

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки**

**Кафедра практичної психології**

**ФУНКЦІЇ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ  
СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО**

**кваліфікаційна робота**

здобувача вищої освіти  
першого (бакалаврського)  
рівня вищої освіти  
заочної форми здобуття освіти  
спеціальності 053 «Психологія»

**Захар КОЗЛИК**

**Науковий керівник:**

професор кафедри практичної психології,  
доктор психологічних наук, доцент

**Євген КАРПЕНКО**

**Рецензент:**

професор кафедри загальної та соціальної  
психології, кандидат психологічних наук,  
доцент

**Олена ВАВРИНІВ**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 р., протокол № \_\_\_\_\_

Завідувач кафедри практичної психології

кандидат психологічних наук, доцент

\_\_\_\_\_ **Галина ОДИНЦОВА**

**Львів**

**2026**

## АНОТАЦІЯ

### **Козлик З. Функції перфекціонізму в процесі адаптації студентів до навчання у ЗВО**

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження функцій перфекціонізму у процесі адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти. Проаналізовано основні наукові підходи до розуміння феномену перфекціонізму, його структури, типів та психологічних функцій. Визначено особливості адаптації студентської молоді до умов навчання у закладах вищої освіти та роль перфекціонізму у даному процесі.

У результаті дослідження встановлено, що у більшості студентів переважає середній та високий рівень перфекціонізму, найбільш вираженим з яких є самокритичний перфекціонізм. Виявлено статистично значущі взаємозв'язки між показниками перфекціонізму, адаптації, тривожності та резильєнтності. Доведено, що самокритичний перфекціонізм негативно впливає на емоційний комфорт, самоприйняття та психологічну стійкість студентів, тоді як ригідний перфекціонізм за помірною рівня вираженості може сприяти ефективнішій адаптації та самоорганізації.

На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації адаптації студентів із різним рівнем перфекціонізму.

**Ключові слова:** перфекціонізм, адаптація, студенти, соціально-психологічна адаптація, тривожність, резильєнтність, психологічна стійкість, дезадаптація.

### **ABSTRACT**

### **Kozlyk Z. Functions of perfectionism in the process of students' adaptation to studying at higher education institutions**

The qualification paper presents a theoretical and empirical study of the functions of perfectionism in the process of students' adaptation to studying at higher education institutions. The main scientific approaches to understanding the phenomenon of perfectionism, its structure, types, and psychological functions are analyzed. The peculiarities of students' adaptation to studying at higher education institutions and the role of perfectionism in this process are determined.

The results of the study revealed that most students demonstrated medium and high levels of perfectionism, with self-critical perfectionism being the most pronounced. Statistically significant correlations between perfectionism, adaptation, anxiety, and resilience were identified. It was proved that self-critical perfectionism negatively affects emotional comfort, self-acceptance, and psychological resilience, whereas rigid perfectionism, at a moderate level, may contribute to more effective adaptation and self-organization.

Based on the obtained results, practical recommendations aimed at optimizing the adaptation of students with different levels of perfectionism were developed.

**Keywords:** perfectionism, adaptation, students, socio-psychological adaptation, anxiety, resilience, psychological resilience, maladaptation.

## ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО	6
1.1. Психологічна сутність перфекціонізму та його основні функції	6
1.2. Особливості адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти та роль перфекціонізму в цьому процесі	14
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО	28
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження	28
2.2. Аналіз результатів дослідження функцій перфекціонізму та показників адаптації студентів	29
2.3. Практичні рекомендації щодо оптимізації адаптації студентів із різним рівнем перфекціонізму	41
Висновки до розділу 2	46
ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасний етап розвитку вищої освіти характеризується підвищенням вимог до особистості студента, необхідністю швидкої адаптації до умов освітнього середовища, високим рівнем навчального навантаження, інформаційної насиченості та соціальної конкуренції. Умови воєнного стану, невизначеність майбутнього, дистанційне та змішане навчання додатково посилюють психоемоційне напруження студентської молоді та ускладнюють процес її соціально-психологічної адаптації.

Період навчання у закладі вищої освіти є важливим етапом особистісного та професійного становлення людини. Саме у студентському віці активно формуються професійна ідентичність, система цінностей, життєві орієнтації та способи самореалізації особистості. Успішність адаптації студентів до нових умов навчання значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей, рівня психологічної стійкості, емоційної саморегуляції та сформованості особистісних ресурсів.

Одним із важливих психологічних чинників, що впливають на процес адаптації студентської молоді, є перфекціонізм. У сучасній психологічній науці перфекціонізм розглядається як багатовимірний феномен, що охоплює прагнення особистості до високих стандартів, бездоганності та відповідності власним і соціальним очікуванням. Водночас перфекціонізм має неоднозначний характер впливу на особистість. З одного боку, він може сприяти розвитку відповідальності, самоорганізації, академічної мотивації та професійного самовдосконалення, а з іншого – супроводжуватися підвищеною тривожністю, страхом помилки, емоційним виснаженням та труднощами психологічної адаптації.

Проблема перфекціонізму висвітлювалася у працях вітчизняних і зарубіжних науковців, зокрема О. Кононенко, Є. Карпенко, О. Лози, Н.Майорчак, Т. Скрипаченко, D. Dunkley, M. Smith, J. Stoeber та інших. Питання адаптації студентської молоді до навчання у закладах вищої освіти досліджували

М. Дідух, Т. Йопа, А. Остапов, В. Ячменьова, З. Османова та інші дослідники. Водночас проблема функцій перфекціонізму у процесі адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти потребує подальшого комплексного дослідження, що й зумовлює актуальність обраної теми.

**Об'єкт дослідження** – перфекціонізм студентської молоді.

**Предмет дослідження** – функції перфекціонізму у процесі адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити функції перфекціонізму у процесі адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до вивчення феномену перфекціонізму у психологічній науці.

2. Визначити психологічні особливості адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти.

3. Дослідити особливості прояву перфекціонізму у студентської молоді.

4. Встановити взаємозв'язки між показниками перфекціонізму, адаптації, тривожності та резильєнтності студентів.

5. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації адаптації студентів із різним рівнем перфекціонізму.

**Методи дослідження.** Для реалізації поставленої мети та завдань було використано комплекс методів дослідження:

*теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження;

*емпіричні:* «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» (Big Three Perfectionism Scale), методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда (в адаптації А. К. Осницького), шкала генералізованої тривожності GAD-7, шкала резильєнтності Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC);

*методи математичної статистики:* відсотковий аналіз, кореляційний аналіз Спірмена.

**База дослідження.** У дослідженні взяли участь 55 студентів Львівського державного університету внутрішніх справ.

**Теоретичне значення** дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні функції перфекціонізму та його роль у процесі адаптації студентської молоді до навчання у закладах вищої освіти.

**Практичне значення** дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів закладів освіти, під час організації психологічного супроводу студентської молоді, розроблення програм профілактики дезадаптації, емоційного виснаження та психоемоційного напруження студентів із різним рівнем перфекціонізму.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел.

# **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО**

## **1.1. Психологічна сутність перфекціонізму та його основні функції**

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема перфекціонізму набуває особливої актуальності у психологічній науці. Постійні соціальні зміни, високий рівень конкуренції, інформаційне перевантаження та зростання вимог до особистісної й професійної успішності сприяють формуванню у молоді прагнення досягати ідеальних результатів у різних сферах життєдіяльності. У зв'язку з цим перфекціонізм дедалі частіше розглядається не лише як особистісна риса, а як складний психологічний феномен, що впливає на емоційний стан, поведінку, самооцінку та процес адаптації особистості [16].

На сучасному етапі розвитку психологічної науки спостерігається посилення інтересу до вивчення перфекціонізму як багатовимірного утворення, яке може виконувати як конструктивні, так і деструктивні функції. Зокрема, дослідники наголошують, що прагнення до високих стандартів здатне виступати чинником саморозвитку, академічної мотивації та професійного становлення особистості. Водночас надмірна вимогливість до себе, страх помилки та постійне незадоволення результатами власної діяльності можуть спричинити тривожність, емоційне виснаження й труднощі психологічної адаптації [2].

Особливої значущості проблема перфекціонізму набуває у студентському віці, оскільки саме період навчання у закладі вищої освіти супроводжується інтенсивними особистісними змінами, необхідністю адаптації до нових умов навчальної діяльності, високим рівнем відповідальності та соціального порівняння. Студенти часто стикаються з необхідністю відповідати очікуванням оточення, досягати високих академічних результатів і водночас формувати власну професійну ідентичність. У таких умовах перфекціонізм може виступати як ресурсом успішної адаптації, так і фактором психологічної дезадаптації [31].

У наукових працях зазначається, що сучасне суспільство дедалі більше орієнтує особистість на досягнення успіху, продуктивність і безпомилковість, що сприяє формуванню тенденції до надмірного самоконтролю та постійного самовдосконалення. Саме тому дослідження перфекціонізму є важливим для розуміння психологічних механізмів адаптації студентської молоді до умов навчання у закладах вищої освіти.

У психологічній науці відсутній єдиний підхід до трактування феномену перфекціонізму, що зумовлено складністю та багатовимірністю цього поняття. У сучасних дослідженнях перфекціонізм розглядається як інтегративне особистісне утворення, яке охоплює систему установок, переконань, емоційних реакцій і поведінкових стратегій, пов'язаних із прагненням особистості досягати надзвичайно високих результатів та уникати помилок [22].

У науковій літературі перфекціонізм часто визначається як особистісна риса, що характеризується прагненням до встановлення надмірно високих стандартів діяльності, схильністю до самокритики та постійним оцінюванням власної успішності. Такий підхід акцентує увагу на стійких індивідуально-психологічних характеристиках особистості, які проявляються у різних сферах життєдіяльності [19].

Дослідники також розглядають перфекціонізм як мотиваційний конструкт, який пов'язаний із прагненням особистості досягати успіху, отримувати соціальне схвалення та відповідати власним і зовнішнім очікуванням. У цьому контексті перфекціонізм виступає внутрішнім механізмом стимулювання активності, професійного розвитку та академічної успішності [2].

Окремі науковці трактують перфекціонізм як когнітивно-емоційний стиль особистості, для якого характерні специфічні способи мислення та емоційного реагування. Зокрема, йдеться про схильність до дихотомічного мислення, страху помилки, підвищеної тривожності, емоційної напруги та постійного незадоволення результатами власної діяльності. Такі особливості можуть негативно впливати на психологічне благополуччя особистості та процес її адаптації [32].

У сучасній психології перфекціонізм також розглядають як форму саморегуляції, що забезпечує організацію діяльності особистості відповідно до визначених стандартів та очікувань. Завдяки цьому перфекціонізм може сприяти підвищенню відповідальності, дисциплінованості, організованості та наполегливості у досягненні поставлених цілей [20].

Разом із тим у психологічній науці поширеним є поділ перфекціонізму на адаптивний та дезадаптивний. Адаптивний перфекціонізм пов'язаний із прагненням до самовдосконалення, високою мотивацією досягнення та здатністю конструктивно оцінювати результати власної діяльності. Натомість дезадаптивний перфекціонізм супроводжується надмірною самокритичністю, страхом невдачі, емоційним виснаженням і труднощами психологічної адаптації [23; 32].

Отже, аналіз наукових підходів до визначення перфекціонізму свідчить про багатогранність цього феномену та складність його психологічної структури. Перфекціонізм може виступати як ресурсом особистісного розвитку та адаптації, так і чинником формування внутрішньої напруги, тривожності та дезадаптивних переживань особистості.

Однією з ключових характеристик перфекціонізму є схильність особистості встановлювати надмірно високі стандарти діяльності та висувати підвищені вимоги до себе. Особи з вираженим рівнем перфекціонізму прагнуть досягати ідеального результату, демонструвати безпомилковість і відповідати власним або соціально зумовленим очікуванням. Таке прагнення нерідко супроводжується постійним внутрішнім напруженням та незадоволенням результатами власної діяльності навіть за умов об'єктивного успіху [20].

Важливою психологічною характеристикою перфекціонізму є страх помилки та невдачі. Перфекціоністи часто сприймають помилки як свідчення власної некомпетентності або особистісної неспроможності. Унаслідок цього будь-які труднощі чи невідповідність очікуваному результату можуть викликати сильні емоційні переживання, тривожність та внутрішню напругу [12].

Для осіб із високим рівнем перфекціонізму характерний також надмірний самоконтроль, який проявляється у постійному моніторингу власної поведінки, емоцій та результатів діяльності. Такі особистості схильні ретельно аналізувати свої дії, прагнути уникнення будь-яких недоліків та підтримувати високий рівень організованості й дисциплінованості. Водночас надмірний контроль може призводити до емоційного виснаження, труднощів у прийнятті рішень і втрати психологічної гнучкості [24].

Однією з центральних ознак перфекціонізму є залежність самооцінки особистості від результатів діяльності та зовнішнього схвалення. Самооцінка перфекціоніста часто визначається рівнем успішності, досягненнями та оцінкою з боку значущого соціального оточення. У разі невідповідності власним очікуванням у таких осіб може формуватися відчуття незадоволеності собою, зниження впевненості та внутрішній конфлікт [20].

Перфекціонізм також характеризується підвищеним рівнем самокритичності. Особи з високими перфекціоністськими тенденціями схильні акцентувати увагу на власних недоліках, помилках та невідповідностях ідеальному образу себе. Самокритичність може виступати чинником внутрішньої мотивації до самовдосконалення, однак за надмірної вираженості вона нерідко сприяє формуванню тривожності, невпевненості та емоційного виснаження [12].

Серед психологічних характеристик перфекціонізму дослідники також виокремлюють ригідність, яка проявляється у труднощах зміни поведінкових стратегій, негнучкості мислення та прагненні дотримуватися встановлених стандартів навіть у ситуаціях, що потребують адаптації до нових умов. Ригідність ускладнює процес психологічної адаптації особистості та може спричиняти зростання внутрішньої напруги [23].

Важливою складовою структури перфекціонізму є рефлексивність, яка полягає у схильності особистості до самоаналізу, оцінювання власних переживань, поведінки та результатів діяльності. Рефлексія сприяє усвідомленню власних можливостей, корекції поведінки та саморозвитку.

Водночас надмірна рефлексивність може призводити до постійного сумніву у власних рішеннях, внутрішньої невпевненості та психологічного перенапруження [15].

Отже, структура перфекціонізму охоплює комплекс взаємопов'язаних психологічних характеристик, серед яких високі стандарти, самокритичність, страх помилки, ригідність, надмірний самоконтроль та рефлексивність. Залежно від рівня їх вираженості перфекціонізм може виконувати як адаптивну, так і дезадаптивну функцію у процесі життєдіяльності особистості.

У сучасній психологічній науці перфекціонізм розглядається як неоднорідний феномен, що має різні форми прояву та психологічні механізми. Саме тому значна увага дослідників приділяється класифікації типів і видів перфекціонізму, що дозволяє глибше зрозуміти його вплив на особистість, поведінку та процес адаптації [30].

Одним із найбільш поширених підходів є поділ перфекціонізму на адаптивний (здоровий) та дезадаптивний (невротичний). Адаптивний перфекціонізм характеризується прагненням особистості до високих досягнень, саморозвитку та самовдосконалення за умови збереження психологічної рівноваги. Особи з таким типом перфекціонізму здатні конструктивно оцінювати результати власної діяльності, адекватно сприймати помилки та використовувати їх як джерело досвіду. Для них характерні організованість, відповідальність, наполегливість та висока мотивація досягнення [22].

Натомість дезадаптивний або невротичний перфекціонізм супроводжується надмірною самокритичністю, страхом помилки, тривожністю та постійним незадоволенням результатами власної діяльності. Для такого типу характерною є орієнтація не стільки на досягнення успіху, скільки на уникнення невдачі та негативної оцінки з боку оточення. У результаті це може спричиняти емоційне виснаження, психологічне напруження та труднощі соціальної адаптації [30].

У працях Олена Кононенко запропоновано диференціацію типів перфекціонізму залежно від спрямованості вимог та очікувань особистості.

Дослідниця виокремлює перфекціонізм, орієнтований на себе, соціально приписаний перфекціонізм та перфекціонізм, орієнтований на інших [20].

Перфекціонізм, орієнтований на себе, проявляється у встановленні особистістю високих вимог до власної діяльності та поведінки. Особи з таким типом перфекціонізму прагнуть досягати бездоганності, постійно вдосконалювати себе та відповідати власним ідеалам. У помірному прояві цей тип може виступати чинником саморозвитку, професійного зростання та академічної успішності [20].

Соціально приписаний перфекціонізм пов'язаний із переконанням особистості в тому, що оточення очікує від неї виключно високих результатів та безпомилковості. У цьому випадку людина відчуває постійний тиск соціальних очікувань і страх не виправдати вимоги значущого соціального середовища. Саме цей тип перфекціонізму найчастіше асоціюється з високим рівнем тривожності, емоційного виснаження та труднощами психологічної адаптації [22].

Перфекціонізм, орієнтований на інших, характеризується схильністю висувати завищені вимоги до оточення та очікувати від інших людей бездоганної поведінки й високих результатів діяльності. Особи з таким типом перфекціонізму можуть бути надмірно критичними до помилок інших, демонструвати низьку толерантність до недоліків та труднощі у міжособистісній взаємодії [20].

Порівнюючи класифікації різних авторів, можна зазначити, що більшість дослідників розглядають перфекціонізм як багатовимірний феномен, який може мати як конструктивний, так і деструктивний вплив на особистість. Спільним для різних підходів є визнання того, що адаптивний перфекціонізм пов'язаний із саморозвитком і мотивацією досягнення, тоді як дезадаптивний супроводжується емоційною напругою, страхом помилки та порушенням психологічного благополуччя [30].

Отже, аналіз наукових підходів до класифікації перфекціонізму свідчить про його складну структуру та різноманітність форм прояву. Розмежування

адаптивних і дезадаптивних типів перфекціонізму має важливе значення для розуміння особливостей психологічної адаптації студентської молоді до умов навчання у закладах вищої освіти.

Перфекціонізм у структурі особистості виконує низку важливих психологічних функцій, які можуть мати як конструктивний, так і деструктивний характер залежно від рівня вираженості перфекціоністських тенденцій та особливостей особистості. У сучасній психологічній науці перфекціонізм розглядається не лише як сукупність особистісних рис, а і як механізм регуляції поведінки, діяльності та міжособистісної взаємодії [2].

Однією з провідних функцій перфекціонізму є мотиваційна функція, яка проявляється у прагненні особистості досягати високих результатів, самовдосконалюватися та відповідати власним і соціальним стандартам. Перфекціонізм може стимулювати активність, наполегливість, відповідальність та орієнтацію на успіх. У студентському віці ця функція часто пов'язана з прагненням до високої академічної успішності, професійного самоствердження та соціального схвалення [19].

Важливе значення має регулятивна функція перфекціонізму, яка забезпечує організацію поведінки та діяльності особистості відповідно до визначених стандартів і цілей. Завдяки цій функції особа здійснює самоконтроль, планування діяльності, оцінювання результатів та корекцію власної поведінки. Регулятивна функція сприяє розвитку дисциплінованості, відповідальності та здатності до самоорганізації [19].

Перфекціонізм також виконує адаптаційну функцію, яка проявляється у прагненні особистості ефективно пристосовуватися до вимог соціального середовища, навчальної чи професійної діяльності. У помірному прояві перфекціоністські тенденції можуть сприяти успішній адаптації студентів до умов навчання у закладі вищої освіти, розвитку відповідальності, цілеспрямованості та готовності до подолання труднощів [2].

Однією з психологічних функцій перфекціонізму є компенсаторна функція, яка полягає у прагненні особистості компенсувати внутрішню

невпевненість, страх невдачі або низьку самооцінку через досягнення високих результатів та демонстрацію успішності. У такому випадку прагнення до бездоганності виступає своєрідним механізмом підтримання позитивного образу «Я» та отримання соціального схвалення [23].

Перфекціонізм також може виконувати захисну функцію, оскільки прагнення до ідеальності дозволяє особистості уникати критики, негативної оцінки та переживання почуття неуспішності. У цьому контексті перфекціоністські установки виступають психологічним механізмом зниження внутрішньої тривоги та забезпечення відчуття контролю над ситуацією [23].

Окремо дослідники виокремлюють функцію самопрезентації, яка пов'язана з прагненням особистості демонструвати оточенню власну успішність, компетентність і бездоганність. Особи з вираженим рівнем перфекціонізму часто орієнтуються на позитивне соціальне враження, уникають демонстрації слабкостей і намагаються відповідати очікуванням значущого соціального оточення [19].

Разом із конструктивними функціями перфекціонізм може виконувати і дезадаптивну функцію, особливо за високого рівня патологічного перфекціонізму. Надмірна орієнтація на ідеальний результат, страх помилки та постійне незадоволення собою здатні призводити до хронічного стресу, емоційного виснаження, тривожності та труднощів психологічної адаптації. У дослідженнях встановлено, що високий рівень перфекціонізму пов'язаний із підвищеною стресовою реактивністю, неефективними копінг-стратегіями та емоційною напругою [39].

Отже, перфекціонізм виконує складний комплекс психологічних функцій у структурі особистості. Залежно від особливостей прояву він може сприяти особистісному розвитку, самореалізації та адаптації або, навпаки, виступати чинником внутрішньої напруги, психологічної дезадаптації та емоційного виснаження.

## **1.2. Особливості адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти та роль перфекціонізму в цьому процесі**

У сучасній психологічній науці проблема адаптації особистості посідає важливе місце, оскільки саме здатність людини пристосовуватися до змінних умов середовища забезпечує ефективність її діяльності, психологічне благополуччя та можливість повноцінного функціонування в суспільстві. Актуальність дослідження адаптації значно зростає в умовах соціальної нестабільності, інформаційного навантаження та швидких суспільних трансформацій, що висувають до особистості нові вимоги щодо гнучкості, стресостійкості та здатності до саморегуляції [37].

У науковій літературі поняття «адаптація» трактується як процес активного пристосування особистості до умов навколишнього середовища, що супроводжується зміною поведінки, емоційного реагування та способів взаємодії із соціальним середовищем. Адаптація забезпечує підтримання внутрішньої рівноваги особистості та ефективне функціонування в нових життєвих обставинах. Водночас поняття «адаптивність» розглядається як індивідуальна властивість особистості, яка відображає здатність людини успішно пристосовуватися до змін та долати труднощі [37].

Психологічна адаптація є складним багаторівневим процесом взаємодії особистості та середовища, у ході якого відбувається узгодження внутрішніх потреб, можливостей та ресурсів людини з вимогами зовнішнього середовища. Даний процес охоплює когнітивну, емоційну, мотиваційну та поведінкову сфери особистості й передбачає формування нових способів реагування на зміну життєвих умов [17].

У психології існують різні підходи до вивчення адаптації особистості. Представники діяльнісного підходу розглядають адаптацію як процес активної взаємодії людини із середовищем, у межах якого особистість не лише пристосовується до зовнішніх умов, але й змінює їх відповідно до власних потреб та цілей. У межах системного підходу адаптація трактується як цілісний процес функціонування особистості, що охоплює взаємозв'язок психічних,

соціальних та поведінкових компонентів. Особистісно орієнтований підхід акцентує увагу на індивідуальних ресурсах людини, її цінностях, мотивації та здатності до саморозвитку [33].

Дослідники наголошують, що адаптація не є одноразовим актом пристосування, а виступає динамічним процесом постійної взаємодії особистості та середовища. У процесі адаптації людина змінює власні установки, форми поведінки та способи реагування відповідно до нових соціальних умов, водночас зберігаючи цілісність особистості та психологічну рівновагу [17].

Отже, адаптація особистості є складним багатокomпонентним процесом, який забезпечує ефективне функціонування людини в умовах змінного соціального середовища. Розуміння сутності психологічної адаптації має важливе значення для дослідження особливостей пристосування студентської молоді до умов навчання у закладах вищої освіти.

Період навчання у закладі вищої освіти є важливим етапом особистісного та професійного становлення молоді людини. Студентський вік характеризується активним розвитком самосвідомості, формуванням професійної ідентичності, переоцінкою життєвих цінностей та прагненням до самореалізації. У цей період особистість стикається з необхідністю адаптації до нових умов життєдіяльності, що супроводжується значними психоемоційними та соціальними змінами [13].

Однією з головних особливостей адаптації студентів є складність переходу від шкільної системи навчання до університетської. Навчання у закладі вищої освіти суттєво відрізняється підвищеним рівнем самостійності, значним обсягом навчального матеріалу, необхідністю самостійного планування діяльності та відповідальності за результати навчання. Для багатьох студентів такі зміни стають джерелом стресу, невпевненості та внутрішньої напруги [11].

Процес адаптації студентів також ускладнюється зміною соціального середовища. Вступ до закладу вищої освіти супроводжується розширенням кола соціальних контактів, необхідністю інтеграції в новий колектив, встановленням міжособистісних взаємин із однокласниками та викладачами. Особливого

значення набуває формування почуття приналежності до студентської спільноти та здатності ефективно взаємодіяти в новому соціальному середовищі [34].

Важливим аспектом адаптації студентів є необхідність розвитку навичок самостійності та самоорганізації. Умови навчання у ЗВО передбачають здатність самостійно планувати навчальну діяльність, розподіляти час, контролювати виконання завдань та приймати відповідальні рішення. Недостатній рівень сформованості навичок самоорганізації може негативно впливати на академічну успішність та психологічний стан студентів [11].

У процесі адаптації студенти нерідко зазнають значного психоемоційного навантаження, пов'язаного з високими навчальними вимогами, інформаційним перевантаженням, необхідністю відповідати очікуванням оточення та переживанням щодо власної успішності. Це може супроводжуватися тривожністю, емоційною напругою, невпевненістю у власних можливостях та труднощами психологічної саморегуляції [3].

Особливо складним процес адаптації є для студентів-першокурсників, оскільки саме на початковому етапі навчання відбувається інтенсивне пристосування до нових умов життєдіяльності. Першокурсники змушені одночасно адаптуватися до нової системи навчання, соціального середовища, режиму життя та підвищеного рівня відповідальності. Успішність адаптації значною мірою залежить від рівня розвитку особистісних ресурсів, комунікативних навичок, психологічної стійкості та здатності до саморегуляції [13].

Таким чином, адаптація студентів до навчання у закладах вищої освіти є складним багатокомпонентним процесом, який охоплює соціальні, емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти життєдіяльності особистості. Успішність адаптації залежить від індивідуально-психологічних особливостей студентів, рівня їхньої психологічної готовності до нових умов та сформованості навичок саморегуляції й самоорганізації.

Адаптація студентів до навчання у закладах вищої освіти є багатокомпонентним процесом, що охоплює різні сфери життєдіяльності

особистості. У психологічній науці виокремлюють кілька видів адаптації, кожен із яких відображає специфіку пристосування студентів до нових умов освітнього середовища [37].

Одним із найважливіших видів є соціально-психологічна адаптація, яка передбачає пристосування особистості до нового соціального середовища, системи міжособистісних взаємин та соціальних ролей. Для студентів цей вид адаптації пов'язаний із входженням у новий колектив, встановленням ефективної взаємодії з одногрупниками та викладачами, прийняттям норм і правил студентського середовища. Успішна соціально-психологічна адаптація сприяє формуванню відчуття психологічного комфорту, впевненості та соціальної підтримки [7].

Важливе значення має навчально-професійна адаптація, яка полягає у пристосуванні студентів до нових вимог навчальної діяльності та майбутньої професії. Даний вид адаптації охоплює формування навичок самостійного навчання, здатності до самоорганізації, професійної мотивації та відповідальності за результати діяльності. Навчально-професійна адаптація сприяє розвитку професійної ідентичності та готовності до майбутньої професійної діяльності [7].

Одним із важливих аспектів пристосування студентів до нових умов є емоційна адаптація, яка характеризує здатність особистості підтримувати емоційну рівновагу, долати стресові ситуації та регулювати власні переживання. У процесі навчання студенти часто стикаються з емоційним напруженням, тривожністю, переживанням невизначеності та страхом невдачі. Тому успішна емоційна адаптація забезпечує психологічне благополуччя та стійкість до навчального навантаження [37].

Не менш важливою є комунікативна адаптація, яка полягає у формуванні навичок ефективної міжособистісної взаємодії в новому освітньому середовищі. Вона передбачає розвиток умінь встановлювати контакти, підтримувати конструктивне спілкування, співпрацювати в навчальній групі та вирішувати

конфліктні ситуації. Рівень комунікативної адаптації значною мірою впливає на соціальну інтеграцію студентів та їх психологічний комфорт [7].

Окрему увагу дослідники приділяють психофізіологічній адаптації, яка пов'язана з пристосуванням організму до нових умов навчання, режиму дня, підвищених інтелектуальних навантажень та змін способу життя. Порушення психофізіологічної адаптації можуть проявлятися у підвищеній втомлюваності, зниженні працездатності, порушеннях сну та погіршенні самопочуття [21].

У структурі адаптації студентів дослідники також виокремлюють кілька основних компонентів. Когнітивний компонент пов'язаний із засвоєнням нової інформації, розумінням вимог освітнього середовища та формуванням адекватного уявлення про навчальну діяльність. Він забезпечує орієнтацію особистості у нових умовах та формування ефективних стратегій поведінки [37].

Емоційний компонент адаптації відображає емоційне ставлення студента до навчального процесу, рівень психологічного комфорту, тривожності та задоволеності навчанням. Саме цей компонент значною мірою визначає психологічне благополуччя та стійкість особистості до стресових ситуацій [7].

Поведінковий компонент характеризується здатністю особистості організувати власну діяльність, дотримуватися вимог освітнього середовища, ефективно взаємодіяти з оточенням та реалізовувати адаптивні форми поведінки. Він проявляється у рівні дисциплінованості, самоорганізації та активності студента [40].

Мотиваційний компонент адаптації пов'язаний із системою потреб, мотивів та цілей навчальної діяльності. Він визначає зацікавленість студента у навчанні, прагнення до професійного розвитку та готовність долати труднощі адаптаційного періоду [37].

Таким чином, адаптація студентів до навчання у закладах вищої освіти є складним багаторівневим процесом, який охоплює різні види та компоненти психологічного пристосування особистості. Їх гармонійне функціонування

забезпечує успішне входження студента в освітнє середовище та ефективність його навчальної діяльності.

Сучасні соціальні умови суттєво впливають на процес адаптації студентської молоді до навчання у закладах вищої освіти. Повномасштабна війна, соціальна нестабільність, постійна невизначеність та зміни у форматах освітнього процесу створюють додаткові психологічні труднощі для студентів і значно ускладнюють процес їхньої адаптації. У таких умовах адаптація набуває не лише навчально-професійного, а й вираженого психоемоційного характеру [4].

В умовах війни студенти змушені адаптуватися не лише до освітнього середовища, але й до постійного психоемоційного напруження, пов'язаного з переживанням небезпеки, тривожності за власне життя та життя близьких, інформаційного перевантаження і порушення звичного способу життя. Дослідники зазначають, що воєнний стан негативно впливає на емоційний стан молоді, рівень концентрації уваги, мотивацію до навчання та здатність до ефективної саморегуляції [29].

Одним із ключових чинників, що ускладнюють адаптацію студентів у сучасних умовах, є невизначеність. Нестабільність соціальної ситуації, відсутність чіткого прогнозу майбутнього, постійні зміни в організації навчального процесу та життєвих обставинах сприяють підвищенню рівня тривожності, емоційної напруги та внутрішньої дезорганізації. За таких умов особливого значення набуває здатність особистості до психологічної гнучкості та ефективного подолання стресових ситуацій [26].

Важливим викликом для сучасних студентів стало також дистанційне та змішане навчання. Зміна традиційного формату освітнього процесу потребує від студентів високого рівня самоорганізації, самостійності та цифрової компетентності. Недостатній рівень сформованості цих навичок може призводити до труднощів навчальної адаптації, зниження мотивації, почуття ізольованості та емоційного виснаження [4].

За умов сучасних соціальних викликів особливого значення набуває психологічна стійкість студентів, яка забезпечує здатність особистості зберігати емоційну рівновагу, ефективно функціонувати в стресових ситуаціях та долати труднощі адаптаційного періоду. Психологічна стійкість виступає важливим ресурсом підтримання психічного здоров'я, навчальної активності та соціального функціонування студентської молоді [31].

Дослідники наголошують на важливій ролі особистісних ресурсів у процесі адаптації студентів. До таких ресурсів належать емоційна стійкість, саморегуляція, мотивація досягнення, комунікативні навички, здатність до самоорганізації, підтримка соціального оточення та сформованість адаптивних копінг-стратегій. Саме наявність особистісних ресурсів дозволяє студентам ефективніше долати труднощі, знижувати рівень психологічної напруги та успішно адаптуватися до змінних умов навчання [31].

Таким чином, сучасні соціальні виклики суттєво ускладнюють процес адаптації студентської молоді до навчання у закладах вищої освіти. В умовах війни, невизначеності та трансформації освітнього середовища особливого значення набувають психологічна стійкість, здатність до саморегуляції та наявність особистісних ресурсів, які забезпечують ефективне пристосування студентів до нових умов життєдіяльності.

Юнацький вік є важливим етапом особистісного становлення людини, у межах якого активно формуються система цінностей, самосвідомість, професійні орієнтації та життєві перспективи. Саме в цей період особистість особливо гостро переживає потребу у самоствердженні, соціальному визнанні та досягненні успіху, що створює сприятливі умови для розвитку перфекціоністських тенденцій [24].

Дослідники зазначають, що юнацький вік є сенситивним періодом розвитку перфекціонізму, оскільки саме у цей час відбувається інтенсивне формування самооцінки, особистісної ідентичності та уявлень про власну успішність. Молоді люди прагнуть відповідати соціальним очікуванням,

досягати високих результатів у навчанні та професійній діяльності, що нерідко супроводжується встановленням надмірно високих вимог до себе [27].

Однією з характерних особливостей юнацького віку є підвищена чутливість до оцінювання з боку соціального оточення. У цей період значущою стає думка однолітків, викладачів, батьків та інших референтних осіб. Молодь схильна порівнювати власні досягнення з успіхами інших, що може посилювати прагнення до бездоганності та страх невідповідності очікуванням. У результаті формується соціально приписаний перфекціонізм, який супроводжується переживанням постійного зовнішнього тиску та необхідністю відповідати високим стандартам [35].

Важливим чинником розвитку перфекціонізму у юнацькому віці є прагнення до самоствердження та досягнення особистісної значущості. Молоді люди намагаються довести власну компетентність, успішність і соціальну спроможність, що часто проявляється у прагненні бути кращими в навчанні, професійній діяльності чи міжособистісних взаєминах. Перфекціоністські установки у цьому випадку можуть виступати способом підтримання позитивної самооцінки та формування бажаного образу «Я» [24].

Суттєвий вплив на формування перфекціонізму має академічна конкуренція, яка є характерною для освітнього середовища закладів вищої освіти. Прагнення до високих академічних результатів, отримання схвалення викладачів та досягнення професійного успіху можуть стимулювати розвиток як адаптивних, так і дезадаптивних форм перфекціонізму. У частини студентів це сприяє підвищенню мотивації досягнення та саморозвитку, тоді як в інших може викликати тривожність, страх помилки та емоційне виснаження [27].

Юнацький вік також характеризується активним процесом професійного самовизначення, який супроводжується формуванням професійних цілей, очікувань і життєвих перспектив. У цей період особистість прагне досягти професійної успішності та відповідати обраному професійному ідеалу. Саме тому перфекціонізм нерідко стає психологічним механізмом, який забезпечує високий рівень мотивації, наполегливості та орієнтації на результат [24].

Разом із тим дослідники наголошують, що надмірно виражений перфекціонізм у юнацькому віці може негативно впливати на психологічне благополуччя особистості. Постійне прагнення до ідеального результату, страх невдачі та залежність самооцінки від успішності здатні спричинити емоційне виснаження, підвищену тривожність та труднощі соціально-психологічної адаптації [35].

Отже, юнацький вік є сенситивним періодом розвитку перфекціонізму, оскільки саме у цей час активно формуються особистісна ідентичність, самооцінка, професійні орієнтації та система соціальних очікувань. Перфекціонізм у юнацькому віці може виконувати як стимулюючу функцію, сприяючи саморозвитку та академічній успішності, так і дезадаптивну, провокуючи психологічну напругу та труднощі адаптації.

Перфекціонізм відіграє важливу роль у процесі адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти, оскільки безпосередньо впливає на мотиваційну, емоційну та поведінкову сфери особистості. У сучасних психологічних дослідженнях перфекціонізм розглядається як неоднозначний феномен, який залежно від типу та рівня вираженості може як сприяти успішній адаптації студентів, так і ускладнювати процес пристосування до нових умов освітнього середовища [24].

У помірному прояві перфекціонізм може виступати важливим ресурсом адаптації студентів до навчання. Прагнення до високих результатів, відповідальність та орієнтація на самовдосконалення сприяють формуванню активної навчальної позиції, розвитку самоконтролю та здатності ефективно організувати власну діяльність. Адаптивний перфекціонізм стимулює студентів досягати поставлених цілей, долати труднощі та підтримувати високий рівень навчальної мотивації [28].

Позитивний вплив адаптивного перфекціонізму проявляється насамперед у розвитку відповідальності та самоорганізації. Студенти з помірно вираженими перфекціоністськими тенденціями зазвичай демонструють дисциплінованість, здатність планувати власну діяльність, дотримуватися встановлених термінів та

контролювати результати навчання. Це сприяє успішному входженню в нове освітнє середовище та формуванню ефективних стратегій навчальної діяльності [6].

Важливою перевагою адаптивного перфекціонізму є також високий рівень академічної мотивації та орієнтація на досягнення. Такі студенти прагнуть до професійного розвитку, самореалізації та отримання якісних знань, що позитивно впливає на їхню академічну успішність. Перфекціоністські установки можуть виступати внутрішнім стимулом до наполегливого навчання та підвищення власної компетентності [28].

Разом із тим дезадаптивний перфекціонізм здатний негативно впливати на процес адаптації студентів до навчання. Надмірна орієнтація на бездоганність, страх невідповідності очікуванням та постійне прагнення уникнути помилок спричиняють підвищений рівень тривожності та внутрішнього напруження. Такі студенти часто сприймають будь-яку невдачу як особистісну поразку, що негативно позначається на їхньому емоційному стані [27].

Одним із найпоширеніших негативних проявів дезадаптивного перфекціонізму є страх помилки. Студенти з високим рівнем перфекціонізму часто уникають ситуацій оцінювання, переживають надмірну тривогу щодо результатів діяльності та відчувають постійний страх не відповідати власним або соціальним стандартам. Це може знижувати впевненість у собі та ускладнювати процес навчальної адаптації [35].

Дезадаптивний перфекціонізм також пов'язаний із високим ризиком емоційного виснаження та психологічного перенапруження. Постійна необхідність відповідати високим вимогам, надмірний самоконтроль та внутрішня самокритичність призводять до виснаження психічних ресурсів, зниження мотивації та втрати задоволення від навчальної діяльності [24].

Парадоксально, але прагнення до ідеального результату нерідко супроводжується прокрастинацією. Страх виконати завдання недостатньо добре може призводити до відкладання діяльності, уникнення відповідальності та

зниження продуктивності. У результаті студенти переживають ще більшу тривожність та невдоволення власними результатами [27].

Негативний вплив дезадаптивного перфекціонізму проявляється також у сфері міжособистісної взаємодії. Надмірна чутливість до оцінювання, страх критики та залежність самооцінки від думки оточення можуть ускладнювати встановлення конструктивних соціальних контактів і спричиняти труднощі комунікації [35].

Дослідники наголошують, що надмірно виражений перфекціонізм негативно впливає на психологічне благополуччя студентської молоді, оскільки супроводжується емоційною нестабільністю, підвищеною тривожністю, внутрішнім незадоволенням та зниженням психологічної стійкості [28].

Отже, перфекціонізм є важливим чинником адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти. Адаптивний перфекціонізм може сприяти академічній успішності, самоорганізації та професійному розвитку студентів, тоді як дезадаптивний – провокувати тривожність, емоційне виснаження, прокрастинацію та труднощі психологічної адаптації. Саме тому вивчення функцій перфекціонізму у процесі адаптації студентської молоді є важливим напрямом сучасних психологічних досліджень.

Отже, теоретичний аналіз проблеми адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти дозволив встановити, що адаптація є складним багаторівневим процесом взаємодії особистості та освітнього середовища, який охоплює соціально-психологічний, емоційний, навчально-професійний, комунікативний і психофізіологічний аспекти. Успішність адаптації студентів значною мірою залежить від рівня розвитку особистісних ресурсів, здатності до саморегуляції, психологічної стійкості та готовності до нових умов життєдіяльності [37].

Установлено, що сучасні соціальні виклики, зокрема умови воєнного стану, невизначеність, дистанційне та змішане навчання, значно ускладнюють процес адаптації студентської молоді та підвищують рівень психоемоційного навантаження. У таких умовах особливого значення набувають індивідуально-

психологічні характеристики особистості, які можуть як полегшувати, так і ускладнювати процес пристосування студентів до нових умов навчання [4].

У ході аналізу наукових джерел визначено, що перфекціонізм є одним із важливих психологічних чинників адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти. Перфекціонізм може виступати як ресурсом успішної адаптації, сприяючи розвитку відповідальності, самоорганізації, академічної мотивації та прагнення до професійного саморозвитку, так і чинником дезадаптації, провокуючи тривожність, страх помилки, емоційне виснаження та труднощі міжособистісної взаємодії [28].

Встановлено, що характер впливу перфекціонізму на процес адаптації залежить від типу та рівня його вираженості. Адаптивний перфекціонізм пов'язаний із конструктивною мотивацією досягнення, саморозвитком та ефективною організацією діяльності, тоді як дезадаптивний супроводжується надмірною самокритичністю, страхом невдачі та психологічним перенапруженням [27].

Таким чином, результати теоретичного аналізу свідчать про необхідність подальшого емпіричного дослідження функцій перфекціонізму у процесі адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти. Це дозволить глибше визначити особливості впливу різних типів перфекціонізму на психологічне благополуччя, академічну успішність та ефективність адаптації студентської молоді.

## **Висновки до розділу 1**

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури встановлено, що перфекціонізм є складним багатовимірним психологічним феноменом, який охоплює систему мотиваційних, когнітивних, емоційних та поведінкових характеристик особистості. У сучасній психологічній науці перфекціонізм розглядається як прагнення особистості до досягнення високих стандартів діяльності, бездоганності та відповідності власним і соціальним очікуванням. Визначено, що структура перфекціонізму включає такі характеристики, як високі

вимоги до себе, страх помилки, надмірний самоконтроль, самокритичність, ригідність та рефлексивність.

У ході дослідження проаналізовано основні типи перфекціонізму, серед яких адаптивний і дезадаптивний, а також перфекціонізм, орієнтований на себе, соціально приписаний та орієнтований на інших. Встановлено, що адаптивний перфекціонізм може виступати ресурсом особистісного розвитку, академічної успішності та професійного самовизначення, тоді як дезадаптивний супроводжується підвищеною тривожністю, емоційним напруженням, страхом невдачі та порушенням психологічного благополуччя особистості.

З'ясовано, що перфекціонізм виконує низку функцій у структурі особистості, зокрема мотиваційну, регулятивну, адаптаційну, компенсаторну, захисну та функцію самопрезентації. Водночас за надмірної вираженості перфекціоністських тенденцій він може виконувати дезадаптивну функцію, спричиняючи емоційне виснаження, прокрастинацію та труднощі соціально-психологічної адаптації.

Теоретичний аналіз проблеми адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти дозволив визначити, що адаптація є складним багаторівневим процесом пристосування особистості до нових умов освітнього середовища, який охоплює соціально-психологічний, емоційний, навчально-професійний, комунікативний та психофізіологічний аспекти. Установлено, що студентський вік є сенситивним періодом розвитку перфекціоністських тенденцій, оскільки саме у цей період посилюється чутливість до оцінювання, прагнення до самоствердження, професійного самовизначення та академічної конкурентності.

Визначено, що сучасні соціальні виклики, зокрема умови воєнного стану, невизначеність та дистанційне навчання, значно ускладнюють процес адаптації студентської молоді та підвищують рівень психоемоційного навантаження. За таких умов особливого значення набувають психологічна стійкість, навички саморегуляції та особистісні ресурси студентів.

Установлено, що перфекціонізм є важливим чинником адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти. Адаптивний перфекціонізм може сприяти розвитку відповідальності, самоорганізації, академічної мотивації та високого рівня досягнень, тоді як дезадаптивний – провокувати тривожність, страх помилки, емоційне виснаження, прокрастинацію та труднощі міжособистісної взаємодії.

На основі аналізу наукових джерел обґрунтовано необхідність подальшого емпіричного дослідження функцій перфекціонізму у процесі адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти, що дозволить визначити особливості впливу різних типів перфекціонізму на психологічне благополуччя, рівень адаптованості та ефективність навчальної діяльності студентської молоді.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФУНКЦІЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗВО**

### **2.1. Організація та методи емпіричного дослідження**

З метою дослідження функцій перфекціонізму у процесі адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти було організовано та проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення особливостей прояву різних типів перфекціонізму, рівня соціально-психологічної адаптації, тривожності та психологічної стійкості студентської молоді.

Емпіричне дослідження проводилося на базі закладу вищої освіти серед студентів різних курсів навчання. У дослідженні взяли участь 55 здобувачів вищої освіти юнацького віку. Вибір саме студентської молоді зумовлений тим, що період навчання у закладі вищої освіти є важливим етапом особистісного та професійного становлення, який супроводжується необхідністю адаптації до нових умов освітнього середовища, підвищеним психоемоційним навантаженням та активним формуванням особистісних характеристик, зокрема перфекціоністських тенденцій.

Організація дослідження передбачала дотримання принципів добровільності участі, анонімності та конфіденційності отриманих результатів. Учасники були поінформовані про мету дослідження та особливості виконання психодіагностичних методик.

Для реалізації поставленої мети та завдань дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволили всебічно дослідити особливості перфекціонізму та його взаємозв'язок із показниками адаптації студентської молоді.

Основною методикою дослідження стала «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» (Big Three Perfectionism Scale, ВТПШП), яка дозволяє дослідити ригідний, самокритичний та нарцисичний перфекціонізм [8].

Для оцінки рівня соціально-психологічної адаптації студентів було використано методику соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда в адаптації А. К. Осницького, що дає можливість визначити показники адаптованості, самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, внутрішнього контролю, домінування та уникнення проблем.

З метою дослідження психоемоційного стану студентів застосовано шкалу генералізованої тривожності GAD-7, яка дозволяє оцінити рівень тривожності, психоемоційного напруження та схильності до переживань.

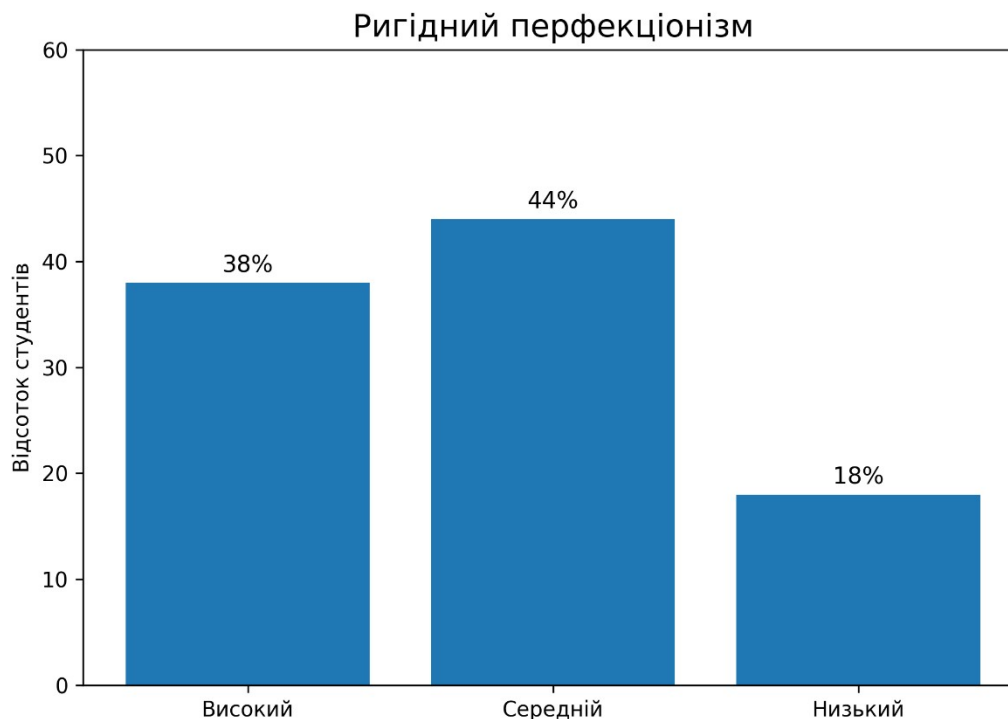
Для визначення рівня психологічної стійкості та особистісних ресурсів студентів було використано шкалу резильєнтності Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC), спрямовану на дослідження здатності особистості долати труднощі, адаптуватися до стресових ситуацій та підтримувати психологічну рівновагу.

Обробка результатів дослідження здійснювалася за допомогою методів математичної статистики. Для аналізу отриманих даних використовувалися відсотковий аналіз, методи описової статистики та кореляційний аналіз, що дозволило визначити взаємозв'язки між показниками перфекціонізму, адаптації, тривожності та психологічної стійкості студентської молоді.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження функцій перфекціонізму та показників адаптації студентів**

За результатами дослідження за методикою «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» (Big Three Perfectionism Scale, ВТПШП) було проаналізовано рівень прояву ригідного, самокритичного та нарцисичного перфекціонізму у студентської молоді. Отримані результати дозволили визначити особливості структури перфекціоністських тенденцій у досліджуваних та оцінити їх потенційний вплив на процес адаптації до навчання у закладах вищої освіти.

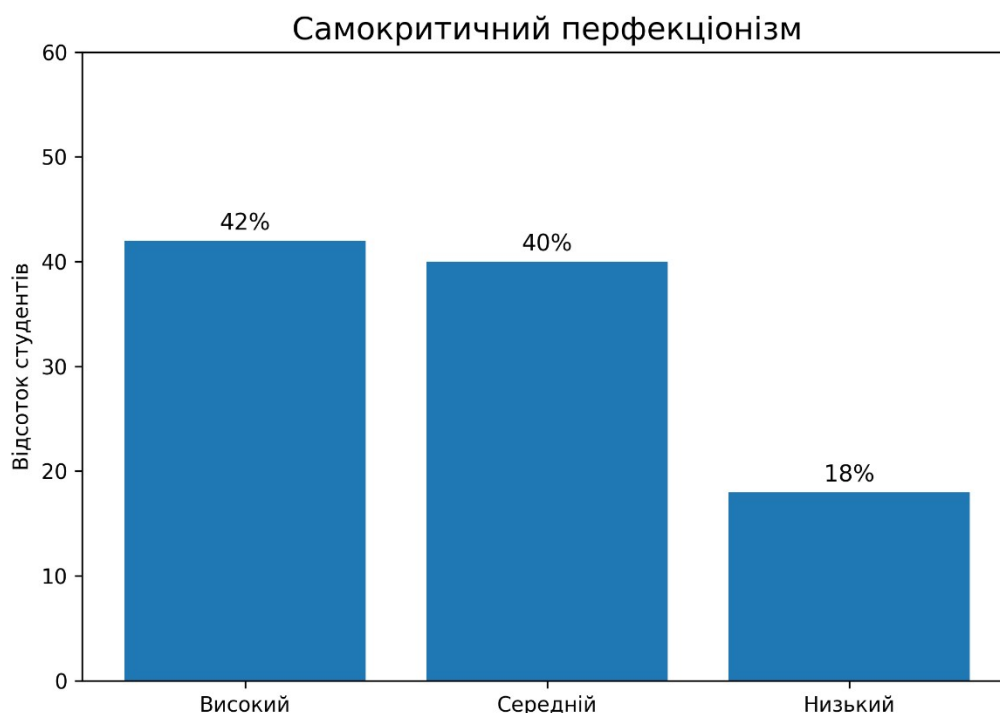
Результати дослідження показали, що високий рівень ригідного перфекціонізму виявлено у 38 % студентів, середній рівень - у 44 %, низький - у 18 % досліджуваних (рис.2.1.).



**Рисунок 2.1 – результати дослідження ригідного перфекціонізму**

Отримані дані свідчать про те, що значна частина студентів характеризується прагненням до високих результатів, підвищеною вимогливістю до себе, дисциплінованістю та орієнтацією на досягнення успіху. Водночас надмірно високий рівень ригідного перфекціонізму може супроводжуватися психологічною напругою, труднощами гнучкого реагування на зміни та страхом помилки.

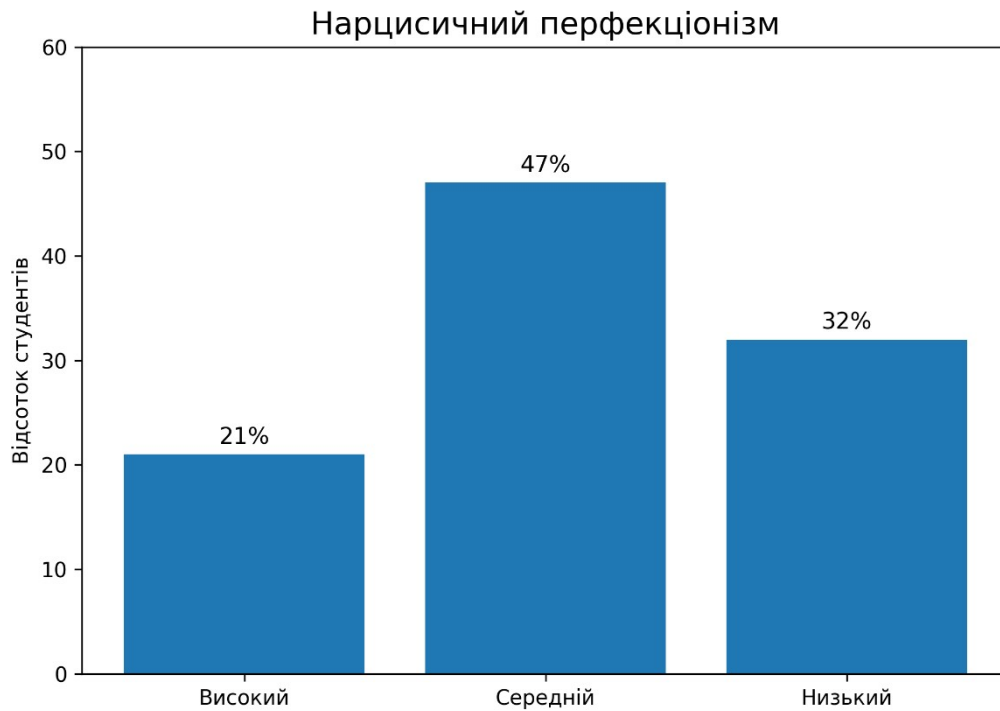
Високий рівень самокритичного перфекціонізму було встановлено у 42 % студентів, середній – у 40 %, низький – у 18 % респондентів (рис.2.2.).



**Рисунок 2.1 – результати дослідження самокритичного перфекціонізму**

Це свідчить про те, що значна частина студентської молоді схильна до надмірного самоаналізу, внутрішньої самокритичності та переживань щодо можливих невдач. Для таких студентів характерними є підвищена тривожність, емоційне напруження та залежність самооцінки від результатів діяльності й зовнішнього оцінювання. Високі показники самокритичного перфекціонізму можуть негативно впливати на емоційний стан студентів та ускладнювати процес їх адаптації до навчального середовища.

Щодо нарцисичного перфекціонізму, високий рівень виявлено у 21 % досліджуваних, середній – у 47 %, низький – у 32 % студентів (рис. 2.3.).



**Рисунок 2.3 – результати дослідження нарцисичного перфекціонізму**

Отримані результати свідчать про помірну вираженість прагнення студентів до демонстрації власної успішності, потреби у соціальному визнанні та очікування високих стандартів від оточення. У більшості студентів нарцисичний перфекціонізм не має вираженого деструктивного характеру, однак у частини респондентів він може проявлятися у надмірній залежності від соціального схвалення та труднощах міжособистісної взаємодії.

Загалом результати дослідження дозволяють стверджувати, що у студентської молоді переважає середній та високий рівень різних проявів перфекціонізму. Найбільш вираженим виявився самокритичний перфекціонізм, що може бути пов'язано з високим рівнем навчального навантаження, академічною конкуренцією, прагненням до професійного самоствердження та підвищеною чутливістю студентів до оцінювання.

Отримані результати свідчать про неоднозначний характер впливу перфекціонізму на процес адаптації студентів до навчання. З одного боку, перфекціоністські тенденції можуть сприяти розвитку відповідальності, академічної мотивації та самоорганізації, а з іншого - провокувати тривожність,

емоційне виснаження та труднощі психологічної адаптації. Це підтверджує необхідність подальшого аналізу взаємозв'язку між показниками перфекціонізму та особливостями адаптації студентської молоді.

За результатами дослідження за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда в адаптації А. К. Осницького було здійснено аналіз особливостей адаптації студентської молоді до навчання у закладах вищої освіти. Отримані результати дозволили оцінити рівень адаптованості, самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, внутрішнього контролю, домінування та уникнення проблем у досліджуваних.

Результати дослідження показали, що високий рівень загальної адаптованості виявлено у 36 % студентів, середній – у 47 %, низький – у 17 % респондентів. Це свідчить про те, що більшість студентів загалом успішно пристосовуються до умов навчання у закладі вищої освіти, демонструють здатність ефективно взаємодіяти з освітнім середовищем та підтримувати психологічну рівновагу. Водночас наявність студентів із низьким рівнем адаптованості вказує на труднощі пристосування до нових умов навчальної діяльності, підвищене психоемоційне напруження та потребу у психологічній підтримці.

Аналіз показника самоприйняття засвідчив, що високий рівень виявлено у 33 % студентів, середній – у 49 %, низький – у 18 % досліджуваних. Отримані результати свідчать про переважно позитивне ставлення студентів до себе, здатність приймати власні індивідуальні особливості та адекватно оцінювати власні можливості. Разом із тим частина студентів характеризується невпевненістю у собі, залежністю самооцінки від зовнішнього оцінювання та схильністю до самокритичності.

Високий рівень прийняття інших встановлено у 41 % студентів, середній – у 43 %, низький – у 16 % респондентів. Це свідчить про достатній рівень толерантності, готовності до міжособистісної взаємодії та здатності будувати конструктивні соціальні контакти. Більшість студентів демонструють позитивне ставлення до оточення та готовність до співпраці в навчальному середовищі.

Дослідження емоційного комфорту показало, що високий рівень мають 28 % студентів, середній – 46 %, низький – 26 % досліджуваних. Отримані результати свідчать про те, що значна частина студентської молоді переживає певний рівень емоційного напруження, тривожності та внутрішнього дискомфорту, що може бути пов'язано з високими навчальними вимогами, невизначеністю та труднощами адаптаційного періоду.

За показником внутрішнього контролю високий рівень виявлено у 39 % студентів, середній – у 45 %, низький – у 16 % респондентів. Це свідчить про те, що більшість студентів схильні брати відповідальність за результати власної діяльності, вважають себе активними суб'єктами власного життя та демонструють достатній рівень самостійності у прийнятті рішень.

Аналіз показника домінування показав, що високий рівень мають 24 % студентів, середній – 51 %, низький – 25 % досліджуваних. Отримані результати свідчать про помірну вираженість прагнення студентів до активної позиції у міжособистісній взаємодії та здатності впливати на соціальне середовище. Більшість студентів демонструють достатню гнучкість у спілкуванні та взаємодії з іншими.

За шкалою уникнення проблем високий рівень виявлено у 29 % студентів, середній – у 44 %, низький – у 27 % респондентів. Це свідчить про те, що частина студентів схильна уникати складних ситуацій, відповідальності та активного вирішення проблем, що може негативно впливати на ефективність їх адаптації до навчання (табл. 2.1.).

**Таблиця 2.1. Результати дослідження за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда (в адаптації А. К. Осницького)**

Показники соціально-психологічної адаптації	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Адаптованість	36	47	17
Самоприйняття	33	49	18
Прийняття інших	41	43	16

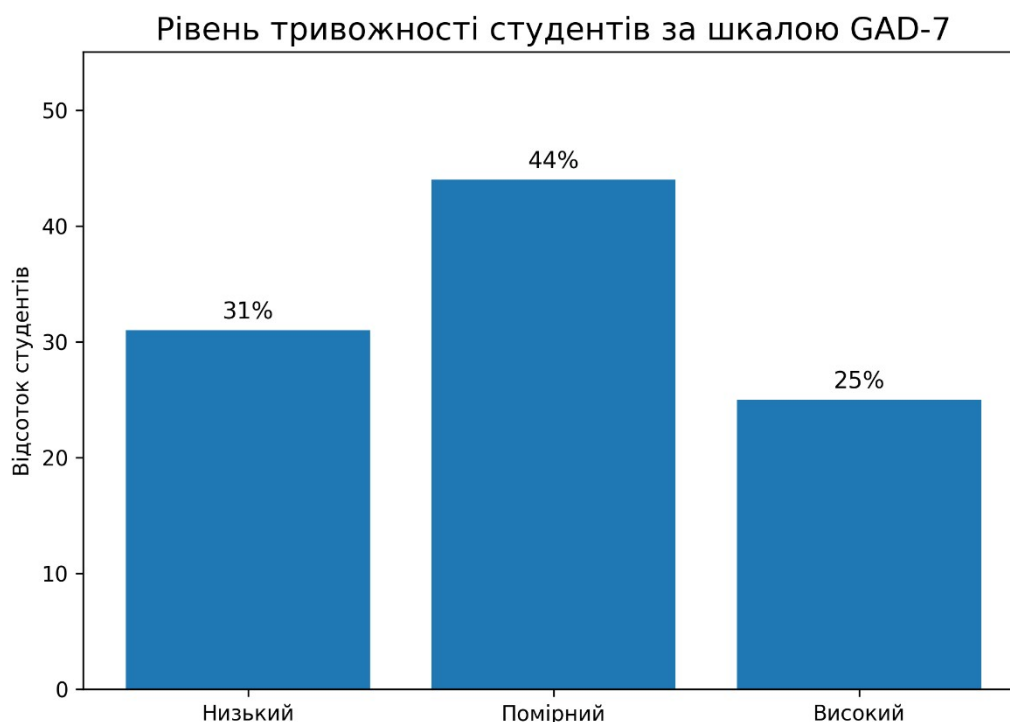
Емоційний комфорт	28	46	26
Внутрішній контроль	39	45	16
Домінування	24	51	25
Уникнення проблем	29	44	27

Загалом результати дослідження дозволяють стверджувати, що більшість студентів характеризуються середнім рівнем соціально-психологічної адаптації, достатнім рівнем самоприйняття та внутрішнього контролю. Водночас у частини студентської молоді спостерігаються ознаки емоційного дискомфорту, тривожності та труднощів у подоланні проблемних ситуацій.

Отримані результати свідчать про те, що процес адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти має складний та неоднозначний характер і значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, зокрема рівня перфекціонізму, психологічної стійкості та здатності до саморегуляції.

За результатами дослідження за шкалою генералізованої тривожності GAD-7 було проаналізовано рівень тривожності та психоемоційного напруження студентської молоді. Отримані результати дозволили оцінити особливості емоційного стану студентів у процесі адаптації до навчання у закладах вищої освіти та визначити можливий вплив перфекціоністських тенденцій на формування тривожності.

Результати дослідження показали, що низький рівень тривожності виявлено у 31 % студентів, помірний – у 44 %, високий – у 25 % респондентів. Отримані дані свідчать про те, що значна частина студентської молоді перебуває у стані помірного психоемоційного напруження, яке може бути пов'язане з особливостями адаптаційного періоду, високими навчальними вимогами, соціальними очікуваннями та переживаннями щодо академічної успішності (рис.2.4.).



**Рисунок 2.4 – результати дослідження тривожності**

Студенти з низьким рівнем тривожності характеризуються емоційною стабільністю, здатністю ефективно контролювати власні переживання та конструктивно реагувати на труднощі навчальної діяльності. Для них властивими є впевненість у власних можливостях, психологічна врівноваженість та достатній рівень стресостійкості. Такі студенти легше адаптуються до умов освітнього середовища та демонструють більш ефективні способи подолання проблемних ситуацій.

Помірний рівень тривожності, який було виявлено у більшості досліджуваних, свідчить про наявність ситуативного психоемоційного напруження, що є характерним для студентського віку. Такі студенти можуть переживати занепокоєння щодо результатів навчальної діяльності, оцінювання або майбутньої професійної реалізації, однак загалом здатні підтримувати емоційну рівновагу та ефективно функціонувати у навчальному середовищі.

Високий рівень тривожності було встановлено у чверті досліджуваних студентів. Це свідчить про наявність вираженого психоемоційного напруження, схильності до надмірних переживань, внутрішнього неспокою та труднощів

емоційної саморегуляції. Для таких студентів характерними можуть бути постійне хвилювання щодо навчальних результатів, страх помилки, невпевненість у власних можливостях та залежність самооцінки від зовнішнього оцінювання.

Отримані результати дають підстави припустити, що високий рівень тривожності може бути пов'язаний із проявами дезадаптивного перфекціонізму, зокрема самокритичністю, прагненням до бездоганності та страхом невідповідності власним або соціальним очікуванням. Такі особливості здатні ускладнювати процес адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти, негативно впливати на їх психологічне благополуччя та знижувати рівень емоційного комфорту.

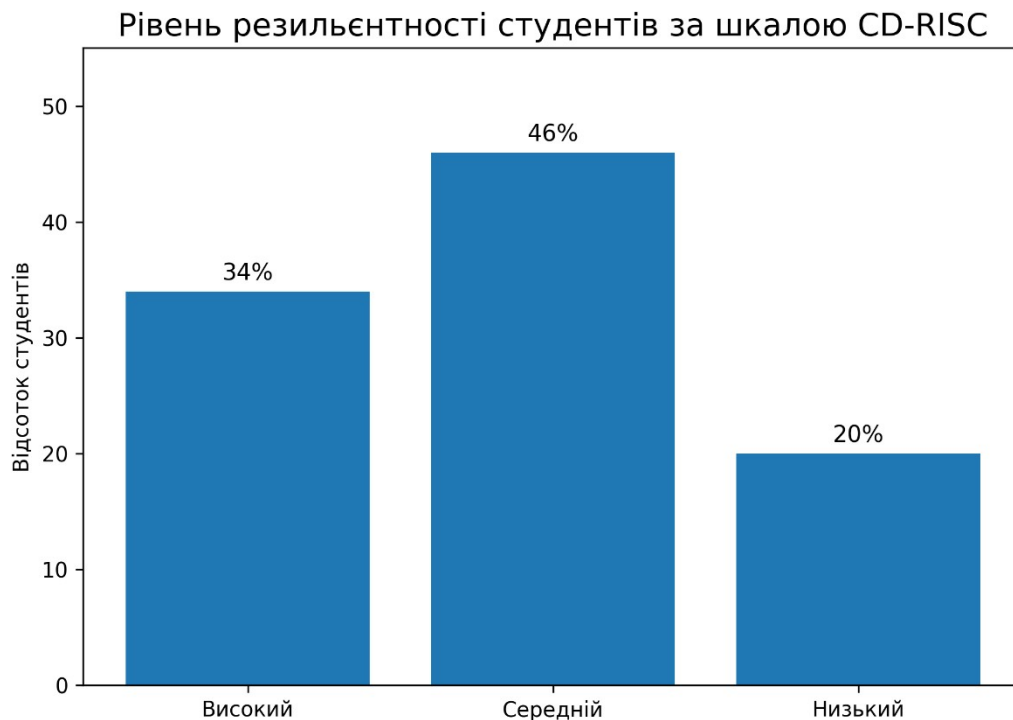
Водночас помірний рівень тривожності може виконувати і певну мобілізаційну функцію, стимулюючи відповідальність, уважність та прагнення до досягнення успіху. Проте за надмірної вираженості тривожність набуває дезадаптивного характеру та може спричиняти емоційне виснаження, зниження мотивації й труднощі соціально-психологічної адаптації.

Загалом результати дослідження свідчать про те, що значна частина студентської молоді перебуває у стані психоемоційного напруження, що зумовлює необхідність психологічної підтримки студентів, розвитку навичок емоційної саморегуляції та профілактики дезадаптивних проявів перфекціонізму.

Таким чином, дослідження за шкалою GAD-7 підтвердило важливу роль тривожності у процесі адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти та дозволило визначити її як один із ключових емоційних чинників, пов'язаних із проявами перфекціонізму студентської молоді.

З метою дослідження рівня психологічної стійкості студентської молоді було використано шкалу резильєнтності Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Отримані результати дозволили оцінити здатність студентів долати труднощі, адаптуватися до стресових ситуацій та підтримувати психологічну рівновагу в умовах навчального навантаження.

Результати дослідження показали, що високий рівень резильєнтності виявлено у 34 % студентів, середній – у 46 %, низький – у 20 % досліджуваних (рис. 2.5).



**Рисунок 2.5 – результати дослідження резильєнтності**

Студенти з високим рівнем резильєнтності характеризуються психологічною стійкістю, здатністю ефективно долати труднощі, контролювати емоційний стан та швидко відновлюватися після стресових ситуацій. Для них властивими є впевненість у власних можливостях, оптимізм, здатність адаптуватися до змінних умов та конструктивно реагувати на невдачі. Такі студенти демонструють вищий рівень психологічної адаптації та більш ефективні способи подолання навчальних труднощів.

Середній рівень резильєнтності, який було виявлено у більшості досліджуваних, свідчить про достатній рівень психологічної стійкості та здатності до адаптації. Водночас у стресових ситуаціях такі студенти можуть переживати емоційне напруження, потребувати додаткової підтримки та часу для психологічного відновлення.

Низький рівень резильєнтності встановлено у 20 % студентів. Це свідчить про недостатню сформованість особистісних ресурсів, труднощі емоційної саморегуляції та підвищену вразливість до стресових ситуацій. Для таких студентів характерними можуть бути емоційна нестабільність, труднощі адаптації до нових умов навчання, підвищена тривожність та схильність до емоційного виснаження.

Отримані результати дозволяють припустити, що рівень психологічної стійкості студентів може бути пов'язаний із особливостями прояву перфекціонізму. Зокрема, адаптивний перфекціонізм може сприяти розвитку відповідальності, наполегливості та здатності конструктивно долати труднощі, тоді як дезадаптивний – супроводжуватися емоційним виснаженням та зниженням психологічної стійкості.

Таким чином, результати дослідження підтверджують важливу роль резильєнтності у процесі адаптації студентської молоді до навчання у закладах вищої освіти та свідчать про необхідність розвитку особистісних ресурсів і навичок психологічної саморегуляції студентів.

З метою визначення взаємозв'язків між показниками перфекціонізму, соціально-психологічної адаптації, тривожності та резильєнтності студентської молоді було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена ( $\rho$ ). Використання даного методу зумовлене необхідністю дослідження взаємозв'язків між психологічними показниками, що мають порядковий характер та можуть не відповідати нормальному розподілу.

У результаті аналізу встановлено низку статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними показниками (табл.2.2.).

**Таблиця 2.5. Результати кореляційного аналізу між показниками перфекціонізму, адаптації, тривожності та резильєнтності студентів ( $\rho$  Спірмена)**

Показники	$\rho$	Рівень значущості
С а м о к р и т и ч н и й	0,64	$p \leq 0,01$

перфекціонізм ↔ Тривожність		
Самокритичний перфекціонізм ↔ Емоційний комфорт	-0,58	$p \leq 0,01$
Ригідний перфекціонізм ↔ Внутрішній контроль	0,49	$p \leq 0,01$
Ригідний перфекціонізм ↔ Адаптованість	0,42	$p \leq 0,05$
Самокритичний перфекціонізм ↔ Самоприйняття	-0,61	$p \leq 0,01$
Резильєнтність ↔ Адаптованість	0,67	$p \leq 0,01$
Тривожність ↔ Резильєнтність	-0,63	$p \leq 0,01$
Ригідний перфекціонізм ↔ Резильєнтність	0,39	$p \leq 0,05$
Самокритичний перфекціонізм ↔ Резильєнтність	-0,55	$p \leq 0,01$

Виявлено прямий статистично значущий зв'язок між самокритичним перфекціонізмом та рівнем тривожності ( $\rho = 0,64$ ;  $p \leq 0,01$ ). Отримані результати свідчать про те, що підвищення рівня самокритичності, страху помилки та надмірної вимогливості до себе супроводжується зростанням психоемоційного напруження та тривожності студентів. Такі особливості можуть негативно впливати на процес адаптації до навчання у закладах вищої освіти.

Також встановлено обернений зв'язок між самокритичним перфекціонізмом та емоційним комфортом ( $\rho = -0,58$ ;  $p \leq 0,01$ ). Це свідчить про те, що студенти з високим рівнем самокритичного перфекціонізму частіше переживають внутрішній дискомфорт, емоційну напругу та незадоволеність власними результатами діяльності.

Встановлено прямий зв'язок між ригідним перфекціонізмом та внутрішнім контролем ( $\rho = 0,49; p \leq 0,01$ ). Отримані результати вказують на те, що студенти з високим рівнем ригідного перфекціонізму характеризуються більшою відповідальністю, дисциплінованістю та схильністю контролювати власну діяльність і результати навчання.

Крім того, виявлено прямий статистично значущий зв'язок між ригідним перфекціонізмом та адаптованістю ( $\rho = 0,42; p \leq 0,05$ ). Це дозволяє припустити, що помірно виражене прагнення до високих результатів та самоорганізації може позитивно впливати на процес адаптації студентів до навчання.

Водночас встановлено обернений зв'язок між самокритичним перфекціонізмом та самоприйняттям ( $\rho = -0,61; p \leq 0,01$ ). Отримані результати свідчать про те, що студенти з вираженою схильністю до самокритичності мають нижчий рівень позитивного ставлення до себе та частіше демонструють невпевненість у власних можливостях.

Аналіз результатів також показав наявність прямого статистично значущого зв'язку між резильєнтністю та адаптованістю ( $\rho = 0,67; p \leq 0,01$ ). Це свідчить про те, що високий рівень психологічної стійкості сприяє ефективнішій адаптації

студентської молоді до умов освітнього середовища.

Установлено обернений зв'язок між рівнем тривожності та резильєнтністю ( $\rho = -0,63$ ;  $p \leq 0,01$ ). Отримані результати підтверджують, що психологічна стійкість виступає важливим ресурсом подолання психоемоційного напруження та зниження рівня тривожності студентів.

Крім того, виявлено прямий зв'язок між ригідним перфекціонізмом та резильєнтністю ( $\rho = 0,39$ ;  $p \leq 0,05$ ), що дозволяє припустити наявність адаптивного потенціалу помірно виражених перфекціоністських тенденцій. Студенти, орієнтовані на високі результати та самоконтроль, можуть демонструвати більшу наполегливість і здатність долати труднощі.

Водночас самокритичний перфекціонізм продемонстрував обернений зв'язок із резильєнтністю ( $\rho = -0,55$ ;  $p \leq 0,01$ ), що свідчить про негативний вплив надмірної самокритичності на психологічну стійкість та здатність ефективно адаптуватися до стресових ситуацій.

Отже, результати кореляційного аналізу підтверджують неоднозначний характер впливу перфекціонізму на процес адаптації студентської молоді. Адаптивні прояви перфекціонізму можуть виступати ресурсом самоорганізації, відповідальності та психологічної стійкості, тоді як дезадаптивні – супроводжуються підвищеною тривожністю, емоційним дискомфортом та труднощами соціально-психологічної адаптації.

### **2.3. Практичні рекомендації щодо оптимізації адаптації студентів із різним рівнем перфекціонізму**

Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження свідчать про те, що перфекціонізм є важливим чинником адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти. Залежно від рівня вираженості та типу перфекціонізму він може як сприяти академічній успішності та самореалізації студентів, так і провокувати розвиток тривожності, емоційного виснаження, страху помилки та труднощів соціально-психологічної адаптації. Саме тому важливого значення набуває розроблення практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію процесу адаптації студентської молоді з різним рівнем перфекціонізму.

У сучасних психологічних дослідженнях наголошується на необхідності комплексного підходу до психокорекції перфекціонізму, який має охоплювати когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Зокрема, Олена Кононенко зазначає, що корекція негативних аспектів перфекціонізму повинна бути спрямована на зниження рівня надмірної самокритичності, формування адекватної самооцінки, розвиток навичок емоційної саморегуляції та конструктивного ставлення до власних помилок [18].

Одним із важливих напрямів оптимізації адаптації студентів є психопросвітницька робота, спрямована на формування усвідомленого ставлення до власних перфекціоністських установок. Доцільним є проведення тематичних лекцій, тренінгів та психологічних практикумів щодо особливостей перфекціонізму, його впливу на психологічне благополуччя та способів подолання дезадаптивних проявів. Важливим завданням такої роботи є формування у студентів розуміння різниці між прагненням до саморозвитку та патологічним прагненням до бездоганності [1].

Для студентів із високим рівнем дезадаптивного перфекціонізму доцільним є впровадження психокорекційних програм, спрямованих на зниження тривожності, подолання страху помилки та формування навичок

емоційної саморегуляції. У межах таких програм ефективними можуть бути когнітивно-поведінкові техніки, спрямовані на зміну ірраціональних переконань щодо необхідності досягнення ідеального результату, розвиток гнучкості мислення та формування адекватного ставлення до власних помилок і невдач [14].

Важливим напрямом роботи є розвиток навичок емоційної компетентності студентів, оскільки саме емоційна саморегуляція забезпечує ефективне подолання стресових ситуацій та підтримання психологічної рівноваги в умовах навчального навантаження. Доцільним є використання тренінгових занять, спрямованих на розвиток емоційної усвідомленості, навичок управління емоціями, конструктивного вираження переживань та розвитку емпатії [25].

З метою оптимізації адаптації студентів важливо також формувати навички самоорганізації та ефективного тайм-менеджменту. Студенти з високим рівнем перфекціонізму нерідко схильні до надмірного контролю власної діяльності, перевантаження та прокрастинації через страх виконати завдання недостатньо добре. Тому доцільно навчати студентів навичок пріоритизації завдань, раціонального розподілу часу та встановлення реалістичних цілей [1].

Не менш важливим є створення сприятливого психологічного клімату в освітньому середовищі. Підтримка з боку викладачів, конструктивний зворотний зв'язок, зниження надмірної орієнтації виключно на оцінювання та розвиток партнерської взаємодії зі студентами сприяють зменшенню рівня соціально приписаного перфекціонізму та психологічної напруги.

Для студентів із адаптивним перфекціонізмом доцільно створювати умови для реалізації їхнього потенціалу через залучення до наукової діяльності, професійного саморозвитку, творчих та проєктних форм роботи. Це дозволяє підтримувати високу мотивацію досягнення та спрямовувати перфекціоністські тенденції у конструктивне русло.

Практичні рекомендації щодо оптимізації адаптації студентів із різним рівнем перфекціонізму

Формування у студентів адекватного ставлення до помилок. Доцільно проводити психологічні заняття та тренінги, спрямовані на формування розуміння того, що помилки є природною складовою навчального процесу та особистісного розвитку. Важливо навчати студентів сприймати помилки не як свідчення власної неспроможності, а як можливість отримання досвіду та самовдосконалення.

Розвиток навичок емоційної саморегуляції. Студентам із високим рівнем дезадаптивного перфекціонізму рекомендовано використовувати техніки психологічної саморегуляції:

- дихальні вправи;
- м'язову релаксацію;
- техніки усвідомленості (mindfulness);
- ведення емоційного щоденника;
- вправи на зниження рівня тривожності.

Це сприятиме зменшенню емоційного напруження та підвищенню психологічної стійкості.

Навчання навичок реалістичного цілепокладання. Студентів необхідно навчати ставити досяжні та реалістичні цілі, розподіляти великі завдання на менші етапи та оцінювати власні можливості відповідно до наявних ресурсів. Це дозволить знизити страх невдачі та рівень внутрішнього напруження.

Розвиток навичок тайм-менеджменту та самоорганізації

Рекомендується проводити практичні заняття щодо:

- планування навчальної діяльності;
- визначення пріоритетів;

- раціонального розподілу часу;
- профілактики прокрастинації.

Особливо важливими такі навички є для студентів, схильних до надмірного самоконтролю та перевантаження.

Зниження рівня соціально приписаного перфекціонізму. Викладачам доцільно формувати підтримувальне освітнє середовище, у якому акцент робиться не лише на результаті, а й на процесі навчання, індивідуальному прогресі та особистісному розвитку студента. Конструктивний зворотний зв'язок сприяє зниженню страху оцінювання та тривожності.

Розвиток позитивної самооцінки студентів

- Доцільно використовувати вправи, спрямовані на:
- усвідомлення власних сильних сторін;
- формування позитивного образу «Я»;
- розвиток самопідтримки;
- зниження надмірної самокритичності.

Це допомагає зменшити залежність самооцінки від академічних результатів.

Психологічний супровід першокурсників. На початкових етапах навчання рекомендовано організувати адаптаційні програми для студентів-першокурсників, які можуть включати:

- тренінги адаптації;
- групові психологічні зустрічі;
- консультації психолога;

- вправи на розвиток комунікативних навичок;
- формування згуртованості академічної групи.

Розвиток навичок конструктивної міжособистісної взаємодії. Для студентів із вираженим соціально приписаним перфекціонізмом важливо формувати навички:

- ефективної комунікації;
- асертивної поведінки;
- конструктивного прийняття критики;
- толерантного ставлення до власних і чужих недоліків.

Залучення студентів до діяльності, що сприяє самореалізації. Студентів із адаптивним перфекціонізмом доцільно залучати до:

- наукової діяльності;
- волонтерських проєктів;
- творчих конкурсів;
- студентського самоврядування.

Це сприяє конструктивній реалізації їхнього потенціалу та розвитку професійної мотивації.

Психопрофілактика емоційного виснаження. Рекомендується впроваджувати заходи, спрямовані на профілактику емоційного перенапруження:

- психологічні тренінги;

- арт-терапевтичні заняття;
- групи психологічної підтримки;
- просвітницькі заходи щодо психічного здоров'я студентської молоді.

Таким чином, оптимізація адаптації студентів із різним рівнем перфекціонізму потребує комплексного підходу, який має охоплювати психопросвітницьку, психокорекційну та профілактичну роботу. Використання тренінгових програм, розвиток емоційної компетентності, формування навичок саморегуляції та створення психологічно безпечного освітнього середовища сприятимуть зниженню негативних проявів дезадаптивного перфекціонізму та підвищенню ефективності адаптації студентської молоді до навчання у закладах вищої освіти.

## **Висновки до розділу 2**

У результаті проведеного емпіричного дослідження було проаналізовано особливості прояву перфекціонізму студентської молоді та визначено його роль у процесі адаптації до навчання у закладах вищої освіти. Дослідження охоплювало вивчення рівня перфекціонізму, соціально-психологічної адаптації, тривожності та психологічної стійкості студентів.

За результатами методики «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» встановлено, що у більшості студентів переважає середній та високий рівень перфекціоністських тенденцій. Найбільш вираженим виявився самокритичний перфекціонізм, що проявляється у схильності до надмірного самоаналізу, страху помилки, внутрішньої самокритичності та залежності самооцінки від результатів діяльності. Водночас значна частина студентів продемонструвала високий рівень ригідного перфекціонізму, який характеризується прагненням до високих стандартів, відповідальністю та орієнтацією на досягнення успіху.

Результати дослідження за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда засвідчили, що більшість студентів мають середній

рівень адаптованості, самоприйняття та внутрішнього контролю. Разом із тим у частини студентської молоді виявлено ознаки емоційного дискомфорту, труднощі емоційної саморегуляції та схильність до уникнення проблемних ситуацій, що може свідчити про наявність труднощів адаптації до умов навчання у закладах вищої освіти.

Дослідження рівня тривожності за шкалою GAD-7 показало, що значна частина студентів характеризується помірним і високим рівнем психоемоційного напруження. Отримані результати свідчать про наявність у студентської молоді переживань щодо академічної успішності, страху помилки та підвищеної чутливості до оцінювання.

Результати дослідження за шкалою резильєнтності Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) дозволили встановити, що більшість студентів мають середній рівень психологічної стійкості, що свідчить про загалом достатню здатність адаптуватися до труднощів та долати стресові ситуації. Водночас у частини студентів виявлено низький рівень резильєнтності, що може супроводжуватися труднощами емоційної адаптації та підвищеною вразливістю до стресу.

У результаті кореляційного аналізу встановлено статистично значущі взаємозв'язки між показниками перфекціонізму, адаптації, тривожності та резильєнтності. Виявлено, що самокритичний перфекціонізм прямо пов'язаний із підвищеним рівнем тривожності та негативно корелює з емоційним комфортом, самоприйняттям і психологічною стійкістю. Це свідчить про дезадаптивний характер надмірної самокритичності та страху невдачі.

Водночас ригідний перфекціонізм продемонстрував позитивні зв'язки з адаптованістю, внутрішнім контролем та резильєнтністю, що дозволяє розглядати помірно виражені перфекціоністські тенденції як ресурс ефективної самоорганізації, відповідальності та психологічної стійкості студентської молоді.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації адаптації студентів із різним рівнем перфекціонізму,

спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції, формування адекватного ставлення до помилок, розвиток навичок самоорганізації, профілактику емоційного виснаження та створення психологічно безпечного освітнього середовища.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили, що перфекціонізм є важливим психологічним чинником адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти. Адаптивний перфекціонізм може сприяти успішній адаптації та академічній діяльності студентів, тоді як дезадаптивний – провокувати тривожність, емоційне напруження та труднощі психологічного пристосування до умов освітнього середовища.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження функцій перфекціонізму у процесі адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти. Проведений аналіз наукової літератури та результати емпіричного дослідження дали змогу досягти поставленої мети та реалізувати основні завдання дослідження.

У ході теоретичного аналізу встановлено, що перфекціонізм є складним багатовимірним психологічним феноменом, який охоплює систему мотиваційних, когнітивних, емоційних і поведінкових характеристик особистості. Визначено, що структура перфекціонізму включає високі стандарти діяльності, надмірну вимогливість до себе, страх помилки, самокритичність, ригідність, рефлексивність та залежність самооцінки від результатів діяльності.

Проаналізовано основні типи перфекціонізму, серед яких адаптивний і дезадаптивний, а також перфекціонізм, орієнтований на себе, соціально приписаний та орієнтований на інших. Установлено, що адаптивний перфекціонізм може сприяти саморозвитку, відповідальності, академічній успішності та професійному становленню особистості, тоді як дезадаптивний супроводжується підвищеною тривожністю, емоційним напруженням, страхом невдачі та труднощами психологічної адаптації.

Визначено, що адаптація студентів до навчання у закладах вищої освіти є складним багаторівневим процесом, який охоплює соціально-психологічний, емоційний, навчально-професійний, комунікативний та психофізіологічний аспекти. З'ясовано, що сучасні соціальні виклики, зокрема умови воєнного стану, невизначеність та дистанційне навчання, значно ускладнюють процес адаптації студентської молоді та підвищують рівень психоемоційного навантаження.

Емпіричне дослідження дозволило встановити, що у більшості студентів переважає середній та високий рівень перфекціоністських тенденцій. Найбільш вираженим виявився самокритичний перфекціонізм, який проявляється у надмірній самокритичності, страху помилки, залежності самооцінки від

зовнішнього оцінювання та схильності до внутрішнього емоційного напруження.

Результати дослідження соціально-психологічної адаптації студентів засвідчили, що більшість досліджуваних характеризуються середнім рівнем адаптованості, самоприйняття та емоційного комфорту. Водночас у частини студентів виявлено труднощі емоційної саморегуляції, підвищений рівень тривожності та схильність до уникнення проблемних ситуацій.

Установлено, що значна частина студентської молоді характеризується помірним і високим рівнем тривожності, що свідчить про наявність психоемоційного напруження, переживань щодо результатів навчальної діяльності та страху невідповідності очікуванням.

Дослідження психологічної стійкості показало, що більшість студентів мають середній рівень резильєнтності, який забезпечує здатність адаптуватися до труднощів та підтримувати психологічну рівновагу. Разом із тим у частини студентів виявлено недостатній рівень психологічної стійкості, що може негативно впливати на процес адаптації до навчання.

У результаті кореляційного аналізу встановлено, що самокритичний перфекціонізм позитивно пов'язаний із рівнем тривожності та негативно – з емоційним комфортом, самоприйняттям і резильєнтністю. Це підтверджує дезадаптивний характер надмірної самокритичності та страху помилки. Водночас ригідний перфекціонізм продемонстрував позитивні зв'язки з адаптованістю, внутрішнім контролем та психологічною стійкістю, що свідчить про його потенційно адаптивну роль за помірного рівня вираженості.

На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації адаптації студентів із різним рівнем перфекціонізму, спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції, формування адекватного ставлення до помилок, профілактику емоційного виснаження, розвиток навичок самоорганізації та створення психологічно безпечного освітнього середовища.

Отже, результати дослідження підтвердили, що перфекціонізм є важливим психологічним чинником адаптації студентів до навчання у закладах вищої

освіти. Характер його впливу залежить від типу та рівня вираженості перфекціоністських тенденцій: адаптивний перфекціонізм може виступати ресурсом успішної адаптації та академічного розвитку, тоді як дезадаптивний – чинником психологічної дезадаптації та емоційного виснаження студентської молоді.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко А. О. Комплексна психокорекційна програма роботи з перфекціонізмом: теоретичне обґрунтування. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації*: матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. (Львів, 25 жовтня 2024 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів: ЛьвДУВС, 2024. С. 20–24.
2. Авраменко А. О. Методологія дослідження перфекціонізму як особистісної властивості. *Актуальні питання відновлення ментального здоров'я у психологічному вимірі*: матеріали І Всеукр. конф. здобувачів вищої освіти та молодих учених (Київ, 11 жовтня 2024 р.) / [редкол.: Ю. О. Бохонкова (голова), О. Г. Лосієвська, Ю. В. Сербін]. Київ: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2024. С. 11–16.
3. Атаманчук Н. М. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик. Проблеми мотивації особистості в сучасному освітньому просторі : колективна монографія. Кременчук: Щербатих О.В., 2020. С.110-128.
4. Березяк К. М., Васильєва О. А., Накорчевська О. П. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. «Перспективи та інновації науки» (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина») № 10(15) 2022. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/2473/2476>.
5. Вавринів О. С. Організація та проведення психологічних та соціально-психологічних досліджень: практичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 110 с.
6. ВасиLINEць, Т. В., Цюприк А. Я. Психологічні особливості впливу перфекціонізму на обдарованість особистості в навчальній діяльності. *Стратегія реформування організації цивільного захисту*: матеріали наук.-практ. конф. Том. 1. Цивільний захист України: сучасний стан, здобутки, проблеми, перспективи розвитку. Київ: ЩУЦЗ, 2018. С. 50–53.
7. Вербовий В., Кушнірук М. Професійна адаптація студентів до навчання в закладах вищої освіти. *Освітологічний дискурс*. 2020. № 3. С. 53–67.

8. Грубі Т. В. Адаптація психодіагностичної методики «Велика тривимірна шкала перфекціонізму». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. № 2. С. 24–34.
9. Грубі Т. В. Генезис перфекціонізму. *Проблеми сучасної психології*: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / наук. ред. С. Д. Максименко, Л. А. Онуфрієва. Вип. 33. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2016. С. 128–138.
10. Грубі Т., Серeda О. Концепт «перфекціонізм» у свідомості науково-педагогічного персоналу вищої школи. *Psycholinguistics in a Modern World – 2020: Proceedings of the 15th International Scientific and Practical Conference (Pereiaslav-Khmelnyskyi, 22–23 October, 2020)*. 2020. С. 63–68.
11. Дідух М.М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. *Юридична психологія*. 2019. № 2 (25). С. 61–69.
12. Запорожченко А.О. Психологічні характеристики перфекційно особистості. «Перспективи розвитку сучасної науки та освіти»: матеріали IV Міжнародної науково–практичної конференції (м.Львів, 25–26 вересня 2021р.). Львів. 2021. С. 30–32
13. Йопа Т. В., Остапов А. В. Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання в закладах вищої освіти. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2021. № 2 (340), ч. 2. С. 16–27. URL: <http://visnyk.luguniv.edu.ua/index.php/vped/issue/view/24> (дата звернення: 25.11.2022)
14. Коваленко М. В. Програма психокорекції та психопрофілактики дезадаптивних станів у студентів з високим рівнем перфекціонізму. *Biomedical and biosocial anthropology*. 2014. № 23. С. 217–219.
15. Ковальчук З. Я. Особистісна рефлексія в умовах постійних соціальних змін. *Соціально-правові студії*: науково-аналітичний журнал / гол. ред. О. Балинська. Львів: ЛьвДУВС, 2021. Вип. 4(4). С. 177–183.
16. Ковальчук З. Я., Авраменко А. О. Досвід емпіричного вивчення

проблеми перфекціонізму в науковій літературі. *Сучасний стан та перспективи розвитку науки, освіти і технологій*: зб. тез доповідей міжнародної наук.-практ. конф. (Кременчук, 04 січня 2025 р.): у 2 ч. Кременчук: ЦФЕНД, 2025. Ч. 2. С. 26–29.

17. Коленіченко Т., "Методологія дослідження адаптації особистості в нових умовах життєдіяльності", на Соціальна безпека і гуманітарний захист в Україні на початку XXI століття: проблеми теорії і практики, Чернігів, 2009. с. 55–57.

18. Кононенко О. І. Обґрунтування та зміст програми корекції негативних аспектів перфекціонізму. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2016. Т. 21, Вип. 1. С. 109–117.

19. Кононенко О. І. Перфекціонізм особистості: монографія. Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2016. 357 с.

20. Кононенко О.І. Диференціація типів перфекціонізму особистості Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. № 3 (38). С. 199–204

21. Леонтьєва З. Розрахунок адаптаційного потенціалу, оцінка адаптаційних можливостей організму і рівнів здоров'я студентів Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького. *Медичні науки*. 2017. № XLVII. С. 64–70.

22. Лоза О. О. Психологічний аналіз феномену перфекціонізму: підходи до визначення. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. Київ: ГНОЗІС, 2009. Т. IX. Ч. VI. С. 213–221.

23. Майорчак Н. М. Теоретико-прикладні аспекти дослідження психологічного профілю осіб з високим рівнем перфекціонізму. *Соціально-правові студії*. 2020. Вип. 2 (8). С. 172–177.

24. Марчук С. Теоретичний аналіз психологічних особливостей перфекціонізму у юнацькому віці. *Психологічні перспективи*. 2021. №37. С.141–154

25. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посіб.

Київ: Педагогічна думка, 2012. 112 с.

26. Михайлюк М.М. Деякі аспекти психолого-педагогічної адаптації здобувачів вищої освіти до навчання в умовах невизначеності // «Розвиток природничих наук як основа новітніх досягнень у медицині»: зб. тез доповідей VI Науково-практичної інтернет конференції. Чернігів. – 2024. – С. 280-282.

27. Мотрук Т.О., Вертель А.В. Особливості перфекціонізму в юнацькому віці. Актуальні проблеми психології. 2021. №4. С.182-192.

28. Павленко Т. М. Перфекціонізм і психологічна стійкість студентської молоді. Психологія і суспільство. 2023. № 1. С. 97–106.

29. Радзівіл, К., Кузікова, С. Особливості психологічної адаптації студентів-психологів до освітнього процесу в умовах воєнного стану. Психологічний журнал. 2024. № 11. С. 53–58. DOI: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.11.2023.298406>

30. Скрипаченко Т.В. Аналіз основних психологічних підходів до вивчення перфекціонізму. Проблеми сучасної психології. 2022. №1(15). С.122-127.

31. Скрипник Н. Г. Особистісні ресурси адаптації студентів до навчання в умовах воєнного стану. Наукові проекти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ. 2022. С.192-194.

32. Сняданко І. І., Матковська А. В. Дослідження впливу перфекціонізму на вибір кар'єрних орієнтацій працівниками організацій *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 1. С. 127–135. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368-2019-1-15-19> .

33. Таран, Л. К. До питання адаптації особистості: види, чинники, напрями дослідження Бегеза Л. Є. // Затверджено Вченою радою Академії праці, соціальних відносин і туризму (протокол № 6 від 27.12.2024 р.). 2025. С. 29. URL [Monografia-Psihiczne-zdorova-ta-rezilentnist-osobistosti-2025.pdf](#) (дата звернення: 12.03.2025).

34. Торба, Н. Г., Пахомов, І. В., Савлук, Ю. М. Психологічні особливості адаптації здобувачів фахової передвищої освіти до освітнього процесу // Вісник

Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія: Психологічні науки. 2024. С. 28-39. URL Психологічні особливості адаптації здобувачів фахової передвищої освіти до освітнього процесу | Вісник Донецького 70 національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки (дата звернення: 12.03.2025).

35. Чепурна, Г. Л. Особливості прояву соціально приписаного перфекціонізму молоді. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки, (2021). 126, 171–175.

36. Ю. Носенко, "Адаптивні системи навчання: сутність, характеристика, стан використання у вітчизняних закладах педагогічної освіти", Фізико-математична освіта, вип. 3, № 17, с. 73-78, 2018. doi: 10.31110/2413-1571-2018-017-3-013. Дата звернення: Бер. 10, 2024.

37. Ячменьова, В. М., Османова, З. О. Сутність понять «адаптація» та «адаптивність» // Вісник Національного університету "Львівська політехніка". 2010. № 684: Проблеми економіки та управління. С. 346–353. URL: <https://ena.lpnu.ua/handle/ntb/18798> (дата звернення: 12.03.2025).

38. Cox N. C., Hill A. P. Trait perfectionism and attitudes towards people with disabilities. *Personality and Individual Differences*. 2018. № 122. P. 184–189. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.028>

39. Dunkley D. M., Mandel T., Ma D. Perfectionism, Neuroticism, and Daily Stress Reactivity and Coping Effectiveness 6 Months and 3 Years Later. *Journal of Counseling Psychology*. American Psychological Association. 2014. Vol. 61. No. 4. P. 616–633. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/cou0000036>

40. Verbovyi, V. and Kushniruk, M. 2020. PROFESSIONAL ADAPTATION OF STUDENTS TO STUDYING IN INSTITUTIONS OF HIGHER EDUCATION. *Educological discourse*. 3 (Sep. 2020), 53–67. DOI:<https://doi.org/10.28925/2312-5829.2020.3.4>.