не згоден | 20 | 20 |
| 9  | Цілком згоден    | 20 | 10 |
|    | Швидше згоден    | 50 | 40 |
|    | Швидше не згоден | 70 | 50 |
|    | Цілком не згоден | 40 | 20 |
| 10 | Цілком згоден    | 60 | 50 |
|    | Швидше згоден    | 80 | 40 |
|    | Швидше не згоден | 30 | 20 |
|    | Цілком не згоден | 10 | 10 |

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що більшість студентів мають помірний або високий рівень самооцінки. Значна частина респондентів (приблизно 70–80%) загалом задоволені собою, визнають наявність у себе позитивних якостей та вважають себе гідними людьми. Водночас у частини студентів спостерігається схильність до самокритики, що виявляється у високому рівні згоди з твердженнями про відчуття непотрібності, невдачі або недостатньої самоповаги.

Для проведення кореляційного аналізу між результатами респондентів за шкалою багатовимірного перфекціонізму (адаптація В. Ясної та С. Єнікополова) та шкалою самооцінки Розенберга (адаптація Тихонової Л.В.), необхідно провести визначення зв'язку між рівнем перфекціонізму та

самооцінкою використовуємо коефіцієнт кореляції Спірмена, оскільки обидва набори даних є числовими та виміряні за інтервальною шкалою.

Таблиця 2.2

| Показники<br>рівня<br>тривожності<br>та<br>самооцінки | Показники перфекціонізму |         |        |    |     |         |        |
|-------------------------------------------------------|--------------------------|---------|--------|----|-----|---------|--------|
|                                                       | НВС                      | СПП     | СВД    | ОБ | КББ | Ор      | ЗПП    |
| <b>РТ</b>                                             | -,157**                  | -,153** | ,150** | -  | -   | ,124*   | -      |
| <b>Сам</b>                                            | -,169**                  | ,113*   | -      | -  | -   | -,144** | -,131* |

Примітка: НВС - Надмірні вимоги до себе; СПП - Страх перед помилками; СВД - Сумніви у власних діях; ОБ - Очікування батьків; КББ - Критичність з боку батьків; Ор – Організованість; ЗПП – загальний показник перфекціонізму; РТ – рівень тривожності; Сам – самооцінка.

Виявлено значущі кореляції між рівнем тривожності та різними аспектами перфекціонізму. Зокрема, рівень тривожності має слабкий негативний зв'язок з надмірними вимогами до себе ( $r = -,157^{**}$ ), страхом перед помилками ( $r = -,153^{**}$ ) та слабкий позитивний зв'язок із сумнівами у власних діях ( $r = ,150^{**}$ ). Крім того, організованість позитивно корелює з рівнем тривожності ( $r = ,124^{*}$ ).

Аналогічно, самооцінка має негативний зв'язок із надмірними вимогами до себе ( $r = -,169^{**}$ ), критичністю з боку батьків ( $r = -,144^{**}$ ) та загальним показником перфекціонізму ( $r = -,131^{*}$ ). Водночас виявлено слабку позитивну кореляцію самооцінки зі страхом перед помилками ( $r = ,113^{*}$ ).

Значущі кореляції позначені як  $p < 0,01$  ( $^{**}$ ) та  $p < 0,05$  ( $^{*}$ ), що свідчить про їх статистичну достовірність. Отримані результати підтверджують взаємозв'язок між високим рівнем перфекціонізму, підвищеною тривожністю та зниженою самооцінкою.

## Висновки до РОЗДІЛУ II

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.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ

1. «Я постійно критикую себе»: як може допомогти самоспівчуття? Бережи себе. *Бережи себе*. URL: <https://berezhy-sebe.com/ya-postiino-krytykuiu-sebe-yak-mozhe-dopomohty-samospivchuttia/>.
2. Актуальні проблеми психології Т. III : Консультаційна психологія і психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. За ред. Максименка С. Д. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України; К. Логос, 2019. Вип. 15. Консультаційна психологія і психотерапія. 302 с
3. Багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста (FMPS). *EzTests.xyz*. URL: [https://www.eztests.xyz/tests/perfectionism\\_frost/](https://www.eztests.xyz/tests/perfectionism_frost/).
4. Багрій. Я. Психологія: навч. посіб. Я. Т. Багрій. К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2016. 138 с. Бібліогр. с. 135–137.
5. В К. Т. Екстраверсія-інтроверсія. *Фармацевтична енциклопедія*. URL: <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/8986/ekstraversiya-introversiya>.
6. Вавілова А. Гендерно-вікові особливості деструктивного перфекціонізму в дітей і підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Т. 2, № 1. С. 14–20.
7. Вавілова А.С. Аналіз адаптивних та дезадаптивних проявів перфекціонізму в ситуації досягнення. *Київський науково-педагогічний вісник*. К. 2015. № 5. С. 16–20.
8. Вавілова. А.С. Деструктивний перфекціонізм як чинник тривожнодепресивних патернів у підлітків : дис. ... канд. психол. наук : 053. Київ, 2019. 243 с.
9. Вісник науково-дослідної лабораторії інклюзивної педагогіки «Спеціальна та інклюзивна освіта: теорія, методика, практика» : матеріали 10-ої Всеукр. наук.-практ. конф. (28 берез. 2024 р.). Вип. 10. МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини; [голов. ред.

І. А. Малишевська; редкол.: Ю. А. Бондаренко, А. А. Колупаєва, О. О. Кравченко [та ін.]. Умань : Візаві, 2024 р. 212 с.

10. Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. / НАПН України, Ун-т менедж. освіти; редкол.: О. Л. Ануфрієва [та ін.]. К., 2005. Вип. 1(30). голов. ред. В. В. Олійник. К.: АТОПОЛ ГРУП, 2016. 132 с. (Серія «Соціальні та поведінкові науки»).

11. Галян О. Диференційна психологія: методичні рекомендації до семінарських занять для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності "Психологія" Дрогобич: Видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2015. 62 с.

12. Гарькавець С.О. Соціально-нормативна активність індивіда та її психологічні референти: монографія. Харків: «Друкарня Мадрид». 156 с.

13. Грубі Т.В. Генезис перфекціонізму. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 33. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2016. С. 128–139.

14. Дьоміна Г.А, Сидоренко О.Б. Соціальна психологія; психологія соціальної роботи. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 3. С. 19–25. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/04>.

15. Заборовська І. Р., Туриніна О. Л. Особливості застосування гештальт-терапевтичного методу в подоланні психологічних труднощів клієнтів. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2021. № 2(3). С. 54–66. URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psych-health/article/view/126>.

16. Калініченко Є., Колодяжна А. Сучасні напрями психотерапії: гуманістична психологія. 2023. С.149-152.

17. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці:

психологічний практикум. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 41 с.

18. Карамушка Л.М. Діагностичний інструментарій вивчення перфекціонізму особистості. Л.М. Карамушка, Т.В. Грубі. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2016. Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 45. С. 35-40.

19. Карпенко О. В. «Перфекціонізм як проблема психології особистості». *Правничий вісник Університету «КРОК»*. вип. 34. 2019. с. 144-50

20. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): як це працює?. *Знайдіть саме свого терапевта - Онлайн терапія на Hedepu*. URL: <https://hedepu.com.ua/про-терапію/когнітивно-поведінкова-терапія-КПТ-як-це-працює>.

21. Кокоріна Ю. Є. Глибинна психологія (в короткому викладі) : навчально-методичний посібник. Ю. Є. Кокоріна. Одеса : Астро-принт, 2021. 120 с.

22. Колесник В. В. Роль особистісних рис в рамках п'ятифакторної моделі особистості у жінок з непліддям. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 2. С. 38–44. URL: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-2-6>

23. Котигорошко В. Гуманістична психологія: Третя Сила в Психології. *gasformind*. 2023. Теорії психології, Гуманіст. психологія. URL: <https://www.gasformind.com/humanistychna-psykholohiya/>.

24. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : Навчальний посібник. С. Б. Кузікова. 2-ге видання, перероблене, доповнене. Суми : Університетська книга, 2020. 304 с.

25. Марчук С. Теоретичний аналіз психологічних особливостей перфекціонізму у юнацькому віці. *Psychological prospects journal*. 2021. № 37. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2021-37-141-154>

26. Медична лабораторія ДІЛА. Гормони щастя: вплив серотоніну, дофаміну та ендорфінів на наш настрій. *Медична лабораторія ДІЛА*. URL: <https://dila.ua/blog/gormony-shchastya.html>.
27. Нікольська А. Соціально-психологічні чинники впливу рекламних текстів на купівельні наміри споживачів : дис. ... д-ра філософії в галузі психології : 053. Київ, 2021. 289 с.
28. Одінцева А.М., Одінцева В.М. Феномен перфекціонізму особистості в руслі когнітивно-поведінкової терапії. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія. Психологічні науки. Херсон, 2015. Вип. 2.Т. 1. С. 61- 64.
29. Павлик, Н. В. Психологія гармонізації характеру в юнацькому віці: Монографія. Н.В. Павлик. К.: Логос, 2015. 383 с. Бібліогр.: С. 366-383.
30. Папуча М. В., Наконечна М. М. Теоретичні основи психології особистості : навч. посіб. М. В. Папуча, М. М. Наконечна. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. 60 с.
31. Психоаналіз. *LibreTexts* - *Ukrayinska*. URL: [https://ukrayinska.libretexts.org/Соціальні\\_науки/Психологія/Книга:\\_Теорія\\_особистості\\_в\\_культурному\\_контексті\\_\(Kelland\)/03:\\_Зигмунд\\_Фрейд/3.0\\_7:\\_Психоаналіз](https://ukrayinska.libretexts.org/Соціальні_науки/Психологія/Книга:_Теорія_особистості_в_культурному_контексті_(Kelland)/03:_Зигмунд_Фрейд/3.0_7:_Психоаналіз).
32. Психодинамічний підхід як метод терапії | HoldYou. *HoldYou*. URL: <https://holdyou.net/page/psihodinamchnij-pdhd>.
33. Психологія конфлікту: комплекс навчально-методичного забезпечення підготовки бакалаврів всіх спеціальностей. Укл.: Кононець М.О. К. : НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2017. 48 с
34. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : кол. моногр. О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова та ін. ; за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 588 с.
35. Сафонік Л. Буттєвість сенсу людського життя : монографія. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2016. 350 с.

36. Серцево-судинні захворювання. Класифікація, стандарти діагностики та лікування/За ред. В.М. Коваленка, М.І. Лутая, Ю.М. Сіренка, О.С. Сичова. 2-ге вид., переробл. та доповн. К.: МОРІОН, 2016. 192 с

37. Співак К. Звідки родом перфекціонізм? - Простір Психологів. *Простір психологів / Інформація. Фахівці. Допомога.* URL: <https://psychology.space/psypedia-post/zvidky-rodом-perfekczionizm/>.

38. Сучасні дослідження когнітивної психології (ICRACP 2020): матеріали наук.-практ. конф., м. Острого, 15 травня 2020 р. Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2020. 76 с.

39. Український психологічний ХАБ. Топографічна модель психіки Фрейда це. Український психологічний ХАБ. ПСИХОЛОГ. ПСИХОЛОГ. URL: <https://www.psykholoh.com/post/топографічна-модель-психіки-фрейда-це>.

40. Філіппова К. Психосимптоматика обсессивно-компульсивного розладу. К.Філіппова, Ю.Бабаян. Актуальні проблеми практичної психології : збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. (17 трав. 2024 р., м. Одеса). Одеса, 2024. С.223-224

41. Хто такий перфекціоніст?. *Rozmova.* URL: <https://www.rozmova.me/blog/perfekcionista>.

42. Чекаль Л. А. Структура психіки за З. Фрейдом. Л. А. Чекаль, А. О. Ханіна. Гілея: науковий вісник : зб. наук. пр. 2016. Вип. 106. С. 168-171.

43. Шевчук О. Теорії особистості диспозиційного напрямку: порівняльний аналіз теоретичних конструктів та діагностичних засобів. *Psychological prospects journal.* 2019. № 34. С. 249–260. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-34-249-260>

44. Шкала самооцінки Розенберга (RSE). *EzTests.xyz.* URL: [https://www.eztests.xyz/tests/rosenberg\\_rse/](https://www.eztests.xyz/tests/rosenberg_rse/).

45. Шкала тривожності Бека (BAI). *EzTests.xyz.* URL: [https://www.eztests.xyz/tests/anxiety\\_bai/](https://www.eztests.xyz/tests/anxiety_bai/).

46. Cortisol level as a biomarker of the body's stress state in conditions of periodontitis / M. V. Kryvtsova et al. *Intermedical journal*. 2025. No. 1. P. 106–110. URL: <https://doi.org/10.32782/2786-7684/2025-1-18>
47. Dmeterko N. The methodology of psychodynamic approach of research of development of reflexive thinking of psychologists. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. No. 4. P. 80–86. URL: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-4-10>.
48. Karina K. Theoretical and methodological analyzing of content characteristics of an individual's perfectionism. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2019. No. 1. P. 84–89. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970x/2019-1-13>
49. Majorchak N. Theoretical and applied aspects of psychological profile OF research participants with high levels of p. *Social legal studios*. 2020. Vol. 8, no. 2. P. 172–177. URL: <https://doi.org/10.32518/2617-4162-2020-2-172-177>
50. Вертель А. The structure of the mental apparatus of classical freud's psychoanalysis (philosophical and psychological analysis). *Слобожанський науковий вісник*. 2023. Психологія, no. 2. P. 5–9. URL: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2023.2.1>.

## ДОДАТОК А

### Багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста

1. Мої батьки встановили для мене дуже високі стандарти.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

2. Організованість дуже важлива для мене.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

3. У дитинстві мене карали за те, що я роблю щось не ідеально.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

4. Якщо я не встановлю для себе найвищих стандартів, я, швидше за все, опинюся другосортною людиною.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

5. Мої батьки ніколи не намагалися зрозуміти моїх помилок.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

6. Для мене важливо, щоб я був повністю компетентним у тому, що роблю.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

7. Я охайна людина.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

8. Я намагаюся бути організованою людиною.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

9. Якщо я зазнаю невдач на роботі/у навчанні, я почуваюся невдахою.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

10. Я маю бути засмучений, якщо зроблю помилку.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

11. Мої батьки хотіли, щоб я був кращим у всьому.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

12. Я ставлю перед собою вищі цілі, ніж більшість людей..

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

13. Якщо хтось виконує завдання на роботі/у школі краще за мене, то я відчуваю, ніби я провалив усе завдання.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

14. Якщо я зазнаю часткової невдачі, це так само погано, як повний провал.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

15. У моїй сім'ї лише видатні результати є достатньо хорошими.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

16. Я дуже добре вмію зосереджувати свої зусилля на досягненні мети.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

17. Навіть коли я роблю щось дуже ретельно, я часто відчуваю, що це не зовсім правильно.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

18. Я ненавиджу бути не кращим у чомусь.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

19. У мене надзвичайно високі цілі.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

20. Мої батьки чекають від мене досконалості.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

21. Люди, мабуть, думатимуть про мене гірше, якщо я зроблю помилку.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

22. Я ніколи не відчував, що можу виправдати очікування своїх батьків.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

23. Якщо я не роблю так само добре, як інші люди, це означає, що я неповноцінна істота.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

24. Здається, інші люди застосовують до себе нижчі стандарти, ніж я.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

25. Якщо я не завжди показуватиму свої найкращі якості, люди не будуть мене поважати.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

26. Мої батьки завжди мали вищі очікування щодо мого майбутнього, ніж я.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

27. Я намагаюся бути охайною людиною.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

28. Зазвичай у мене виникають сумніви щодо простих повсякденних речей, які я роблю.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

29. Для мене дуже важлива акуратність.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

30. Я чекаю більш високої продуктивності у виконанні повсякденних завдань, ніж більшість людей.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

31. Я організована людина.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

32. Я схильний відставати у роботі, тому що повторюю речі знову і знову.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

33. Мені потрібно багато часу, щоб зробити щось "правильно".

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

34. Чим менше я роблю помилок, тим більше я буду подобатися людям.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

35. Я ніколи не відчуваю, що можу відповідати стандартам своїх батьків.

Цілком не згоден

Не згоден

Не впевнений у відповіді

Згоден

Цілком згоден

## ДОДАТОК Б

### Шкала самооцінки Розенберга

1. Загалом я собою задоволений.

Цілком згоден

Швидше згоден

Швидше не згоден

Цілком не згоден

2. Часом мені здається, що я не зовсім добрий.

Цілком згоден

Швидше згоден

Швидше не згоден

Цілком не згоден

3. Я відчуваю, що маю ряд хороших якостей.

Цілком згоден

Швидше згоден

Швидше не згоден

Цілком не згоден

4. Багато речей я здатний робити не гірше більшості інших людей.

Цілком згоден

Швидше згоден

Швидше не згоден

Цілком не згоден

5. Мені здається, що мені нема чим пишатися.

Цілком згоден

Швидше згоден

Швидше не згоден

Цілком не згоден

6. Часом я справді відчуваю себе непотрібним.

Цілком згоден

Швидше згоден

Швидше не згоден

Цілком не згоден

7. Я відчуваю себе гідною людиною.

Цілком згоден

Швидше згоден

Швидше не згоден

Цілком не згоден

8. Я хотів би більше поважати себе.

Цілком згоден

Швидше згоден

Швидше не згоден

Цілком не згоден

9. Загалом, я схильний вважати себе невдахою.

Цілком згоден

Швидше згоден

Швидше не згоден

Цілком не згоден

10. Я ставлюся до себе позитивно.

Цілком згоден

Швидше згоден

Швидше не згоден

Цілком не згоден

## **Додаток В**

### **Шкала тривожності Бека**

1. Оніміння або поколювання

Зовсім не турбував

Не сильно турбував

Помірно турбував, часом не приємно

Сильно турбував

2. Відчуття жару

Зовсім не турбував

Не сильно турбував

Помірно турбував, часом не приємно

Сильно турбував

3. Тремтіння в ногах Зовсім не турбував

Не сильно турбував

Помірно турбував, часом не приємно

Сильно турбував

4. Нездатність розслабитися

Зовсім не турбував

Не сильно турбував

Помірно турбував, часом не приємно

Сильно турбував

5. Страх, що станеться найгірше

Зовсім не турбував

Не сильно турбував

Помірно турбував, часом не приємно

Сильно турбував

6. Запаморочення

Зовсім не турбував

Не сильно турбував

Помірно турбував, часом не приємно

Сильно турбував

7. Прискорене серцебиття

Зовсім не турбував

Не сильно турбував

Помірно турбував, часом не приємно

Сильно турбував

8. Відчуття нестабільності (вестибулярні порушення)

Зовсім не турбував  
Не сильно турбував  
Помірно турбував, часом не приємно  
Сильно турбував

9. Відчуття жаху або страху.

Зовсім не турбував  
Не сильно турбував  
Помірно турбував, часом не приємно  
Сильно турбував

10. Нервозність

Зовсім не турбував  
Не сильно турбував  
Помірно турбував, часом не приємно  
Сильно турбував

11. Відчуття задухи

Зовсім не турбував  
Не сильно турбував  
Помірно турбував, часом не приємно  
Сильно турбував

12. Тремтіння рук

Зовсім не турбував  
Не сильно турбував  
Помірно турбував, часом не приємно  
Сильно турбував

13. Хиткість

Зовсім не турбував  
Не сильно турбував  
Помірно турбував, часом не приємно  
Сильно турбував

14. Страх втратити контроль

Зовсім не турбував  
Не сильно турбував  
Помірно турбував, часом не приємно  
Сильно турбував

15. Проблеми з диханням

Зовсім не турбував  
Не сильно турбував  
Помірно турбував, часом не приємно  
Сильно турбував

16. Страх смерті

Зовсім не турбував  
Не сильно турбував  
Помірно турбував, часом не приємно  
Сильно турбував

17. Переляк

Зовсім не турбував  
Не сильно турбував  
Помірно турбував, часом не приємно  
Сильно турбував

18. Розлад травлення

Зовсім не турбував  
Не сильно турбував  
Помірно турбував, часом не приємно  
Сильно турбував

19. Знепритомність

Зовсім не турбував  
Не сильно турбував  
Помірно турбував, часом не приємно  
Сильно турбував

20. Приплив крові до обличчя

Зовсім не турбував

Не сильно турбував

Помірно турбував, часом не приємно

Сильно турбував

21. Гарячий/холодний піт

Зовсім не турбував

Не сильно турбував

Помірно турбував, часом не приємно

Сильно турбував

## ДОДАТОК В

## Correlations

|                |     |                         | НВС     | СПП     | СВД    | ОБ     | КББ    | Ор      | ЗПП    | РТ      | Сам     |
|----------------|-----|-------------------------|---------|---------|--------|--------|--------|---------|--------|---------|---------|
| Spearman's rho | НВС | Correlation Coefficient | 1,000   | -,021   | -,037  | ,077   | ,066   | ,156**  | ,511** | -,157** | -,169** |
|                |     | Sig. (1-tailed)         | .       | ,360    | ,264   | ,091   | ,128   | ,003    | ,000   | ,161    | ,029    |
|                |     | N                       | 300     | 300     | 300    | 300    | 300    | 300     | 300    | 300     | 300     |
|                | СПП | Correlation Coefficient | -,021   | 1,000   | -,030  | -,041  | -,107* | -,009   | ,429** | -,153** | ,113*   |
|                |     | Sig. (1-tailed)         | ,360    | .       | ,305   | ,238   | ,032   | ,438    | ,000   | ,180    | ,414    |
|                |     | N                       | 300     | 300     | 300    | 300    | 300    | 300     | 300    | 300     | 300     |
|                | СВД | Correlation Coefficient | -,037   | -,030   | 1,000  | ,006   | ,066   | -,008   | ,236** | ,150**  | -,004   |
|                |     | Sig. (1-tailed)         | ,264    | ,305    | .      | ,460   | ,127   | ,442    | ,000   | ,192    | ,472    |
|                |     | N                       | 300     | 300     | 300    | 300    | 300    | 300     | 300    | 300     | 300     |
|                | ОБ  | Correlation Coefficient | ,077    | -,041   | ,006   | 1,000  | ,006   | ,084    | ,408** | -,022   | -,058   |
|                |     | Sig. (1-tailed)         | ,091    | ,238    | ,460   | .      | ,460   | ,074    | ,000   | ,351    | ,157    |
|                |     | N                       | 300     | 300     | 300    | 300    | 300    | 300     | 300    | 300     | 300     |
|                | КББ | Correlation Coefficient | ,066    | -,107*  | ,066   | ,006   | 1,000  | -,020   | ,297** | ,048    | -,038   |
|                |     | Sig. (1-tailed)         | ,128    | ,032    | ,127   | ,460   | .      | ,366    | ,000   | ,203    | ,257    |
|                |     | N                       | 300     | 300     | 300    | 300    | 300    | 300     | 300    | 300     | 300     |
|                | Ор  | Correlation Coefficient | ,156**  | -,009   | -,008  | ,084   | -,020  | 1,000   | ,511** | ,124*   | -,144** |
|                |     | Sig. (1-tailed)         | ,003    | ,438    | ,442   | ,074   | ,366   | .       | ,000   | ,341    | ,226    |
|                |     | N                       | 300     | 300     | 300    | 300    | 300    | 300     | 300    | 300     | 300     |
|                | ЗПП | Correlation Coefficient | ,511**  | ,429**  | ,236** | ,408** | ,297** | ,511**  | 1,000  | -,020   | -,031*  |
|                |     | Sig. (1-tailed)         | ,000    | ,000    | ,000   | ,000   | ,000   | ,000    | .      | ,363    | ,109    |
|                |     | N                       | 300     | 300     | 300    | 300    | 300    | 300     | 300    | 300     | 300     |
|                | РТ  | Correlation Coefficient | -,157** | -,153** | ,150** | -,022  | ,048   | ,124*   | -,020  | 1,000   | ,034    |
|                |     | Sig. (1-tailed)         | ,161    | ,180    | ,192   | ,351   | ,203   | ,341    | ,363   | .       | ,278    |
|                |     | N                       | 300     | 300     | 300    | 300    | 300    | 300     | 300    | 300     | 300     |
|                | Сам | Correlation Coefficient | -,169** | ,113*   | -,004  | -,058  | -,038  | -,144** | -,131* | ,034    | 1,000   |
|                |     | Sig. (1-tailed)         | ,029    | ,414    | ,472   | ,157   | ,257   | ,226    | ,109   | ,278    | .       |
|                |     | N                       | 300     | 300     | 300    | 300    | 300    | 300     | 300    | 300     | 300     |

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

\* Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).