

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Н. О. Шаповалова

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ
ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини
(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра психології та соціології
(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра

на тему: «Соціально-психологічні особливості прояву перфекціонізму у
здобувачів вищої освіти»

Здобувачка вищої освіти спеціальності 053 Психологія,
ОПП «Психологія», групи ПС-22з

Н. О. Шаповалова

Керівник роботи: к. психол. н., доц.

Н. М. Бугайова

Рецензент:

завідувачка кафедри психології, філософії та педагогіки
Кременчуцького національного університету
імені Михайла Остроградського МОН України
к. психол. н., доц.

О. В. Літвінова

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини
Кафедра психології та соціології
Освітній ступінь бакалавр
Спеціальність 053 Психологія

О
с
в
і
т
н
ь
о
-

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю. О.

“01” травня 2026 року

п
р
о
ф

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**
Шаповалової Надії Олегівни

1. Тема роботи: «Соціально-психологічні особливості прояву перфекціонізму у здобувачів вищої освіти».

Керівник роботи: Н. М. Бугайова – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від «01» травня 2026 року, № 64/15.04-С

2. Строк подання студентом роботи до захисту «7» червня 2026 року.

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 83 сторінки (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

4. Зміст основної частини (перелік питань, які потрібно розробити):
а) Проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести експериментальне дослідження; за допомогою математичних методів обробити й презентувати отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проблеми дослідження.

и
в
р
е
с
л
е
н
ь

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових вреслень): таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми).

л
о
г
і
я

6. Консультанти розділів:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	07.05.2026	11.06.2026
2.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	07.05.2026	10.05.2026

7. Дата видачі завдання: 01.05.2026 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	01.05.2026 – 06.05.2026	
2	Аналіз літератури за проблемою. Систематичний аналіз наукових джерел. Структурування огляду літератури. Робота над теоретичною частиною дослідження.	07.05.2026 – 11.06.2026	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту.	07.05.2026 – 10.05.2026	
6	Перевірка роботи на академічний плагіат.	11.06.2026 – 14.06.2026	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію	15.06.2026 – 17.06.2026	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	18.06.2026 – 22.06.2026	
9	Захист кваліфікаційної роботи.	23.06.2026 – 24.06.2026	

Здобувачка вищої освіти

Шаповалова Н. О.

Керівник роботи:
к. психол. н., доц.

Бугайова Н. М.

РЕФЕРАТ

Текст – 83 с., табл. – 10, рис. – 4, додатків – 5, літератури – 73 дж.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми перфекціонізму: розкрито сутність, структуру та види цього феномену, систематизовано соціально-психологічні чинники його виникнення у студентському середовищі. Експериментально досліджено соціально-психологічні особливості прояву перфекціонізму у здобувачів вищої освіти. Підібрано й апробовано психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження рівня та типів перфекціонізму, тривожності, самооцінки та схильності до прокрастинації у студентів. За допомогою методів обробки емпіричних даних представлено результати констатувального експерименту, на основі яких розроблено практичні рекомендації у форматі тренінгової програми, спрямованої на профілактику виникнення деструктивного перфекціонізму у здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: АДАПТИВНИЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМ, ДЕЗАДАПТИВНИЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМ, КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ, ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ, ПЕРФЕКЦІОНІЗМ, ОРІЄНТОВАНИЙ НА ІНШИХ, ПЕРФЕКЦІОНІЗМ, ОРІЄНТОВАНИЙ НА СЕБЕ, ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ, ПРОКРАСТИНАЦІЯ, САМООЦІНКА, СИТУАТИВНА ТРИВОЖНІСТЬ, СОЦІАЛЬНО ПРИПИСАНИЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМ, СТУДЕНТСЬКИЙ ВІК, ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА.

ABSTRACT

Shapovalova N. O "Socio-psychological features of the manifestation of perfectionism in higher education applicants". Qualification work 2026.

The qualification work carried out a theoretical analysis of scientific literature on the problem of perfectionism: the essence, structure and types of this phenomenon were revealed, and the socio-psychological factors of its occurrence in the student environment were systematized. The socio-psychological features of the manifestation of perfectionism in higher education applicants were experimentally investigated. Psychodiagnostic methods aimed at studying the level and types of perfectionism, anxiety, self-esteem and procrastination tendency in students were selected and tested. Using methods of processing empirical data, the results of an ascertaining experiment are presented, on the basis of which practical recommendations in the format of a training program aimed at preventing the emergence of destructive perfectionism in higher education applicants were developed.

Keywords: adaptive perfectionism, maladaptive perfectionism, constitutional experiment, personality anxiety, perfectionism, other-oriented, perfectionism, self-oriented, practical recommendations, procrastination, self-esteem, situational anxiety, socially ascribed perfectionism, student age, training program.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ	12
1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення перфекціонізму	12
1.2. Поняття перфекціонізму у психологічній науці: сутність, структура та види	17
1.3. Соціально-психологічні чинники виникнення перфекціонізму	22
Висновки до першого розділу	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	30
2.1. Психологічні особливості впливу перфекціонізму на навчальну діяльність здобувачів вищої освіти	30
2.2. Дослідження особливостей впливу перфекціонізму у здобувачів вищої освіти	34
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	37
2.4. Практичні рекомендації, спрямовані на профілактику та подолання деструктивного перфекціонізму у здобувачів вищої освіти	52
Висновки до другого розділу	79
ВИСНОВКИ	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	84
ДОДАТКИ	91

ВСТУП

Актуальність теми дослідження зумовлена тим, що перфекціонізм у студентському середовищі є суперечливим явищем: з одного боку, він може виступати рушійною силою академічних досягнень, мотивувати до розвитку та самовдосконалення, а з іншого – призводити до хронічного стресу, тривожності, прокрастинації, емоційного виснаження та зниження самооцінки.

Сучасне суспільство висуває дедалі вищі вимоги до особистості, її продуктивності, компетентності та досягнень. В умовах конкурентного освітнього середовища студенти постійно перебувають під тиском необхідності відповідати високим стандартам – академічним, соціальним та особистісним. Саме в цьому контексті феномен перфекціонізму набуває особливої актуальності, адже прагнення до досконалості є однією з найпоширеніших психологічних тенденцій серед здобувачів вищої освіти.

Період навчання у закладі вищої освіти є особливо значущим для формування та прояву перфекціонізму, оскільки саме в цей час особистість стикається з підвищеними вимогами до успішності, самостійності та відповідальності. Студентський вік характеризується активним становленням ідентичності, пошуком власного місця у суспільстві та формуванням системи цінностей, що створює сприятливе підґрунтя для розвитку перфекціоністських тенденцій. Вплив соціального оточення – однолітків, викладачів, батьків – суттєво позначається на характері та інтенсивності прояву перфекціонізму у здобувачів вищої освіти.

Проблема перфекціонізму привертає увагу дослідників у різних галузях психології. Серед зарубіжних науковців вагомий внесок у вивчення цього феномену зробили П. Х'юїтт і Г. Флетт, що розробили багатовимірну модель перфекціонізму, а також Р. Фрост, який зосередився на дослідженні його поведінкових проявів.

Попри зростаючий інтерес науковців до цієї проблематики, соціально-психологічні особливості прояву перфекціонізму саме у здобувачів вищої освіти залишаються недостатньо вивченими у вітчизняній психології. Це підтверджує необхідність проведення комплексного емпіричного дослідження з метою виявлення специфіки даного феномену в умовах університетського навчання.

Об’єкт дослідження – перфекціонізм у здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження – соціально-психологічні особливості прояву перфекціонізму у здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні особливості прояву перфекціонізму у здобувачів вищої освіти.

Відповідно до мети було визначено наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми вивчення перфекціонізму.
2. Визначити соціально-психологічні чинники виникнення перфекціонізму у студентів.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей прояву перфекціонізму у здобувачів вищої освіти.
4. Здійснити психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.
5. Розробити практичні рекомендації, спрямовані на профілактику та подолання деструктивного перфекціонізму у здобувачів вищої освіти.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: багатовимірна модель перфекціонізму П. Х’юїтта і Г. Флетта, що розділяє самоорієнтований, орієнтований на інших та соціально приписаний перфекціонізм; концепція адаптивного і дезадаптивного перфекціонізму Т. В. Грубі; положення Л. А. Данилевич щодо ролі перфекціонізму як чинника академічної обдарованості та навчальних досягнень студентів; дослідження Т. Ю. Завади про

зв'язок перфекціонізму з мотиваційною сферою здобувачів вищої освіти; результати Г. Л. Чепурної про соціально-психологічну природу перфекціонізму молоді та його зв'язок із самооцінкою і тривожністю; концепція О. Петрунко розглядає питання про те, що перфекціонізм має дві сторони в сучасному суспільстві та культурі; теоретичні положення О. Карпенка щодо перфекціонізму як феномену психології особистості; а також зарубіжні дослідження Т. Карран та Е. Хілл (2019) про зростання перфекціонізму серед молоді та його зв'язок із психологічним неблагополуччям, та К. Лімбург (2017) про роль перфекціонізму в тривожних і депресивних розладах.

Методи (методики) дослідження:

- теоретичні: аналіз та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження;
- емпіричні методи: бесіда, спостереження, констатувальний експеримент, тестування (методика «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (NMPS) (П. Х'юїтт, Г. Флетт), методика «Шкала тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін), опитувальник «Дослідження самооцінки» (Т. Дембо, С. Рубінштейн), методика «Шкала загальної прокрастинації» (К. Лей));
- методи математичної обробки даних: кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.

Теоретичне значення дослідження полягає в узагальненні наукових підходів до розуміння перфекціонізму – від класичних філософських концепцій до сучасних психологічних теорій. У роботі уточнено сутність, структуру та види перфекціонізму, його соціально-психологічні чинники та особливості прояву в навчальній діяльності студентів. Отримані результати розширюють знання про зв'язок перфекціонізму з психологічними особливостями здобувачів вищої освіти і можуть слугувати основою для подальших досліджень.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що психологи можуть використовувати розроблені рекомендації у роботі зі студентами, які мають

прояви перфекціонізму. Ці матеріали можуть бути впроваджені у практику психологічних служб університетів, а також використані викладачами та кураторами з метою профілактики негативних проявів перфекціонізму у студентів.

Крім того, матеріали переддипломного дослідження можуть бути застосовані при розробці тренінгових програм, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення перфекціонізму

Проблема перфекціонізму є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки цей феномен охоплює широкий спектр особистісних, міжособистісних та соціальних процесів. Зростання академічних вимог, культ успіху в соціальних мережах і посилення конкурентного тиску зумовлюють необхідність вивчення перфекціонізму, особливо серед здобувачів вищої освіти, які перебувають на етапі активного особистісного та професійного становлення. Університетське середовище є одним із найбільш «перфекціогенних» контекстів, де прагнення до досконалості може як стимулювати навчальні досягнення, так і спричиняти серйозні психологічні труднощі – тривожність, прокрастинацію, академічне вигорання та зниження суб'єктивного благополуччя [17].

Фундаментальні засади наукового вивчення перфекціонізму було закладено в зарубіжній психології. П. Х'юїтт і Г. Флетт здійснили класичне дослідження, у результаті якого розробили багатовимірну модель перфекціонізму. Дослідники встановили, що саме соціально приписаний компонент найтісніше пов'язаний із психопатологічною симптоматикою [66].

Паралельно з канадською школою американський дослідник Р. Фрост запропонував альтернативну багатовимірну концепцію, зосередившись на поведінкових і когнітивних проявах перфекціонізму: завищених особистих стандартах, заклопотаності помилками, сумнівах щодо власних дій та надмірній орієнтації на батьківські очікування. Його шкала вимірювання перфекціонізму

стала одним із найпоширеніших інструментів діагностики цього феномену в зарубіжних дослідженнях.

Значного розвитку теорія перфекціонізму набула у працях Р. Шафран і В. Менселла, які здійснили ґрунтовний огляд досліджень і запропонували когнітивно-поведінкову модель дезадаптивного перфекціонізму, в основі якої – дисфункційна система оцінювання власної діяльності за принципом «все або нічого» [68]. П. Слейд і Р. Оуенс розробили альтернативну двопроектну модель перфекціонізму, що пояснює його формування через механізми позитивного й негативного підкріплення [69].

Особливої уваги заслуговує встановлений зарубіжними дослідниками факт зростання рівня перфекціонізму в сучасному суспільстві. Т. Карран та Е. Хілл, провівши метааналіз досліджень 1989–2016 років, зафіксували значне підвищення показників усіх трьох вимірів перфекціонізму і пов'язали цю тенденцію із зростанням конкурентного тиску та культом досягнень [62]. К. Лімбург зі співавторами здійснили метааналітичний огляд, який підтвердив, що перфекціонізм є значущим транс-діагностичним фактором ризику для широкого спектра психічних розладів, включно з тривожними та депресивними [67]. Зарубіжна наукова спільнота все активніше висловлює занепокоєність зростанням перфекціонізму як проблемою психічного здоров'я, наголошуючи на необхідності впровадження психологічних інтервенцій уже на етапі здобуття вищої освіти [72].

Окреслені зарубіжні концепції склали теоретико-методологічне підґрунтя, на основі якого розвивалися вітчизняні дослідження цього феномену.

Витоки наукового осмислення перфекціонізму у вітчизняній психологічній традиції пов'язані з аналізом мотиваційної сфери особистості та прагнення до досягнень. Дослідники звертали увагу на те, що надмірна орієнтованість на досконалість результату може виступати як чинником успішності, так і джерелом психологічного неблагополуччя. Поступово перфекціонізм почав розглядатися

як самостійний феномен, що потребує окремого концептуального осмислення та емпіричного вивчення. Важливим кроком стало визначення поняття «перфекціонізм особистості» як стійкої тенденції встановлювати надмірно високі стандарти власної діяльності та пред'являти до себе завищені вимоги, що супроводжуються болісним переживанням невідповідності між досягнутим і бажаним результатом.

Суттєвий внесок у розробку теоретичних засад вивчення перфекціонізму зробила Т. В. Грубі, яка здійснила систематизацію підходів до визначення цього поняття у вітчизняній і зарубіжній психології. Дослідниця виокремила ключові ознаки перфекціонізму – завищені стандарти, страх помилки, надмірна самокритичність і залежність самооцінки від результату діяльності – та обґрунтувала необхідність розмежування адаптивного і дезадаптивного варіантів цього феномену [16]. Ці ідеї заклали теоретичне підґрунтя для подальших емпіричних досліджень у контексті освітнього середовища.

Важливий напрям у вивченні перфекціонізму пов'язаний із дослідженням його ролі в академічній обдарованості студентів. Л. А. Данилевич встановила, що перфекціонізм є значущим особистісним чинником, що здійснюється через зв'язок між інтелектуальними здібностями та реальними навчальними досягненнями. Дослідниця показала, що адаптивний перфекціонізм сприяє наполегливості й досягненню академічних цілей, тоді як дезадаптивний – пов'язаний із тривожністю, страхом оцінювання та уникнення складних завдань [18]. Ці висновки набули особливої значущості в контексті вивчення психологічних особливостей успішних студентів.

Значне місце у вітчизняних дослідженнях перфекціонізму посідає вивчення його зв'язку з мотиваційною сферою особистості. Т. Ю. Завада дослідила особливості мотиваційної сфери студентів з різним рівнем перфекціонізму та встановила, що студенти з високим адаптивним перфекціонізмом орієнтовані переважно на досягнення успіху й внутрішню мотивацію навчання, тоді як

студенти з дезадаптивним перфекціонізмом демонструють переважання мотивації уникнення невдачі, залежність самооцінки від зовнішнього схвалення і підвищену тривожність у ситуаціях оцінювання [22, с. 286]. Отримані дані підкреслюють складний взаємозв'язок між перфекціонізмом і мотивацією в академічному середовищі.

Суттєвим напрямом сучасних вітчизняних досліджень є вивчення перфекціонізму в контексті особистісного розвитку та психологічного благополуччя. Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук та Т. В. Грубі розробили комплексний методичний підхід до діагностики перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації як взаємопов'язаних феноменів особистісної сфери. Авторки обґрунтували, що дезадаптивний перфекціонізм у поєднанні з трудоголізмом формує деструктивний профіль особистості, що характеризується хронічним психологічним напруженням, виснаженням і зниженням ефективності діяльності попри значні часові та енергетичні витрати [28, с. 18]. Ці результати мають важливе значення для розуміння механізмів академічного вигорання у студентів.

Теоретико-методологічні аспекти дослідження перфекціонізму в контексті психологічних розладів висвітлено у роботах А. Проскурні, яка проаналізувала диференціально-типологічну структуру перфекціонізму як чинник депресивних і тривожних розладів. Дослідниця показала, що дезадаптивний перфекціонізм виступає міжгруповим фактором ризику, оскільки поєднує в собі когнітивні, афективні та поведінкові компоненти, що є спільними для різних форм психічного неблагополуччя [48]. Ці висновки суттєво розширили розуміння негативних наслідків перфекціонізму.

Важливим аспектом сучасних досліджень є вивчення соціально-психологічних особливостей перфекціонізму молоді. Г. Л. Чепурна провела комплексне емпіричне дослідження, у якому встановила, що перфекціонізм студентів має виражену соціально-психологічну природу: він формується під впливом батьківських очікувань, групових норм академічного середовища та

соціального порівняння з однолітками. Дослідниця виявила, що соціально приписаний перфекціонізм – переживання завищених вимог з боку значущих інших – є найбільш патогенним виміром цього феномену, тісно пов'язаним із тривожністю, нестабільною самооцінкою та труднощами у міжособистісних стосунках [55].

Окремим актуальним напрямом є дослідження перфекціонізму як проблеми психології особистості в цілому. О. Карпенко здійснив теоретичний аналіз перфекціонізму в системі особистісних рис і диспозицій та обґрунтував, що цей феномен не є ані суто патологічним, ані суто адаптивним утворенням – його вплив на розвиток особистості визначається характером взаємодії між рівнем стандартів, самооцінкою, копінг-ресурсами та соціальним контекстом [29]. Таке розуміння перфекціонізму відкриває перспективи для диференційованого підходу в психологічному консультуванні та корекційній роботі.

Значний внесок у розуміння амбівалентної природи перфекціонізму зробила О. Петрунько, яка запропонувала концепцію амбівалентного дискурсу перфекціонізму, де цей феномен розглядається одночасно як культурно схвалювана цінність і як психологічна пастка. Дослідниця показала, що сучасний соціокультурний контекст – із культом успіху, продуктивності та бездоганності у соціальних мережах – формує перфекціоністські установки, що виходять за межі індивідуальної психіки і набувають характеру соціального явища, особливо серед молоді [44, с. 237]. Ці ідеї є надзвичайно актуальними для розуміння специфіки перфекціонізму у сучасних здобувачів вищої освіти.

Сучасний стан досліджень перфекціонізму характеризується кількома провідними тенденціями. По-перше, спостерігається розширення контекстів вивчення цього феномену: від суто клінічного до соціально-психологічного та педагогічного. По-друге, зростає інтерес до прикладних аспектів – розробки програм психологічної корекції та профілактики дезадаптивного перфекціонізму

в академічному середовищі. По-третє, посилюється увага до соціальних детермінант перфекціонізму, зокрема до ролі цифрового середовища і соціальних мереж у формуванні завищених стандартів у молоді. Дослідження в галузі перфекціонізму набувають інтегративного характеру, поєднуючи когнітивно-поведінковий, соціально-психологічний та особистісно-орієнтований підходи.

Зарубіжна наукова спільнота все активніше висловлює занепокоєність зростанням перфекціонізму як проблемою психічного здоров'я. Перфекціонізм може призводити до серйозних порушень психічного благополуччя, включаючи депресію, тривожні розлади та суїцидальні думки, і закликає до більш широкого впровадження психологічних інтервенцій [72]. Ці дані суголосні вітчизняним висновкам і підкреслюють актуальність практичної роботи з перфекціонізмом у студентській аудиторії.

1.2. Поняття перфекціонізму у психологічній науці: сутність, структура та види

Розкриття сутності поняття перфекціонізму є необхідною умовою для побудови цілісної теоретичної моделі цього феномену та подальшого емпіричного дослідження його проявів у академічному середовищі. Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених перфекціонізму, у психологічній літературі досі не склалося єдиного загальноприйнятого визначення цього поняття, що відображає його внутрішню складність і багатовимірність. Одні дослідники розглядають перфекціонізм як стійку особистісну рису, інші – як мотиваційний стиль, когнітивну схему або специфічну форму саморегуляції, що визначає характер постановки й досягнення цілей. Таке термінологічне різноманіття зумовлює необхідність

систематизованого аналізу ключових підходів до визначення сутності, структури та видів перфекціонізму.

У найбільш загальному вигляді перфекціонізм визначається як стійка тенденція особистості встановлювати надмірно високі стандарти власної діяльності та оцінювати себе виключно через призму відповідності цим стандартам [16].

Важливим аспектом розуміння сутності перфекціонізму є розмежування між прагненням до досконалості як конструктивною особистісною якістю і власне перфекціонізмом як психологічним феноменом із потенційно деструктивними наслідками. У психологічній науці склалося стійке розуміння того, що прагнення до якості само по собі не є ані патологічним, ані проблематичним – воно стає джерелом труднощів лише тоді, коли поєднується з негнучкістю стандартів, нездатністю приймати власну недосконалість і залежністю самооцінки від безперервних досягнень. Саме це поєднання і утворює психологічне ядро перфекціонізму [29]. Сучасна людина перебуває в умовах постійного пошуку власного ідеального образу, а завищені вимоги до себе нерідко перетворюються на головну перешкоду для повноцінного особистісного розвитку [54].

Теоретичне осмислення перфекціонізму неможливе без аналізу його структури. У сучасній психологічній науці склалася два основних підходи до визначення структури цього феномену: одновимірний і багатовимірний. Одновимірний підхід розглядає перфекціонізм як єдину інтегральну рису, що виявляється в загальній тенденції до пред'явлення надмірно високих вимог і вимірюється за єдиною шкалою інтенсивності. Однак більшість сучасних дослідників дотримуються багатовимірного підходу, відповідно до якого перфекціонізм являє собою складний конструкт, що охоплює кілька відносно самостійних, але взаємопов'язаних вимірів, кожен із яких має власні психологічні корелянти та прогностичні можливості.

У межах багатовимірного підходу традиційно виокремлюють три основних виміри перфекціонізму. Перший – орієнтований на себе перфекціонізм – відображає внутрішньоспрямовані стандарти та прагнення бути досконалим, яке людина пред'являє до власних дій і досягнень. Другий – орієнтований на інших перфекціонізм – виявляється у формуванні надмірно завищених вимог до оточуючих, що нерідко призводить до міжособистісних конфліктів і стійкого розчарування у стосунках. Третій – соціально приписаний перфекціонізм – пов'язаний із переживанням особистістю підвищених очікувань з боку значущих інших (батьків, викладачів, однолітків), яким, на її думку, вона зобов'язана відповідати [55].

Окрім вимірів, у структурі перфекціонізму прийнято виокремлювати три взаємопов'язані компоненти: когнітивний, афективний і поведінковий.

Когнітивний компонент включає дисфункціональні переконання про необхідність бездоганності, дихотомічну оцінку власних досягнень за принципом «все або нічого», катастрофізацію помилок і надмірну концентрацію на деталях за рахунок бачення загальної картини.

Афективний компонент охоплює хронічну тривогу у зв'язку з можливою невдачею, почуття сорому та провини у разі невідповідності стандартам, а також болісне переживання незавершеності.

Поведінковий компонент виявляється в уникненні ситуацій, де існує ризик негативного оцінювання, у прокрастинації як формі захисту від потенційної поразки та в надмірному перевірненні й переробленні виконаної роботи. А. Проскурня підкреслює, що саме ця тріада компонентів і робить дезадаптивний перфекціонізм міжгруповим фактором ризику для різних форм психічного неблагополуччя [48].

Принципово важливою для теорії та практики є проблема диференціації видів перфекціонізму. У сучасній вітчизняній психології найбільш усталеним є розмежування між адаптивним і дезадаптивним перфекціонізмом, хоча питання

про їхню природу і співвідношення залишається дискусійним. Адаптивний, або «нормальний», перфекціонізм характеризується прагненням до досконалості, що поєднується з гнучкістю у постановці стандартів, здатністю отримувати задоволення від самого процесу діяльності та конструктивно ставитися до власних недоліків. Деадаптивний, або «невротичний», перфекціонізм вирізняється ригідністю стандартів, нетерпимістю до власних помилок, надмірним занепокоєнням щодо якості роботи та нездатністю зупинитися на «досить хорошому» результаті.

Л. А. Данилевич у своєму дослідженні показала, що адаптивний перфекціонізм корелює з такими особистісними характеристиками, як висока самоефективність, внутрішня мотивація, наполегливість та орієнтація на опанування, тоді як деадаптивний – з тривожністю, нестабільною самооцінкою та переважанням мотивації уникнення невдачі [18]. Важливо, що обидва види перфекціонізму можуть спостерігатися в одній особі одночасно стосовно різних сфер її діяльності, що суттєво ускладнює прогностичну оцінку наслідків перфекціоністських тенденцій і потребує диференційованого підходу в діагностичній роботі.

У зарубіжній психології диференціація адаптивного і деадаптивного перфекціонізму також є предметом активної дискусії. Позитивний перфекціонізм може виступати ресурсом досягнень і суб'єктивного благополуччя за умови здатності особистості отримувати задоволення від власних результатів [71]. Водночас питання про те, чи є перфекціонізм «добрим чи поганим», залежить від контексту й індивідуальних ресурсів особистості [61].

Одним із центральних теоретичних питань є проблема співвідношення перфекціонізму з самооцінкою. У перфекціоністів самооцінка, як правило, носить нестабільний, умовний характер і виявляється залежною від результатів діяльності та зовнішнього підкріплення. Такий тип самооцінки принципово відрізняється від безумовного самоприйняття, яке є ознакою психологічно зрілої

особистості. Деадаптивний перфекціонізм нерозривно пов'язаний із нестабільною самооцінкою і підвищеною чутливістю до оціночних ситуацій, що й зумовлює його деструктивний вплив на академічну діяльність і загальне суб'єктивне благополуччя [28, с. 19]. Схожої думки дотримується О. І. Бондарчук, аналізуючи процеси самооцінювання в контексті управлінської та освітньої діяльності: дисфункціональна залежність між досягненням і самостваренням формує хибне коло, де кожна невдача посилює негативний образ «Я», а кожен успіх лише тимчасово заспокоює перфекціоніста, не даючи стійкого відчуття власної цінності [9].

Важливим аспектом теоретичного аналізу є також розгляд перфекціонізму в контексті особистісної саморегуляції та організаційної поведінки. П. П. Горностай, досліджуючи рольову поведінку особистості та механізми її самореалізації, наголошує, що сучасне соціальне середовище формує специфічні рольові очікування, пов'язані з вимогою максимальної ефективності та бездоганності виконання соціальних ролей [15]. Ці спостереження є значущими для розуміння соціально-психологічного підґрунтя перфекціонізму, зокрема в академічному середовищі, де студент одночасно виконує кілька конкурентних ролей і відчуває тиск суперечливих очікувань.

Окремого розгляду потребує питання про специфіку перфекціонізму в контексті навчальної діяльності. Студенти з деадаптивним перфекціонізмом демонструють характерний мотиваційний профіль, у якому переважає орієнтація на уникнення невдачі, тоді як орієнтація на досягнення успіху залишається підпорядкованою страху помилки [22, с. 289]. Це закономірно позначається на якості навчальної діяльності: такі студенти можуть демонструвати зовні високі результати, які, однак, даються надмірними вольовими витратами і супроводжуються хронічним психологічним напруженням. Перфекціонізм є вагомим предиктором суб'єктивного благополуччя студентів: адаптивний перфекціонізм пов'язаний із більш високим рівнем задоволеності навчанням, тоді

як дезадаптивний корелює з емоційним виснаженням і зниженням академічної мотивації [6].

Культ успіху і бездоганності, що транслюється через соціальні мережі та масову культуру, формує соціальне тло, на якому перфекціоністські установки молоді набувають особливої інтенсивності й стійкості. Це перетворює перфекціонізм із суто індивідуально-психологічного феномену на соціально-психологічне явище, що потребує відповідних підходів до дослідження і корекції. М. М. Слюсаревський і Н. В. Хазратова, аналізуючи теоретичні напрями соціальної психології, підкреслюють, що будь-який особистісний феномен – у тому числі й перфекціонізм – не може бути повною мірою зрозумілим поза контекстом соціальної взаємодії та групових норм, які задають критерії оцінювання успішності та «правильності» [52].

Таким чином, аналіз сутності, структури та видів перфекціонізму засвідчує, що цей феномен являє собою складний, багатовимірний психологічний конструкт, розуміння якого потребує інтеграції особистісного, когнітивного та соціально-психологічного підходів. Диференціація адаптивного і дезадаптивного видів перфекціонізму, виокремлення його компонентів (когнітивного, афективного, поведінкового) та основних вимірів (орієнтованого на себе, на інших і соціально приписаного) формують теоретичну основу для емпіричного дослідження цього явища у конкретних соціально-психологічних контекстах.

1.3. Соціально-психологічні чинники виникнення перфекціонізму

Перфекціонізм як психологічний феномен не виникає спонтанно – він є результатом складної взаємодії біологічних задатків, індивідуального досвіду та соціально-психологічних умов розвитку особистості. Розуміння чинників, що сприяють його формуванню, є принципово важливим не лише для теоретичного

осмислення природи цього явища, а й для практики психологічної корекційної роботи зі здобувачами вищої освіти. У цьому підрозділі проаналізовано соціально-психологічних чинників виникнення перфекціонізму, що охоплює сімейні, мікросоціальні, культурні та інституційні детермінанти, а також висвітлено специфіку їхнього впливу на студентів в умовах університетського навчання.

Сімейне середовище є первинним і, мабуть, найбільш потужним джерелом перфекціоністських установок. Дослідження переконливо засвідчують, що батьківський стиль виховання та система очікувань, що транслюється батьками, формують ті когнітивні схеми та мотиваційні орієнтири, які у подальшому проявляються як перфекціонізм у навчальній і життєвій діяльності [7]. Зокрема, авторитарний стиль виховання, при якому дитина систематично зазнає критики за будь-яке відхилення від завищених стандартів, є одним із найпотужніших чинників формування дезадаптивного перфекціонізму. У таких умовах у дитини формується переконання, що любов і прийняття є умовними – вони надаються лише у відповідь на бездоганні досягнення – що й породжує стійкий страх помилки та нетерпимість до власних недоліків [4].

Батьківські очікування є ключовим предиктором соціально приписаного перфекціонізму – найбільш патогенного виміру цього феномену. Виявлено, що студенти, які у дитинстві отримували переважно критичну, а не підтримуючу батьківську реакцію на свою діяльність, демонструють вищі показники тривожності, нестабільної самооцінки та соціально приписаного перфекціонізму у навчальному середовищі [55]. Схожі результати отримала Л. А. Данилевич, яка показала, що надмірний батьківський контроль у поєднанні з непередбачуваним схваленням формує в дитини «гіперчутливість до оцінки», що є серцевиною дезадаптивного перфекціонізму [18]. Таким чином, батьківські практики залишають глибокий слід у психологічній структурі особистості, який виразно

проявляється в роки студентського навчання, коли молода людина стикається з підвищеними вимогами й необхідністю самостійної оцінки власних досягнень.

Важливою складовою сімейного чинника є також моделювання: батьки-перфекціоністи самим своїм способом життя та ставленням до власних досягнень і помилок демонструють дитині певний стандарт самовимогливості. Через механізм соціального навчання, описаний А. Бандурою, дитина засвоює ці моделі поведінки та переносить їх у власне функціонування [5]. Групові норми сімейної системи виступають потужним регулятором поведінки особистості, задаючи неявні стандарти “правильності” та “достатності”, порушення яких викликає тривогу й самокритику [52].

Мікросоціальне середовище однолітків та академічна група також є суттєвим чинником формування перфекціонізму у студентів. Академічне середовище за своєю природою є конкурентним: студенти постійно порівнюють свої результати з результатами однолітків, а оцінювання їхньої діяльності є публічним і регулярним. Т. Ю. Завада встановила, що студенти з дезадаптивним перфекціонізмом особливо чутливі до соціального порівняння: вони схильні використовувати висхідне соціальне порівняння – зіставляти себе з тими, хто досягнув більшого, що систематично знижує їхню самооцінку і посилює тривожність [22, с. 289]. О. Петрунько підкреслює, що сучасне конкурентне середовище вищої освіти виступає “перфекціогенним” контекстом, в якому завищені академічні очікування взаємопідсилюються зі страхом соціальної невідповідності [44, с. 238].

Педагогічне середовище університету є ще одним інституційним чинником, що формує та підтримує перфекціоністські тенденції студентів. Стиль роботи викладачів, характер зворотного зв'язку та система оцінювання суттєво впливають на те, чи розвинеться у студента адаптивний чи дезадаптивний варіант самовимогливості. Коли оцінювання зосереджується переважно на помилках і недоліках, а позитивне підкріплення є рідкісним або непередбачуваним, у

студентів посилюється страх помилки й залежність самооцінки від зовнішнього схвалення – ключові ознаки дезадаптивного перфекціонізму [10]. О. І. Бондарчук, аналізуючи психологічні аспекти управління освітніми організаціями, наголошує, що організаційний клімат та стиль міжособистісної взаємодії у навчальному закладі справляють потужний вплив на психологічне благополуччя учасників освітнього процесу, формуючи або підриваючи їхню самоефективність і здатність до адаптивної саморегуляції [9].

Окремого розгляду заслуговують особистісні чинники, що виступають внутрішніми медіаторами між соціальними впливами та формуванням перфекціонізму. Серед них ключову роль відіграють рівень самооцінки, особливості темпераменту та нейротизм. Особи з вищим рівнем нейротизму частіше схильні засвоювати зовнішні вимоги і до розвитку дезадаптивного перфекціонізму, оскільки вони гостріше реагують на стресові чинники та важче справляються з переживанням невдачі [12]. Перфекціонізм суттєво опосередковує зв'язок між особистісними особливостями студента та його суб'єктивним благополуччям: при однакових об'єктивних умовах навчання студенти з дезадаптивним перфекціонізмом демонструють нижчий рівень задоволеності й більшу схильність до емоційного виснаження [6]. Ці дані підкреслюють, що особистісні риси є не просто тлом, а активним фактором, що визначає форму та інтенсивність перфекціоністських тенденцій.

Тривожність є ще одним важливим особистісним чинником, що тісно переплітається з перфекціонізмом у взаємодії причини і наслідку. З одного боку, висока особистісна тривожність створює «поживний ґрунт» для розвитку перфекціоністських установок як спроби контролювати ситуацію та уникнути загрози помилки. З іншого боку, дезадаптивний перфекціонізм сам по собі є потужним генератором тривоги, оскільки нереалістичні стандарти завжди залишають людину у відчутті недосягнутої цілі [40].

Культурні та соціокультурні чинники становлять ще один рівень детермінації перфекціонізму, що особливо актуально в умовах сучасного інформаційного суспільства. О. Петрунко одна з перших у вітчизняній психології звернула увагу на те, що сучасна культура успіху, яка транслюється через мас-медіа та соціальні мережі, формує специфічний «дискурс бездоганності», у якому будь-яка помилка подається як ознака неспроможності, а не як природна частина процесу навчання та розвитку [44, с. 240]. Масове використання платформ соціальних медіа стало невід'ємною частиною студентського повсякдення. Постійна трансляція ретельно відібраних, ідеалізованих образів успішних і привабливих людей формує завищені стандарти, що є своєрідним «візуальним перфекціонізмом». Т. М. Титаренко наголошує, що сучасна людина конструює свою ідентичність значною мірою через порівняння з образами, що циркулюють у культурному просторі, і соціальні мережі суттєво ускладнюють цей процес, насичуючи його нереалістичними взірцями [54]. Інтенсивність використання соціальних мереж прямо корелює з рівнем соціально приписаного перфекціонізму у студентів, тому цифровий вимір сучасного соціального середовища є необхідним елементом аналізу чинників цього явища.

Соціально приписаний перфекціонізм зріс найбільш суттєво серед усіх вимірів і безпосередньо пов'язаний із культурою порівняння, яку підживлює цифрове середовище [62]. М. М. Сміт провівши метааналіз 10 довготривалих досліджень, підтвердив, що соціально приписаний перфекціонізм є найпотужнішим предиктором депресивних симптомів навіть після контролю нейротизму [70].

Слід також виокремити чинники, пов'язані із самою природою академічного середовища університету як специфічного соціального інституту. Система оцінювання, конкурс на бюджетні місця, рейтинги успішності, конкурентна атмосфера під час вступу до магістратури – усе це формує

середовище, в якому перфекціоністські тенденції не лише підживлюються, а й функціонально підкріплюються: перфекціонізм може давати конкурентні переваги у короткостроковій перспективі, що ускладнює його корекцію [23]. П. П. Горностаї підкреслює, що рольові очікування, закладені в інституційній структурі, виступають потужними регуляторами поведінки та самоствавлення, і студентська роль у сучасному університеті містить виражений перфекціоністський компонент: «хороший студент» – це студент, що прагне до максимальних результатів і не дозволяє собі помилок [15].

Таким чином, соціально-психологічні чинники виникнення перфекціонізму утворюють складну багаторівневу систему, що охоплює сімейні (батьківські стилі виховання і очікування), мікросоціальні (вплив групи однолітків і соціальне порівняння), інституційні (педагогічні практики й організаційний клімат університету), культурні (соціальні нормативи успіху й цифрове середовище) та особистісні (тривожність, самооцінка, нейротизм) детермінанти. Розуміння цієї системи є фундаментальним для побудови адекватних психодіагностичних і корекційних програм, спрямованих на підтримку здобувачів вищої освіти.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Теоретико-методологічний аналіз проблеми перфекціонізму, здійснений у першому розділі, дозволив систематизувати ключові підходи до розуміння цього феномену у вітчизняній психологічній науці та окреслити теоретичні засади для подальшого емпіричного дослідження.

Встановлено, що проблема перфекціонізму є однією з центральних у сучасній психологічній науці. Простежено еволюцію поглядів на цей феномен – від його розгляду як мотиваційної характеристики до сучасного розуміння як багатовимірного соціально-психологічного явища. Показано, що вітчизняна психологія зробила суттєвий внесок у розроблення теоретико-методологічних засад вивчення перфекціонізму, зокрема в контексті освітньої діяльності студентів.

Розкрито сутність, структуру та види перфекціонізму. Обґрунтовано, що перфекціонізм є складним, багатовимірним конструктом, що охоплює когнітивний, афективний та поведінковий компоненти. Систематизовано основні виміри перфекціонізму: орієнтований на себе, орієнтований на інших та соціально приписаний. Підкреслено принципову відмінність між адаптивним і дезадаптивним видами перфекціонізму, які мають різний вплив на академічну діяльність і психологічне благополуччя студентів.

Систематизовано соціально-психологічні чинники виникнення перфекціонізму. Встановлено, що вони утворюють багаторівневу систему, яка охоплює сімейні (батьківські стилі виховання, умовне схвалення, моделювання перфекціоністської поведінки), мікросоціальні (соціальне порівняння з однолітками, конкурентна атмосфера академічного середовища), інституційні (педагогічні практики й організаційний клімат університету), культурні (культ успіху, цифрове середовище та соціальні мережі) та особистісні (тривожність, нейротизм, нестабільна самооцінка) детермінанти.

Таким чином, теоретичний аналіз засвідчив, що перфекціонізм є складним феноменом, зумовленим взаємодією індивідуально-психологічних та соціально-психологічних чинників. Виявлені теоретичні закономірності створюють обґрунтоване підґрунтя для емпіричного дослідження соціально-психологічних особливостей прояву перфекціонізму у здобувачів вищої освіти.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Психологічні особливості впливу перфекціонізму на навчальну діяльність здобувачів вищої освіти

Вплив перфекціонізму на навчальну діяльність здобувачів вищої освіти реалізується через низку взаємопов'язаних психологічних механізмів. Виокремлюють чотири ключові чинники, через які деструктивний перфекціонізм позначається на академічній успішності, емоційному стані та поведінці студентів: навчальна тривожність, мотивація досягнення успіху та уникнення невдач, самооцінка, а також схильність до прокрастинації. Розглянемо кожен із них докладніше.

Тривожність є одним із найбільш значущих і добре задокументованих психологічних корелятивів перфекціонізму. Студенти з деструктивним перфекціонізмом переживають хронічне тривожне напруження, пов'язане не з об'єктивною складністю навчальних завдань, а зі страхом не відповісти власним надвисоким стандартам або очікуванням оточення [66]. Це явище особливо виражене у носіїв соціально приписаного перфекціонізму (СПП), для яких будь-яка ситуація оцінювання – іспит, семінар, захист роботи – автоматично активує тривожну реакцію, оскільки сприймається як загроза підтвердити власну «недостатність» в очах інших [67].

На відміну від ситуативної тривоги, яка є нормальною реакцією на реальну загрозу і допомагає зібратися та діяти, перфекціоністська тривожність носить хронічний характер і спрямована не на конкретну небезпеку, а на абстрактну можливість не досягти ідеального результату. Дослідження Г. Л. Чепурної підтверджують, що рівень тривожності у студентів прямо корелює з показниками

перфекціонізму, причому найсильніший зв'язок виявляється саме між соціально приписаним перфекціонізмом і особистісною тривожністю [55]. Хронічна навчальна тривожність, у свою чергу, знижує концентрацію уваги, погіршує якість засвоєння навчального матеріалу та підвищує ризик емоційного виснаження [16].

Мотиваційна сфера студентів-перфекціоністів характеризується дисбалансом між прагненням до успіху та прагненням уникнути невдачі. Як зазначає Т. Ю. Завада, деструктивний перфекціонізм тісно пов'язаний з переважанням мотивації уникнення невдачі над мотивацією досягнення, що суттєво змінює психологічну природу навчальної діяльності [22]. Студент навчається не заради інтересу, самореалізації чи пізнання, а щоб уникнути осуду, критики або розчарування значущих дорослих.

Особливо яскраво цей механізм виявляється у носіїв соціально приписаного перфекціонізму: вони розцінюють будь-яку оцінку нижче очікуваної не як зворотній зв'язок для покращення, а як публічне підтвердження власної неспроможності [66]. Це призводить до формування так званої «захисної» мотиваційної стратегії, при якій студент витрачає значно більше енергії на запобігання провалам, ніж на досягнення реальних цілей. Дослідження Л. А. Данилевич свідчать, що академічна обдарованість у поєднанні з перфекціонізмом часто не розкривається повною мірою саме через цей мотиваційний механізм: страх «не виправдати очікувань» паралізує ініціативу та творчий пошук [18].

Окрім того, перфекціонізм суттєво звужує коло навчальних завдань, які студент готовий виконувати. Він уникає завдань, де існує ризик помилки або публічної оцінки, надаючи перевагу тим, де успіх гарантований [53]. Це сприяє зниженню академічної успішності, адже навчальний розвиток передбачає роботу в умовах невизначеності та можливість припускатися помилок.

Зв'язок між перфекціонізмом та самооцінкою є одним із найбільш досліджених у психологічній науці. Деструктивний перфекціонізм формує так звану умовну самооцінку – стан, коли особистісна цінність людини цілком визначається зовнішніми результатами та досягненнями [68]. У перфекціоністів відсутнє стабільне позитивне ставлення до себе, незалежне від результатів: вони цінують себе лише тоді, коли досягають заздалегідь встановленого ідеального рівня, і знецінюють, коли цього рівня не досягають [55].

Нестабільна самооцінка, характерна для деструктивних перфекціоністів, породжує постійну потребу в порівнянні себе з іншими. Дослідження Г. Л. Чепурної демонструють, що студенти-перфекціоністи систематично вдаються до прогресивного соціального порівняння: вони порівнюють себе не із середнім однолітком, а з найкращим представником групи, що закономірно формує відчуття власної недостатності та неповноцінності [55]. Це відчуття не зникає навіть при об'єктивно високих академічних результатах, оскільки «планка» порівняння постійно піднімається.

І. І. Берест у своїх дослідженнях самооцінки студентської молоді підкреслює, що умовна самооцінка перфекціоніста є особливо вразливою до зовнішніх оцінок та соціального схвалення: будь-яка критика або нижча від очікуваної оцінка сприймається як доказ власної нікчемності, а не як конструктивний зворотній зв'язок [8]. Це суттєво ускладнює навчальний процес, адже ефективне навчання неможливе без здатності сприймати критику та виправляти помилки.

Четвертим ключовим механізмом впливу перфекціонізму на навчальну діяльність є схильність до прокрастинації – систематичного відкладання виконання завдань. Важливо наголосити, що прокрастинація у студентів-перфекціоністів принципово відрізняється від звичайних лінощів чи відсутності мотивації. Як зазначає В. Д. Острова, вона є захисним психологічним

механізмом, спрямованим на уникнення контакту з можливою «недосконалістю» власної роботи [40].

Логіка перфекціоністської прокрастинації є парадоксальною, але добре зрозумілою з психологічної точки зору: якщо не починати – не буде і провалу. Студент відкладає роботу не тому, що не хоче її виконувати, а тому, що надвисокі внутрішні стандарти роблять саму перспективу «неідеального» результату нестерпною [40]. Таким чином, прокрастинація стає способом тимчасово захиститися від тривоги та загрози самооцінці.

Карамушка Л. М., Бондарчук О. І. та Грубі Т. В. у своїх дослідженнях встановили, що між перфекціонізмом і прокрастинацією існує значущий зв'язок, при цьому найсильніше він виражений між соціально приписаним перфекціонізмом і академічною прокрастинацією [28]. Студент, який переконаний, що оточуючі очікують від нього досконалості, перебуває у стані хронічного уникнення: розпочати роботу означає ризикнути підтвердити свою «недосконалість».

Важливо також відзначити, що перфекціоністська прокрастинація має тенденцію до самопідсилення: чим довше відкладається завдання, тим більш «ідеальним» воно має бути, щоб виправдати затримку, що ще більше підвищує психологічну «вартість» початку роботи і знову блокує дію [40].

Таким чином, перфекціонізм реалізує свій деструктивний вплив на навчальну діяльність здобувачів вищої освіти через чотири взаємопов'язаних психологічних механізми. Хронічна тривожність позбавляє студента психологічної безпеки у навчальному середовищі. Мотивація уникнення спрямовує навчальну діяльність не на розвиток, а на самозахист. Умовна та нестабільна самооцінка робить студента надмірно залежним від зовнішніх оцінок. Прокрастинація як захисний механізм систематично блокує навчальну активність. Усі ці механізми тісно взаємопов'язані та взаємно підсилюють один

одного, утворюючи стійкий дезадаптивний цикл, що знижує як академічну успішність, так і психологічне благополуччя студентів.

2.2. Дослідження особливостей впливу перфекціонізму у здобувачів вищої освіти

Важливим етапом емпіричного дослідження є підбір психодіагностичних методик, які дозволяють отримати дані щодо особливостей досліджуваного явища.

Для досягнення мети дослідження було підбрано та застосовано чотири методики психологічної діагностики, кожна з яких спрямована на вимірювання окремого психологічного показника, пов'язаного з перфекціонізмом (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Методики психологічної діагностики

№	Методика	Що вимірює	Шкали / показники
1	«Багатовимірна шкала перфекціонізму» (HMPS) (П. Х'юїтт, Г. Флетт)	Рівень і тип перфекціонізму	ПОС, ПОІ, СПП
2	«Шкала тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін)	Рівень ситуативної та особистісної тривожності	СТ, ОТ (по 20 питань кожна)
3	Опитувальник «Дослідження самооцінки» (Т. Дембо, С. Рубінштейн)	Рівень самооцінки (зворотня шкала: нижча сума = вища самооцінка)	32 твердження, 0–128 балів
4	«Шкала загальної прокрастинації» (К. Лей)	Схильність до відкладання навчальних завдань	20 тверджень, 20–100 балів

Методика «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (HMPS) (П. Х'юїтт, Г. Флетт) (див. Додаток А).

Багатовимірна шкала перфекціонізму – особистісна діагностична шкала, розроблена канадськими вченими П. Х'юїттом та Г. Флеттом для вимірювання рівня перфекціонізму.

Автори визначають перфекціонізм як прагнення бути досконалим, бездоганним у всьому. Вони описують три складові перфекціонізму:

Перфекціонізм, орієнтований на себе (ПОС) – внутрішня мотивація ставити собі надвисокі стандарти та критично оцінювати власні результати. Людина висуває до себе жорсткі вимоги і сприймає будь-яку власну помилку як серйозну невдачу.

Перфекціонізм, орієнтований на інших (ПОІ) – схильність висувати надмірно високі вимоги до оточуючих, очікувати від них бездоганності, критично оцінювати їхні дії та результати.

Соціально приписаний перфекціонізм (СПП) – переконання, що оточуючі (батьки, викладачі, суспільство) очікують від людини досконалих результатів і оцінюватимуть її суворо за будь-яке відхилення від ідеалу. Цей компонент найбільш пов'язаний з тривогою та психологічним неблагополуччям.

Кожне твердження оцінюється за 7-бальною шкалою – від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Результати дозволяють визначити, який тип перфекціонізму переважає у досліджуваного, що є важливим для розуміння особливостей його навчальної, професійної та міжособистісної поведінки [1].

Методика «Шкала тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін) (див. Додаток Б).

Шкала тривоги Спілбергера є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент та особистісної тривожності.

Методика складається з двох підшкал по 20 запитань кожна:

Перша – шкала ситуативної тривожності (СТ) – оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респондент відчуває себе «прямо зараз», через суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи. Ситуативна тривожність виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може змінюватися за інтенсивністю та в часі.

Друга – шкала особистісної тривожності (ОТ) – оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння. Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта сприймати широкий «спектр» ситуацій як загрозливі і відповідати на кожну з них певною реакцією тривоги.

Інтерпретація: до 30 балів – низька тривожність, 31–44 – помірна, 45 і вище – висока [59].

Опитувальник «Дослідження самооцінки» (Т. Дембо, С. Рубінштейн) (див. Додаток В).

Методика розроблена Т. В. Дембо і С. Я. Рубінштейн, а модифікована версія для вивчення загальної самооцінки належить А. М. Прихожан.

Методика доповнена опитувальником із 32 тверджень. Кожна відповідь кодується балами: «дуже часто» – 4, «часто» – 3, «іноді» – 2, «рідко» – 1, «ніколи» – 0. Загальна сума варіює від 0 до 128 балів.

Шкала є зворотною: нижча сума балів відповідає вищій самооцінці. Сума від 0 до 25 балів свідчить про високий рівень самооцінки – людина, як правило, не обтяжена комплексом неповноцінності та правильно реагує на зауваження.

Від 26 до 45 балів – середній рівень, коли людина лише іноді намагається підлаштовуватися під думку інших.

Від 46 до 128 балів – низький рівень самооцінки, при якому людина болісно сприймає критику, постійно зважає на думку оточуючих і часто страждає від комплексу неповноцінності [20].

Методика «Шкала загальної прокрастинації» (К. Лей) (див. Додаток Г).

Загальна шкала прокрастинації Лея дозволяє визначати рівень вираженості прокрастинації у повсякденному житті.

Вона складається з 20 тверджень, що стосуються відкладання справ «на потім» у різних обставинах. К. Лей визначає прокрастинацію як добровільне, ірраціональне відкладання намічених дій, незважаючи на можливий майбутній негативний ефект для особистості.

Відповіді оцінюються за 5-бальною шкалою (від «зовсім не характерно» до «дуже характерно»), деякі твердження є зворотними. Вищий бал відповідає вищому рівню прокрастинації.

Орієнтовні рівні: до 45 – низький, 45 - 75 – середній, 76 - 100 – високий рівень прокрастинації [58].

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Було проведено констатувальний експеримент, спрямований на дослідження особливостей прояву перфекціонізму у здобувачів вищої освіти. Дослідження проводилося в індивідуальному та груповому форматах методом тестування. Усі учасники брали участь добровільно та були поінформовані про конфіденційність отриманих даних.

Вибірку дослідження склали 30 осіб – здобувачі закладів вищої освіти (див. Додаток Д).

На першому етапі емпіричного дослідження було використано методикку психологічної діагностики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (HMPS) (П. Х'юїтт, Г. Флетт) [1].

Результати діагностики занесено у зведену таблицю (див. табл. 2.2).

Продовж. табл. 2.2

Середні показники			

Для наочного відображення результати дослідження за методикою діагностики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (HMPS) (П. Х'юїтт, Г. Флетт) було сформовано у гістограму (див. рис. 2.1).

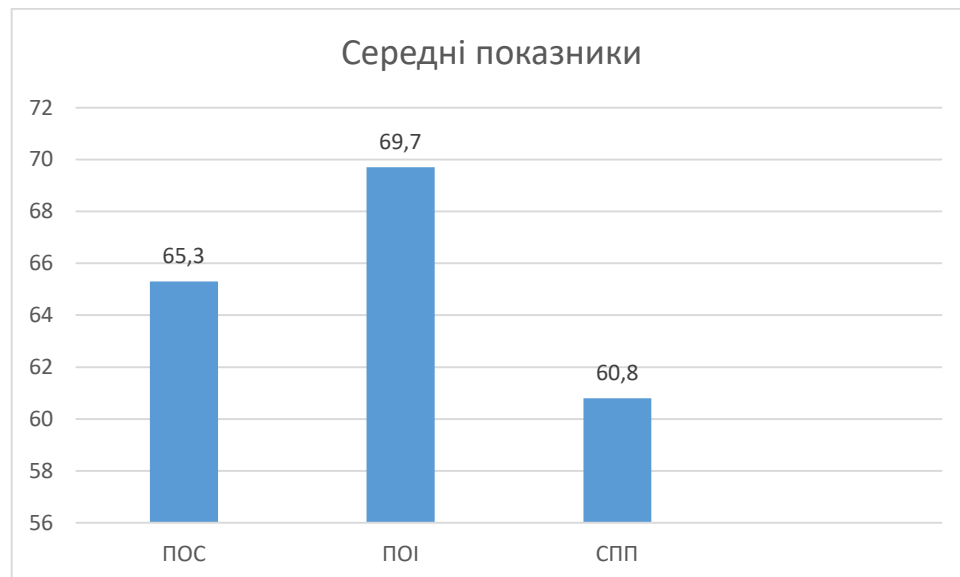


Рис. 2.1. Гістограма розподілу середніх результатів за методикою діагностики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (HMPS) (П. Х'юїтт, Г. Флетт)

За результатами дослідження за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (HMPS) (П. Х'юїтт, Г. Флетт) було отримано такі середні показники: ПОС = 65,3 бали, ПОІ = 69,7 балів, СПП = 60,8 балів (із максимально можливих 105 балів за кожною шкалою).

Середній показник за шкалою перфекціонізму орієнтованого на себе (ПОС) (65,3) свідчить про помірно виражену схильність респондентів пред'являти високі вимоги до себе, прагнення доводити власну діяльність до досконалості та критично оцінювати свої результати.

Найвищий середній показник зафіксовано за шкалою перфекціонізму орієнтованого на інших (ПОІ) (69,7), що відображає виражену тенденцію висувати завищені вимоги до оточуючих, критично оцінювати їхні дії та очікувати від інших бездоганного виконання завдань. У досліджуваній вибірці переважання ПОІ над іншими шкалами формує профіль перфекціонізму, спрямованого назовні.

Найнижчий показник отримано за шкалою соціально приписаного перфекціонізму (СПП) (60,8), що свідчить про відносно помірне сприйняття зовнішніх соціальних очікувань. Респонденти загалом не схильні розцінювати вимоги з боку оточення як надмірні чи нереалістичні.

Загальний середній показник по вибірці становить 195,8 балів (із максимально можливих 315), що відповідає помірно вираженому рівню перфекціонізму в цілому.

Наступним етапом дослідження було проведення діагностики за допомогою методики «Шкала тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін) [59]. Результати діагностики занесено у зведені таблиці (див. табл. 2.3 – 2.4).

Таблиця 2.3

**Результати дослідження за методикою діагностики «Шкала тривожності»
(Ч. Спілбергер, Ю. Ханін)**

№ респондента	СТ	ОТ
	28 н	30 н
	40 п	42 п
	55 в	55 в
	32 п	45 в
	41 п	33 п
	41 п	41 п
	41 п	53 в
	39 п	43 п
	49 в	40 п
	50 в	55 в
	51 в	50 в
	36 п	40 п
	43 п	41 п
	38 п	39 п
	52 в	41 п
	40 п	42 п
	41 п	49 в
	46 в	45 в
	41 п	41 п
	32 п	33 п
	38 п	47 в
	24 н	23 н

Продовж. табл. 2.3

	8 н	15 н
	44 п	43 п
	50 в	44 п
	54 в	48 в
	44 п	48 в
	35 в	40 в
	50 в	46 в
	54 в	50 в

*н – низький рівень; п – помірний рівень; в – високий рівень

Таблиця 2.4

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики
«Шкала тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін)

Шкала	Низький рівень		Помірний рівень		Високий рівень	
	Кількість респондентів		Кількість респондентів		Кількість респондентів	
СТ						
ОТ		%				

Для наочного відображення результати дослідження за методикою діагностики «Шкала тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін) було сформовано у гістограму (див. рис. 2.2).

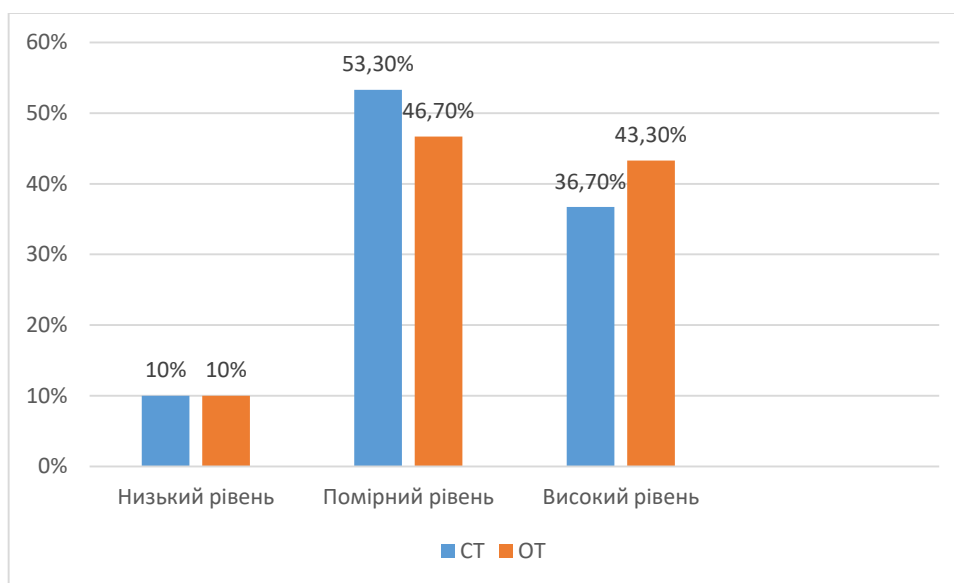


Рис. 2.2. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики «Шкала тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін)

За результатами дослідження за методикою «Шкала тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін) було отримано дані щодо рівнів ситуативної (СТ) та особистісної (ОТ) тривожності у 30 респондентів.

Аналіз результатів за шкалою ситуативної тривожності (СТ) засвідчив, що більшість досліджуваних – 16 осіб (53,3%) – демонструють помірний рівень ситуативної тривожності. 11 респондентів (36,7%) виявили високий рівень, що свідчить про виражену емоційну напругу на момент дослідження, яка могла бути спричинена навчальним навантаженням, іспитами чи іншими стресорами. 3 особи (10%) отримали низький рівень ситуативної тривожності.

Аналіз результатів за шкалою особистісної тривожності (ОТ) виявив подібну картину: 14 осіб (46,7%) мають помірний рівень особистісної тривожності, 13 респондентів (43,3%) – високий рівень, і 3 особи (10%) – низький рівень. Високий рівень особистісної тривожності свідчить про те, що схильність до тривожних реакцій є для цих учасників не ситуативною, а стійкою рисою особистості – вони систематично переживають стан тривоги незалежно від конкретних обставин.

Таким чином у результаті за обома шкалами методики STAI домінує помірний рівень тривожності.

Особливо показовим є те, що 43,3% респондентів демонструють високий рівень особистісної тривожності. Це свідчить про стійку схильність до тривожних реакцій як рису особистості, що формується під впливом тривалого перфекціоністського тиску. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з емоційними та невротичними зривами.

Водночас значна частка респондентів із високими показниками свідчить про наявність у осіб підвищену тривожність, що може бути пов'язаним з іншими досліджуваними показниками – зокрема, рівнем перфекціонізму та самооцінки.

Наступним етапом дослідження було проведення діагностики за допомогою опитувальника «Дослідження самооцінки» [20].

Результати діагностики занесено у зведені таблиці (див. табл. 2.5 – 2.6).

Таблиця 2.5

Результати діагностики за опитувальником «Дослідження самооцінки»

№ респондента	Кількість балів
	74 н
	45 с
	58 н
	49 н
	43 с
	50 н
	86 н
	39 с

Продовж. табл. 2.5

	37 с
	93 н
	51 н
	64 н
	47 н
	38 с
	44 с
	31 с
	76 н
	44 с
	55 н
	84 н
	78 н
	38 с
	43 с
	30 с
	21 в
	47 н
	36 с
	21 в
	45 с
	53 н

*н – низький рівень; с – середній рівень; в – високий рівень

Таблиця 2.6

Зведена таблиця результатів діагностики за опитувальником «Дослідження самооцінки»

Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
Кількість респондентів		Кількість респондентів		Кількість респондентів	

Для наочного відображення результати дослідження за методикою діагностики «Дослідження самооцінки» було сформовано у гістограму (див. рис. 2.3).

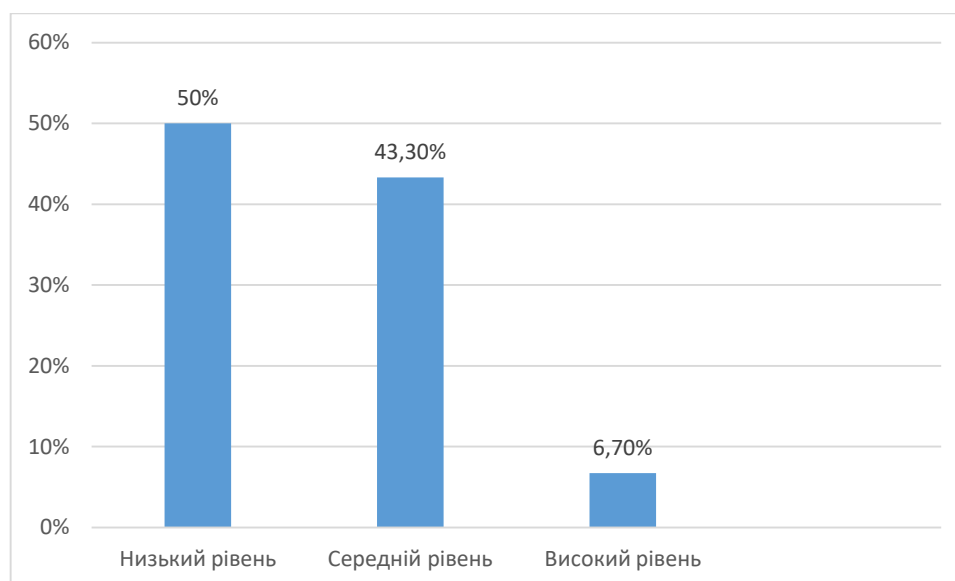


Рис. 2.3. Гістограма розподілу результатів діагностики за опитувальником «Дослідження самооцінки»

За результатами діагностики за опитувальником «Дослідження самооцінки» було визначено рівень самооцінки у 30 респондентів. Шкала є зворотною: сума балів від 0 до 25 свідчить про високий рівень самооцінки, від 26 до 45 – про середній рівень, від 46 до 128 – про низький рівень самооцінки.

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що 15 респондентів (50%) мають низький рівень самооцінки (показники від 46 до 128 балів). За низькою самооцінкою можуть приховуватися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість у собі та «захисна» позиція, коли декларування власного невміння та відсутності здібностей дозволяє не докладати жодних зусиль. Особи з низькою самооцінкою болісно сприймають критику, зважають на думку оточуючих і часто страждають від комплексу неповноцінності.

13 респондентів (43,3%) продемонстрували середній рівень самооцінки (показники від 26 до 45 балів). Середній рівень самооцінки характеризує людину, яка рідко страждає від комплексу неповноцінності й лише іноді намагається підлаштуватися під думку інших.

Лише 2 респонденти (6,7%) виявили високий рівень самооцінки. Високий рівень самооцінки свідчить про те, що людина, як правило, не обтяжена комплексом неповноцінності, правильно реагує на зауваження і рідко піддає сумніву власні дії.

Результати за шкалою самооцінки є ключовими для розуміння психологічного профілю досліджуваних перфекціоністів. Домінування низького рівня самооцінки (50%) при помірно вираженому перфекціонізмі підтверджує один із центральних теоретичних положень щодо природи деструктивного перфекціонізму: завищені стандарти не підвищують самооцінку, а навпаки, роблять її нестабільною та залежною від зовнішніх результатів. Як зазначає І. І. Берест, самооцінка студентів, які відчують постійний тиск вимог – власних або соціальних – характеризується порівнянням себе з ідеальним образом, а не реальними можливостями, що закономірно призводить до її заниження [8].

Варто звернути увагу на взаємозв'язок між показниками перфекціонізму орієнтованого на себе та самооцінкою: студенти з вираженим самоорієнтованим перфекціонізмом оцінюють себе не через власні якості та цінності, а через результати діяльності. Будь-яка помилка або «недосконалий» результат знижує

їхню самооцінку, оскільки особистісна цінність цілком ототожнюється з досягненнями [68].

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що у досліджуваній вибірці перфекціонізм та занижена самооцінка є взаємопов'язаними феноменами: прагнення до недосяжного ідеалу формує постійне відчуття власної недостатності, що безпосередньо відображається у показниках шкали «Опитувальник «Дослідження самооцінки»» (Т. Дембо, С. Рубінштейн).

Наступним етапом було проведення діагностики за допомогою методики «Шкала загальної прокрастинації» (К. Лей) [58].

Результати діагностики занесено у зведені таблиці (див. табл. 2.7 – 2.8).

Таблиця 2.7

Результати дослідження за методикою діагностики «Шкала загальної прокрастинації» (К. Лей)

№ респондента	Кількість балів
	55 с
	67 с
	50 с
	43 н
	42 н
	56 с
	53 с
	50 с
	58 с
	54 с

Продовж. табл. 2.7

	50 с
	58 с
	54 с
	50 с
	44 н
	44 н
	51 с
	67 с
	66 с
	56 с
	42 н
	60 с
	39 н
	10 н
	62 с
	61 с
	53 с
	72 с
	56 с
	61 с

*н – низький рівень; с – середній рівень; в – високий рівень

Таблиця 2.8

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики
«Шкала загальної прокрастинації» (К. Лей)

Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
Кількість респондентів		Кількість респондентів		Кількість респондентів	

Для наочного відображення результати дослідження за методикою діагностики «Шкала загальної прокрастинації» (К. Лей) було сформовано у гістограму (див. рис. 2.4).

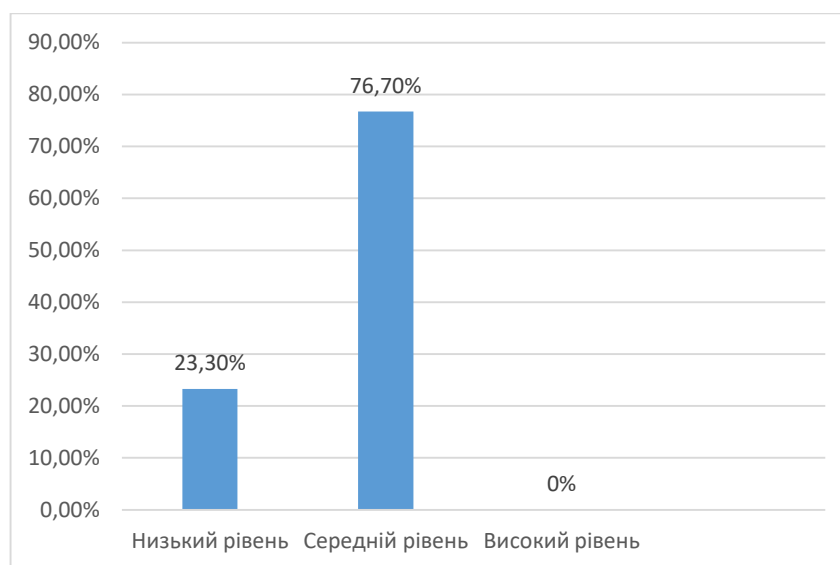


Рис. 2.4. Гістограма розподілу результатів дослідження за методикою діагностики «Шкала загальної прокрастинації» (К. Лей)

За результатами дослідження за методикою «Шкала загальної прокрастинації» К. Лей було визначено рівень схильності до відкладання справ у 30 респондентів.

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що жоден з респондентів (0%) не виявив високого рівня прокрастинації. Переважна більшість досліджуваних – 23 особи (76,7%) – мають середній рівень прокрастинації. Особи з середнім рівнем схильні відкладати виконання завдань, однак ця тенденція не набуває деструктивного характеру і не заважає вчасному виконанню справ.

7 респондентів (23,3%) продемонстрували низький рівень прокрастинації. Ці особи характеризуються організованістю, своєчасним виконанням завдань та здатністю ефективно розподіляти власний час.

Таким чином, у досліджуваній вибірці домінує середній рівень прокрастинації – більшість студентів виявляє помірну схильність до відкладання справ, що є характерним для осіб студентського віку та може бути пов'язаним з високим навчальним навантаженням і труднощами у плануванні власної діяльності.

Домінування середнього рівня прокрастинації (76,7%) при помірно вираженому перфекціонізмі узгоджується з теорією про природу зв'язку між прокрастинацією у перфекціоністів є не ознакою лінощів, а захисним механізмом, спрямованим на уникнення можливої невдачі та збереження ідеалізованого образу себе. В. Д. Острова зазначає, що студенти-перфекціоністи відкладають виконання завдань саме тому, що страх «зробити недостатньо добре» є сильнішим за мотивацію до дії [39].

Показово, що жоден з респондентів не виявив високого рівня прокрастинації – це може свідчити про те, що помірний перфекціонізм у студентів ще зберігає певну мотивуючу функцію, не повністю блокуючи навчальну діяльність. Водночас переважання середнього рівня вказує на наявність систематичного уникання та відкладання як характерної поведінкової тенденції досліджуваної групи. Це узгоджується з даними Т. Ю. Завади про те, що студенти з помірно вираженим перфекціонізмом демонструють амбівалентну

мотиваційну структуру: прагнення до досягнень поєднується з униканням ситуацій можливої невдачі [22].

Таким чином, результати експерименту свідчать про наявність цілісного психологічного профілю у здобувачів вищої освіти з ознаками перфекціонізму: помірно виражений перфекціонізм із домінуванням зовнішньо орієнтованого компоненту поєднується з підвищеною тривожністю (переважно помірного та високого рівнів), заниженою самооцінкою у половини вибірки та помірною схильністю до прокрастинації. Ці чотири показники є взаємопов'язаними: перфекціонізм формує завищені стандарти – страх їм не відповідати породжує тривогу – самооцінка знижується через постійне відчуття «недосконалості» – прокрастинація стає захисним механізмом від можливої невдачі. Описаний механізм відповідає моделі деструктивного перфекціонізму, розробленій у дослідженнях П. Х'юїтт та Г. Флетт [1] та підтвердженій у вітчизняних дослідженнях Т. В. Грубі [16] і Г. Л. Чепурної [55].

2.4. Практичні рекомендації, спрямовані на профілактику та подолання деструктивного перфекціонізму у здобувачів вищої освіти

На основі результатів констатувального експерименту було сформульовано практичні рекомендації, спрямовані на подолання деструктивних проявів перфекціонізму у здобувачів вищої освіти (див. табл. 2.9).

Таблиця 2.9

№	Назва заняття	Тривалість заняття
	Перфекціонізм та його прояви	90 хв
	Деструктивна самокритика	90 хв

Продовж. табл. 2.9

	Подолання страху помилки та розвиток стресостійкості	90 хв
	Самооцінка та перфекціонізм	90 хв
	Прокрастинація як наслідок деструктивного перфекціонізму	90 хв
	Тривожність та методи саморегуляції	90 хв
	Від перфекціонізму до гармонії	90 хв

Мета програми: сприяти психологічній корекції деструктивних проявів перфекціонізму у здобувачів вищої освіти шляхом розвитку навичок самоприйняття, емоційної саморегуляції, реалістичного цілепокладання та подолання тривожності й прокрастинації як наслідків перфекціонізму.

Завдання програми:

- сформуванню у учасників розуміння природи перфекціонізму та його деструктивних проявів;
- розвинути навички розпізнавання та зміни деструктивних автоматичних думок;
- навчити технікам подолання страху помилки та розвитку стресостійкості;
- сприяти формуванню стабільної та реалістичної самооцінки;
- опрацювати зв'язок між перфекціонізмом та прокрастинацією, навчити техніками подолання уникання;
- навчити практичним методам емоційної саморегуляції при тривожності;

Теоретико-методологічна основа: програма ґрунтується на принципах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), позитивної психології та гуманістичного підходу.

Форма проведення: групова (8–15 учасників). Програма складається з 7 занять тривалістю по 90 хвилин кожне. Загальна тривалість програми – 10,5 годин.

Цільова аудиторія: здобувачі вищої освіти (студенти бакалаврату та магістратури) з ознаками деструктивного перфекціонізму, підвищеної тривожності та зниженої самооцінки.

Умови проведення: просторе приміщення для групової роботи; стільці, розставлені у коло; аркуші паперу, ручки, фломастери, маркери, фліпчарт. Окремі заняття передбачають використання метафоричних асоціативних карток (МАК). Ведучий – практичний психолог із досвідом ведення тренінгових груп.

Очікувані результати: зниження рівня деструктивного перфекціонізму, підвищення самооцінки, зменшення тривожності та схильності до прокрастинації, формування більш гнучкого та доброзичливого ставлення до себе.

ЗАНЯТТЯ 1. Перфекціонізм та його прояви

Мета заняття: сформувати у учасників розуміння природи перфекціонізму та його ключових ознак; навчити розпізнавати прояви перфекціонізму у власній поведінці та мисленні; створити психологічно безпечну атмосферу в групі.

Вправа 1 Техніка «Самоідентифікація перфекціонізму» [13]

Мета вправи: допомогти учасникам розпізнати прояви перфекціонізму у власній поведінці та усвідомити, у яких сферах життя він проявляється найбільш виражено.

Час проведення: 15 хвилин.

Обладнання: аркуші з опитувальником, ручки.

Хід вправи: ведучий роздає учасникам опитувальник для визначення рівня перфекціонізму. Після самостійного заповнення учасники об'єднуються у малі групи по 2–3 особи та коротко обговорюють результати, зосереджуючись на питаннях: де вони найбільше відчують тиск бути ідеальними? Як це впливає на

їхні емоції та поведінку? Після групового обговорення ведучий пропонує бажаним поділитися спостереженнями у загальному колі.

Вправа 2 «Розпізнавання та зміна автоматичних негативних думок» [13]

Мета вправи: навчити учасників відстежувати та змінювати автоматичні негативні думки, пов'язані з перфекціонізмом, з використанням технік когнітивно-поведінкової терапії.

Час проведення: 30 хвилин.

Обладнання: картки з таблицею трьох колонок, ручки.

Хід вправи: на першому етапі кожен учасник письмово описує одну недавню ситуацію, коли він відчув стрес через перфекціонізм – навчальний проект, іспит, соціальна подія тощо.

На другому етапі учасники фіксують автоматичні думки, які виникали в момент стресу (наприклад: «Я повинен зробити все ідеально», «Мені не можна помилятися»).

На третьому етапі ведучий пропонує поставити ці думки під сумнів за допомогою когнітивних запитань: «Чи є це правда?», «Які докази підтверджують або спростовують цю думку?», «Що найгірше може трапитися, якщо я помилюся?». На завершальному етапі учасники формулюють більш адаптивні думки на основі нових висновків, наприклад: «Мені не обов'язково бути ідеальним, щоб досягти успіху», «Помилки – це частина процесу навчання». Результати вносяться у таблицю: колонка 1 – «Ситуація», колонка 2 – «Автоматична думка», колонка 3 – «Адаптивна думка».

Вправа 3. «Переваги і недоліки перфекціонізму» [43]

Мета вправи: допомогти учасникам усвідомити, чим саме їм заважає прагнення до ідеалу в різних сферах життя; побачити як позитивний, так і негативний вплив перфекціонізму.

Час проведення: 15 хвилин.

Обладнання: аркуші А4, ручки.

Хід вправи: учасники розділяють аркуш паперу на три колонки. У першу колонку виписують основні сфери свого життя – наприклад: психологічне здоров'я, фізичне здоров'я, відносини, навчання, фінанси, розваги. У другій колонці пишуть, які переваги і недоліки їм дає прагнення до ідеалу в кожній із цих сфер. У третій колонці учасники записують: що б змінилося в цій сфері, якби вимоги до себе були трохи нижчими? Після самостійної роботи учасники в парах обговорюють свої відповіді. Ведучий підводить підсумок у загальному колі: у яких сферах перфекціонізм допомагає, а в яких – заважає? Чи є сфери, де ціна ідеалу надто висока?

Вправа 4. «Відпускання контролю» [13]

Мета вправи: допомогти учасникам відпустити потребу в постійному контролі та прийняти недосконалості як природну частину власної діяльності та особистості.

Час проведення: 10 хвилин.

Хід вправи: учасники сідають зручно, закривають очі та протягом кількох хвилин спостерігають за своїм диханням. Під час дихання вони уявляють, як «відпускають» контроль і очікування, спостерігаючи, як їхній розум стає більш спокійним. Ведучий повільно промовляє: «Уявіть, що кожен видих – це звільнення від однієї зайвої вимоги до себе. Ви дозволяєте собі бути таким, яким ви є прямо зараз – не ідеальним, але справжнім». Після завершення практики (5–6 хвилин) ведучий плавно повертає учасників до кімнати та проводить коротке обговорення: які відчуття виникли під час «відпускання»? Чи змінилося відчуття у тілі? Як це відчуття можна інтегрувати у повсякденне життя?

Вправа 5 «Краще – ворог гарного» [45]

Мета вправи: подолання негативних наслідків перфекціонізму, мотивація покращувати свій результат попри недосконалість виконання.

Час проведення: 5-10 хвилин.

Обладнання: аркуші А4, ручки.

Хід вправи: ведучий просить учасників пригадати свою щоденну рутину, а потім уявити, що вони ніколи не робили цього раніше – немає досвіду в елементарних речах: чищенні зубів, зав'язуванні шнурків, письмі. Після цього проводиться конкурс швидкого каліграфічного писання, де учасники пишуть лише лівою рукою (шульги – правою). Після завершення учасники порівнюють написане зі звичним варіантом і обговорюють: наскільки гіршим став результат? Ведучий підводить підсумок: надихаючись роботами майстрів, ми створюємо ситуацію завищених очікувань і потрапляємо у «петлю смаку» – беремося за справу, швидко втрачаємо мотивацію і кидаємо незавершене. Інколи варто прийняти: на цьому етапі ти зробив усе, що міг.

Питання для обговорення:

- У яких сферах вашого життя перфекціонізм проявляється найбільш виражено – навчання, стосунки, зовнішність, побут?
- Чи помічаєте ви різницю між здоровим прагненням до якості та деструктивним перфекціонізмом у власному досвіді?
- Які думки найчастіше виникають, коли ви не виконуєте щось так, як планували?
- Що відчули під час вправи з лівою рукою? Чи змогли прийняти «недосконалий» результат?
- Що для вас означає «зробити достатньо добре»?

Час проведення: 10 хвилин.

ЗАНЯТТЯ 2. Деструктивна самокритика

Мета заняття: допомогти учасникам усвідомити природу деструктивної самокритики та її зв'язок з перфекціонізмом; навчити розпізнавати внутрішній критичний голос і замінювати його на підтримуючий; розвинути доброзичливе ставлення до себе як альтернативу самоосудженню.

Вправа 1 Мозковий штурм «Самооцінка – це...» [3]

Мета вправи: сформувати спільне розуміння поняття самооцінки та її зв'язку з самокритикою.

Час проведення: 7 хвилин.

Обладнання: дошка, маркери.

Хід вправи: ведучий просить учасників назвати асоціації, які виникають у них зі словом «самооцінка». Відповіді фіксуються на дошці. Після збору асоціацій ведучий підводить підсумок: самооцінка – це ставлення людини до самої себе, наші уявлення про себе, свої здібності та можливості у різних ситуаціях. Ведучий звертає увагу: деструктивна самокритика – це один із головних чинників, що знижує самооцінку, і саме з нею працюватиме сьогоднішнє заняття.

Вправа 2 «Внутрішній діалог» [65]

Мета вправи: навчити учасників відстежувати внутрішній критичний голос і свідомо змінювати його на підтримуючий.

Час проведення: 23 хвилин.

Обладнання: аркуші А4, ручки.

Хід вправи: ведучий пояснює: упродовж кожного дня ми ведемо внутрішній діалог із самими собою. Те, про що ми думаємо у стресових чи складних ситуаціях, впливає на наші емоції та поведінку. Коли все йде не за планом, люди можуть почати критикувати власні ідеї та рішення, що деструктивно позначається на впевненості в собі. Учасники письмово записують 2–3 критичні думки, які найчастіше виникають у них у момент невдачі або помилки (наприклад: «Я знову облажався», «Інші справляються краще»). Потім ведучий пропонує: усвідомлення власних думок і моделей поведінки може допомогти почати ставитися до себе так, як ми б це робили стосовно іншої близької людини – з турботою, добром і розумінням. Учасники переписують кожен критичну думку у підтримуючому варіанті – так, як би вони сказали це

другу. Обговорення у парах (5 хвилин): що змінилося, коли думка стала доброзичливою?

Вправа 3 «Лист собі» [49]

Мета вправи: спрямувати вектор внутрішнього зору на власне «Я», побачити себе цілком, визнати свої достоїнства та недосконалості, усвідомити, що кожен має право бути для себе, знайти своє місце, спокійно проявляти себе у цьому світі, з повагою ставитися до себе та приймати себе.

Час проведення: 25 хвилин.

Обладнання: аркуші А4, ручки.

Хід вправи: ведучий налаштовує учасників на внутрішній діалог з собою, знімає зайву тривожність, наголошує, що немає чіткої форми листа – важливо спиратися на власні відчуття. Лист складається з кількох частин: привітання себе на ім'я; перелік позитивних якостей, умінь та рис; визнання права на помилку та недосконалість; дозвіл собі не відповідати чужим очікуванням. Учасники пишуть лист самостійно протягом 15 хвилин. Після написання бажаючі зачитують уривки. Ведучий підкреслює: вміння говорити з собою мовою підтримки – це навичка, яку можна розвивати щодня.

Вправа 4. «Турбота про себе» [65]

Мета вправи: допомогти учасникам відчути доброзичливе ставлення до себе як альтернативу деструктивній самокритиці; розвинути навичку самоспівчуття та самоприйняття.

Час проведення: 10 хвилин.

Хід вправи: ведучий просить учасників зайняти зручне положення, заплющити очі та розслабитися. Учасники згадують людину, завдяки якій у них з'являються відчуття радості та щастя – друга, члена родини, партнера, колегу. Уявляють, що ця людина дивиться на них і усміхається. Звертають увагу на відчуття, які виникають у тілі. Потім покладають долоні на серце, вдихають це почуття любові й добра та зосереджують увагу на собі, повторюючи подумки або

вголос: «Я даю собі любов, доброту й прийняття». Ведучий дає учасникам кілька хвилин побути в тиші з цим відчуттям. Після завершення – коротка рефлексія у колі: що відчули? Чи легко було спрямувати доброту на себе? Що заважало? Ведучий підводить підсумок: деструктивна самокритика – це передусім відсутність любові та прийняття себе. Те, що ми легко даємо іншим, ми часто відмовляємо собі – і саме це підтримує перфекціонізм.

Вправа 5 «Мої сильні і слабкі сторони» [3]

Мета вправи: усвідомити, що самокритика часто викривляє сприйняття себе та призводить до знецінення власних переваг.

Час проведення: 10 хвилин.

Обладнання: аркуші А4, ручки.

Хід вправи: учасники ділять аркуш на дві колонки – «Мої сильні сторони» та «Мої слабкі сторони» – і заповнюють їх протягом 5 хвилин. Ведучий запитує: чи не написали ви слабких сторін більше? Чи об'єктивна ця картина? Учасники в парах доповнюють список сильних сторін одне одного тим, що помічають ззовні. Ведучий підводить підсумок: деструктивна самокритика змушує нас бачити більше недоліків, ніж є насправді, і систематично знецінювати власні переваги – саме це є одним із ключових механізмів перфекціонізму.

Питання для обговорення

- Які слова вашого внутрішнього критика ви чуєте найчастіше?
- Що було складніше – написати лист собі чи перефразувати критичну думку у підтримуючу?
- Чи змінилося ваше відчуття після того, як ви поговорили з собою мовою підтримки?
- Як ви думаєте, звідки береться внутрішній критик? Чиї голоси він відтворює?
- Що заважає ставитися до себе так само доброзичливо, як до близької людини?

Час проведення: 15 хвилин.

ЗАНЯТТЯ 3. Подолання страху помилки та розвиток стресостійкості

Мета заняття: допомогти учасникам усвідомити зв'язок між страхом помилки та стресом; сформувати установку на право помилятися як необхідну умову розвитку; навчити практичним технікам саморегуляції у стресових ситуаціях, спричинених ідеалізованими очікуваннями.

Вправа 1 Мозковий штурм «Асоціації до слова «стрес»» [35]

Мета вправи: актуалізувати уявлення учасників про стрес, його причини та прояви; підготувати групу до роботи з темою заняття.

Час проведення: 10 хвилин.

Обладнання: фліпчарт або дошка, маркери.

Хід вправи: ведучий просить учасників по черзі називати асоціації, які виникають у них зі словом «стрес». Відповіді фіксуються на дошці або фліпчарті без оцінювання та коментарів. Після збору асоціацій організовується обговорення отриманих результатів. Ведучий пропонує питання: чому більшість асоціацій до слова «стрес» негативно забарвлені? Як для вас виглядає стрес? Ведучий підводить підсумок: причиною стресу часто є не зовнішні обставини, а наше ставлення до них – зокрема, страх зробити помилку і не відповідати власним або чужим стандартам.

Вправа 2 «Талони на помилку» [34]

Мета вправи: сформувати у учасників усвідомлену установку на право помилятися як умову зниження стресу та розвитку особистості.

Час проведення: 20 хвилин.

Обладнання: картки-«талони» (по 3 на кожного учасника), ручки.

Хід вправи: ведучий проводить коротку міні-лекцію (3–4 хвилини): тільки маючи право на помилку, людина помилятиметься значно менше. Натомість той, хто не може дозволити собі помилитися, житиме у постійному стресі й

помилятиметься в рази частіше. Адже неможливо навчитися чогось, не скуштувавши гіркий присмак помилки. Після цього кожен учасник отримує 3 картки-«талони». На кожній картці він письмово формулює конкретну ситуацію зі свого навчального або особистого життя, де він офіційно дозволяє собі помилитися – без самоосуду і без наслідків. Наприклад: «Я дозволяю собі відповісти на занятті неповно», «Я дозволяю собі здати завдання не ідеально». По завершенні учасники по колу озвучують по одному талону. Ведучий наголошує: виданий талон – це не дозвіл бути безвідповідальним, це дозвіл бути людиною.

Вправа 3 «Якими способами можна допомогти собі подолати стрес?»
[35]

Мета вправи: допомогти учасникам виявити та систематизувати власні стратегії подолання стресу; розширити репертуар копінг-стратегій.

Час проведення: 20 хвилин.

Обладнання: аркуші А4, ручки, фліпчарт, маркери.

Хід вправи: учасники об'єднуються в групи по 3–4 особи. Кожна група протягом 7–10 хвилин обговорює та записує на аркуші способи, якими можна допомогти собі подолати стрес. Після цього кожна група презентує свої напрацювання, ведучий фіксує відповіді на фліпчарті та підсумовує. Ведучий доповнює перелік ефективними способами подолання стресових ситуацій: управління диханням, м'язова релаксація, візуалізація, словесні техніки. Особлива увага приділяється зв'язку стресу з перфекціонізмом: ведучий запитує – чи є серед названих способів такі, що пов'язані зі зміною ставлення до помилки та власних стандартів?

Вправа 4 «Кроки до спокою» [65]

Мета вправи: навчити учасників покроковій техніці саморегуляції у момент стресу, зокрема спричиненого страхом помилки або невідповідності стандартам.

Час проведення: 25 хвилин.

Обладнання: роздаткові картки з кроками техніки, ручки.

Хід вправи: ведучий пояснює, що стрес заважає чітко мислити та приймати рішення, тому важливо мати конкретний алгоритм дій у момент напруги. Учасники опановують покрокову техніку: зробити паузу; ідентифікувати емоцію («Я відчуваю ...» – злість, тривогу, сором, розчарування); обрати дію, яка допоможе заспокоїтися (глибоке дихання, розминка, ковток води, коротка перерва); визначити свою ціль («Я хочу відповісти ...» – спокійно, з повагою, зважено); виконати практику і повернутися до ситуації. Учасники відпрацьовують техніку в парах: один описує реальну стресову ситуацію, пов'язану зі страхом помилки або завищеними вимогами, інший допомагає пройти всі кроки. Потім партнери міняються ролями. По завершенні – коротке обговорення у загальному колі: що вийшло, що було складним.

Питання для обговорення

- Чи помічаєте ви зв'язок між страхом помилитися і рівнем стресу у вашому житті?
- Які зі способів подолання стресу ви вже використовуєте – і наскільки вони дієві?
- Що змінилося всередині, коли ви письмово дали собі дозвіл помилитися?
- Як ви думаєте, чи можна навчитися чогось без помилок? Що це означає для вашого ставлення до навчання?
- Яким був би ваш перший крок у техніці «Кроки до спокою», якби ви зараз відчували сильний стрес через помилку?

Час проведення: 15 хвилин.

ЗАНЯТТЯ 4. Самооцінка та перфекціонізм

Мета заняття: допомогти учасникам усвідомити зв'язок між рівнем самооцінки та перфекціонізмом; розвинути навички позитивного самоствалення та реалістичного сприйняття себе; навчити розпізнавати і змінювати негативний внутрішній діалог як механізм підтримки заниженої самооцінки.

Вправа 1 «Ти – молодець!» [33]

Мета вправи: актуалізувати тему заняття через усвідомлення власних досягнень; сформуувати позитивний емоційний настрій на початку заняття.

Час проведення: 5 хвилин.

Хід вправи: учасники стоять у колі. Один виходить у центр, називає своє ім'я і повідомляє про те, що він навчився робити або про свій недавній успіх – наприклад: «Я навчився танцювати» або «Я навчився робити шпагат». У відповідь усі промовляють: «Ти – молодець!» і піднімають вгору великий палець. Ведучий підводить підсумок: ми часто забуваємо помічати власні успіхи – особливо перфекціоністи, які завжди зосереджені на тому, чого ще не досягли. Ця вправа нагадує: кожен із нас має чим пишатися.

Вправа 2 «Скринька з дзеркалом» [33]

Мета вправи: актуалізувати тему заняття через емоційне усвідомлення важливості поваги та любові до себе.

Час проведення: 5 хвилин.

Обладнання: скринька з люстерком усередині.

Хід вправи: ведучий підготовлює скриньку з люстерком усередині і каже учасникам: «Зазираючи до цієї скриньки, ви побачите свого найкращого друга. Але поки що не виказуйте таємниці, щоб кожен міг побачити його на власні очі». Коли всі побачать своє відображення, ведучий запитує: «Хто ваш найкращий друг? Як ви гадаєте, чому людина має любити і поважати себе?» Ведучий підводить підсумок: щира повага до інших людей базується на повазі до самого себе. Людина, яка є суворим перфекціоністом щодо себе, нерідко не вміє бути собі найкращим другом.

Вправа 3 «За що я ціную себе та інших» [3]

Мета вправи: допомогти учасникам усвідомити власну цінність незалежно від досягнень; порівняти стандарти, які вони застосовують до себе та до інших.

Час проведення: 15 хвилин.

Обладнання: аркуші А4, ручки.

Хід вправи: кожна група розділяє аркуш паперу на 2 колонки. У першій колонці записати твердження «За що я ціную себе», а в другій колонці – «За що я ціную рідних та близьких людей». Потім спікери презентують свої напрацювання. Ведучий звертає увагу групи: чи є різниця між тим, за що ми цінуємо себе, і за що цінуємо інших? Перфекціоністи часто цінують себе лише за досягнення, тоді як інших – за якості та відносини. Обговорення: чому ми застосовуємо різні стандарти до себе та до оточуючих?

Вправа 4 «Карта мого Я» [3]

Мета вправи: розширити уявлення учасників про себе через усвідомлення різних сфер власної особистості – не лише досягнень, а й якостей, цінностей та мрій.

Час проведення: 10 хвилин.

Обладнання: аркуші А4, кольорові олівці або ручки.

Хід вправи: учасники отримують аркуш і малюють карту свого «Я» – з різними сферами: якості, цінності, досягнення, мрії. Ведучий пропонує орієнтовні запитання для кожної сфери: «Які риси характеру тобі в собі подобаються?», «Що для тебе важливо в житті?», «Чим ти пишаєшся?», «Про що мрієш?». По завершенні бажаючи коротко презентують свої карти. Ведучий підводить підсумок: ви вже багато маєте у собі – і це не залежить від оцінок чи зовнішніх результатів.

Вправа 5 «Чарівний стілець» [3]

Мета вправи: сформувати позитивне самосприйняття через отримання зворотного зв'язку від групи; розвинути вміння бачити й озвучувати позитивні якості інших.

Час проведення: 10 хвилин.

Обладнання: один стілець, розміщений у центрі кола.

Хід вправи: у середині кола стоїть «чарівний стілець». Учасники по черзі сідають на нього. Всі інші продовжують речення «Я думаю, що ти... (називають 1–2 характеристики учасника), і це допоможе тобі дійти до твоєї мрії», звертаючись до того, хто сидить на «чарівному стільчику». Кожний учасник, який сидить на «чарівному» стільчику, чує щось позитивне про себе і відповідає: «Я дякую тобі!» Ведучий наголошує: нерідко оточуючі бачать у нас більше позитивного, ніж ми самі – саме тому перфекціоніст із заниженою самооцінкою часто недооцінює себе.

Вправа 6 «Відмова від негативного мислення» [73]

Мета вправи: навчити учасників розпізнавати та свідомо змінювати негативний внутрішній діалог щодо себе як механізм підвищення самооцінки.

Час проведення: 20 хвилин.

Обладнання: аркуші А4, ручки.

Хід вправи: учасники записують усі негативні думки про себе, які у них виникають. Потім перечитують їх і перетворюють кожну у позитивну тезу. Наприклад: замість «У мене нічого не вийде» – «Я багато чого вмію, зможу навчитися і цього»; замість «Я занадто ледачий» – «Я домогся того, що у мене є, а це вже немало». Після написання учасники в парах зачитують свої перетворені думки одне одному. Ведучий підводить підсумок: перфекціоністи особливо схильні до негативного внутрішнього діалогу – вони вимагають від себе більше, ніж від будь-кого іншого, і саме тому їхня самооцінка часто залишається нестабільною.

Вправа 7 «Хто Я?» [47]

Мета вправи: розвиток навичок рефлексії та самоаналізу; усвідомлення власної ідентичності як основи стабільної самооцінки.

Час проведення: 15 хвилин.

Обладнання: аркуші А4, ручки.

Хід вправи: учасники тренінгу в письмовому вигляді протягом 10 хвилин дають відповідь на запитання «Хто Я?», використовуючи особистісні характеристики – риси характеру, інтереси, здібності, захоплення. Кожне речення починається з займенника «Я», всього має бути 10 словосполучень або речень. Важливо бути відвертим і не вибирати «правильні» або «неправильні» відповіді. По завершенні бажуючі зачитують по 2–3 речення. Ведучий звертає увагу: у перфекціоністів у списку часто переважають ролі та досягнення («Я студент», «Я відмінник»), а не внутрішні якості – це ознака самооцінки, залежної від результатів, а не від особистості.

Питання для обговорення

- Що було складніше – написати, за що ви цінуєте себе, чи за що цінуєте інших?
- Що нового ви дізналися про себе, заповнюючи «Карту мого Я»?
- Як вплинули слова учасників під час вправи «Чарівний стілець»?
- У вправі «Хто Я?» чого у вашому списку було більше – досягнень чи якостей?
- Як пов'язані між собою самооцінка і перфекціонізм у вашому особистому досвіді?

Час проведення: 10 хвилин.

ЗАНЯТТЯ 5. Прокрастинація як наслідок деструктивного перфекціонізму

Мета заняття: допомогти учасникам усвідомити зв'язок між перфекціонізмом і звичкою відкладати справи; визначити індивідуальний рівень

прокрастинації та її причини; опанувати практичні техніки подолання уникання дії.

Вправа 1 «Асоціація» (МАК) [11]

Мета вправи: актуалізувати тему заняття через особистісне усвідомлення того, що таке прокрастинація для кожного учасника.

Час проведення: 10 хвилин.

Обладнання: метафоричні асоціативні картки (МАК).

Хід вправи: ведучий пропонує кожному учаснику вибрати серед метафоричних асоціативних карток ту, яка асоціюється у нього з прокрастинацією. Потім учасники по колу показують обрану картку і говорять, які асоціації у них виникають, коли вони думають про прокрастинацію. Ведучий підводить підсумок: прокрастинація у кожного виглядає по-різному, але за нею майже завжди стоїть тривога, страх помилки або прагнення зробити все ідеально – і саме тому перфекціоніст відкладає, а не починає.

Вправа 2 «Поміняйтеся місцями ті, хто...» [11]

Мета вправи: створити позитивну комфортну атмосферу для спільної роботи; допомогти учасникам усвідомити, що прокрастинація – поширене явище, і вони не самотні у цій проблемі.

Час проведення: 15 хвилин.

Обладнання: стільці за кількістю учасників, розставлені у коло.

Хід вправи: учасники сидять у колі, один стоїть у центрі. Ведучий оголошує ознаку – і всі, у кого вона є, міняються місцями. Той, хто залишається без місця, стає ведучим і придумує наступний критерій. Проводиться не менше 8–10 пересаджувань. Після закінчення вправи учасникам пропонується залишитися на нових місцях, щоб мати можливість краще познайомитися з новими сусідами.

Орієнтовні критерії для пересаджування на тему прокрастинації: «...хто каже собі «я зроблю це завтра»»; «...хто починає готуватися до іспиту в останній

день»; «...хто чекає натхнення, перш ніж почати»; «...хто відкриває соцмережі замість того, щоб писати курсову»; «...хто вважає, що умови ще недостатньо ідеальні».

Вправа 3 Шкала прокрастинації Б. Такмана [27]

Мета вправи: визначити індивідуальний рівень прокрастинації кожного учасника; усвідомити власні закономірності відкладання.

Час проведення: 20 хвилин.

Обладнання: роздаткові аркуші з бланком шкали, ручки.

Хід вправи: ведучий роздає учасникам бланки шкали прокрастинації Б. Такмана. Шкала містить 16 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою. Учасники самостійно заповнюють бланк (8–10 хвилин), після чого ведучий пояснює підрахунок балів та інтерпретацію результатів: низький рівень – до 32 балів, помірний – 33–48 балів, високий – понад 49 балів. Обговорення у загальному колі (5-10 хвилин): чи збігаються результати з власним відчуттям? Ведучий звертає увагу: високий рівень прокрастинації у перфекціоністів часто пояснюється не лінню, а страхом зробити недостатньо добре.

Вправа 4 «Правило п'яти хвилин» [46]

Мета вправи: на практиці відчутти, що розпочати справу легше, ніж здається; подолати психологічний бар'єр початку дії.

Час проведення: 20 хвилин.

Обладнання: аркуші А4, ручки, таймер.

Хід вправи: ведучий пояснює суть техніки: правило 5 хвилин – одна з технік когнітивно-поведінкової терапії прокрастинації. Людина ставить собі за мету зробити те, чого в іншому випадку уникала б, але виконує цю справу лише протягом п'яти хвилин. Якщо через п'ять хвилин це настільки жахливо – можна зупинитись. Однак більшість людей виявляють, що після п'яти хвилин продовжують роботу. Кожен учасник пригадує одну справу, яку відкладає, і формулює її у форматі, доступному в аудиторії: скласти план, написати перше

речення, накреслити схему, сформулювати тему. Ведучий включає таймер на 5 хвилин – усі починають. Після закінчення часу – рефлексія у колі: чи хотілося продовжити? Що відчували в перші хвилини? Що саме заважало розпочати раніше?

Вправа 5 «Уяви себе у майбутньому» [26]

Мета вправи: переосмислити відкладені завдання як значущі для власного розвитку; сформувати мотивацію через усвідомлення майбутнього результату.

Час проведення: 15 хвилин.

Обладнання: аркуші А4, ручки.

Хід вправи: дослідження Шеффілдського університету показало: студенти-прокрастинатори, які переосмислювали майбутнє завдання як щось значуще та розмірковували над питанням «Яку користь принесе досягнення цієї мети для мого самосприйняття?» – рідше відкладали справи. Інше дослідження виявило: той, хто протягом 10 хвилин двічі на тиждень уявляв, яким буде через два місяці, рідше відкладав справи. Ведучий просить учасників заплющити очі та уявити себе через два місяці: усі відкладені справи виконані. Як вони почувуються? Що змінилося? Після цього кожен письмово відповідає на питання: «Яку конкретну користь принесе мені виконання цього завдання – для навчання, для самооцінки, для майбутнього?» По бажанню учасники діляться відповідями з групою або обговорюють у групах по 2-3 людини.

Питання для обговорення

- Як ви думаєте, прокрастинація – це риса характеру чи звичка, яку можна змінити?
- Чи є різниця між «здоровою» паузою перед складним завданням і прокрастинацією – і де ця межа?
- Які зовнішні умови або люди у вашому житті підсилюють або навпаки зменшують вашу схильність відкладати?

– Що з того, що ви дізналися сьогодні, ви готові спробувати вже цього тижня?

Час проведення: 10 хвилин.

ЗАНЯТТЯ 6. Тривожність та методи емоційної саморегуляції

Мета заняття: допомогти учасникам усвідомити природу тривожності та її зв'язок з перфекціонізмом; навчити практичним технікам емоційної саморегуляції через роботу з диханням та м'язовою напругою; сформувані індивідуальний арсенал стратегій подолання тривоги.

Вправа 1 «Згадай щось неприємне» [27]

Мета вправи: допомогти учасникам усвідомити, як тривога та неприємні спогади відображаються у м'язовому напруженні тіла.

Час проведення: 5 хвилин.

Хід вправи: учасникам пропонується закрити очі і згадати якесь неприємне відчуття або подію, що відбулася зовсім недавно, з усіма подробицями. Не відкриваючи очей, застигнути в тому положенні, в якому перебувають. За допомогою «внутрішнього погляду» подивитися, в якому стані знаходяться м'язи тіла по черзі – починаючи з лицьових і закінчуючи ногами – запам'ятати даний стан і ті відчуття, які виникли, після чого відкрити очі. Ведучий запитує: де найбільше відчувалося напруження? Яким є зв'язок між думками і тілом? Саме так тривога живе у нашому тілі.

Вправа 2 «Дихання по квадрату» (4-4-4-4) [19]

Мета вправи: навчити учасників простій дихальній техніці для швидкого зниження тривоги.

Час проведення: 5 хвилин.

Хід вправи: учасники приймають зручну позу стоячи або сидячи, можна заплющити очі. Зробити вдих і одночасно рахувати про себе: один, два, три, чотири. Затримати повітря і одночасно рахувати: один, два, три, чотири. Повільно

видихати, рахуючи: один, два, три, чотири. Знову затримати дихання і порахувати до чотирьох. Виконувати 4–5 циклів. Після завершення ведучий запитує: що змінилося порівняно з першою вправою? Чи відчули різницю у напруженні тіла?

Міні-лекція «Тривожність та перфекціонізм: що між ними спільного» [59]

Час проведення: 15 хвилин.

Зміст міні-лекції: ведучий пояснює різницю між ситуативною тривожністю (реакція на конкретну ситуацію) та особистісною тривожністю (стійка риса особистості). Ведучий демонструє зв'язок: перфекціонізм, завищені стандарти, страх не відповідати, тривога, уникання або надмірні зусилля, виснаження.

Вправа 3 «Прогресивна м'язова релаксація» (за Джекобсоном) [25]

Мета вправи: навчити учасників знімати м'язову напругу як фізичний прояв тривожності.

Час проведення: 10 хвилин.

Хід вправи: учасники по черзі напружують і розслабляють різні групи м'язів під керівництвом ведучого. Ведучий повільно називає групи м'язів у такій послідовності: кисті рук (стиснути в кулак – розслабити), передпліччя, плечі, шия, м'язи обличчя (наморщити лоб, заплющити очі – розслабити), живіт, стегна, ступні. На кожную групу – 5–7 секунд напруги, потім повне розслаблення на 10 секунд. Ведучий нагадує: зверніть увагу на різницю між станом напруги і станом розслаблення – саме цю різницю ви вчитеся відчувати і контролювати.

Обговорення після (5 хв): де залишилося напруження? Чи відчули різницю між м'язовим напруженням і розслабленням? Де у тілі тривога «живе» найчастіше?

Вправа 4 «Рятувальна валіза» [2]

Мета вправи: сформувати у кожного учасника особистий перелік ресурсів і технік саморегуляції, які він зможе використовувати самостійно після тренінгу.

Час проведення: 20 хвилин.

Обладнання: аркуші А4, кольорові олівці або ручки.

Хід вправи: учасники отримують аркуш і малюють на ньому контур валізи. В середині записують або малюють свої особисті ресурси і техніки, які допомагають долати тривогу і стрес. Ведучий пропонує орієнтовні категорії: тілесні техніки (дихання, релаксація, рух), когнітивні (переформулювання думок, щоденник), соціальні (розмова з другом, підтримка), творчі (музика, малювання). Учасники мають записати не менше 5–7 пунктів. По бажанню презентують свою валізу групі. Ведучий підводить підсумок: ці ресурси завжди з вами – головне знати, що вони є, і вміти ними користуватися саме в момент тривоги.

Вправа 5 «Ресурси для подолання стресу» [25]

Мета вправи: узагальнити групові стратегії подолання тривоги та стресу; збагатити особистий арсенал кожного учасника досвідом інших.

Час проведення: 20 хвилин.

Обладнання: аркуші А4 або фліпчарт, маркери, ручки.

Хід вправи: учасників ділять на малі групи по 3–4 особи і пропонують обговорити власні методи подолання стресу і тривоги. Кожна група записує стратегії на аркуші паперу і ділиться з усіма. Орієнтовні приклади для обговорення: фізичні вправи, хобі, проведення часу з родиною, музика, прогулянки, дихальні техніки, розмова з близькими. Ведучий фіксує всі стратегії на фліпчарті і разом з групою підводить підсумок: які стратегії є найбільш доступними у момент тривоги? Які потребують часу і підготовки? Де місце дихальних технік і релаксації у цьому переліку?

Питання для обговорення

– Як змінилося відчуття у тілі від початку до кінця заняття?

- Яка з технік саморегуляції здалася вам найбільш доступною і зручною?
- Чи помічаєте ви зв'язок між своїм рівнем тривожності і перфекціоністськими очікуваннями до себе?
- Яку техніку з вашої «рятувальної валізи» ви спробуєте використати вже цього тижня?

Час проведення: 10 хвилин.

ЗАНЯТТЯ 7. Від перфекціонізму до гармонії

Мета заняття: узагальнити досвід, набутий протягом усієї тренінгової програми; допомогти учасникам усвідомити зміни, що відбулися у їхньому ставленні до себе та до перфекціонізму; сформувати конкретні цілі та план дій на майбутнє; завершити програму на емоційно позитивній ноті.

Вправа 1 «Гора з плечей» [30]

Мета вправи: зняти фізичну та емоційну напругу на початку заняття; налаштувати учасників на відкриту та вільну роботу.

Час проведення: 5 хвилин.

Хід вправи: вправа виконується стоячи. Учасники широко розставляють ноги, піднімають плечі, відводять їх назад, злегка напружуючи і зводячи в лопатках. Тримають плечі напруженими 5–10 секунд. Після цього різко опускають плечі, «скинувши» гору з плечей. Повторюють цю процедуру 5–6 разів. Ведучий пропонує уявити, що разом із плечима учасники скидають усе зайве напруження, усі «мушу бути ідеальним» та «не маю права на помилку» – і входять у це останнє заняття легкими і відкритими.

Вправа 2 «Картина почуттів» [65]

Мета вправи: допомогти учасникам усвідомити свій поточний емоційний стан на початку завершального заняття та порівняти його з тим, яким він був на початку програми.

Час проведення: 10 хвилин.

Обладнання: аркуші А4, кольорові олівці, фломастери.

Хід вправи: учасники намалюють, описують словами, роблять замальовку або пишуть вірш – все, що відображає їхній емоційний стан просто зараз. Потім роздивляються свою «картину почуттів» і визначають 2 або більше слів, які якнайкраще описують їхній емоційний стан у моменті «тут і зараз». Поміркують: у якій частині тіла вони відчувають ці почуття? Які відчуття у тілі вони викликають? Ведучий запитує: чи відрізняється ця картина від тієї, яку ви намалювали б до початку програми? Що змінилося?

Вправа 3 «Моє минуле, теперішнє, майбутнє» [14]

Мета вправи: допомогти учасникам усвідомити власний шлях – від того, яким був їхній емоційний стан до тренінгу, до того, яким він є зараз і яким вони хочуть бачити його у майбутньому.

Час проведення: 15 хвилин.

Обладнання: метафоричні асоціативні картки (МАК), аркуші А4.

Хід вправи: кожен учасник обирає по три картки, які відповідають його минулому, теперішньому та майбутньому – як він його бачить: емоційний стан, головні події у житті, цілі та мрії на майбутнє. Учасники розкладають три картки перед собою і протягом 5–7 хвилин письмово або подумки відповідають: що змінилося від «минулого» до «теперішнього»? Що я хочу взяти з собою у «майбутнє»? Що хочу залишити позаду? По бажанню учасники діляться своїми картками та роздумами у загальному колі. Ведучий підводить підсумок: кожен з нас пройшов свій шлях – і вже те, що ви тут, є кроком до гармонії.

Вправа 4 «Як могло би бути» [45]

Мета вправи: допомогти учасникам побачити конкретні перспективи – як могло би змінитися їхнє життя, якби вони відпустили деструктивний перфекціонізм.

Час проведення: 5-10 хвилин.

Обладнання: аркуші А4, ручки.

Хід вправи: мета вправи – побачити перспективи, як могло би бути, якби людина відпустила деструктивний перфекціонізм і дозволила собі жити інакше. Учасники письмово завершують речення: «Якби я не прагнув(-ла) до ідеалу в усьому, я б...», «Якби я дозволив(-ла) собі помилятися, моє життя було б...», «Якби я ставився(-лася) до себе добріше, то...», «Якби я робив(-ла) речі на 80%, а не на 100%, я б...». Після написання бажаючі зачитують свої відповіді. Ведучий підводить підсумок: ці речення – це не фантазія, а реальний напрямок змін, який кожен може обрати вже сьогодні.

Вправа 5 «Матриця цілей» [45]

Мета вправи: навчити учасників ставити реалістичні цілі та планувати їх виконання малими кроками – як альтернативу перфекціоністському «все або нічого».

Час проведення: 10-15 хвилин.

Обладнання: аркуші А4, ручки.

Хід вправи: учасники намалюють на аркуші свою ціль у вигляді великого квадрата. Потім розділяють квадрат на чотири менших квадрати. У правому квадраті пишуть проміжну ціль на місяць. У лівому квадраті пишуть, що треба виконати сьогодні, аби досягти поставленої мети. Щоденна ціль не має обтяжувати – на її виконання має вистачити 15 хв. Ведучий підкреслює: мета перфекціоніста часто є грандіозною і недосяжною. Матриця вчить бачити маленькі щоденні кроки – і цінувати їх. По бажанню учасники презентують свої матриці.

Вправа 6 «Таємні афірмації» [45]

Мета вправи: сформувати позитивне внутрішнє налаштування учасників через афірмації, пов'язані з подоланням перфекціонізму; встановити внутрішню гармонію як завершальний акорд програми.

Час проведення: 15 хвилин.

Обладнання: картки з афірмаціями (заздалегідь підготовлені ведучим), оформлені у будь-який спосіб – кольорові серця, квіточки, листівки.

Хід вправи: ведучий заздалегідь пише на картках позитивні твердження – я-висловлювання та афоризми. Учасники заплющують очі та по черзі витягують картки з афірмаціями, потім зачитують їх уголос та аналізують, як ці висловлювання можуть знадобитися їм у житті. Для заняття 7 ведучий готує афірмації, пов'язані з подоланням перфекціонізму, наприклад: «Я достатньо хороший(-а) такий(-а), який(-а) я є», «Мої помилки – це мій досвід», «Я дозволяю собі бути недосконалим(-ою)», «Я роблю достатньо і це варто поваги», «Помилятися – це по-людськи», «Я обираю прогрес, а не досконалість». Після того як кожен зачитав свою афірмацію, учасники коротко діляться: чи резонує це твердження з їхнім досвідом на тренінгу?

Вправа 7 «Осінь корзина» [2]

Мета вправи: отримати зворотний зв'язок від учасників щодо реалізації їхніх очікувань від тренінгової програми.

Час проведення: 5 хвилин.

Обладнання: ватман із зображенням корзини, стікери у формі яблука, ручки.

Хід вправи: ватман із зображенням корзини розміщується на видному місці. Учасники отримують стікери у формі яблука і пишуть на них відповідь на питання: «Що найбільше сподобалося на тренінгу?» та «Чи реалізовані мої очікування?» – і прикріплюють стікери до корзини. Ведучий переглядає стікери вголос, дякує учасникам за відвертість та участь.

Вправа 8 «Побажання» [2]

Мета вправи: емоційне завершення тренінгової програми; формування відчуття підтримки та спільноти.

Час проведення: 5 хвилин.

Обладнання: символічний предмет – букет осінніх листочків, квітка або будь-який інший предмет за вибором ведучого.

Хід вправи: ведучий тримає символічний предмет. Кожен учасник по черзі бере його і висловлює коротке побажання – собі або групі – одним реченням. Ведучий завершує коло власним побажанням групі та підводить фінальний підсумок усієї програми: шлях від перфекціонізму до гармонії – це не одна точка прибуття, а щоденний свідомий вибір ставитися до себе з повагою і добротою.

Питання для обговорення

- Що для вас означало слово «перфекціонізм» на початку програми – і що воно означає зараз?
- Який момент або яка вправа за всі сім занять запам'яталися найбільше?
- Що з набутого на тренінгу ви вже спробували застосувати у житті?
- Яке одне слово або речення ви хотіли б взяти із цього тренінгу як особистий «девіз»?

Час проведення: 10 хвилин.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Емпіричне дослідження, здійснене у другому розділі, дозволило встановити особливості прояву перфекціонізму у здобувачів вищої освіти та виявити характер його зв'язку з тривожністю, самооцінкою і прокрастинацією.

Визначено чотири взаємопов'язані психологічні механізми, через які перфекціонізм впливає на навчальну діяльність студентів: хронічну навчальну тривожність, спрямовану не на конкретну загрозу, а на абстрактну можливість не відповісти надвисоким стандартам; мотивацію уникнення невдачі, яка переважає над прагненням до успіху; нестабільну, умовну самооцінку, залежну від зовнішніх результатів; та прокрастинацію як захисну реакцію на страх «недосконалості» виконаної роботи. Показано, що ці механізми не є ізольованими, а взаємно підсилюють один одного.

Проведено емпіричне дослідження особливостей прояву перфекціонізму у здобувачів вищої освіти. Вибірку склали 30 здобувачів вищої освіти. Для дослідження застосовано чотири психодіагностичні методики: «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (HMPS) (П. Х'юїтт, Г. Флетт), «Шкала тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін), опитувальник «Дослідження самооцінки» (Т. Дембо, С. Рубінштейн) та «Шкала загальної прокрастинації» (К. Лей).

Здійснено психологічний та статистичний аналіз отриманих результатів. За методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму» загальний середній показник перфекціонізму становить $M = 195,8$ балів, що відповідає помірно вираженому рівню з домінуванням перфекціонізму орієнтованого на інших ($ПОІ = 69,7 > ПОС = 65,3 > СПП = 60,8$). За методикою «Шкала тривожності» переважає помірний рівень, однак значна частка респондентів (36,7% за ситуативною та 43,3% за особистісною тривожністю) демонструє високі показники. За опитувальником «Дослідження самооцінки» половина вибірки (50%) виявила низький рівень, що підтверджує зв'язок між перфекціоністськими стандартами та нестабільністю

самооцінки. За методикою «Шкала загальної прокрастинації» у 76,7% досліджуваних зафіксовано середній рівень. Встановлено, що ці чотири показники утворюють цілісний дезадаптивний психологічний профіль, у якому перфекціонізм виступає центральним феноменом.

Розроблено практичні рекомендації у форматі тренінгової програми, спрямованої на подолання деструктивного перфекціонізму, що складається з 7 занять тривалістю по 90 хвилин. Програма ґрунтується на принципах когнітивно-поведінкової терапії, позитивної психології та гуманістичного підходу.

Таким чином, емпіричне дослідження засвідчило, що перфекціонізм у здобувачів вищої освіти є не ізольованим явищем, а центральним елементом взаємопов'язаної системи психологічних труднощів, що охоплює тривожність, знижену самооцінку та прокрастинацію.

ВИСНОВКИ

Відповідно до визначених завдань переддипломного дослідження було отримано такі результати.

1. Теоретичний аналіз наукової літератури свідчить, що перфекціонізм є складним багатовимірним феноменом, який у психологічній науці розглядається як стійка тенденція особистості встановлювати надмірно високі стандарти власної діяльності й оцінювати себе виключно через призму відповідності цим стандартам. На основі аналізу провідних теоретичних підходів – насамперед багатовимірної моделі П. Х'юїтта і Г. Флетта – встановлено, що структура перфекціонізму охоплює три основних виміри: перфекціонізм орієнтований на себе, орієнтований на інших та соціально приписаний. Відповідно до підходу Т. В. Грубі виокремлено адаптивний і дезадаптивний різновиди перфекціонізму, які по-різному впливають на психологічне благополуччя та навчальну діяльність студентів.

2. Визначено соціально-психологічні чинники виникнення перфекціонізму у студентів. Встановлено, що перфекціонізм реалізує свій вплив на навчальну діяльність здобувачів вищої освіти через чотири взаємопов'язаних психологічних механізми: навчальну тривожність, яка носить хронічний характер і спрямована не на конкретну небезпеку, а на абстрактну можливість не відповісти надвисоким стандартам; мотивацію уникнення невдачі, яка переважає над прагненням до успіху та породжує «захисну» навчальну поведінку; нестабільну самооцінку, залежну від зовнішніх результатів та ідеалізованого образу себе; прокрастинацію як захисний психологічний механізм, спрямований на уникнення контакту з можливою «недосконалістю» власної роботи. Усі ці механізми є взаємопов'язаними та підсилюють один одного.

3. Було проведено емпіричне дослідження особливостей прояву перфекціонізму у здобувачів вищої освіти. Вибірку склали 30 здобувачів вищої

освіти. Для дослідження застосовано чотири психодіагностичні методики: «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (HMPS) (П. Х'юїтт, Г. Флетт), «Шкала тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін), опитувальник «Дослідження самооцінки» (Т. Дембо, С. Рубінштейн), «Шкала загальної прокрастинації» (К. Лей)

4. Здійснено психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту. За методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (HMPS) (П. Х'юїтт, Г. Флетт) загальний середній показник по вибірці становить $M = 195,8$ балів (із максимально можливих 315), що відповідає помірно вираженому рівню. Профіль вибірки характеризується домінуванням зовнішньо орієнтованого перфекціонізму: $ПОІ = 69,7$; $ПОС = 65,3$; $СПП = 60,8$. За методикою «Шкала тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін) у більшості респондентів зафіксовано помірний рівень тривожності (53,3% за СТ та 46,7% за ОТ), однак значна частка – 36,7% за ситуативною (СТ) та 43,3% за особистісною тривожністю (ОТ) – виявила високий рівень, що свідчить про стійку схильність до тривожних реакцій як рису особистості. За опитувальником «Дослідження самооцінки» 50% респондентів виявили низький рівень самооцінки, 43,3% – середній і лише 6,7% – високий, що підтверджує зв'язок між перфекціоністськими стандартами та нестабільною самооцінкою. За методикою «Шкала загальної прокрастинації» (К. Лей) у 76,7% досліджуваних зафіксовано середній рівень прокрастинації, жоден респондент не виявив високого рівня. Отримані результати свідчать про наявність у вибірці цілісного дезадаптивного психологічного профілю: помірно виражений перфекціонізм поєднується з підвищеною тривожністю, заниженою самооцінкою та помірною схильністю до прокрастинації, утворюючи взаємопов'язану систему, де перфекціонізм виступає центральним феноменом, що опосередковує негативний вплив на психологічне благополуччя студентів.

5. Було розроблено практичні рекомендації у форматі тренінгової програми, спрямованої на профілактику та подолання деструктивного перфекціонізму, що складається з 7 занять тривалістю по 90 хвилин. Програма ґрунтується на принципах когнітивно-поведінкової терапії, позитивної психології та гуманістичного підходу.

Таким чином, усі завдання кваліфікаційної роботи виконано, мету – досягнуто.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Багатовимірна шкала перфекціонізму Х'юїтта–Флетта (MPS). EZTests. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_mps
2. Бала В. Тренінгове заняття «Відновлення власних ресурсів». НаУрок. 2022. URL: <https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-vidnovlennya-vlasnih-resursiv-309659.html>
3. Бала В. Тренінгове заняття «Психологічна рівновага і самооцінка». НаУрок. 2024. URL: <https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-psihologichna-rivnovaga-i-samoocinka-389912.html>
4. Балл Г. О. Раціогуманістичний підхід у психології : навч. посіб. Київ : Основа, 2006. 408 с.
5. Бандура А. Теорія соціального навчання / пер. з англ. Є. Виноградова. Харків : Гуманітарний центр, 2013. 304 с.
6. Барабашук Г. В., Гуцуляк Н. М., Москалюк А. Г., Москалюк Л. В. Особливості прояву перфекціонізму в осіб студентського віку. *Наукові записки*. Серія: Психологія. 2025. Вип. 3. С. 7–14.
7. Березовська Л. І. Самооцінка студентів, що поєднують навчання та роботу. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 3 (67). С. 153–160.
8. Берест І. І. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки студентської молоді. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка. 2018. Вип. 40. С. 44–57.
9. Бондарчук О. І. Психологія управління освітніми організаціями : навч.-метод. посіб. Київ : ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України, 2011. 180 с.

10. Боришевський М. Й. Духовність особистості: соціально-психологічна сутність, детермінанти становлення та розвитку. Київ : Педагогічна думка, 2011. 192 с.
11. Бутмарчук С. В. Прокрастинація: як можна перепрограмувати себе на дію. НаУрок. 2020. URL: <https://naurok.com.ua/prokrastinaciya-yak-mozhna-pereprogramuvati-sebe-na-diyu-151816.html>
12. Власова О. І. Педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Либідь, 2005. 400 с.
13. Галецька А. А. Тренінг «Перфекціонізм: як перестати прагнути до ідеалу та почати жити». НаУрок. 2024. URL: <https://naurok.com.ua/trening-perfikcionizm-431566.html>
14. Гелета Ж. Є. Тренінг «Розвиток рефлексії, самоусвідомлення засобами арт-технологій». НаУрок. 2019. URL: <https://naurok.com.ua/trening-z-profilaktiki-psiichnogo-zdorov-ya-pedagogiv-rozvitok-refleksi-samousvidomlennya-zasobami-art-tehnologiy-109673.html>
15. Горностай П. П. Особистість і роль: рольовий підхід у соціальній психології особистості : монографія. Київ : Інтерпрес ЛТД, 2007. 312 с.
16. Грубі Т. В. Визначення поняття «перфекціонізм особистості». *Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика* : зб. наук. пр. учасників Міжнар. наук.-практ. конф. (22–23 січ. 2016 р., м. Одеса). Одеса : ГО «Південна фундація педагогіки», 2016. С. 13–18.
17. Грубі Т. В. Перфекціонізм у структурі особистості здобувачів вищої освіти. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка. 2020. Вип. 48. С. 12–28.
18. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Київ, 2014. 20 с.

19. Дихальні техніки. НаУрок. 2024. URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-dihalni-tehniki-427655.html>
20. Дослідження самооцінки за методикою Дембо–Рубінштейн (модифікація А. М. Прихожан). Estet-centr. URL: <https://estet-centr.com/wp-content/uploads/2021/12/EU-RIVEN-SAMOOCINKI.pdf>
21. Дригус М. Т. Особистісна саморегуляція учіння школярів : монографія. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2013. 248 с.
22. Завада Т. Ю. Особливості мотиваційної сфери студентів з різним рівнем перфекціонізму. *Psychological journal*. 2019. Vol. 5. Iss. 11. С. 283–296.
23. Завгородня О. В. Психологічне здоров'я особистості: теоретичний аналіз та моделі дослідження. Проблеми психологічної герменевтики : монографія / за ред. Н. В. Чепелевої. Київ, 2004. С. 218–243.
24. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
25. Заняття з елементами тренінгу «Психологічне розвантаження». НаУрок. 2024. URL: <https://naurok.com.ua/zanyattya-z-elementami-treningu-dlya-klasnih-kerivnikiv-psihologichne-rozvantazhennya-427623.html>
26. Заручники прокрастинації: як перемогти звичку відкладати справи, 2025. URL: <https://50plus.com.ua/zaruchnyky-prokrastynacziyi-yak-peremogty-zvyчку-vidkladaty-spravy>
27. Каденко І. Тренінг «Регуляція емоційного стану». НаУрок. 2020. URL: <https://naurok.com.ua/trening-regulyaciya-emociynogo-stanu-149987.html>
28. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості : психологічний практикум. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. 64 с.
29. Карпенко О. Перфекціонізм як проблема психології особистості. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2019. № 34. С. 144–150.

30. Квасилівський З. О. Психологічний тренінг «Світ емоцій та почуттів». URL: <http://leleka.rv.ua/svit-emociy-ta-pochuttiv-.psyhologichnyy-trening-dlya-pedagogichnyh-pracivnykiv.html>
31. Климчук В. О. Мотиваційний розвиток: теорія та практика навчання. *Психологія і особистість*. 2014. № 2 (6). С. 60–73.
32. Коваль Н. А. Духовність і психологічне здоров'я особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2013. Т. 7, вип. 33. С. 191–197.
33. Коробко І. М. Тренінгове заняття «Самооцінка і здоров'я людини». URL: <https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-samoocinka-i-zdorov-ya-lyudini-217022.html>
34. Кушнір Р. Право на помилку. Школа розвитку SPE. 2020. URL: <https://spe.org.ua/blog/tm/pravo-na-pomylku>
35. Лозняк Л. В. Практичне заняття з елементами тренінгу «Профілактика та подолання стресових ситуацій». НаУрок. URL: <https://naurok.com.ua/praktichne-zanyattya-z-elementami-treningu-profilaktika-ta-podolannya-stresovih-situaciy-91664.html>
36. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. 3-є вид., перероб. та доп. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 272 с.
37. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 688 с.
38. Музика О. Л. Ціннісна підтримка творчого розвитку особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2012. Т. 6, вип. 8. С. 152–162.
39. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник : у 2 кн. Київ : Либідь, 2004. Кн. 1 : Соціальна психологія особистості і спілкування. 576 с.
40. Острова В. Д. Прокрастинація в навчальній діяльності студентів та шляхи її подолання. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 2 (78). С. 505–512.

41. Павелків Р. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Кондор, 2009. 576 с.
42. Пасічник І. Д. Психологія поведінки в контексті особистісного вибору. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2016. Вип. 3. С. 3–9.
43. Перфекціоніст: хто це такий та як подолати перфекціонізм. Happy Monday. 2024. URL: <https://happymonday.ua/kak-ponjat-cto-vy-perfekcionist>
44. Петрунько О. Амбівалентний дискурс перфекціонізму. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2020. № 4 (60). С. 233–247.
45. Практика і ще раз практика: добірка мотиваційних вправ. НаУрок. 2020. URL: <https://naurok.com.ua/uploads/blog/Добірка%20мотиваційних%20вправ.pdf>
46. Правило 5 хвилин: як побороти прокрастинацію. Apollo Next. 2024. URL: <https://apollo.online/blog-post/pravylo-5-hvylyn-yak-poboroty-prokrastynacziyu-j-nareshiti-pochaty-trenuvatys>
47. Програма соціально-психологічного тренінгу підготовки неповнолітніх засуджених. Академія служби пробації, 2020. URL: <https://academysps.edu.ua/wp-content/uploads/2020/04/Programa-socialno-psihologichnogo-treningu.pdf>
48. Проскурня А. Диференціально-типологічна структура перфекціонізму як детермінанта виникнення депресивних і тривожних розладів. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2016. Вип. 33. С. 41–54.
49. Савчук З. Тренінгова вправа «Лист собі». НаУрок. 2024. URL: <https://naurok.com.ua/treningova-vprava-list-sobi-397893.html>
50. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 335 с.
51. Сердюк Л. З. Психологія мотивації учіння майбутніх фахівців : монографія. Київ : Університет «Україна», 2012. 323 с.

52. Слюсаревський М. М., Хазратова Н. В. Теоретичні напрями соціальної психології : навч. посіб. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2020. 104 с.
53. Ставицька С. О. Психологія духовного становлення особистості студентської молоді : монографія. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. 308 с.
54. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. Київ : Марич, 2009. 232 с.
55. Чепурна Г. Л. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді : дис. канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2013. 242 с.
56. Шатирко Л. О. Соціально-психологічні особливості домагань молоді. *Соціальна психологія*. 2008. № 2 (28). С. 68–77.
57. Шевченко Н. Ф. Становлення психологічної практики : монографія. Запоріжжя : Просвіта, 2007. 272 с.
58. Шкала загальної прокрастинації К. Лей (адаптація Т. Юдеевої). Scribd. URL: <https://www.scribd.com/document/826482090>
59. Шкала тривоги Спілбергера-Ханніна (STAI). Mozok.ua. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI>
60. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2006. 382 с.
61. Bieling P. J., Israeli A. L., Antony M. M. Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*. 2004. Vol. 36 (6). P. 1373–1385.
62. Curran T., Hill A. P. Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*. 2019. Vol. 145 (4). P. 410–429.
63. Flett G. L., Hewitt P. L. (Eds.). Perfectionism: Theory, research, and treatment. Washington, DC : American Psychological Association, 2002. 432 p.

64. Frost R. O., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 1990. Vol. 14 (5). P. 449–468.
65. Harvard Graduate School of Education. Практики підтримки благополуччя педагогів. URL: <https://selkernels.gse.harvard.edu/uk-UA/teacher-supports>
66. Hewitt P. L., Flett G. L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. Vol. 60 (3). P. 456–470.
67. Limburg K., Watson H. J., Hagger M. S., Egan S. J. The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*. 2017. Vol. 73 (10). P. 1301–1326.
68. Shafran R., Mansell W. Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*. 2001. Vol. 21 (6). P. 879–906.
69. Slade P. D., Owens R. G. A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*. 1998. Vol. 22 (3). P. 372–390.
70. Smith M. M., Sherry S. B., Rnic K., Saklofske D. H., Enns M., Gralnick T. Are perfectionism dimensions vulnerability factors for depressive symptoms after controlling for neuroticism? A meta-analysis of 10 longitudinal studies. *European Journal of Personality*. 2016. Vol. 30 (2). P. 201–212.
71. Stoeber J., Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*. 2006. Vol. 10 (4). P. 295–319.
72. Weir K. Perfectionism can lead to imperfect mental health. *Monitor on Psychology*. 2023. Vol. 54 (2). P. 24–31.
73. 7 вправ, які допоможуть підвищити самооцінку. Телеканал «Рівне 1». 2019. URL: <https://rivne1.tv/news/107861-7-vprav-yaki-dopomozhut-pidvishchiti-samoootsinku>

Бланк методики

«Багатовимірна шкала перфекціонізму» (HMPS) (П. Х'юїтт, Г. Флетт)

Інструкція. Нижче наведено ряд тверджень. Прочитайте кожне твердження і вкажіть, наскільки воно характерне для вас, обравши один із варіантів відповіді: а) повністю не згоден – б) не згоден, але бувають винятки – с) частіше не згоден – d) не можу визначитися – е) частіше згоден – f) згоден, але бувають винятки – g) повністю згоден.

Структура:

3 підшкали:

ПОС — перфекціонізм, орієнтований на себе

ПОІ — перфекціонізм, орієнтований на інших

СПП — соціально приписуваний перфекціонізм

Кожна підшкала містить набір тверджень.

Ключ підрахунку:

Підрахунок:

Бали рахуються окремо для кожної з трьох шкал. Спочатку перевертаються відповіді на зворотні твердження.

Перфекціонізм, орієнтований на себе: прямі твердження – 1, 6, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 40, 42; зворотні – 8, 12, 34, 36.

Перфекціонізм, орієнтований на інших: прямі – 7, 16, 22, 26, 27, 29; зворотні – 2, 3, 4, 10, 19, 24, 38, 43, 45.

Соціально приписаний перфекціонізм: прямі – 5, 11, 13, 18, 25, 31, 33, 35, 39, 41; зворотні – 9, 21, 30, 37, 44.

1. Коли я над чимось працюю, я не можу розслабитися, доки не доведу все до досконалого стану
 - a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден

2. Я не схильний критикувати когось, за те, що він(вона) надто легко здається
 - a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден

Продовження Додатку А

- d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
3. У спілкуванні з близькими людьми для мене не важлива їхня успішність
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
4. Я не критикую своїх друзів, якщо для них прийнятно те, що не бездоганно
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
5. Мені важко відповідати вимогам оточуючих
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
6. Одна з моїх цілей — бути досконалим у всьому, що я роблю
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
7. Все, що роблять оточуючі, має бути зроблено якісно
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден

Продовження Додатку А

8. Я ніколи не ставлю за мету досягти досконалості в тому, над чим працюю
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
9. Навколишні з розумінням ставляться до того, що я, як і всі, можу помилятися
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
10. Мене не дратує, коли оточуючі не роблять усього, на що здатні
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
11. Чим краще я щось роблю, тим більше від мене чекають
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
12. Мені не особливо треба бути досконалим
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
13. Все, що я зроблю не зовсім бездоганно, розглядатиметься оточуючими як погана робота
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден

Продовження Додатку А

- d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
14. Я прагну бути якомога досконалішим
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
15. Для мене дуже важливо, щоб кожна моя спроба була вдалою
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
16. Я багато чого чекаю від людей, які важливі для мене
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
17. Я прагну бути найкращим у всьому, що я роблю
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
18. Навколишні вважають, що я маю бути успішним у всьому, чим я займаюся
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден

Продовження Додатку А

19. Я не вимагаю багато чого від оточуючих

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

20. Я вимагаю від себе не менше ніж досконалість

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

21. Я подобатимуся оточуючим, навіть якщо не досягну видатних успіхів у
всьому

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

22. Мені нецікаві люди, які не прагнуть стати кращими

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

23. Мені вкрай неприємно виявляти помилки у своїй роботі

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

24. Я не вимагаю багато від своїх друзів

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден

Продовження Додатку А

- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

25. Якщо в мене щось вийшло, це означає, що тепер я буду змушений ще більше намагатися, щоб догодити оточуючим

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

26. Якщо я прошу про щось, це має бути зроблено бездоганно

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

27. Я терпіти не можу, коли оточуючі припускаються помилок

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

28. Я ставлю перед собою великі, важкодосяжні цілі

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

29. Люди, які багато значать для мене, ніколи не повинні мене підводити

- a) повністю не згоден
- b) не згоден, але бувають винятки
- c) частіше не згоден
- d) не можу визначитися
- e) частіше згоден
- f) згоден, але бувають винятки
- g) повністю згоден

Продовження Додатку А

30. Навколишні дотримуються доброї думки про мене, навіть якщо у мене щось не виходить
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
31. Я відчуваю, що люди дуже вимогливі до мене
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
32. Я завжди повинен працювати на повну силу
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
33. Хоча люди можуть цього не показувати, вони розчаровуються в мені, якщо я помиляюсь
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
34. Мені не обов'язково бути найкращим у всьому, чим я займаюся
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
35. Моя сім'я вважає, що я маю бути досконалим, очікує від мене цього

Продовження Додатку А

- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
36. Я не ставлю перед собою великих, важкодосяжних цілей
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
37. Мої батьки не особливо розраховували на те, що я буду успішним у всіх сферах мого життя
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
38. Я поважаю звичайних, нічим не видатних людей
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
39. Люди чекають від мене не менше, ніж досконалість
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
40. Я дуже вимогливий до себе
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися

Продовження Додатку А

- e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
41. Люди чекають від мене більшого, ніж те, на що я здатний
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
42. Я завжди повинен бути успішним у навчанні чи роботі
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
43. Мене не дратує, коли значущі для мене люди не намагаються щосили
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
44. Навколишні продовжуватимуть вважати мене компетентним, навіть якщо я припущу помилки
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден
45. Я не вважаю, що інші люди повинні досягати визначних успіхів у всьому, що вони роблять
- a) повністю не згоден
 - b) не згоден, але бувають винятки
 - c) частіше не згоден
 - d) не можу визначитися
 - e) частіше згоден
 - f) згоден, але бувають винятки
 - g) повністю згоден

Бланк методики

«Шкала тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін)

Інструкція. Прочитайте кожне із наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як ви почуваетесь зараз (Шкала СТ) або як ви почуваетесь зазвичай (Шкала ОТ).

Структура: 2 підшкали по 20 питань кожна.

Шкала 1 — Ситуативна тривожність (СТ) — «як ви почуваетесь прямо зараз».

Шкала 2 — Особистісна тривожність (ОТ) — стійка риса особистості, схильність до тривоги.

Ключ підрахунку:

Діапазон балів: від 20 до 80 за кожною підшкалою.

Підрахунок: сума балів кожної шкали окремо.

Інтерпретація:

- до 30 балів — низька тривожність
- 31–44 бали — помірна тривожність
- 45 і більше — висока тривожність

Шкала ситуативної тривожності (стан зараз)

1. Я спокійний

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

2. Мені ніщо не загрожує

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

3. Я перебуваю в напруженні

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

4. Я внутрішньо скутий

- Ніколи

Продовження Додатку Б

- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

5. Я відчуваю себе вільно

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

6. Я засмучений

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

7. Мене хвилюють можливі невдачі

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

8. Я відчуваю душевний спокій

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

9. Я стривожений

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

10. Я відчуваю внутрішнє задоволення

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

11. Я впевнений в собі

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

Продовження Додатку Б

12. Я нервуюсь

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

13. Я не знаходжу собі місця

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

14. Я напружений

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

15. Я не відчуваю скутості, напруження

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

16. Я задоволений

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

17. Я стурбований

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

18. Я дуже збуджений і мені не по собі

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

19. Мені радісно

- Ніколи

Продовження Додатку Б

- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

20. Мені приємно

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

Шкала особистісної тривожності (як зазвичай)**21. У мене буває піднесений настрій**

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

22. Я буваю дратівливим

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

23. Я легко впадаю в розпач

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

25. Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути

- Ніколи
- Майже ніколи
- Часто
- Майже завжди

26. Я відчуваю приплив сил і бажання працювати

- Ніколи
- Майже ніколи

Продовження Додатку Б

- Часто
 - Майже завжди
27. Я спокійний, урівноважений та зібраний
- Ніколи
 - Майже ніколи
 - Часто
 - Майже завжди
28. Мене турбують можливі труднощі
- Ніколи
 - Майже ніколи
 - Часто
 - Майже завжди
29. Я дуже переживаю через дрібниці
- Ніколи
 - Майже ніколи
 - Часто
 - Майже завжди
30. Я буваю цілком щасливий
- Ніколи
 - Майже ніколи
 - Часто
 - Майже завжди
31. Я все приймаю близько до серця
- Ніколи
 - Майже ніколи
 - Часто
 - Майже завжди
32. Мені не вистачає впевненості в собі
- Ніколи
 - Майже ніколи
 - Часто
 - Майже завжди
33. Я відчуваю себе беззахисним
- Ніколи
 - Майже ніколи
 - Часто
 - Майже завжди

Продовження Додатку Б

34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів
- Ніколи
 - Майже ніколи
 - Часто
 - Майже завжди
35. У мене буває хандра
- Ніколи
 - Майже ніколи
 - Часто
 - Майже завжди
36. Я буваю задоволений
- Ніколи
 - Майже ніколи
 - Часто
 - Майже завжди
37. Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене
- Ніколи
 - Майже ніколи
 - Часто
 - Майже завжди
38. Буває, що я відчуваю себе невдахою
- Ніколи
 - Майже ніколи
 - Часто
 - Майже завжди
39. Я врівноважена людина
- Ніколи
 - Майже ніколи
 - Часто
 - Майже завжди
40. Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи
- Ніколи
 - Майже ніколи
 - Часто
 - Майже завжди

Бланк методики

Опитувальник «Дослідження самооцінки» (Т. Дембо, С. Рубінштейн)

Інструкція. Заповніть опитувальник, що містить 32 судження, з приводу яких можливі п'ять варіантів відповідей.

Ключ підрахунку:

Підрахунок: підсумовуються бали за всіма 32 судженнями.

Інтерпретація (зворотна шкала):

- 0–25 балів — високий рівень самооцінки
- 26–45 балів — середній рівень
- 46–128 балів — низький рівень

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене

- ніколи — 0
- рідко — 1
- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

2. Постійно відчуваю свою відповідальність за процес роботи

- ніколи — 0
- рідко — 1
- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

3. Мене хвилює моє майбутнє

- ніколи — 0
- рідко — 1
- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

4. Багато хто ненавидить мене

- ніколи — 0
- рідко — 1
- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

5. Я менш ініціативний(а), ніж інші

- ніколи — 0
- рідко — 1

Продовження Додатку В

- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

6. Мене хвилює мій психічний стан

- ніколи — 0
- рідко — 1
- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

7. Я боюсь здатися невігласом

- ніколи — 0
- рідко — 1
- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

8. Зовнішність інших набагато привабливіша, ніж моя

- ніколи — 0
- рідко — 1
- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми

- ніколи — 0
- рідко — 1
- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

10. Я часто роблю помилки

- ніколи — 0
- рідко — 1
- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

11. Шкода, що я не вмю говорити з людьми так, як слід

- ніколи — 0
- рідко — 1
- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

Продовження Додатку В

12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі

- ніколи — 0
- рідко — 1
- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

13. Я волів(ла) би, щоб інші люди частіше схвалювали мої дії

- ніколи — 0
- рідко — 1
- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

14. Я занадто скромний(а)

- ніколи — 0
- рідко — 1
- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

15. Моє життя марне

- ніколи — 0
- рідко — 1
- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

16. Багато хто неправильно думає про мене

- ніколи — 0
- рідко — 1
- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

17. Мені ні з ким поділитися своїми думками

- ніколи — 0
- рідко — 1
- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

18. Люди чекають від мене забагато

- ніколи — 0
- рідко — 1

Продовження Додатку В

- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями

- ніколи — 0
- рідко — 1
- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

20. Я трохи соромлюсь

- ніколи — 0
- рідко — 1
- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

21. Я відчуваю, що багато людей не розуміє мене

- ніколи — 0
- рідко — 1
- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

22. Я не відчуваю себе у безпеці

- ніколи — 0
- рідко — 1
- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

23. Я часто хвилююсь, та даремно

- ніколи — 0
- рідко — 1
- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди

- ніколи — 0
- рідко — 1
- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

Продовження Додатку В

25. Я почуваю себе скуто

- ніколи — 0
- рідко — 1
- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною

- ніколи — 0
- рідко — 1
- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

27. Я впевнений(а), що люди майже все сприймають легше, ніж я

- ніколи — 0
- рідко — 1
- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

28. Мені здається, що зі мною має статись якась прикрість

- ніколи — 0
- рідко — 1
- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

29. Мене непокоїть думка про те, як люди ставляться до мене

- ніколи — 0
- рідко — 1
- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

30. Шкода, що я не вельми комунікабельний(а)

- ніколи — 0
- рідко — 1
- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений(а) у своїй правоті

- ніколи — 0
- рідко — 1

Продовження Додатку В

- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

32. Я думаю про те, чого чекають від мене інші

- ніколи — 0
- рідко — 1
- іноді — 2
- часто — 3
- дуже часто — 4

Бланк методики
«Шкала загальної прокрастинації» (К. Лей)

Інструкція. Прочитайте кожне твердження і оберіть відповідь, яка найкраще описує вашу поведінку. Відповідей «правильних» чи «неправильних» немає — важлива ваша щира думка.

Ключ підрахунку:

Шкала містить 20 тверджень, кожне оцінюється від 1 до 5 балів:

- 1 — зовсім не характерно
- 5 — цілком характерно

Прямі твердження (бал не змінюється): 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 19, 20

Зворотні твердження (бал інвертується за формулою 6 – бал): 14, 16

Підрахунок: сума всіх 20 балів.

Інтерпретація:

- 20–44 — низький рівень прокрастинації
- 45–75 — середній рівень
- 76–100 — високий рівень

1. Я часто намагаюся уникати виконання завдання, яке мене мало чи зовсім не цікавить
 - a) ніколи
 - b) рідко
 - c) іноді
 - d) часто
 - e) завжди

2. Я не виконую завдання до моменту, коли їх потрібно здавати
 - a) ніколи
 - b) рідко
 - c) іноді
 - d) часто
 - e) завжди

3. Коли я закінчую читати бібліотечну книгу, я повертаю її негайно, незалежно від дати, коли її треба повернути
 - a) ніколи
 - b) рідко
 - c) іноді
 - d) часто
 - e) завжди

4. Коли вранці пора вставати, я найчастіше встаю прямо з ліжка
 - a) ніколи

Продовження Додатку Г

- b) рідко
 - c) іноді
 - d) часто
 - e) завжди
5. Лист може пролежати кілька днів після того, як я його напишу, перш ніж відправити його поштою
- a) ніколи
 - b) рідко
 - c) іноді
 - d) часто
 - e) завжди
6. Зазвичай я відповідаю на дзвінки швидко
- a) ніколи
 - b) рідко
 - c) іноді
 - d) часто
 - e) завжди
7. Навіть роботи, які не потребують нічого іншого, окрім того, як сісти й виконати їх, я іноді виконую днями
- a) ніколи
 - b) рідко
 - c) іноді
 - d) часто
 - e) завжди
8. Зазвичай я приймаю рішення якнайшвидше
- a) ніколи
 - b) рідко
 - c) іноді
 - d) часто
 - e) завжди
9. Я зазвичай відкладаю початок роботи, яку маю виконати
- a) ніколи
 - b) рідко
 - c) іноді
 - d) часто
 - e) завжди
10. Зазвичай мені доводиться поспішати, щоб виконати завдання вчасно
- a) ніколи
 - b) рідко
 - c) іноді
 - d) часто
 - e) завжди

Продовження Додатку Г

11. Коли я готуюся до виходу, мені рідко доводиться щось робити в останню хвилину
- a) ніколи
 - b) рідко
 - c) іноді
 - d) часто
 - e) завжди
12. Готуючись до дедлайну, я часто витрачаю час на інші справи
- a) ніколи
 - b) рідко
 - c) іноді
 - d) часто
 - e) завжди
13. Якщо я домовився про зустріч, то вважаю за краще вийти раніше
- a) ніколи
 - b) рідко
 - c) іноді
 - d) часто
 - e) завжди
14. Зазвичай я починаю виконувати завдання невдовзі після його призначення
- a) ніколи
 - b) рідко
 - c) іноді
 - d) часто
 - e) завжди
15. Я часто закінчую завдання раніше, ніж потрібно
- a) ніколи
 - b) рідко
 - c) іноді
 - d) часто
 - e) завжди
16. Здається, я завжди купую подарунки на день народження чи Різдво в останню хвилину
- a) ніколи
 - b) рідко
 - c) іноді
 - d) часто
 - e) завжди
17. Я зазвичай купую навіть найнеобхіднішу річ в останню хвилину
- a) ніколи
 - b) рідко
 - c) іноді
 - d) часто

Продовження Додатку Г

е) завжди

18. Зазвичай я виконую все, що планую, за день

- а) ніколи
- б) рідко
- в) іноді
- г) часто
- е) завжди

19. Я постійно кажу «Я зроблю це завтра»

- а) ніколи
- б) рідко
- в) іноді
- г) часто
- е) завжди

20. Я зазвичай виконую всі завдання, які маю виконати, перш ніж заспокоїтися та відпочити ввечері

- а) ніколи
- б) рідко
- в) іноді
- г) часто
- е) завжди

ДОДАТОК Д

Таблиця Д.1

Список респондентів

№	Ім'я	Стать
	Дмитро	чоловіча
	Надія	жіноча
	Каріна	жіноча
	Данило	чоловіча
	Софія Тарасова	жіноча
	Марія	жіноча
	Віолета	жіноча
	Ліза	жіноча
	Ілля	чоловіча
	Іра	жіноча
	Вікторія	жіноча
	Андрій Глечковський	чоловіча
	Аліна	жіноча
	Люба	жіноча
	Михайло	чоловіча
	Вероніка	жіноча
	Матвій Янковський	чоловіча
	Марія	жіноча
	Рувим	чоловіча
	Антон	чоловіча
	Славик	чоловіча
	Самсон	чоловіча
	Анна Платченко	жіноча
	Олена	жіноча
	Микола Шмихун	чоловіча
	Влад	чоловіча
	Рома	чоловіча
	Чернявська Софія	жіноча
	Микола	чоловіча
	Діана	жіноча