

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ,
ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ**

Кафедра загальної та соціальної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У СТУДЕНТІВ
ТА ЇХ ЗВ'ЯЗОК З НАВЧАЛЬНОЮ МОТИВАЦІЄЮ**

кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
заочної форми здобуття освіти
спеціальності 053 «Психологія»
Анастасії СМОЛІНСЬКОЇ

Науковий керівник
доцент кафедри загальної та
соціальної психології
кандидат соціологічних наук, доцент
Анна ШИДЕЛКО

Рецензент
професор кафедри загальної та
соціальної психології
доктор педагогічних наук, професор
Галина ЛЯЛЮК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«__» _____ 2026 р., протокол № ____

Завідувач кафедри загальної та соціальної психології

Зоряна КОВАЛЬЧУК

(підпис)

Львів-2026

АНОТАЦІЯ

Анастасія Смолінська. Психологічні прояви перфекціонізму у студентів та їх зв'язок з навчальною мотивацією

Робота присвячена дослідженню психологічних особливостей навчальної діяльності студентів через аналіз того, як прагнення до досконалості впливає на їхнє бажання вчитися. У теоретичній частині розглянуто основні підходи до розуміння перфекціонізму та види навчальної мотивації.

Емпірично встановлено, що головним показником, який пов'язує перфекціонізм із навчанням, є високий рівень зовнішньої інтроектованої мотивації. Це свідчить про те, що перфекціоністи вчать переважно через внутрішній тиск, почуття провини та страх не виправдати очікування оточення. Дослідження підтвердило, що постійна стурбованість помилками та самокритика негативно впливають на пізнавальний інтерес, змушуючи студента вчитися заради оцінки або схвалення, а не заради знань.

Результати роботи доводять необхідність створення спеціальних психологічних програм для студентів. Такі заходи мають бути спрямовані на зниження дезадаптивного прагнення до ідеалу та розвиток здорової, самостійної мотивації до навчання.

Ключові слова: перфекціонізм, навчальна мотивація, зовнішня інтроектована мотивація, внутрішня мотивація, студенти, стурбованість помилками, самокритика.

ABSTRACT

Anastasiia Smolinska. Psychological manifestations of perfectionism among students and their relationship to academic motivation

The study is devoted to the investigation of the psychological characteristics of students' academic activity through the analysis of how the striving for perfection influences their motivation to learn. The theoretical part examines the main approaches to understanding perfectionism and the different types of academic motivation.

The empirical findings revealed that the main indicator linking perfectionism with learning is a high level of external introjected motivation. This suggests that perfectionists tend to study primarily due to internal pressure, feelings of guilt, and fear of failing to meet others' expectations. The study confirmed that constant concern over mistakes and self-criticism negatively affect cognitive interest, causing students to study for grades or approval rather than for knowledge itself.

The results of the study demonstrate the necessity of developing specialized psychological programs for students. Such measures should be aimed at reducing maladaptive striving for perfection and fostering healthy, autonomous academic motivation.

Keywords: perfectionism, academic motivation, external introjected motivation, intrinsic motivation, students, concern over mistakes, self-criticism.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ.....	6
1.1 Перфекціонізм як психологічний феномен: поняття, структури, типології	6
1.2. Навчальна мотивація: теоретичні підходи та її структура.....	11
1.3. Теоретичні моделі взаємозв'язку перфекціонізму та навчальної мотивації.....	16
Висновок до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОЯВІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗКУ З НАВЧАЛЬНОЮ МОТИВАЦІЄЮ.....	24
2.1. Організація та характеристика методів емпіричного дослідження.....	24
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та навчальної мотивації у студентів.....	29
2.3. Інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та навчальної мотивації.....	33
Висновок до розділу 2.....	41
ВИСНОВОК.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	44
ДОДАТОК А.....	49
ДОДАТОК Б.....	49
Додаток Б.1.....	49
Додаток Б.2.....	52
Додаток Б.3.....	54

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена зростанням кількості перфекціоністських тенденцій серед студентської молоді. У сучасному академічному середовищі відчутний значний тиск на студентів. Культ успіху спонукає студентів до встановлення нереалістичних цілей та вимог до себе, що може посилювати прояви перфекціонізму.

Це викликає наукову проблему у з'ясуванні характеру впливу проявів перфекціонізму на навчальну діяльність, зокрема на навчальну мотивацію. Необхідність в детальному емпіричному дослідженні сформована через потребу визначення механізмів, за якими прагнення до досконалості та високих стандартів перестає бути стимулом і переростає у чинник, що пригнічує бажання до навчання.

Мета кваліфікаційної роботи полягає у вивченні та аналізі проявів перфекціонізму у студентів та їхнього взаємозв'язку із різними видами навчальної мотивації.

Під час виконання роботи були поставлені такі **завдання**:

1. Опрацювання теоретико-методологічної бази дослідження перфекціонізму у студентів та навчальної мотивації;
2. Організація та проведення емпіричного дослідження проявів перфекціонізму та навчальної мотивації;
3. Аналіз результатів емпіричного дослідження та здійснення кореляційного аналізу для знаходження зв'язку між досліджуваними показниками.

Об'єкт – психологічні особливості особистості студентів у процесі навчальної діяльності.

Предмет – психологічні прояви перфекціонізму у студентів та їхній зв'язок з навчальною мотивацією.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що прояви перфекціонізму мають двобічний вплив на навчальну мотивацію. Прояви перфекціонізму можуть позитивно впливати на рівень академічної успішності, але одночасно

руйнувати самооцінку, збільшувати рівень самокритики та загального емоційного виснаження.

Теоретична основа. У кваліфікаційній роботі перфекціонізм розглядається як складний феномен особистості. Під час теоретичного опрацювання матеріалу були враховані провідні та новітні наукові дослідження. Розглянуто моделі перфекціонізму Д. Хамачека, Р. Фроста, П. Х'юїтта та Г. Флетта. Опрацьовано тлумачення поняття перфекціонізму з погляду різних наукових підходів, зокрема психоаналітичного та когнітивно-поведінкового. Поняття навчальної мотивації розглядається як сукупність психологічних процесів, що спонукають студентів до навчальної діяльності. Під час огляду поняття мотивації обрано теорію самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна, концепції Б. Спольського, З. Дєрньєя та П. Скехена. Були проаналізовані праці Т. Завади та А. Бандури, які зосереджені на особливостях взаємодії цих понять.

Наукова новизна полягає у поглибленні уявлень про взаємозв'язок проявів перфекціонізму з навчальною мотивацією. Доведено, що прагнення досягнень у перфекціоністів спричинене зовнішньою інтроєктованою мотивацією через почуття сорому та провини ($r=0,721$; $p<0,01$). Описано, як саморуйнівні чинники діють на пізнання, викликаючи негативний кореляційний зв'язок з внутрішнім інтересом до навчання. Доведено, що відсутність прямого зв'язку амотивації та перфекціонізму може свідчити не про психологічне благополуччя, а про невміння студентами відмовитися від навчальної роботи через страх невиправдати очікування власного оточення та суспільства.

Також виявлено, що перфекціонізм слабо взаємодіє з рівнем академічної успішності, але корелює з віком студента – з дорослішанням деструктивні прояви перфекціонізму послаблюються.

Практичне значення. Результати кваліфікаційного дослідження можуть бути використаними для покращення та розробки методів роботи зі студентами у Психологічних службах ЗВО. Отримані дані можуть слугувати

основою для розробки спеціалізованих тренінгових курсів та програм, спрямованих на корекцію проявів дезадаптивного перфекціонізму.

Методологія. Дослідження було виконано за допомогою комплексного підходу, що поєднує теоретичні та емпіричні методи. Серед теоретичних методів дослідження застосовані аналіз та синтез наукової літератури, а також метод узагальнення.

Для проведення дослідження серед емпіричних методів було обрано три основні методики, а саме: «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (П. Хьюїтта та Г. Флетта), «Тривимірна шкала перфекціонізму» (М. Сміта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбера, С. Шеррі) та «Шкала академічної мотивації» (Р. Валлеранда, Л. Пеллетьє, М. Блейса та ін.). Усі опитування були використані в українській адаптації. Обрані методологічні інструменти пройшли процедуру наукової перевірки та є валідними, що гарантує точність отриманих результатів.

Окрім того, застосовано методи математичної статистики, серед них: критерій Шапіро-Вілка, коефіцієнт кореляції Спірмена, описова статистика та однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота охоплює вступ, два розділи, висновок, список використаних джерел та Додатки (А та Б). Загальний обсяг роботи становить 59 друкованих сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА НАВЧАЛЬНОЇ МОТИВАЦІЇ

1.1. Перфекціонізм як психологічний феномен: поняття, структури, типології

У сучасному світі дедалі поширенішою стає тенденція до прагнення досконалості. Особливо ці зміни стосуються студентів, серед яких щоразу стає більше перфекціоністів, що було підтверджено десятками досліджень. Зокрема, у науковій праці Томаса Каррана та Ендрю П. Гілла зазначено, що з кінця 1980-х років серед останніх поколінь молоді, які здобувають вищу освіту, зростають перфекціоністські тенденції [10]. Така закономірність підкреслює необхідність вивчення поняття перфекціонізму.

Перфекціонізм – це схильність встановлювати нереалістично високі стандарти для себе чи інших, де самоцінність пов'язана з бездоганною роботою, а помилки розглядаються як невдачі, а не як можливості для навчання [16].

Поряд з наведеним твердженням, цей феномен також розглядають як характеристику особистості, прагнення до досконалості, що супроводжується самокритикою та стурбованістю щодо оцінок інших [24; 30].

До ознак перфекціонізму відносять прагнення до досягнення нереалістичних цілей, оцінювання себе через призму продуктивності та досконалості, самокритику тощо [14].

Дослідження перфекціонізму беруть початок у середині ХХ століття. У цей період переважає одновимірний підхід, перфекціонізм вважали лише негативною рисою особистості, яка проявляється разом з неврозами, лише як психопатологічний показник [20].

Модель Д. Хамачека, яка була запропонована у 1978 році, висвітлює ідею, що перфекціонізм може бути адаптивною рисою особистості. Цей вчений ввів поділ перфекціонізму на дві групи: невротичний (дезадаптивний) та здоровий (адаптивний) перфекціонізм. Перфекціоністи, які відносяться до першої групи нездорового прояву вважають свої дії недостатньо досконалими, на протипагу другого типу людей, які попри високу самокритичність все таки дозволяли собі помилятися та сприймати розбіжності між своїми очікування та реальними результатами [22].

Дослідження Д. Хамачека викликали значні дискусії, що наштовхнуло на розробку нових теорій та методів вимірювання перфекціонізму. Зокрема, йде мова про запропоновану теорію Р. Фроста та його колег, які виокремили окремі прояви перфекціонізму, а саме: високі особисті стандарти, занепокоєння помилками, сумніви щодо якості своїх дій, сильна організованість, батьківські очікування та критика. Це дослідження підкреслює, що особисті стандарти та організованість мають позитивний вплив, тоді як інші його риси слід вважати дезадаптивними.

У 1991 році Д. Х'юїттом та Г. Флеттом була опублікована праця, в якій охарактеризовано три прояви перфекціонізму: перфекціонізм орієнтований на себе, перфекціонізм орієнтований на інших та соціально призначений перфекціонізм [22].

Перфекціонізм орієнтований на себе характеризується сильним прагненням до досконалості та має як позитивний так і негативний вплив на особистість. Серед позитивних характеристик цього типу перфекціонізму можна виокремити зокрема старанність та високий рівень емоційного інтелекту. До негативних рис орієнтованого на себе перфекціонізму відносять довготривале посилення депресивних симптомів. Перфекціонізм орієнтований на інших, який передбачає завищені вимоги до інших людей, сильно пов'язаний з проявами нарцисизму та навіть психопатією. Соціально заданий перфекціонізм полягає у переконанні, що інші оточуючі люди, наприклад батьки, викладачі, партнери та загалом суспільство, мають щодо

особистості нереалістично високі вимоги та очікування. Цирним е вказує на стабільний зв'язок соціально заданого перфекціонізму із високим рівнем психологічного дистресу, зокрема з депресією [26].

Аналіз видів перфекціонізму логічно потребує аналізу теоретичних підходів до його вивчення, оскільки кожна психологічна школа пропонує власний погляд на природу цього явища. До основних підходів вивчення перфекціонізму можна віднести психоаналітичний, когнітивно-поведінковий та соціально-особистісний.

Психоаналітичний погляд на перфекціонізм бере початок з праць З. Фрейда. Саме З. Фрейд розглядав перфекціонізм як спосіб пригнічення інстинктів та потягів, що реалізується через механізм витіснення. Він увів поняття «Я-ідеал», яке відображає бажання особистості до досконалості. Поняття «Я-ідеал» у праці «Про нарцисизм» (1914) відноситься до ідеалізації себе, що бере початок із дитинства і впливає на наше самосприйняття упродовж цілого життя [7].

К. Хорні вважала прояви перфекціонізму характеристикою нарцисичної особистості. Вона додає, що перфекціонізм є відображенням грандіозного «Я», яке використовується для приховування слабкого і безпомічного «Я». Особливостями такого підходу є те що образ грандіозного «Я», утворений для самозахисту й самоствердження, слугує захистом від власних внутрішніх слабкостей. Загалом перфекціонізм приховує страхи або невпевненість особистості, що утворює ідеальний образ, який нівелює внутрішні проблеми. Окрім того, перфекціонізм є частиною нарцисичної особистості. Також перфекціонізм слугує захистом від недоліків особистості, створюючи ідеальний образ, що допомагає уникати емоційної напруги, зокрема почуття провини або сорому [7].

У межах когнітивно-поведінкового підходу перфекціонізм слід розглядати як сукупність дезадаптивних когнітивних моделей та установок. Вивченням перфекціонізму у межах даного підходу займалися у своїх

дослідженнях такі вчені, як Р. Фрост, Р. Слейні, Е. П. Гілл, П. Х'юїтт та Г. Флетт та інші [7].

Згідно з типологією Р. Фроста, дезадаптивному перфекціонізму притаманні такі риси, як дезадаптивні когнітивні установки, високий рівень самокритики, а також схильність до пошуку винних як серед оточення, так і в самому собі. Окрім цього, особистостям з дезадаптивним перфекціонізмом властиві знижена продуктивність праці та емоційна нестабільність, що часто супроводжується депресивними станами, суїцидальною поведінкою і тривожним станом перед іспитами тощо [7].

На противагу цьому, адаптивний перфекціонізм характеризується конструктивним прагненням до досягнення цілей, здоровою самооцінкою та націленістю на самореалізацію. Окрім того, такий вид перфекціонізму супроводжується високою продуктивністю, ефективними моделями навчання, а також розвиненими навичками міжособистісної взаємодії, альтруїзмом та гнучкими механізмами подолання стресу [7].

Американські психологи П. Хьюїт та Г. Флетт розглядають перфекціонізм як систему когнітивних схем та переконань, що мають вплив на емоційні реакції поведінкові паттерни. Вчені перенесли вивчення перфекціонізму у міжособистісну площину та створили концепцію перфекціоністської самопрезентації. Дана модель описує тенденцію приховання власних недоліків та має три складові: перфекціоністське самопред'явлення, прихована недосконалість та невизнана недосконалість. П. Хьюїт та Г. Флетт дійшли висновку, що перфекціоністська самопрезентація належить до нарцистичної структури особистості, яка є деструктивною [1].

Відомі вчені такі як С. Блатт, Д. Хамачек, Д. Бернс, Б. Сороцкін у своїх працях зазначають, що на розвиток перфекціонізму особистості мають вплив сім'я та соціальне середовище. Відповідно до наукової праці Д. Хамачека адаптивний перфекціонізм є наслідком позитивного або негативного батьківського моделювання. У свою чергу невротичний перфекціонізм може формуватися в умовах схвалення та несхвалення або ж їх непослідовності. За

гіпотезою Д. Бернса діти навчаються перфекціонізму під час комунікації з батьками, адже ті заохочують дітей до досконалості у навчанні та сильно реагують на дитячі поразки. У дітей існує установка, що їхні невдачі та поразки можуть призводити до неприйняття з боку батьків, що веде до формування нездорової самооцінки, страху поразки та втрат. В такій моделі виховання діти бояться власних поразок і прагнуть досконалості, що закріплюється позитивним ставленням батьків [4].

Дослідники у своїх дослідженнях зробили висновок, що перфекціонізм батьків пов'язаний з проявами адаптивних та дезадаптивних проявів перфекціонізму і їхніх дітей. Вчені-психологи Л. Кларк і Ф. Кокер також вказували про взаємозв'язок між проявами перфекціонізму у матері та дитини [4].

На основі наведених підходів тепер варто детальніше зупинитися на механізмах перфекціонізму. Сучасні дослідження зосереджуються на когнітивно-поведінкових механізмах, які підтримують як адаптивні, так і дезадаптивні прояви перфекціонізму, зокрема ролі самокритики, страху невдачі та потреби у контролі.

Р. Шафран зазначає, що самокритику є основним компонентом, що підтримує дисфункціональний стан. Якщо людина не досягає встановлених нею високих стандартів, вона вдається до жорсткої самокритики, що знижує її самооцінку. У випадку, коли ціль досягнуто, перфекціоністів знецінює успіх, думаючи що поставлені вимоги до себе насправді низькі, що призводить до підняття «планки» ще вище. Високий рівень самокритики веде до унеможливлення самосприйняття та позитивного ставлення до себе. Така поведінка викликає депресивні стани та почуття провини. Зумовленість до самокритики може формуватися під батьківським впливом через зауваження або умовні схвалення [4].

Страх помилки або не підпадання під очікуванням інших є потужним негативним мотиватором для особистості перфекціоніста. Дезадаптивний перфекціонізм спричиняє страх невдач, який може призводити до

«когнітивного паралічу». Аби уникнути потенційній невдачі або критиці, людина намагається захистити себе, відкладаючи завдання на потім - вдаючись до прокрастинацією. Уникнення завдань є способом запобігання дискомфорту [27].

Для перфекціоніста будь-яке завдання набуває надмірної значущості. Воно сприймається не як можливість навчитися новому, а як загроза власній цінності. Страх невдачі в такій ситуації може примусити людину працювати до виснаження або ж уникати від дій. На сьогоднішній день страх поразки посилюється соціальними мережами, де молодь часто порівнює своє життя з ідеальною картинкою, що веде до усвідомлення свого образу недосконалим [17; 28].

Одним із способів впоратися з тривогою у перфекціоністів є бажання до контролю своїх дій та дій інших людей. Потреба у контролі може проявлятися у посиленій увазі до порядку, організованості та регулярній перевірці власної роботи [27].

Більше того, перфекціоністи намагаються володіти повним контролем над власним життям інколи навіть життям інших людей навколо. У взаємовідносинах це може проявлятися у вимогливості до оточуючих, критичності та труднощах у прийнятті недосконалості інших. Це досить часто призводить до напруження у стосунках і конфліктів [17].

Люди з високим рівнем перфекціонізму почуваються розгубленими або навіть роздратованими, коли події відбуваються не за їхнім планом або виходять з під контролю. Контроль виступає способом підтримання їхнього уявлення про відсутність помилок [12].

1.2. Навчальна мотивація: теоретичні підходи та її структура

Феномен мотивації є одним з найбільш детально вивчених психологічних конструктів у сучасній педагогічній психології. Термін має латинське походження від слова «movere», що перекладається як «рухатися»,

адже мотивація забезпечує енергію для дій. У наукових дослідженнях під мотивацією часто розуміють сукупність процесів, які стимулюють та регулюють діяльність задля реалізації поставлених цілей. Дослідження академічної мотивації сконцентровані на поясненні поведінки студентів, а також на вивченні впливу цієї поведінки на процес навчання та рівень академічної успішності [33].

Навчальна мотивація – це загальна назва процесів, методів, засобів спонукання учнів до продуктивної пізнавальної діяльності, активного засвоєння знань, що залежить від рівня сформованості мотивації учіння студентів; це бажання, прагнення вчитися [8; 19].

Мотивація – це складний психологічний процес, який спонукає до дії. Мотивація впливає на те як та чи інша особистість витратить час та прикласти енергії до конкретної дії. Часто мотивацію називають «причинами, що лежать в основі поведінки», що означає внутрішній стан, який описує потребу чи бажання [19].

Причинами появи мотивації є так звані внутрішні імпульси, що ведуть до дії (див. Рис. 1.1.).

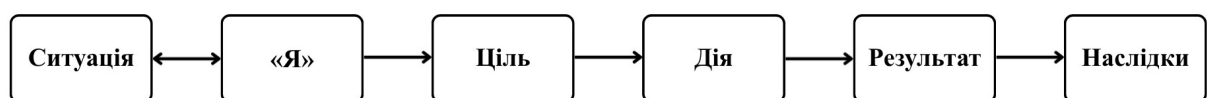


Рис.1.1. Базова мотиваційна модель [33]

Основна ідея моделі полягає в описі розвитку мотивації як послідовного процесу від появи бажання до отримання результату. Мотивована поведінка виникає внаслідок взаємодії між людиною та її оточенням. Отже, фундаментом моделі є концепція взаємодії «Я» та оточуючого середовища («Ситуація») [33].

Зовнішні стимули ситуації активують внутрішні диспозиції особистості, а саме: її потреби, мотиви та емоційні стани. Коли в певних ситуаціях з'являється можливість або стимул (винагорода), ці внутрішні сили активуються. На цьому етапі спонукання перетворюються на конкретну «ціль». Це момент переходу від зважування варіантів до формування чіткого наміру. Сумніви закінчуються і виникає внутрішнє рішення діяти. Коли намір сформовано, особистість починає планувати та готуватися [33].

Як тільки з'являється зручний момент, цей намір переходить у реальну «дію». Після завершення дії виникає результат. Результат – це безпосереднє завершення дії, яке слугує індикатором успіху. Згодом формуються наслідки, як комплекс внутрішніх та зовнішніх ефектів, як наслідок результату, як от самооцінку та оцінку інших, винагорода, покарання, почуття досягнення або вплив результату на довгострокові цілі [33].

Розглянута мотиваційна модель є універсальною та може бути застосована до різних сфер діяльності, в тому числі й до навчальної. У цьому контексті доцільно детальніше розглянути особливості мотивації до навчання.

Якщо говорити про мотивацію до навчання її визначають як сукупність інтелектуальної енергії яка використовується у навчальній діяльності [19].

Існують різноманітні класифікації поняття мотивація, зокрема і навчальна мотивація. Відповідно до теорії самовизначення мотивацію учнів (студентів) можна поділити на 2 види за джерелом її виникнення: внутрішня та зовнішня [19].

Внутрішня мотивація виникає внаслідок внутрішнього стимулу який може мати різний характер наприклад: біологічний, духовний або ж соціальний. Тобто людина не має ніякої зовнішньої винагороди за пророблену дію, адже виконує це для власного задоволення. Р. Райан і Д. Німіек у своїх наукових працях зазначають, що студенти, які мають внутрішню мотивацію беруть участь у навчальній діяльності через власні внутрішні інтереси до прикладу почуття радості або ж збудження. Дослідники Дж. Меттес та Е. Дейл зазначають, що внутрішню мотивацію можуть викликати впершу чергу

захоплення предметом, розуміння його актуальності у власному житті, рівень успішності та прогресу й усвідомлення покликання до навчального предмету або ж галузі. На думку У. Шіфелеу, Г. Чоу та Ш. Йонг внутрішня мотивація викликає у студентів зацікавлення та задоволення від процесу навчання. Отримання задоволення від навчання важливе адже якщо студентам не до вподоби навчальний предмет даний матеріал буде важко вивчати та засвоїти. Отже, внутрішня мотивація збудована з особистісних чинників які мають вплив на студента як от зацікавленість або задоволення. Як висновок можна сказати, що студенти самостійно можуть створювати мотивацію для навчання [19].

Американські вчені М. Чиксезентмихай та Д. Накамура зазначають, що люди, які є внутрішньомотивовані займають як розумовою і фізичною діяльністю цілісно. Це означає що такі особи мають високий рівень зосередженості, характеризують самокритичністю, встановленням чітких меж та реалістично оцінюють та аналізують свої дії, що призводить до відсутності страху зазнати невдачі у процесі навчання [19].

Дослідження проведене Д. Стіпеком доводить що внутрішньомотивовані студенти схильні до самостійності у навчанні та виконанні складних задач. Такі люди об'єднують знання отримані в закладі освіти та поза ним [19].

Зовнішня мотивація – це стимул, який надходить ззовні до студента і спонукає до дій в процесі навчання. За словами Дж. Хармера така мотивація виникає саме через зовнішні чинники. У свою чергу зовнішня мотивація може проявлятися у вигляді певної винагороди: схвалення, грошової премії, вдячності тощо. Окрім того, за словами Дж. Меттеса та Е. Дейла до зовнішніх стимулів належить також бажання задовільнити батьківські очікування або інших значущих осіб, отримання високих балів та потенційний заробіток у майбутньому. Вчені прийшли до висновку, що зовнішні стимули легше спонукають до дій та призводять до бажаної поведінки. Винагорода як результат проробленої роботи слугує підкріпленням позитивної поведінки [19].

Одночасно з цим зосередження студентів на зовнішніх стимулах можуть бути відволікаючим фактором від самого процесу навчання. Також даний вид мотивації не є ефективним у довготривалій перспективі [19].

У цьому контексті важливо розрізнати різні типи навчальної мотивації, зокрема мотивацію уникнення невдач.

Мотивація уникнення невдач полягає в простій філософії запобігати поразки до прикладу приділяти навчання стільки зусиль, скільки б які могли запобігти отримати незадовільну оцінку або не виглядати нерозумним. Інколи викладач приділяю занадто багато уваги на тому аби бути найкращим в групі і це несе негативні наслідки адже багато студентів можуть вирішити що така мета є надто обтяжливою крім того страждає внутрішній інтерес до вивчення навчальних дисциплін. Варто зазначити що такі дії є свідомими з боку студента та зменшують шанси на успіх у навчанні [19].

Таким чином, мотивація – це лише один із багатьох факторів, які впливають на те, як навчається студент і наскільки успішно він це робить.

Відповідно до праці професора Б. Спольського до факторів з безпосереднім впливом на початковий процес належать метод викладання, вік студента, його здібності та ставлення учнів. Найбільший вплив з пересічених факторів має саме – ставлення [19].

У науковій праці П. Скехена виділено наступні фактори: діяльність у процесі викладання або навчання, результати роботи, внутрішня та зовнішня мотивація студента [19].

Фактор діяльності у процесі викладання або навчання грає роль оскільки вид навчальної активності впливає на рівень зацікавлення студентів.

Результати роботи слугують винагородою, а погані результати як покарання. Студенти з позитивними оцінками роботи будуть більш вмотивованими ніж студенти які отримали погані результати [19].

Внутрішнє прагнення є наслідком досвіду студента й використання знань з певного навчального предмета у щоденному житті. Зовнішня мотивація як винагорода або покарання [19].

За кваліфікацією З. Дєрнєєва існує три основні фактори мотивації: специфічні характеристики навчального курсу (методи викладання, навчальний матеріал та завдання), особливості викладача (стиль викладання та поведінка викладача) й компоненти характерні для групи (динаміка групи) [19].

Сукмадіната зазначає, що на мотиваційну складову студентів впливають як внутрішні так і зовнішні чинники. До внутрішніх факторів в даному випадку відносяться зацікавлення, інтереси та інтелект студента, а до зовнішніх в свою чергу – вчителі, сім'я, атмосфера в групі та загалом навколишнє та громадське середовище [19].

Важливо зазначити, що значущість навчального предмета в суспільстві мають вплив на ставлення студентів та їхню мотивацію до вивчення.

Роль викладача в навчальному процесі досить важлива, адже викладач керує навчальним процесом і правильно підібрані методи навчання та комфортна атмосфера під час занять позитивно впливають на рівень мотивації студентів [19].

Навчальне середовище, яке теж немаловажливе, має теж певний вплив зокрема навіть розташування сидінь структурованих певним чином може збільшувати відчуття комфорту для студентів [19].

1.3. Теоретичні моделі взаємозв'язку перфекціонізму та навчальної мотивації

Перфекціонізм є досить складним психологічним феноменом, який пов'язаний з багатьма психологічними проявами, які можуть мати як адаптивний, так і деструктивний характер, зокрема і на навчальний процес. До них належать зокрема прокрастинація, вигорання, коливання рівня самооцінки та мотивації тощо. На сьогодні тема дослідження проявів перфекціонізму у студентів є особливо актуальною через високі вимоги від батьків, роботодавців, викладачів та суспільства загалом. Перфекціонізм може нести різний вплив на мотивацію: як знижувати, так і підвищувати її рівень.

Вивченням цього взаємозв'язку займалися такі вчені, як П. Х'юїтт, Г. Флетт, Р. Фрост та інші. Серед українських дослідників особливо вирізняються роботи Т. Завади.

Як згадувалося раніше, у науковій праці Д. Хамачека існує поділ на адаптивний та дезадаптивний перфекціонізм [22].

У дослідженні А. Бергмана, Д. Найланда та Л. Бернса зазначено, що адаптивний перфекціонізм сприяє формуванню реалістичних цілей та цілеспрямованості, а не уникненню поразок. Він також сприяє підвищенню внутрішньої мотивації, цілеспрямованості та наполегливості, що призводить до академічного успіху через високі встановлені стандарти до себе. Крім цього, адаптивний перфекціонізм може призводити до підвищення рівня загальної організованості та ретельного планування [9].

Водночас, дезадаптивний перфекціонізм здатний спонукати до формування нереалістичних цілей. Він негативно впливає на мотивацію, знижує академічне задоволення, збільшує страх невдачі та рівень тривожності. Причиною цього може бути страх допустити помилку, що створює постійну напругу. Високий рівень тривожності та депресивні стани пов'язані з цим типом перфекціонізму, що з часом знижує мотивацію [31].

Відповідно до теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна, мотивація, яка залежить від схвалення оточуючих людей, вона стає нестійкою, адже навіть найменша критика може вести до втрати зацікавлення до певного виду діяльності. Це призводить до «паралічу перфекціонізму», прокрастинації та уникнення складних завдань, адже студенти бояться, що не зможуть досягти своїх нереалістичних вимог [23].

Існує два виміри перфекціонізму: перфекціоністські прагнення та побоювання. Перфекціоністські занепокоєння пов'язані з розчаруванням в собі та своїх діях та результатах, що впливає на самосприйняття. До них належать страх помилок, невпевненість у своїх діях, батьківські очікування та соціально-присвоєний перфекціонізм [32]. Перфекціоністські прагнення пов'язані з орієнтацією на власні амбіції, встановлені високі вимоги та

стандартів. Вони обумовлюють високий рівень організованості та особистих стандартів, а також посилюють перфекціонізм орієнтований на себе та на інших [29].

Крім того, важливим є зв'язок перфекціонізму з прокрастинацією та емоційним вигоранням.

Академічна прокрастинація – це відкладання різних навчальних завдань попри усвідомлення можливих негативних наслідків таких дій. Це явище часто призводить до стресу, тривожності та зниженої продуктивності навчання. До причин академічної прокрастинації належать слабка самоефективність, відсутність навичок тайм-менеджментом, брак мотивації та перфекціонізм [11].

Явище адаптивного перфекціонізму, попри встановлені високі стандарти особистості, характеризують здатність сприймати помилки як частину процесу, що підвищує самоефективність [21].

Самоефективність може мати як позитивний так і негативний характер для перфекціоністів, адже сучасні дослідження відзначають взаємозв'язок між самоефективністю та схильністю до прокрастинації [21].

А. Бандура зазначав, у випадку, коли у студентів добре розвинута риса самоефективності, вони впевнені у здатності досягти успіху та відчують мотивацію до навчання [21].

Згідно з дослідженням Т. Ідказ та А. Халід студенти з перфекціонізмом мають високий рівень занепокоєння. Все більше студентів-перфекціоністів страждають від депресивних думок та більш схильні до емоційного вигорання [18].

Такі студенти часто зациклені на власних досягненнях. Поведінка побудована таким чином, що студенти можуть витратити час на хвилювання на прокручування в голові наскільки їхнє завдання добре виконано, а не на реальні дії. Саме така поведінка призводить до того, що студенти відтягують виконання своїх завдань до останнього моменту. Попри це весь час відчуючи сильну втому через хвилювання про можливі невдачі. Відчуття

постійної напруги, переживань та постійного стресу призводить до емоційного вигорання, що шкодить успішності студентів [11; 18].

Особи з дезадаптивним перфекціонізмом схильні до емоційного вигорання особливо серед студентської молоді. Вчені К. Маслач, С. Джексон та М. Лайтер описують емоційне вигорання як психологічний стан при якому людина переживає значне емоційне та фізичне виснаження, байдужість та втрату відчуття досягнення. Це призводить до зниження академічної успішності, стан психічного та фізичного здоров'я та спілкуванні з іншими зокрема [18].

Цей стан призводить до зниження академічної успішності, погіршення психічного та фізичного здоров'я, а також ускладнень у соціальній взаємодії [18; 32].

Серед факторів, що підвищують ризик академічного вигорання, виділяють стиль атрибуції, невротизм, обмежена соціальна підтримка та переконання щодо власної ефективності [19; 33].

Під час вивчення взаємозв'язку перфекціонізму та емоційного вигорання у студентів вчені звертають увагу, що такі фактори як самооцінка, стиль подолання труднощів та інші особистісні фактори посилюють взаємозв'язок між ними [18].

Взаємозв'язок перфекціонізму та мотивації є складним, оскільки мотивація виступає одним із ключових чинників формування прагнення до досконалості. У науковій літературі перфекціонізм часто асоціюється з мотивацією досягнення, яка виступає його «зовнішньою оболонкою» і передбачає готовність докладати максимальних зусиль для отримання найкращих результатів [8; 23].

Наукові дослідження виокремлюють конкретні мотиваційні чинники, які зумовлюють спрямованість до перфекціонізму студентської молоді, серед них: потреби, мотиви, ціннісні орієнтації та соціально-психологічні установки.

Серед потреб найбільш важливими є потреба у визнанні та прагнення комфорту. Якщо говорити про мотиви то найбільшу роль несе страх бути

неприйнятим своїм оточенням, а також мотиви соціального статусу, професійна мотивація та високий рівень прагнень. Окрім того, перфекціонізм сильно пов'язаний із значущістю влади домінування або ж впливу [17; 20; 24; 30].

У дисертаційному дослідженні Т. Завади зазначається, що взаємозв'язок між мотивацією та перфекціонізмом залежить від рівня його прояву. У студентів з високим рівнем перфекціонізму переважає мотивація уникнення поразок. Основним серед людей з середнім рівнем перфекціонізму є мотив до спілкування та прагнення успіху. Саме через отримання похвали вони задовольняють свою потребу у визнанні [3].

Перфекціонізм, орієнтований на себе, часто пов'язаний із внутрішньою мотивацією, оскільки особистість отримує задоволення від самого процесу діяльності [17; 25]. Водночас високі особисті стандарти сприяють розвитку наполегливості та підвищенню академічних досягнень, що відповідає мотивації, спрямованій на досягнення [13].

Підсумовуючи описане, можна стверджувати, що взаємозв'язок між перфекціонізмом та навчальною мотивацією є складним і багаторівневим. Його характер залежить від типу перфекціонізму. З урахуванням проаналізованих теоретичних підходів та теорій було створено узагальнену модель взаємозв'язку перфекціонізму та навчальної мотивації (див. Рис. 1.2.).

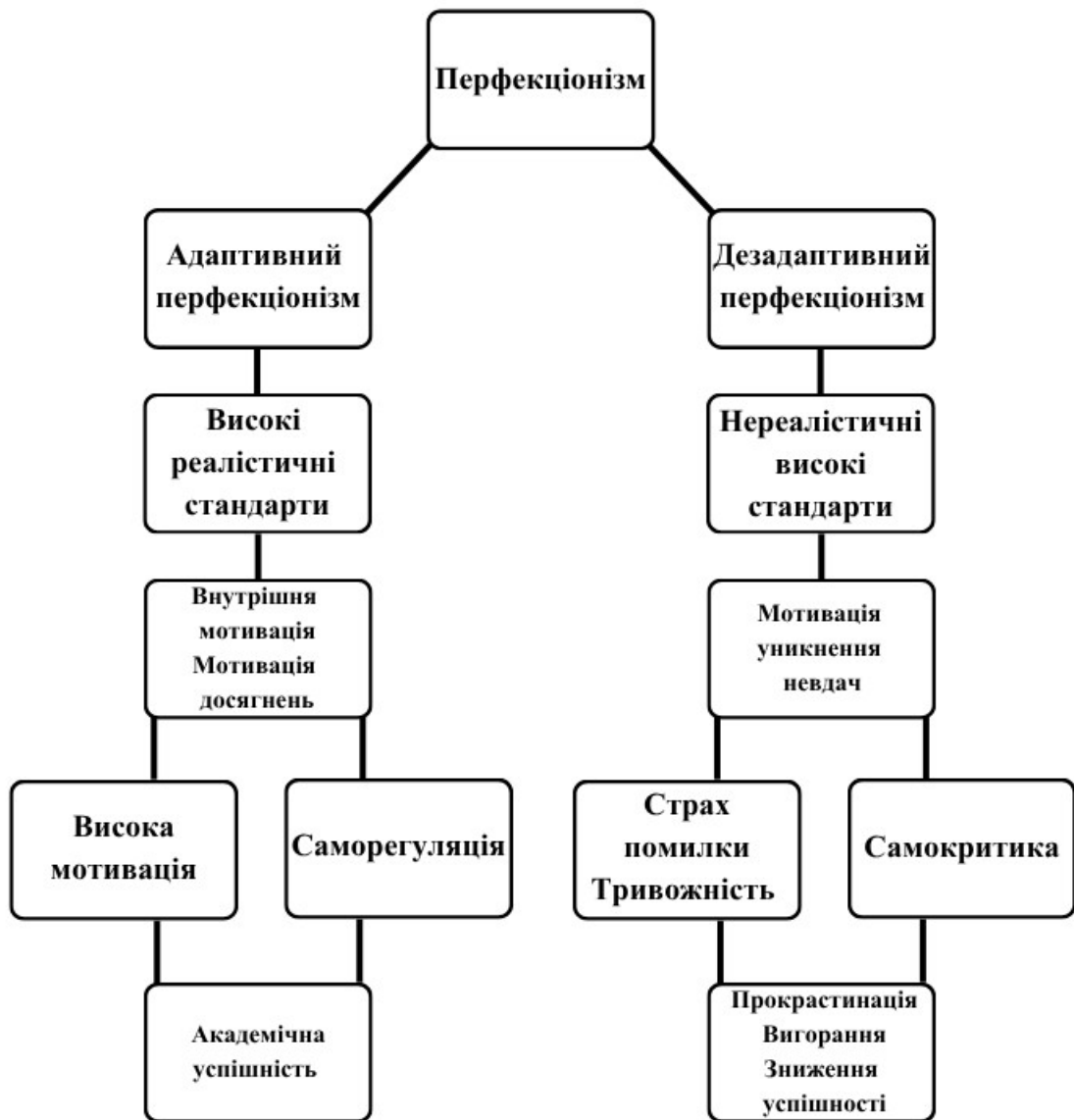


Рис. 1.2. Модель взаємозв'язку проявів перфекціонізму та навчальну мотивацію

Згідно з моделлю, перфекціонізм виступає базовим чинником, який через психологічні механізми (наприклад, самокритика, страх невдачі, потреба у контролі, рівень тривожності) впливає на формування навчальної мотивації студентів. Адаптивні форми перфекціонізму сприяють розвитку внутрішньої мотивації та мотивації досягнення, що позитивно позначається на навчальній активності та академічній успішності. Попри це, дезадаптивні прояви перфекціонізму зумовлюють переважання мотивації уникнення невдач,

підвищення рівня прокрастинації, емоційного вигорання та зниження ефективності навчальної діяльності.

Важливо зазначити, що запропонована модель має узагальнюючий та теоретичний характер і відображає бачення автора про взаємозв'язок перфекціонізму та навчальної мотивації.

Висновок до розділу 1

У першому розділі кваліфікаційної роботи було розглянуто основні теоретичні засади перфекціонізму та навчальної мотивації.

Було визначено, що поняття перфекціонізм – це психологічний феномен, який характеризується прагненням до досконалості, встановлення високих вимог та стандартів як до самого себе так і до оточуючих людей. Відомий вчений Д. Хамачек розробив поділ перфекціонізму на два основні види: адаптивний та дезадаптивний. Д. Х'юїттом та Г. Флеттом виокремили три риси перфекціонізму (орієнтований на себе, на інших, а також соціально призначений).

Суть мотивації полягає у тому, що вона спонукає людину до діяльності, визначає її поведінку та допомагає досягати поставлених цілей. Вона включає як внутрішні, так і зовнішні чинники, які впливають на активність людини. Мотивація може бути внутрішньою, коли діяльність викликає інтерес і задоволення, або зовнішньою, коли людина орієнтується на схвалення оточуючих, винагороду чи уникнення критики.

Було проаналізовано зв'язок перфекціонізму та навчальної мотивації. Варто зазначити, що цей взаємозв'язок залежить від типу перфекціонізму та характеру мотивації. Зокрема, адаптивний перфекціонізм у поєднанні з внутрішньою мотивацією може сприяти підвищенню успішності та зацікавленості у навчанні. Водночас дезадаптивний перфекціонізм, який пов'язаний із зовнішньою мотивацією, страхом помилки та орієнтацією на оцінювання, може призводити до тривожності, прокрастинації та зниження ефективності навчальної діяльності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОЯВІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЇХ ЗВ'ЯЗКУ З НАВЧАЛЬНОЮ МОТИВАЦІЄЮ

2.1. Організація та характеристика методів емпіричного дослідження

Дана кваліфікаційна робота сфокусована на дослідження проявів перфекціонізму та їхнього взаємозв'язку з академічною мотивацією. Відповідно до цього було проведене дослідження, яке охопило наступні етапи: підготовчий, основний та заключний.

Під час підготовчого етапу було проаналізовано наявну тематичну наукову літературу в електронних базах даних, таких як: PubMed, Scopus, Google Scholar.

Були обрані три основні методики для анкетування студентів, також збиралися дані щодо віку, статі, освітнього рівня, середнього балу та часу самостійного навчання на тиждень респондентів.

Створене онлайн-опитування з використанням сервісу Google Forms для студентів (Додаток А). Анкетування було поширене в студентських товариствах Львівського національного університету ім. Івана Франка, Львівського державного університету внутрішніх справ та у спільноті учасників волонтерської програми ГО «Навчай для України».

Учасники опитування були проінформовані щодо цілей використання даних й умов анонімності та дали згоду на обробку даних (Додаток А).

Для проведення емпіричного дослідження було обрано три основні методики, а саме: «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Хьюїтта та Г. Флетта, «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» авторів М. Сміта,

Д. Саклофскі, Й. Стоєбера, С. Шеррі та «Шкала академічної мотивації» Р. Валлеранд, Л. Пеллетьє, М. Блейс та іншими.

Опитувальник «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Гевітта та Г. Флетта перекладена на українську мову Т. Целюх. Містить 45 тверджень, розподілені по 15 тверджень на кожну підшкалу. Мета даного опитувальника полягає у визначенні переважаючого типу перфекціонізму, а саме:

- орієнтований на себе;
- орієнтований на інших;
- соціально призначений [6].

Кожне твердження респонденти мають оцінити за шкалою Лайкера [6].

Анкетування «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» складається з 44 тверджень та має на меті дослідити 3-ох видів перфекціонізму: жорсткий, самокритичний та нарцисичний перфекціонізм. Кожен з видів перфекціонізму формується з кількох шкал, що зображено на рис. 2.1. В межах дослідження використано адаптацію даної шкали Т. Грубі. Оцінка тверджень відбувається за 5 – бальною шкалою [2].



*Рис. 2.1. Структура шкал анкетування
«Тривимірна шкала перфекціонізму» [2]*

Обидві використані методики дозволяють оцінити основні типи перфекціонізму: орієнтований на себе, орієнтований на інших та соціально призначений. Проте їхня головна відмінність полягає у теоретичній основі, адже методика П. Гевітта та Г. Флетта показує джерело перфекціоністичних прагнень, тоді як методика М. Сміта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбера, С. Шеррі деталізує їхні когнітивні, емоційні та поведінкові прояви. Це може слугувати причиною у можливих розбіжностях в отриманих емпіричних даних [15].

Методика «Шкала академічної мотивації» Р. Валлеранда, Л. Пеллетье, М. Блейса в адаптації Ю. Павлова, В. Швець та П. Петрица складається з 28 тверджень та містить 7 шкал (див. Рис. 2.2.). При оцінюванні тверджень використовується шкала Лікерта [5].



Рис. 2.2. Структура шкал анкетування «Шкала академічної мотивації» [5].

Вибірка дослідження становила 50 осіб. Серед них студенти освітніх рівнів бакалавр та магістр закладів вищої освіти в Україні.

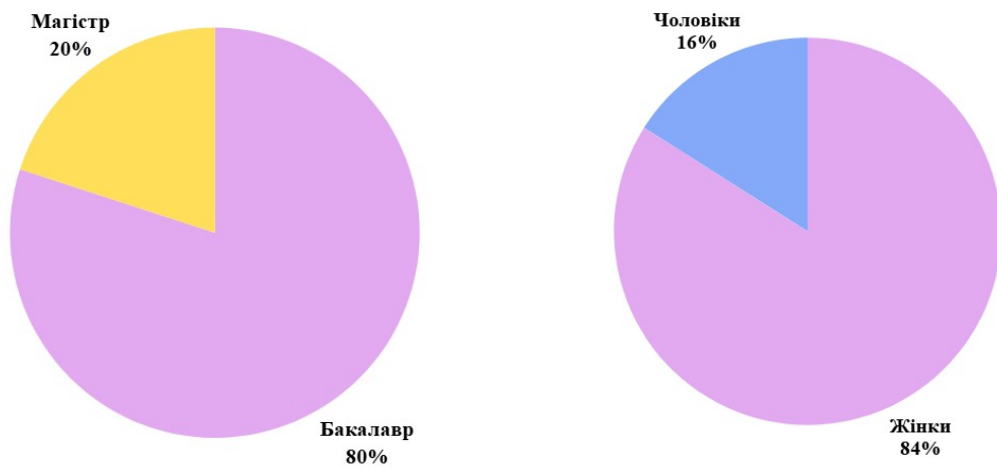


Рис. 2.3 Розподіл вибірки по освітньому рівню та за статтю

Більше половини респондентів навчаються на освітньому рівні бакалавр, а саме 40 осіб, що становить 80% вибірки. Серед опитуваних частка магістрів становить 20%, що кількісно дорівнює 10 особам.

На рис. 2.3 також зображено статевий розподіл респондентів. Абсолютна більшість серед яких жінки – 41 студентка (84%), кількість чоловіків – 9 осіб, що дорівнює 16% від всіх опитаних.

Таблиця 2.1

Віковий розподіл респондентів дослідження

Вікова група	Кількість респондентів	Відсоток %
До 19 років	23	46%
20-22 роки	22	44%
23 роки та більше	5	10%

У таблиці 2.1 містять дані щодо вікового розподілу учасників вибірки. Найбільша чисельна група складають студенти віком до 19 років - 46% вибірки (23 особи). Майже стільки ж - 44% (22 особи), віком від 20 до 22 років. Лише 10% вибірки старші 23 років. Найстаршому студенту – 32 роки, наймолодшому – 17 років.

Таблиця 2.2

Статистика щодо середнього балу опитаних студентів

Середній бал	Кількість респондентів	Відсоток %
5.0	14	28%
4.5	15	30%
4.0	12	24%
3.5	6	12%
3.0	1	2%
2.0	1	2%
1.0	1	2%

Відповідно до таблиці 2.2 більшість учасників вибірки – студенти з високими академічними досягненнями, оскільки 82% респондентів мають середній бал 4.0 та вище. Лише 6% опитаних мають бал нижче 3.5.

Таблиця 2.3

Статистика витраченого часу на самостійне навчання протягом тижня серед учасників опитування

Час витрачений на самостійне навчання на тиждень	Кількість респондентів	Відсоток %
Менше 1 години	2	4%
1-3 години	13	26%
4-6 години	16	32%
7-10 годин	9	18%
11-15 годин	6	12%
16-20 годин	2	4%
Більше 20 годин	2	4%

Згідно з таблицею 2.3. 58% студентів в середньому витрачають 1-6 годин на самостійне навчання протягом тижня. Більшість, а саме 32%, витрачають 4-6 годин на навчання поза університетськими заняттями. Також значна частина студентів – 26% витрачають від 1-3 годин. 8% опитуваних навчаються досить інтенсивно, витрачаючи 16 годин в тиждень. Мінімальну кількість часу (менше 1 години) використовують лише 4% опитаних.

Таким чином, у межах дослідження фіксується помірне навчальне навантаження.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та навчальної мотивації у студентів

Аналіз отриманих даних під час емпіричного дослідження варто розпочати з вивчення загальних тенденцій. Було проведено кількісну обробку результатів та їх тлумачення (див. Таблицю 2.4).

Таблиця 2.4

Результати опитувальника «Багатовимірна шкала перфекціонізму»

Категорія	Орієнтований на себе	Орієнтований на інших	Соціально призначений	Загальний рівень
Низький	34%	52%	34%	22%
Середній	58%	38%	14%	56%
Високий	8%	10%	52%	22%

Згідно з табл. 2.4 у вибірці дослідження переважає середній рівень перфекціонізму орієнтованого на себе – 58%. Це може свідчити про те, що студенти можуть ставити перед собою досить реалістичні цілі та прагнути до досконалості в своїх діях без деструктивного характеру. Низький показник даного типу перфекціонізму становить – 34%, а високий – лише 8%.

Чимала частка опитуваних, а саме – 52% мають низький рівень перфекціонізму орієнтованого на інших. Дані студенти не проектують власні очікування на інших оточуючих людей. Високий рівень у цій шкалі мають 10%, середній – 38%.

У шкалі соціально приписаного перфекціонізму виявлено велику частину студентів– 52%. Респонденти є сильно залежними від думки та очікувань інших людей.

Дослідження показало що більшість студентів (56%) мають помірний рівень перфекціонізму. Одночасно кожен п'ятий респондент (22%) демонструє надмірні вимоги до себе, що створює ризик швидкого психологічного виснаження.

Таблиця 2.5

Результати опитувальника «Тривимірна шкала перфекціонізму»

Тип перфекціонізму	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Жорсткий перфекціонізм	44%	16%	40%
Самокритичний перфекціонізм	32%	14%	54%
Нарцисичний перфекціонізм	66%	20%	14%

Відповідно до табл. 2.5 найбільш вираженою рисою учасників є самокритичний перфекціонізм – 54% студентів з високим рівнем. Можна зробити припущення, що більшість з студентів не є задоволеними власними успіхами, адже зосереджують власну увагу на невдачах і страху не виправдати очікування. Серед інших респондентів низький рівень самокритичного перфекціонізму становить 32%, а середній – 14%.

Щодо показників жорсткого перфекціонізму можемо спостерігати, що високий рівень мають 40% вибірки. Ці студенти ймовірно ставлять перед собою нереалістичні цілі, а потім карають себе за неминучу невдачу. Попри це, 44% опитаних студентів мають низький рівень жорсткого перфекціонізму. При цьому лише 16% опитаних демонструють середні значення за цією шкалою.

Нарцисичний перфекціонізм у багатьох студентів перебуває на низькому рівні – 66%. Це може свідчити, що більшість студентів не переносять свої високі стандарти на оточуючих людей та не очікують досконалості від них. До іншої категорій відповідно відноситься 34% із них 20% мають середній рівень, а 14% - високий.

Таблиця 2.6

Результати опитувальника «Тривимірна шкала перфекціонізму»

Субшкала (показник)	Низький	Середній	Високий
Орієнтований на себе	50%	24%	26%
Проблеми з самооцінкою	52%	12%	36%
Стурбованість помилками	24%	18%	58%
Сумніви у власних діях	42%	24%	34%
Самокритика	40%	18%	42%
Соціально-приписаний	32%	40%	28%
Орієнтований на інших	78%	12%	10%
Гіперкритика	68%	12%	20%
Упевненість (що тобі всі винні)	44%	20%	36%
Претензійність	44%	20%	36%

Якщо говорити про прояви перфекціонізму, які були виміряні методикою «Тривимірна шкала перфекціонізму» бачимо, що у більшості

переважають переживання помилками (58%) та високий рівень самокритики (42%). Значний прояв також мають проблеми з самооцінкою (36%), упевненість (всі винні) (36%) та претензійність (36%).

Найнижчі показники фіксуються в проявах перфекціонізму орієнтованому на інших (78%) та гіперкритики (68%).

Окрім того, фіксується високий показник рівня стурбованості помилками (58%). Можна вважати, що опитані студенти сприймають помилки як загрозу власної цінності. Високий рівень самокритики (42%) разом з сумнівами щодо власних дій (34%) призводять до невпевненості в собі та своїх діях.

У 36% респондентів спостерігається високий рівень проблем з самооцінкою, з цього можемо зробити висновок, що перфекціонізм є захисним механізмом. Студенти прагнуть до досконалості аби компенсувати власне почуття недостатності.

Попри це, 50% опитаних мають низький рівень перфекціонізму орієнтованого на себе. Є підстави стверджувати, що студенти прагнуть не стільки вершин скільки відчують страх схибити.

У даному дослідженні встановлюємо істотно низький рівень перфекціонізму, який орієнтований на інших (78%). Враховуючи це та низький показник гіперкритики (68%), очевидним є те що респонденти не схильні до пошуку недоліків в оточуючих людях.

Водночас бачимо, що високий рівень претензійності та упевненості (всі винні) становлять по 36%, що може свідчити про схильність захищатися у спосіб виставлення претензій до інших.

Показник соціально приписаного перфекціонізму переважає на середньому рівні проявів (40%), що можна пояснити відчуттям високого тиску зовні.

Загалом, опитані студенти характеризуються високою вразливістю до почуття власної цінності.

Таблиця 2.7

Шкала академічної мотивації

Назва підшкали	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Внутрішня мотивація — до пізнання	6%	34%	60%
Внутрішня мотивація — до досягнення	22%	40%	38%
Внутрішня мотивація — до стимуляції емоцій	10%	56%	34%
Зовнішня мотивація — ідентифікована	2%	24%	74%
Зовнішня мотивація — інтроєктована	18%	36%	46%
Екстринсивна мотивація — зовнішня регуляція	10%	38%	52%
Амотивація	68%	24%	8%

Відповідно до табл. 2.7 спостерігаємо значний рівень внутрішньої мотивації до пізнання (60%), студенти проявляють високий інтерес до навчання та отримують задоволення від навчання. Показник високого рівня зовнішньої ідентифікованої мотивації (74%) свідчить про розуміння практичної цінності здобувачами освіти для майбутнього кар'єрного росту.

Понад половину студентів з вибірки (52%) мають високу зовнішню регуляцію, наприклад отримання позитивних оцінок, стипендії або схвалення оточуючих.

Також спостерігаємо, що 46% опитаних мають високий рівень інтроєктованої мотивації, що означає навчання під зовнішнім тиском, почуття провини або зобов'язання перед іншими.

Якщо говорити про амотивацію – фіксуємо низький рівень у 68% респондентів. Це показує вкрай велику зацікавленість студентів до навчання.

Отже, опитані студенти поєднують мотивацію до пізнання (60%) та ідентифіковану мотивацію (74%), це свідчить про розуміння практичної цінності навчання і високому прагненні до нього. Водночас, згідно з високими показниками інтроєктованої мотивації (46%) та зовнішньої регуляції (52%) робимо висновок що досягнення у навчанні для багатьох є способом підтримати власну самооцінку та відповідати очікуванням суспільства.

2.3. Інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та навчальної мотивації

Наступним етапом дослідження став статистичний аналіз отриманих результатів за допомогою програмного забезпечення SPSS (IBM SPSS). Для перевірки гіпотези про взаємозв'язок між компонентами перфекціонізму та типами навчальної мотивації було застосовано метод кореляційного аналізу. Під час перевірки числових результатів дослідження на нормальність за критерієм Шапіро-Вілка було з'ясовано, що дані відхиляються від показника нормальності ($p < 0,05$). Відтак для здійснення аналізу було обрано коефіцієнт кореляції Спірмена.

Було виконано кореляційний аналіз між даними щодо перфекціонізму та видами мотивації. Окрім того, до уваги взяті дані щодо статі, віку, середнього балу студентів та витраченого часу на самостійне навчання в тиждень. Проведений кореляційний аналіз отриманих результатів дозволив виявити певні статистично значущі взаємозв'язки між показниками перфекціонізму та навчальною мотивацією студентів.

Таблиця 2.8

Середні значення та стандартні відхилення за основними методиками дослідження

Показник	М (середнє значення)	SD (стандартне відхилення)
Шкала багатовимірною перфекціонізму (П. Гевітта та Г. Флетта)		
Перфекціонізм, орієнтований на себе	71,40	19,68
Перфекціонізм, орієнтований на інших	62,50	12,15
Соціально приписаний перфекціонізм	71,66	15,76
Тривимірною шкала перфекціонізму (М. Сміта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбера, С. Шеррі)		
Жорсткий перфекціонізм	3,34	1,11
Самокритичний перфекціонізм	3,08	1,14
Нарцисичний перфекціонізм	2,02	0,71
Орієнтований на себе	3,25	1,02
Проблеми з самооцінкою	3,41	1,32
Стурбованість помилками	3,36	1,39
Сумніви у власних діях	3,01	1,36
Самокритика	3,37	1,36
Соціально приписаний	2,66	1,20
Орієнтований на інших	1,84	0,85
Шкала академічної мотивації (Р. Валлеранд, Л. Пеллетье, М. Блейс та ін.)		

Внутрішня мотивація до пізнання	21,28	5,35
Внутрішня мотивація до досягнення	18,76	6,29
Внутрішня мотивація до стимуляції	17,36	5,61
Зовнішня ідентифікована мотивація	22,32	4,15
Зовнішня інтроєктована мотивація	18,56	7,27
Зовнішня регуляція	19,88	5,58
Амотивація	9,94	5,79

У табл. 2.8 зображені середні значення та стандартні відхилення результатів дослідження по кожному показнику. Слід зауважити, що показники за методикою П. Х'юїтта та Г. Флетта подані сумою балів за кожною шкалою у порівнянні з іншими методиками, де результати подані у вигляді середньостатистичного значення.

	Орієнтований на себе	Орієнтований на інших	Соціально призначений	Внутрішня мотивація до пізнання	Внутрішня мотивація до досягнення	Внутрішня мотивація до стимуляції	Зовнішня ідентифікована мотивація	Зовнішня інтроєктована мотивація	Зовнішня регуляція	Амотивація
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Орієнтований на інших	Коефіцієнт кореляції	1,000	,527**	,052	,081	,041	,000	,165	,106	-,014
	Знч. (2-сторон)	.	,000	,720	,577	,776	,998	,253	,465	,924
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Соціально призначений	Коефіцієнт кореляції	,597**	1,000	,116	,227	,013	,283	,344	,326*	-,012
	Знч. (2-сторон)	,000	,000	,424	,114	,929	,046	,015	,021	,935
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Внутрішня мотивація до пізнання	Коефіцієнт кореляції	-,122	,052	1,000	,394**	,697**	,475**	,034	,123	-,532**
	Знч. (2-сторон)	,397	,720	,424	.	,005	,000	,814	,395	,000
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Внутрішня мотивація до досягнення	Коефіцієнт кореляції	,172	,081	,227	1,000	,344	,452**	,721**	,242	-,472**
	Знч. (2-сторон)	,233	,577	,114	,005	.	,015	,001	,091	,001
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Внутрішня мотивація до стимуляції	Коефіцієнт кореляції	-,155	,041	,013	,697**	1,000	,318	-,012	-,015	-,408**
	Знч. (2-сторон)	,282	,776	,929	,000	,015	.	,025	,934	,917
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Зовнішня ідентифікована мотивація	Коефіцієнт кореляції	,198	,000	,283	,475**	,452**	1,000	,373**	,606**	-,418**
	Знч. (2-сторон)	,168	,998	,046	,000	,001	,025	.	,008	,000
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Зовнішня інтроєктована мотивація	Коефіцієнт кореляції	,369**	,165	,344	,034	,721**	-,012	1,000	,388**	-,253
	Знч. (2-сторон)	,008	,253	,015	,814	,000	,934	,008	.	,005
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Зовнішня регуляція	Коефіцієнт кореляції	,331	,106	,326*	,123	,242	-,015	,606**	1,000	,048
	Знч. (2-сторон)	,019	,465	,021	,395	,091	,917	,005	,005	,742
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Амотивація	Коефіцієнт кореляції	,093	-,014	-,012	-,532**	-,472**	-,408**	-,418**	-,253	1,000
	Знч. (2-сторон)	,518	,924	,935	,000	,001	,003	,003	,076	,742
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

** Кореляція значима на рівні 0.01 (2-стороння).

* Кореляція значима на рівні 0.05 (2-стороння).

Рис. 2.4. Матриця кореляцій між показниками перфекціонізму та академічної мотивації

Варто зазначити, було виявлено позитивні кореляції між видами перфекціонізму у межах результатів «Багатовимірної шкали перфекціонізму». Що вказує на прагнення до досконалості, яке охоплює високі внутрішні стандарти та сприйняття вимог суспільства.

Взаємозв'язку перфекціонізму з внутрішньою мотивацією за шкалою багатомірного перфекціонізму не виявлено, це означає що встановлені стандарти та вимоги до себе не впливають на прагнення до навчання, адже перфекціонізм може слугувати як захисним інструментом.

Водночас, бачимо певні закономірності між соціально призначений перфекціонізм та зовнішньою ідентифікованою мотивацією ($r = 0,283$; $p < 0,05$), інтроєктованою мотивацією ($r = 0,344$; $p < 0,05$) та зовнішньою регуляцією ($r=0,326$; $p < 0,05$).

Перфекціонізм орієнтований на себе також корелює з зовнішньою інтроєктованою мотивацією ($r = 0,369$; $p < 0,05$) й зовнішньою регуляцією ($r = 0,331$; $p < 0,05$). Це свідчить про те, що студенти керуються страхом оцінки зовні.

Бачимо відсутність кореляції амотивації з даними типами перфекціонізму (рис. 2.4). Можемо зробити висновок, що незважаючи на виснаження від перфекціонізму студенти не втрачають сенсу у навчальній діяльності, це ймовірно зумовлено наявністю зовнішньої мотивації.

Отже, судячи з результатів дослідження мотивація діяльності значною мірою зумовлена зовнішніми чинниками, а не внутрішнім бажанням до навчання і отримання задоволення.

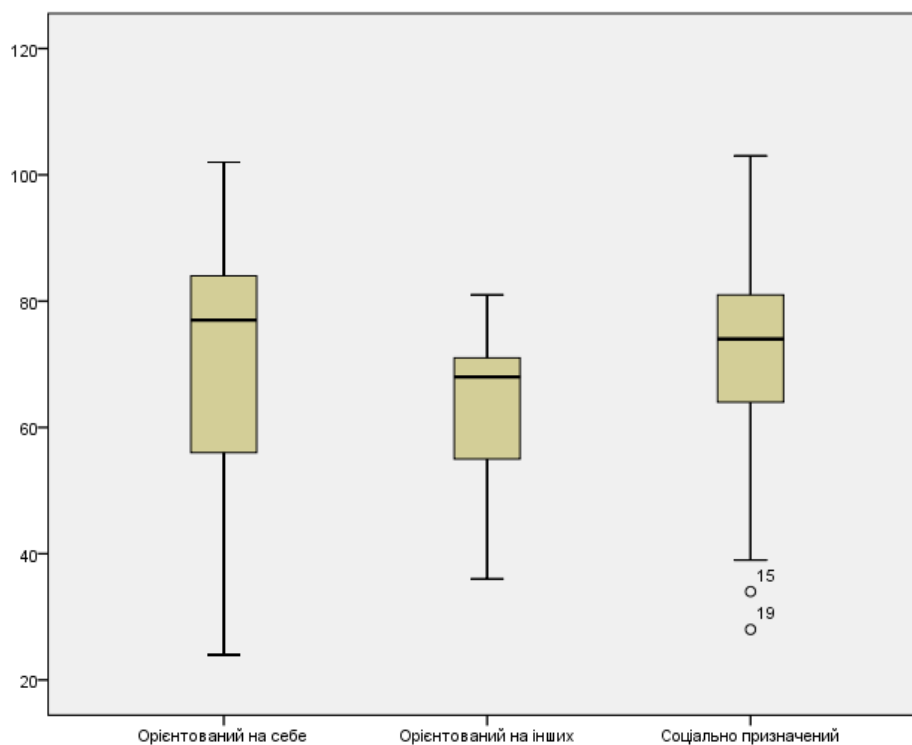


Рис. 2.5 Розподіл показників перфекціонізму за методикою П. Хюїтта та Г. Флетта

На рис. 2.5 спостерігаємо, що перфекціонізм, який орієнтований на себе має найвищий рівень медіани – 78 балів. Для обраної вибірки характерним є внутрішнє прагнення до досконалості й встановлення високих вимог та стандартів до себе. На рис. 2.5 бачимо два статистичні викиди – відповіді респондентів №15 та №19, який сильно відрізняються від інших показників.

Перфекціонізм орієнтований на інших має негативну асиметрію, що показує на присутність у вибірці студентів із значно нижчими показниками у порівнянні з іншими. Більшість респондентів зосереджені у верхньому діапазоні. Медіана становить близько 70 балів.

Медіана соціально призначеного перфекціонізму складає 74 бали. З впевненістю можна стверджувати, що очікування інших та тиск оточення має велику роль у мотиваційній структурі.

Проведено кореляційний аналіз також між показниками шкали «Тривимірна шкала перфекціонізму» та «Шкала академічної мотивації». Аналіз свідчить про те, що жорсткий перфекціонізм має негативний вплив на

внутрішню пізнавальну мотивацію. А саме, встановлено, що внутрішня мотивація до пізнання знижується за умови зростання гіперкритичності ($r = -0,284$; $p < 0,05$). Це може свідчити про фокус на власні помилки студентами, що стає перешкодою для опанування нових знань та вмінь.

Більш яскраво проявляється негативний вплив на внутрішню мотивацію до стимуляції. Вона значно зменшується під тиском сумнівів у власних діях ($r = -0,374$; $p < 0,05$) та стурбованості помилками ($r = -0,283$; $p < 0,05$). Отже, студент відчуває тривогу, яка може паралізувати навчальну діяльність.

Спостерігається зв'язок між нарцисичним та жорсткий перфекціонізмом ($r = 0,343$; $p < 0,05$), разом з цим нарцисичний перфекціонізм не пов'язується із самокритикою. Можна зробити висновок, що нарцисичні перфекціоністи у порівнянні з самокритичними попри високі вимоги до себе не схильні до саморуйнування при поразках, адже перфекціонізм у такому випадку спрямований на підтримку власного «Я».

Основні типи перфекціонізму у методиці «Тривимірна шкала перфекціонізму» мають зв'язок зовнішньою інтроєктованою мотивацією:

- жорсткий перфекціонізм - $r = 0,420$; $p < 0,01$;
- самокритичний перфекціонізм - $r = 0,319$; $p < 0,05$;
- нарцисичний перфекціонізм - $r = 0,301$; $p < 0,05$.

Рушійною силою інтроєктивної мотивація є внутрішній тиск, який виникає через почуття провини або сорому.

Під час кореляційного аналізу не було знайдено зв'язку між даними типами перфекціонізму та внутрішньою мотивацією до пізнання та досягнення. Навчальна діяльність для даної вибірки є зобов'язанням, а не джерелом задоволення.

Очевидно, що амотивація показала негативні зв'язки з видами внутрішньої мотивації. Попри це спостерігаємо кореляцію між зовнішньою інтроєктованою мотивацією та внутрішньою мотивацією до досягнення ($r=0,721$; $p<0,01$). Це можна пояснити тим, що здобуття успіху у навчанні для студентів є способом заспокоїти внутрішнього критика.

Встановлено сильний зв'язок між орієнтованим на себе перфекціонізмом і проблемою з самооцінкою ($r=0,748$; $p<0,01$), самокритикою ($r=0,633$; $p<0,01$) та стурбованістю помилками ($r=0,500$; $p<0,01$). Отримані результати говорять про зв'язок фокус на високих стандартах з дезадаптивними проявами перфекціонізму у вибірці дослідження.

Виявлено, що зв'язки між перфекціонізмом і внутрішньою мотивацією здебільшого слабкі або навіть від'ємні. Як от внутрішня мотивація до пізнання та самооцінка ($r = - 0,207$; $p<0,01$), сумніви у власних діях ($r = - 0,209$; $p<0,01$) та самокритикою ($r = - 0,176$; $p<0,01$). Також спостерігаємо, що внутрішня мотивація до стимуляції негативно зв'язана з сумнівами у власних діях ($r = - 0,374$; $p<0,01$). Можна заявити, що дезадаптивний перфекціонізм зменшує внутрішню зацікавленість до навчання. Припускаємо, що сумніви у своїх діях та страх поразки негативно впливають на задоволення від навчального процесу, через концентрацію уваги на страху невдачі.

Судячи з дослідженням, існує позитивний зв'язок між перфекціонізмом та зовнішньою мотивацією, а саме: перфекціонізм орієнтований на себе ($r = 0,298$; $p \leq 0,05$) та інтроєктованою мотивацією ($r = 0,282$; $p \leq 0,05$); проблеми із самооцінкою мають зв'язок із інтроєктованою мотивацією ($r = 0,435$; $p \leq 0,01$). Отримані результати говорять про зумовленість діяльності через внутрішній та зовнішній тиск, а не через власні зацікавлення.

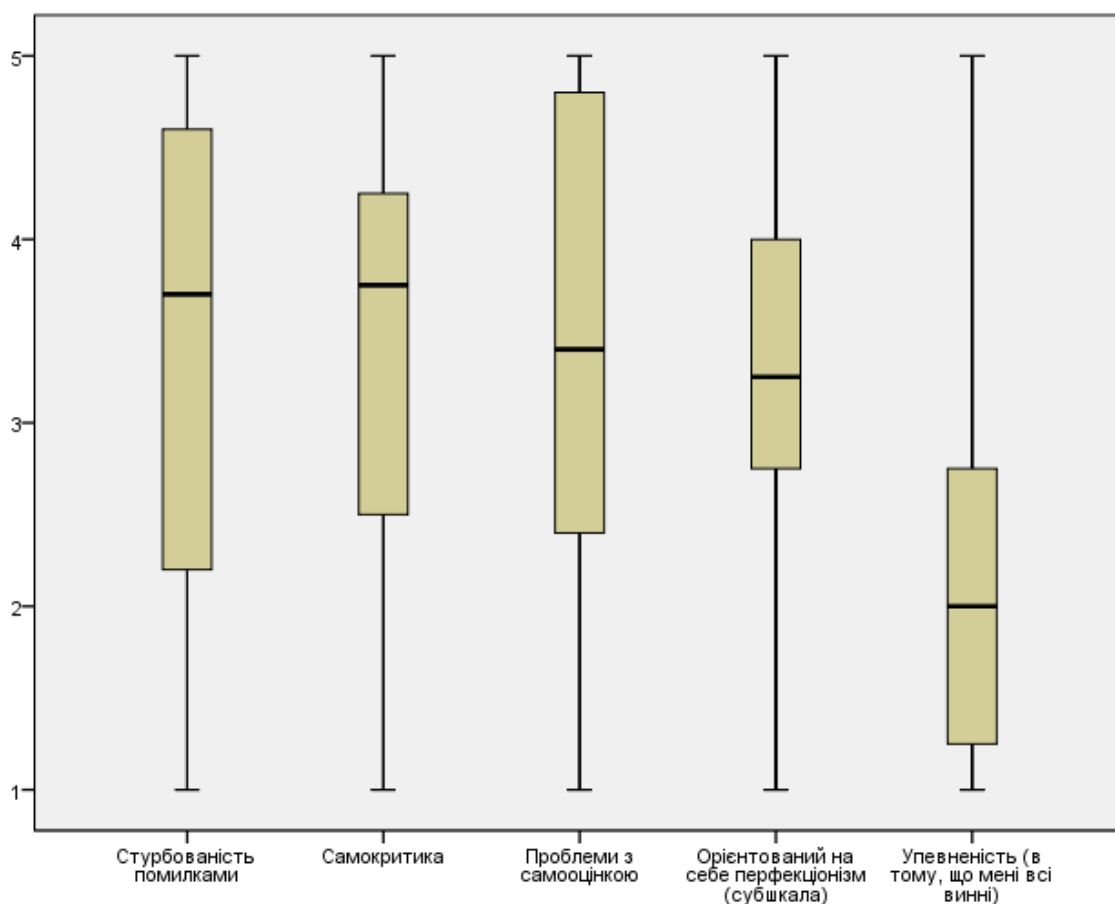


Рис. 2.6 Розподіл показників проявів перфекціонізму серед студентів

Судячи з діаграми розмаху на рис. 2.6 стурбованість помилками та самокритика мають певну тенденцію, адже медіанні значення розташовані на рівні вище середнього (3,7-3,8). Це вказує на схильність респондентів до фокусування на власних помилках. Значний вертикальний розмір «язиків» діаграми показує високу варіативність відповідей студентів. Показник проблеми з самооцінкою має найбільший міжквартильний розмах через неоднорідність вибірки за цією ознакою. Медіана становить близько 3,4 балів, а верхній квартир більше 4,5 балів, що свідчить про знижене відчуття самоцінності.

Медіана орієнтованого на себе перфекціонізму дорівнює близько 3,3 бали, при цьому більшість значень зосереджені в діапазоні 2,8 – 4,0 балів. Може пропустити, що вимоги до себе у опитаних студентів є стабільно високими, але меншими за страх на помилки.

Більшість показників упевненості вини інших є зосередженими у нижньому діапазоні від 1,3 до 2,8 балів. Для даних респондентів не є характерним перекладання відповідальності на інших та висування їм нереалістичних вимог. Основний вектор психологічної напруги скерований через самокритику та страх невдачі, а не зовнішні претензії до інших.

Окрім того, був проведений однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA) між показниками перфекціонізму та часом самостійного навчання. Проте статистичного зв'язку у дані вибірці немає. Можемо припустити, що рівень перфекціонізму не впливає на тривалість самостійного навчання. Поза тим, здійснений аналіз взаємозв'язку проявів перфекціонізму з віком студента, який показав значущий від'ємний зв'язок з самокритикою ($r = -0,302$; $r=0,033$). Також бачимо слабку кореляцію віку з перфекціонізмом орієнтованим на інших ($r = 0,285$).

До того ж, зафіксовано позитивну кореляцію із значенням середнього балу та перфекціонізмом орієнтованим на інших ($r = 0,314$; $r = 0,027$) та віком ($r = 0,283$). Істотного зв'язку між показником середнього балу та мотивацією не виявлено.

Висновок до розділу 2

Під час емпіричного дослідження було проаналізовано особливості перфекціонізму та його взаємозв'язку з академічною мотивацією студентів. Виявлено домінування дезадаптивних проявів перфекціонізму таких як: самокритика, страх помилки, проблеми з самооцінкою.

Більше половини студентів вибірки – 52% демонструють високий рівень соціальної приписаного перфекціонізму. Це свідчить про відчуття тиску з боку оточуючих та страху не відповідати їхнім очікуванням та суспільним стандартам.

У опитувальнику «Тривимірна шкала перфекціонізму» найбільш вираженою рисою виявився самокритичний перфекціонізм (54%), який супроводжується стурбованістю помилками (58%) та досить високим рівнем

самокритики (42%). З цього випливає, що у більшості перфекціонізм викликає психологічну напругу, а не тільки поштовх до саморозвитку.

Встановлено, що перфекціонізм слугує стимулом для зовнішньої мотивації, зокрема жорсткий, самокритичний та орієнтований на себе мають прямі кореляції з інтроєктованою мотивацією та зовнішньою регуляцією. Перфекціоністські прагнення спонукають студентів навчатися через вплив внутрішнього тиску, почуття провини або потреби у схваленні, що веде до позитивних академічних результатів (середній бал більше 4.0 у 82% студентів вибірки), але водночас створює ризик емоційного вигорання.

Під час дослідження було встановлено негативний вплив дезадаптивних проявів перфекціонізму на внутрішню мотивацію. А саме, було виявлено, що при зростанні показника гіперкритичності та сумнівів у власних діях знижується мотивація до пізнання ($r = -0,284$) та мотивація до стимуляції ($r = -0,374$).

Фіксація на помилках та страх невдачі пригнічують внутрішній інтерес до навчання та задоволення від самого процесу. Водночас, незважаючи на високий рівень самокритичності у 68% студентів вибірки зафіксовано низький рівень амотивації. Це свідчить про те, що перфекціонізм є чинником, який спонукає студентів до навчання через механізми зовнішнього контролю та зовнішньої ідентифікованої мотивації (74%), що не дозволяє втрачати стимул до навчання навіть за обставини високої психологічної напруги.

Отже, прояви перфекціонізму серед студентської молоді можуть підтримувати високу академічну успішність через впливу зовнішніх чинників, але попри це руйнує зацікавленість до навчання через відчуття страху помилки та почуттям обов'язку.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі проведене комплексне теоретичне та емпіричне дослідження щодо зв'язку навчальної мотивації та проявів перфекціонізму.

Проаналізовано та узагальнено основні теоретичні засади досліджуваних понять. Аналіз наукової літератури ще раз підтвердив складність та комплексність феномену перфекціонізму, мотивації та їхнього взаємозв'язку. Встановлено, що перфекціонізм може мати як адаптивний так і нездоровий вплив на мотиваційну сферу студентів.

Емпіричне дослідження домогло встановити, що для опитаних студентів характерне поєднання високих внутрішніх стандартів із гострим відчуттям зовнішнього тиску. Понад 52% респондентів показують високий рівень соціально приписаного перфекціонізму, що дозволяє побачити домінування орієнтації на зовнічні вимоги та страх невідповідності очікуванням іншим. Під час аналізу проявів мотивації було виявлено, що незважаючи на високу зацікавленість до пізнання, більшість респондентів мають високий рівень зовнішньої інтроектованої мотивації, яка характеризується внутрішнім примусом та почуттям провини. Це може означати, що для більшості студентів навчання - засіб уникнення дискомфорту, а не лише спосіб самореалізації.

Встановлений взаємозв'язок між досліджуваними показниками підтвердив висунуту гіпотезу роботи. Виявлено сильний позитивний зв'язок між показниками перфекціонізму та зовнішньою інтроектованою мотивацією ($r=0,721$; $p < 0,01$). Це вказує на те, що прояви перфекціонізму безпосередньо спонукають студентів до самопримусу в навчальній діяльності.

Одночасно такі показники, як стурбованість помилками та сумніви власними діями, мають від'ємну кореляцію, що засвідчує їхній деструктивний вплив на внутрішній пізнавальний інтерес.

Результати дослідження мають практичну цінність через можливість їхнього застосування для роботи Психологічних служб ЗВО.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авраменко А. О. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної якості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2023. Вип. 1. С. 3–12. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6561/1/Avramenko%201.pdf> (дата звернення: 06.04.2026).
2. Грубі Т. В. Адаптація психодіагностичної методики «Велика тривимірна шкала перфекціонізму». Організаційна психологія. Економічна психологія. 2018. № 2. С. 24–34. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/opher_2018_2_5 (дата звернення: 02.04.2026).
3. Завада Т. Ю. Мотиваційні чинники перфекціонізму студентської молоді : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Львів, 2017. 215 с.
4. Лялюк Г. М. Соціально-психологічні детермінанти формування перфекціонізму. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2023. № 2. С. 66–75. URL: <https://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/828/809> (дата звернення: 08.04.2026).
5. Павлова Ю., Швець В., Петрица П. Адаптування шкали академічної мотивації : вивчення структури анкети. Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті : матеріали XVI Міжнар. наук. конф. (м. Львів, 2021 р.). Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2021. С. 129–132. URL: <https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ab36ba5f-ca65-42c1-9f2a-6c7c3063fd52/content> (дата звернення: 28.03.2026).
6. Целюк Т. Л. Опитувальник «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Гевітта та Г. Флетта: процес і результати адаптації. Психологія особистості. 2017. № 1. С. 150–156. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/По_2017_1_22 (дата звернення: 15.04.2026).

7. Шевченко Н., Гмиріна О., Дробницька А. Дослідження феномену перфекціонізму в історичному поступі науки. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2024. Вип. 21. С. 232–239. DOI: <https://doi.org/10.30970/PS.2024.21.34> (дата звернення: 06.04.2026).
8. A review of the motivation theories in learning / V. Gopalan et al. AIP Conference Proceedings. 2017. Vol. 1891, no. 1. Art. 020043. URL: <https://pubs.aip.org/aip/acp/article/1891/1/020043/887560> (дата звернення: 26.04.2026).
9. Bergman A. J., Nyland J. E., Burns L. R. Correlates with perfectionism and the utility of a dual process model. *Personality and Individual Differences*. 2007. Vol. 43, no. 2. P. 389–399. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.12.007> (дата звернення: 22.04.2026).
10. 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, no. 4. P. 410–429. DOI: <https://doi.org/10.1037/bul0000138> (дата звернення: 22.04.2026).
11. Dlamini T., Mokoena T. Maladaptive Perfectionism and Avoidant Coping as Predictors of Procrastination in Students. *Journal of Assessment & Research in Applied Counseling*. 2025. Vol. 7, no. 3. P. 1–9. DOI: <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.7.3.15> (дата звернення: 09.04.2026).
12. Dunkley D. M., Zuroff D. C., Blankstein K. R. Self-critical perfectionism and daily affect: dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84, no. 1. P. 234–252. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12518982/> (дата звернення: 09.04.2026).
13. Elliot A. J., McGregor H. A. A 2 × 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2001. Vol. 80, no. 3. P. 501–519. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.3.501> (дата звернення: 10.04.2026).

14. Flett G. L., Hewitt P. L. Perfectionism and the gifted. *Roeper Review*. 1995. Vol. 17, no. 3. P. 173–175. DOI: <https://doi.org/10.1080/02783199509553653> (дата звернення: 26.04.2026).
15. Frost R. O. A comparison of two measures of perfectionism / R. O. Frost et al. *Personality and Individual Differences*. 1993. Vol. 14, no. 1. P. 119–126. DOI: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90181-2](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90181-2) (дата звернення: 21.04.2026).
16. Guy-Evans O. What Is Perfectionism? Signs, Impact, & How To Overcome. *Simply Psychology*. 2025. URL: <https://www.simplypsychology.org/what-is-perfectionism.html> (дата звернення: 26.04.2026).
17. 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, no. 3. P. 456–470. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456> (дата звернення: 26.04.2026).
18. Ijaz T., Khalid A. Perfectionism and Academic Burnout: The Mediating Role of Worry and Depressive Rumination in University Students. *Pakistan Journal of Psychological Research*. 2020. Vol. 35, no. 3. P. 473–492. DOI: <https://doi.org/10.33824/PJPR.2020.35.3.25> (дата звернення: 17.04.2026).
19. Motivation in Learning / J. Filgona et al. *Asian Journal of Education and Social Studies*. 2020. Vol. 10, no. 4. P. 16–37. DOI: <https://doi.org/10.9734/ajess/2020/v10i430273> (дата звернення: 06.05.2026).
20. Pacht A. R. Reflections on perfectionism. *American Psychologist*. 1984. Vol. 39, no. 4. P. 386–390. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.4.386> (дата звернення: 17.04.2026).
21. Perfectionism and Academic Procrastination: The Mediating Role of Self-Efficacy / H. Lakhani et al. *Research Journal for Social Affairs*. 2026. Vol. 4, no.

2. P. 31–36. DOI: <https://doi.org/10.71317/RJSA.004.02.0720> (дата звернення: 16.04.2026).

22. Perfectionism in theory and research / К. Kwarcińska et al. *Przegląd Psychologiczny*. 2022. Vol. 65, no. 3. P. 97–112. DOI: <https://doi.org/10.31648/przegldpsychologiczny.8803> (дата звернення: 26.04.2026).

23. Perfectionism Profiles and Motivation to Exercise Based on Self-Determination Theory / M. Vicent et al. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17, no. 9. Art. 3206. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph17093206> (дата звернення: 06.03.2026).

24. Perfectionism: Theory, research, and treatment / ed. by G. L. Flett, P. L. Hewitt. Washington : American Psychological Association, 2002. 431 p. DOI: <https://doi.org/10.1037/10458-000> (дата звернення: 12.04.2026).

25. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, no. 1. P. 68–78. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68> (дата звернення: 02.04.2026).

26. Self-oriented Perfectionism and Socially Prescribed Perfectionism Add Incrementally to the Prediction of Suicide Ideation Beyond Hopelessness: A Meta-Analysis of 15 Studies / M. M. Smith et al. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2017. Vol. 39, no. 3. P. 349–369. URL: <https://cruxpsychology.ca/wp-content/uploads/2018/07/Smithetal.2017.349-369.pdf> (дата звернення: 04.04.2026).

27. Shafran R., Cooper Z., Fairburn C. G. Clinical perfectionism: a cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*. 2002. Vol. 40, no. 7. P. 773–791. DOI: [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(01\)00059-6](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(01)00059-6) (дата звернення: 12.04.2026).

28. Social comparison, social media, and self-esteem / E. A. Vogel et al. *Psychology of Popular Media Culture*. 2014. Vol. 3, no. 4. P. 206–222. DOI: <https://doi.org/10.1037/ppm0000047> (дата звернення: 11.04.2026).

29. Stoeber J. The 2 × 2 model of perfectionism: A critical comment and some suggestions. *Personality and Individual Differences*. 2012. Vol. 53, no. 5. P. 541–545. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.029> (дата звернення: 12.04.2026).

30. Stoeber J., Childs J. H. The assessment of self-oriented and socially prescribed perfectionism: subscales make a difference. *Journal of Personality Assessment*. 2010. Vol. 92, no. 6. P. 577–585. DOI: <https://doi.org/10.1080/00223891.2010.513306> (дата звернення: 16.04.2026).

31. The Perfectionism Cognitions Inventory: Psychometric Properties and Associations with Distress and Deficits in Cognitive Self-Management / G. L. Flett et al. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 2007. Vol. 25, no. 4. P. 255–277. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0055-4> (дата звернення: 06.04.2026).

32. The Relationship Between Perfectionism and Psychopathology: A Meta-Analysis / K. Limburg et al. *Journal of Clinical Psychology*. 2017. Vol. 73, no. 10. P. 1301–1326. DOI: <https://doi.org/10.1002/jclp.22435> (дата звернення: 13.04.2026).

33. Wigfield A., Koenka A. C., Eccles J. S. Theories of Motivation in Education: an Integrative Framework. *Educational Psychology Review*. 2023. Vol. 35, no. 7. Art. 43. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09767-9> (дата звернення: 24.03.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник на платформі Google-Forms для проведення дослідження

Дослідження психологічних проявів перфекціонізму у студентів та їх зв'язок з навчальною мотивацією

Вітаю!

Мене звати Анастасія. Я проводжу дослідження про те, як проявляється перфекціонізм у студентів та як він пов'язаний із навчальною мотивацією.

Відповідайте щиро та без сумнівів — немає «правильних» чи «неправильних» відповідей.

Всі відповіді залишаються повністю **анонімними**. Ніякі персональні дані не збираються і не використовуються у публікаціях чи документах; результати обробляються лише в узагальненому вигляді і застосовуються виключно для цілей дослідження.

Заповнення займе близько **8-15 хвилин**.

Я щиро вдячна вам за вашу участь ❤️

Я даю поінформовану згоду на участь у цьому анонімному дослідженні у формі * опитування та на оприлюднення його узагальнених результатів на умовах конфіденційності.

Даю згоду

ДОДАТОК Б

Результати емпіричного дослідження (зведена таблиця балів)

Додаток Б.1

Результати дослідження за шкалою «Багатомірна шкала перфекціонізму»

№	Орієнтований на себе	Орієнтований на інших	Соціально призначений
1	56	55	45
2	27	39	22
3	55	54	65
4	56	64	45
5	74	54	73
6	72	43	59
7	69	49	67
8	70	56	56
9	62	42	41
10	66	54	66
11	81	49	88
12	34	42	22
13	64	56	61
14	52	43	27
15	77	63	57
16	62	54	61
17	45	52	54
18	65	47	66
19	63	46	44
20	85	58	92
21	75	46	74
22	34	44	32
23	77	56	86
24	77	58	59
25	60	61	64
26	55	43	38
27	64	53	65
28	66	54	55
29	84	70	64
30	36	48	35

31	77	52	82
32	75	57	68
33	65	58	62
34	74	47	65
35	66	53	59
36	45	44	35
37	71	57	70
38	67	55	61
39	24	42	24
40	66	56	60
41	63	52	51
42	65	52	74
43	70	54	72
44	55	53	51
45	20	36	19
46	50	49	49
47	53	55	66
48	77	54	83
49	36	51	58
50	95	58	91

Додаток Б.2

Результати дослідження за шкалою «Тривимірна шкала перфекціонізму»

№	ОС	ПС	СП	СД	СК	СПП	ОІ	ГК	УВ	ПР
1	3.25	1.60	2.60	1.20	1.50	1.75	1.20	1.25	1.50	3.00
2	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	5.00
3	2.25	2.60	3.00	2.20	3.75	4.25	1.80	1.25	2.50	4.25
4	3.00	2.60	1.40	1.00	1.00	1.50	1.80	1.00	1.25	2.25
5	4.25	5.00	3.00	1.80	3.00	1.50	1.20	1.00	3.00	2.75
6	3.50	2.40	2.00	2.00	2.25	2.00	2.00	1.75	1.00	1.50
7	3.00	2.80	2.20	3.00	2.50	1.50	1.80	3.25	3.25	4.25
8	3.75	5.00	4.20	4.40	4.50	2.00	2.20	2.50	1.00	1.00
9	2.50	2.40	4.60	2.00	3.50	2.50	1.20	1.50	1.00	1.75
10	3.25	3.00	3.00	3.00	3.00	5.00	3.00	3.00	3.00	3.00
11	4.25	4.80	3.80	4.40	4.25	4.75	3.00	3.25	2.50	1.75

12	1.00	2.80	5.00	3.80	4.25	1.00	1.40	2.00	3.75	1.25
13	4.50	3.40	4.60	4.80	4.00	1.75	1.60	3.00	2.75	1.50
14	3.00	2.20	1.80	2.00	2.25	1.50	1.40	1.25	1.50	2.00
15	4.25	4.80	3.40	3.00	4.00	3.00	2.20	2.00	4.50	3.75
16	3.25	3.20	4.60	4.20	4.25	2.75	2.00	1.75	1.00	1.25
17	1.75	2.00	1.00	1.80	1.00	2.25	2.00	2.00	1.75	1.00
18	3.75	3.60	4.80	4.40	4.00	3.50	1.20	2.25	1.50	3.50
19	3.00	1.20	1.40	1.00	1.25	1.00	1.00	1.00	1.00	2.50
20	4.50	5.00	5.00	4.60	5.00	5.00	1.20	2.50	2.00	4.50
21	5.00	4.00	5.00	5.00	5.00	4.00	1.00	1.75	1.00	1.50
22	1.50	1.00	1.00	1.80	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	3.00
23	4.00	4.80	5.00	5.00	4.25	4.50	1.20	1.00	2.00	1.00
24	4.50	5.00	4.40	5.00	4.75	1.75	4.40	4.75	4.25	2.00
25	4.00	3.40	2.80	3.00	3.50	3.00	3.20	3.75	3.25	1.50
26	3.25	4.80	1.40	3.60	3.50	2.50	1.00	1.50	2.00	2.75
27	2.75	4.40	4.80	4.40	3.50	2.00	1.00	1.25	1.00	1.00
28	3.25	3.60	3.20	1.80	3.25	3.25	1.20	2.50	2.50	3.50
29	4.00	5.00	5.00	4.40	5.00	2.75	3.80	5.00	2.25	2.50
30	2.00	2.00	1.80	1.00	1.00	1.00	1.00	1.25	2.00	2.25
31	4.75	5.00	5.00	5.00	5.00	3.50	1.60	2.25	3.75	1.25
32	5.00	5.00	5.00	2.00	5.00	3.50	3.40	4.00	2.25	1.50
33	4.00	4.00	2.40	2.20	4.00	4.00	1.40	2.25	1.25	1.00
34	3.00	4.60	5.00	3.80	4.75	2.50	1.20	1.00	1.25	4.75
35	2.75	3.40	3.80	4.20	3.00	3.75	2.20	2.00	2.25	2.00
36	2.50	2.40	3.80	4.00	4.00	1.75	1.00	1.00	1.75	1.00
37	3.25	4.40	3.80	1.80	3.75	3.00	2.20	1.75	3.00	1.50
38	4.25	5.00	4.60	4.20	5.00	3.25	3.20	3.00	2.50	2.25
39	2.75	1.40	2.40	3.20	1.00	1.00	1.40	2.00	1.75	4.00
40	3.50	1.80	1.00	1.40	1.50	2.00	2.00	1.25	1.00	2.00
41	3.50	3.20	2.60	2.20	3.75	2.00	2.00	1.75	2.75	2.75
42	3.25	4.40	4.20	3.20	5.00	3.75	1.20	1.25	1.00	1.00
43	3.50	4.00	4.00	3.20	3.25	4.00	1.80	2.00	2.00	2.00
44	3.00	2.40	1.20	1.40	2.75	2.75	1.60	2.25	1.00	2.00
45	1.25	1.00	2.00	2.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.25
46	2.25	3.00	3.60	2.00	3.75	1.75	1.80	2.25	1.75	1.50
47	2.75	4.20	4.40	3.00	4.25	2.25	2.40	2.50	3.00	1.25

48	3.75	5.00	5.00	5.00	5.00	4.25	3.00	3.75	2.00	2.00
49	1.50	2.00	2.40	1.00	2.75	2.75	1.40	3.25	1.25	1.75
50	4.75	5.00	5.00	5.00	4.75	4.75	3.40	4.50	1.50	1.00

Примітка. Скорочення назв субшкал:

1. ОС - орієнтований на себе перфекціонізм;
2. ПС - проблеми з самооцінкою;
3. СП - стурбованість помилками;
4. СД - сумніви у власних діях;
5. СК - самокритика;
6. СПП - соціально-приписаний перфекціонізм;
7. ОІ - перфекціонізм, орієнтований на інших;
8. ГК - гіперкритика;
9. УВ - упевненість (в тому, що мені всі щось винні);
10. ПР - претензійність;
11. Загальний - загальний рівень перфекціонізму особистості.

Додаток Б.3

Результати дослідження за методикою «Шкала академічної мотивації»

№	Жорсткий перфекціонізм	Самокритичний перфекціонізм	Нарцисичний перфекціонізм	Загальний рівень
1	2.33	1.78	2.35	2.11
2	1.00	1.00	2.88	1.80
3	2.44	3.22	2.82	2.91
4	2.78	1.22	1.65	1.70
5	4.67	2.11	2.12	2.64
6	2.89	2.06	1.18	1.89
7	2.89	2.22	3.06	2.68
8	4.44	3.78	1.53	3.05
9	2.44	3.17	1.12	2.23
10	3.11	3.50	3.00	3.23
11	4.56	4.17	2.47	3.59
12	2.00	3.50	2.06	2.64
13	3.89	3.78	2.12	3.16

14	2.56	1.78	1.65	1.89
15	4.56	3.44	3.24	3.59
16	3.22	3.89	1.53	2.84
17	1.89	1.61	1.35	1.57
18	3.67	4.17	2.24	3.32
19	2.00	1.17	1.35	1.39
20	4.78	4.89	2.47	3.93
21	4.44	4.78	1.24	3.34
22	1.22	1.22	1.41	1.30
23	4.44	4.67	1.24	3.30
24	4.78	4.00	3.71	4.05
25	3.67	3.06	2.94	3.14
26	4.11	2.67	1.35	2.45
27	3.67	3.67	1.06	2.68
28	3.44	2.78	2.35	2.75
29	4.56	4.28	3.76	4.14
30	2.00	1.22	1.53	1.43
31	4.89	4.61	1.94	3.64
32	5.00	3.89	2.59	3.61
33	4.00	3.06	1.41	2.61
34	3.89	4.00	1.88	3.16
35	3.11	3.72	2.06	2.91
36	2.44	3.39	1.12	2.14
37	3.89	3.06	2.06	2.84
38	4.67	4.28	2.59	3.70
39	2.00	2.00	2.35	2.14
40	2.56	1.44	1.29	1.61
41	3.33	2.61	2.18	2.61
42	3.89	4.00	1.06	2.82
43	3.78	3.61	1.88	2.95
44	2.67	2.00	1.47	1.93
45	1.11	1.44	1.06	1.16
46	2.67	2.78	1.76	2.36
47	3.56	3.50	2.18	3.00
48	4.44	4.56	3.06	3.93

49	1.78	2.22	1.76	1.95
50	4.89	4.89	2.53	4.00

Табл. Б 3.1 Середні показники за шкалами тривимірного перфекціонізму досліджуваних.

№	ПІЗ	ДОС	СТИМ	ІДЕН	ІНТР	ЗОВН	АМОТ
1	26	13	25	26	9	12	5
2	28	28	28	28	28	23	4
3	26	17	20	24	14	15	4
4	24	26	24	23	17	21	7
5	28	26	28	26	25	14	4
6	24	10	18	26	4	26	11
7	28	24	16	18	20	24	7
8	23	19	16	24	14	16	6
9	25	19	13	28	20	22	4
10	16	16	16	16	16	16	20
11	25	27	23	21	25	13	6
12	4	8	4	19	8	14	12
13	21	16	16	21	19	20	15
14	26	22	17	27	12	21	6
15	25	26	22	28	28	27	6
16	26	21	17	22	20	23	14
17	25	18	14	19	17	16	10
18	25	21	21	23	15	25	11
19	22	21	17	26	17	22	12
20	13	20	12	16	28	16	4
21	21	10	16	22	4	20	12
22	23	14	24	17	10	9	9
23	25	11	20	28	12	24	9
24	8	4	4	20	22	28	26
25	13	18	13	19	13	17	10
26	7	4	4	19	10	25	28
27	20	16	14	19	21	11	8
28	19	17	13	24	22	23	9
29	26	21	17	28	26	28	4
30	20	19	20	22	20	20	5

31	16	22	12	26	28	28	14
32	18	23	19	28	28	26	12
33	24	26	22	25	26	22	5
34	24	23	21	24	25	23	5
35	18	17	15	23	26	25	19
36	21	25	12	22	27	16	8
37	19	21	15	15	22	8	24
38	24	20	22	23	21	22	11
39	25	20	20	25	15	25	9
40	23	18	24	20	14	21	14
41	22	23	19	26	24	25	5
42	28	27	27	27	27	27	4
43	20	28	15	27	27	28	5
44	17	11	17	12	4	10	10
45	18	15	11	20	19	16	11
46	21	21	17	16	16	15	5
47	18	8	13	17	4	14	10
48	19	27	11	24	28	21	16
49	25	8	23	16	12	19	15
50	22	23	21	21	19	12	7

Табл. Б 3.2 Результати розрахунку середніх значень за формами перфекціонізму.

Примітка. Скорочення назв субшкал:

1. ПІЗ - Внутрішня мотивація до пізнання;
2. ДОС - Внутрішня мотивація до досягнення;
3. СТИМ - Внутрішня мотивація до стимуляції;
4. ІДЕН - Зовнішня ідентифікована мотивація;
5. ІНТР - Зовнішня інтроєктована мотивація;
6. ЗОВН - Зовнішня регуляція;
7. АМОТ - Амотивація.