

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ,
ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ
Кафедра загальної та соціальної психології**

**Кваліфікаційна робота на тему:
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У
МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

кваліфікаційна робота

здобувачки першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
денної форми здобуття освіти
спеціальності 053 «Психологія»
Анни МИНДИК

Науковий керівник:

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

Рецензент

доцент кафедри практичної психології,
доктор філософії в галузі психології
Наталія КАЛЬКА

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«__» _____ 2026 р., протокол № _____

Завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів 2026

АНОТАЦІЯ

Миндик Анна. Психологічні особливості прояву перфекціонізму у майбутніх психологів

У кваліфікаційній роботі досліджено проблему психологічних чинників формування та прояву перфекціонізму як особистісного утворення у студентів-психологів. Здійснено теоретичний аналіз феномену перфекціонізму як багатовимірного конструкту, що охоплює прагнення до досконалості, високі особистісні стандарти та критичність оцінювання власних досягнень. Розкрито роль когнітивних, емоційних та міжособистісних факторів у генезисі перфекціонізму, проаналізовано його вплив на професійне становлення та психологічне благополуччя майбутніх фахівців.

Обґрунтовано необхідність психологічного супроводу майбутніх психологів, спрямованого на корекцію деструктивних проявів перфекціонізму, розвиток навичок самопідтримки, стресостійкості та формування адекватного рівня домагань у професійній діяльності.

Ключові слова: перфекціонізм, майбутні психологи, активний перфекціонізм, пасивний перфекціонізм, особистісні стандарти, саморегуляція, соціально приписаний перфекціонізм, психологічний супровід, професійне становлення

ABSTRACT

Myndyk Anna. Psychological Factors of Perfectionism Formation in Future Psychologists

The qualification paper examines the problem of psychological factors influencing the formation and manifestation of perfectionism as a personality trait in psychology students. A theoretical analysis of perfectionism as a multidimensional construct is presented, encompassing the pursuit of excellence, high personal standards, and critical evaluation of one's achievements. The role of cognitive, emotional, and interpersonal factors in the genesis of perfectionism is revealed, and its impact on the professional development and psychological well-being of future specialists is analyzed.

The study substantiates the importance of psychological support for future psychologists, aimed at correcting destructive manifestations of perfectionism, developing self-support skills, emotional resilience, and forming an adequate level of aspirations in professional activity.

Keywords: perfectionism, future psychologists, active perfectionism, passive perfectionism, personal standards, self-regulation, socially prescribed perfectionism, psychological support, professional development.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ	6
1.1. Поняття та сутність феномену перфекціонізму в психологічній науці.....	6
1.2. Типи та прояви перфекціонізму у контексті особистісних характеристик.....	14
1.3. Психологічні чинники формування перфекціонізму у студентів-психологів.....	22
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	29
2.1. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження.....	29
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	32
2.3. Практичні рекомендації щодо подолання або профілактики негативних проявів перфекціонізму у майбутніх психологів.....	41
Висновки до другого розділу.....	45
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50
ДОДАТКИ	55
Додаток А. Опитувальник перфекціонізму П. Шулера.....	55
Додаток Б. Шкала пасивного перфекціонізму О. Філатової.....	58
Додаток В. Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта.....	62

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема перфекціонізму є однією з ключових у сучасній психології особистості, адже прагнення до досконалості, самовдосконалення та високих стандартів може виступати як ресурсом розвитку, так і фактором психологічного виснаження. Особливої ваги ця тема набуває у підготовці майбутніх психологів, для яких внутрішній контроль, професійна рефлексія та вимогливість до себе є невід'ємними складовими професійного становлення.

Надмірний перфекціонізм може призводити до емоційного вигорання, зниження самооцінки, тривожності, прокрастинації та труднощів у спілкуванні. Водночас адаптивні його форми пов'язані з високою мотивацією досягнення, саморозвитком і відповідальністю.

У контексті вищої освіти, а особливо підготовки майбутніх психологів, дослідження феномену перфекціонізму має не лише теоретичне, а й практичне значення, адже воно дає змогу розробити психологічні стратегії збереження професійного здоров'я, підвищення самоприйняття й ефективності особистісного розвитку студентів.

Проблему перфекціонізму вивчали такі дослідники: А. Адлер та К. Хорні, вивчали основні аспекти прагнення до досконалості та вплив перфекціонізму на особистість. Вагомий внесок у багатовимірність структури цього феномену зробили західні дослідники П. Х'юїтт та Г. Флетт, а також Р. Фрост, які започаткували диференціювання векторів спрямованості перфекціоністських тенденцій. Поділ на адаптивний та дезадаптивний перфекціонізм ґрунтовно досліджували С. Блат та Д. Хамачек. Серед українських дослідників вивченням специфіки перфекціонізму займалися О. Завада, В. Кондратюк, А. Шиделко та Г. Лялюк.

Об'єкт дослідження: перфекціонізм як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості та прояви перфекціонізму у студентів – майбутніх психологів.

Мета дослідження: визначити психологічні особливості прояву та чинники формування перфекціонізму у студентів, майбутніх психологів, а також розробити практичні рекомендації щодо зниження його дезадаптивних проявів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену перфекціонізму в сучасній психології.
2. Визначити основні типи, види та функції перфекціонізму у структурі особистості.
3. З'ясувати психологічні чинники, що зумовлюють формування перфекціонізму у студентів спеціальності «Психологія».
4. Провести емпіричне дослідження особливостей перфекціонізму майбутніх психологів із використанням стандартизованих психодіагностичних методик.
5. Проаналізувати результати дослідження та розробити практичні рекомендації щодо профілактики негативних проявів перфекціонізму.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що рівень і характер проявів перфекціонізму у майбутніх психологів зумовлений поєднанням внутрішньоособистісних чинників (самооцінка, рівень тривожності, емоційна стабільність, мотивація досягнення) та соціально-професійних впливів (вимоги навчального середовища, очікування викладачів, професійна ідентичність).

При цьому конструктивний (адаптивний) перфекціонізм сприяє професійному становленню, а деструктивний (неадаптивний) підвищує ризики емоційного виснаження і самокритичності.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація психологічних концепцій перфекціонізму;

- емпіричні:

Опитувальник перфекціонізму П. Шулера;

Шкала пасивного перфекціонізму О. Філатової;

Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта;

- методи кількісного та якісного аналізу (кореляційний аналіз, порівняння середніх показників, інтерпретація результатів).

Теоретичне значення дослідження: робота поглиблює розуміння феномену перфекціонізму в контексті професійного становлення майбутнього психолога, уточнює його структуру та психологічні механізми.

Практичне значення дослідження: отримані результати можуть бути використані у практиці психологічного супроводу студентів, у тренінгах особистісного розвитку, профілактиці емоційного вигорання, а також у викладанні навчальних дисциплін «Психологія особистості», «Психологічне консультування», «Психодіагностика».

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліків джерел посилань (48 найменувань) та три додатки. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 64 сторінок (основна частина – 45). Робота містить чотири рисунки та чотири таблиці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

1.1 Поняття та сутність феномену перфекціонізму

Перфекціонізм – це ірраціональне ставлення людини до навколишнього світу та до себе. Перфекціоністи вірять, що все повинно виконуватися безпомилково та досконало. Це поняття містить у собі як позитивні так і негативні моменти. До позитивних аспектів ми відносимо високу якість роботи, увагу до деталей та високу відповідальність, що сприяє чудовим результатам. До негативних належить прокрастинація (схильність відкладати справи на потім) через страх помилок, жорстка самокритика, тривожність та вигорання через постановку недосяжних цілей.

Термін «Перфекціонізм» (від французького *Perfection* – вдосконалення) означає властивість особистості, що виявляється у прагненні до бездоганності, самовимогливості та високих стандартів діяльності, яка може бути як чинником для саморозвитку так і деструктивним джерелом психологічної напруги.

Ідея прагнення до досконалості бере свій початок ще у філософських та богословських ученнях де вона описується як невід’ємна складова морального та духовного розвитку людини. До появи поняття «перфекціонізм» у роботах мислителів різних епох поставало питання, що означає бути досконалим та чи можливо досягнути ідеалу у житті.

В етичній концепції І. Канта, категорія досконалості постає як моральний ідеал до якого людина повинна прагнути. Мислитель стверджував, що досягнення внутрішньої згоди між вольовими зусиллями та загальним моральним законом є фундаментом особистісної досконалості. На думку І. Канта шлях до досконалості полягає у постійній роботі над собою, процесі морального

самовдосконалення, який ніколи не завершується. У вченнях філософа перфекціонізм виступає як етична вимога до себе, яка ґрунтується на совісті та внутрішньому законі [46].

Іншої позиції дотримувався А. Шопенгауер, на думку якого бажання досягти абсолютної досконалості є джерелом для постійного незадоволення і страждання, бо людина за своєю суттю є недосконалою.

У працях богословів (Ф. Аквінського та А. Аврелія) досконалість пов'язується з уподібненням людини до Бога, моральною чистотою та любов'ю як найвищими чеснотами [48; 52].

У релігійному контексті на думку Т. Завади перфекціонізм асоціюється з дотриманням моральних норм і заповідей та з аскетизмом, що є чинником духовного зростання особистості [12].

У сучасній психології є декілька моделей перфекціонізму. У межах психодіагностичного підходу К. Хорні, перфекціоністські тенденції інтерпретуються як прояв нарцисичного захисту. Формування ідеалізованого «Я-образу» в такому разі слугує засобом компенсації внутрішньої вразливості та екзистенційного почуття безпорадності.

Ключові аспекти перфекціонізму на думку К. Хорні:

1. Ідеалізований образ «Я» – прагнення досягти ідеального але недосяжного образу самого себе;
2. Нереалістичні стандарти – завищенні вимоги до результатів власної діяльності та здібностей;
3. Залежність від зовнішньої оцінки-самооцінка перфекціоніста залежить від думки оточуючих, через що такі особистості часто схильні до жорсткої самокритики та постійної тривожності;
4. Невротичний характер – за концепцією К. Хорні, досліджуваний феномен розглядається як прояв невротичних тенденцій, які виникають внаслідок внутрішньої тривоги та прихованої ворожості, що у свою чергу стимулює

прагнення до влади та досконалості як способів компенсувати відчуття безпорадності;

5. Компенсаторна функція – захисним механізмом виступає прагнення до бездоганності, він допомагає долати внутрішнє почуття безпорадності та невпевненості, про що К. Хорні писала в контексті заздрощів та внутрішніх конфліктів особистості [35].

У широкому контексті психологічна парадигма розглядає перфекціонізм в контексті багатьох теоретичних та емпіричних досліджень. Прагнення особистості до безданності аналізувалося через призму понять первинний та вторинний нарцисизм, Его-ідеал (З. Фройд), комплекс неповноцінності і його гіперкомпенсація через прагнення до переваги (А. Адлер), патологічні способи регуляції самооцінки (В. Райх), а також грандіозність та приховану вразливість особистісного «Я». У працях О. Соколової цей феномен пов'язаний з когнітивно-афективним стилем організації особистості і з маніпулятивними стратегіями (П. Вацлавік, О. Соколова, Д. Бівін, Д. Джексон) [6; 18].

Прагнення до довершеності у психоаналітичних підходах розглядається як основна риса особистості, яка притаманна граничному рівню психічної організації та людям схильним до нарцистичних розладів особистості [26; 36].

Акцент зосереджується на внутрішніх механізмах та особливостях цього феномену, також важливе місце посідає вплив раннього дитячого досвіду на формування перфекціоністських тенденцій, які зберігаються і у дорослому віці.

Першим хто звернув увагу на взаємозв'язок нарцисизму з прагненням до досконалості є З. Фройд. У своїй працях «Три нариси з теорії сексуальності» (1900) та «Про нарцисизм» (1913) він описав первинний та вторинний нарцисизм, механізми формування Его-ідеалу та природу вибору нарцисичного об'єкта. Психоаналітик зазначав, що окремі індивіди можуть оберігати своє «Я» від будь-яких принижень, підтримуючи ідеальний образ власної досконалості [33; 34].

У 1931 р. З. Фройд описав «нарцисичний тип особистості» як зосередженість особистості на самозбереженні та захисті власного «Я». Зазвичай, такі люди є активними, незалежними. Вони часто вражають своєю харизматичністю, мають задатки для ефективного лідерства [5].

К - Г. Юнг, вважав що прагнення людини до самовдосконалення пов'язане з архетипом самості. На його думку, символ самості є джерелом потенційної та актуальної досконалості, а прагнення до неї це рушійний механізм розвитку особистості. Образ досконалості за К - Г. Юнгом, має ознаки цілісності та самодостатності, що визначає його вплив на свідомість [4].

А. Адлер, розглядав перфекціонізм як прагнення до ідеалу безгрішності. Головне місце у його концепції займають «комплекс неповноцінності» та «гіперкомпенсація» які можуть мати як позитивний так і негативний вплив. Виходячи з цього перфекціонізм є результатом прагнення компенсувати почуття неповноцінності яке формувалося з дитинства. На думку А. Адлера перфекціоністи здатні змінювати почуття спільності індивідуальним суперництвом, що несе за собою порушення емоційних зв'язків і ціннісно-сислової сфери особистості [26].

Психоаналітики, також стверджують що основні риси перфекціоністів, такі як прагнення до грандіозності, самозвеличення та залежність від схвалення оточуючих- негативно впливають на міжособистісні стосунки. Перфекціоністи часто демонструють зарозумілість, інфантильність. Надчутливість до оцінки оточення, також нерідко фантазують про власну винятковість, що підтримує їх внутрішній конфлікт між «Я- реальним» та «Я- ідеальним».

Представники гуманістичної психології такі як А. Маслоу та К. Роджерс, розглядали дане явище як прагнення до досконалості, що формується через потребу до самоактуалізації та самовдосконалення. Для них перфекціонізм був лише позитивною рушійною силою, яка веде до реалізації внутрішнього потенціалу [3].

А. Бек, А. Елліс, П. Х'юїт та Г.Флетт, розглядають перфекціонізм як деструктивну рису, що характеризується завищеними стандартами та критичним ставленням до себе [44].

На думку, А. Бека перфекціонізм, це когнітивне спотворення, через яке людина вважає що є ціннісною лише коли вона повністю досконала, а будь яка помилка сприймається катастрофічно. Він вважає, що це пов'язано з депресією та психічними розладами. [44].

Натомість А. Елліс розглядав перфекціонізм, як саморуйнівну систему переконань, які призводять до багатьох психічних проблем (тривожність, депресія та прокрастинація) [16].

Навідмінно від попередньо згаданих поглядів на перфекціонізм, Г. Флетт та П. Х'юїт пропонують більш комплексний підхід, у якому психологічний феномен розглядається як багатовимірна особистісна риса з сильними соціальними коренями, яка є значним фактором для психічного здоров'я. У рамках їхнього підходу виділяється три види прояву перфекціонізму:

1. Перфекціонізм, орієнтований на себе-характеризується високими стандартами, які людина ставить перед собою та самокритичним ставленням до власних досягнень;

2. Соціально-прописаний перфекціонізм - переконання особи, що інші очікують від неї досконалості та ідеальних результатів у всіх видах діяльності;

3. Перфекціонізм, орієнтований на інших-завищенні стандарти та очікування стосовно інших людей, що може стати причиною до розчарування у колегах чи партнерах [20].

На думку, Л. Сільвермана перфекціонізм це риса обдарованих людей, яка проявляється у встановленні занадто високих вимог до себе та оточуючих. Це прагнення до ідеалу у всьому, яке супроводжується дуже критичним ставленням до результатів та й загалом до себе [50].

У дослідженнях К. Дембровські, перфекціонізм розглядається як основна складова особистісного здоров'я та ознакою самоактуалізованої особистості. Перфекціоністи, на думку науковця, мають здатність краще керувати власними переконаннями, та краще уникають впливу зовнішніх чинників [9].

Л. Данилевич вважає, що перфекціонізм не є негативним явищем, його потрібно розрізняти на адаптивну, що сприяє розвитку та досягненням та дезадаптивну форму, що сприяє психологічному дискомфорту та певним проблемам у житті [9].

Р. Шафран у своїх роботах описує негативні наслідки перфекціонізму, які можуть бути емоційними (депресія, внутрішній конфлікт, відчуття провини або сорому та тривожність), тілесними (хронічний біль в попереку, безсоння) соціальні (ізоляція, проблеми з комунікацією, заздрощі, ревності, недовіра) пізнавальні (порушення концентрації) [20].

Натомість, В. Паркер, Л. Террі-Шорт та К. Отто вважали що перфекціонізм є невід'ємною частиною особистості, а надмірне розвиток цієї якості може призвести до негативних наслідків та проявів [51].

Психолог О. Грищенко, у власних роботах розглядає цей конструкт, як одну з основних проблем, що впливають на психічне здоров'я та вигорання. Вона зазначає що перфекціонізм попри прагнення до самовдосконалення, має невротичний характер і може мати такі наслідки:

- хронічний стрес та втома;
- відсутність відпочинку;
- неприйняття критики;
- відчуття тривоги та безпорадності [2].

У тлумачному словнику української мови, перфекціонізм розглядається, як переконання у досягненні ідеалу, у всіх сферах життя. У помірній формі він може сприяти саморозвитку, але у крайніх проявах може спричинити повноцінне неприйняття, що може впливати на психічний стан людини [30].

С. Шмітц, вважав що дане явище – це особлива здатність талановитої людини розрізняти певні досягнення на досконалі та ті які не варті уваги. Тобто, перфекціоністи можуть чітко визначати видатні роботи та оцінювати їх досконалість [25].

С. Блатт, описував важливий аспект перфекціонізму, як похідної уникнення невдач та критики. Він наголошував здебільшого на його негативних аспектах, які пов'язанні із самокритикою та схильністю до психічних розладів [40].

У своїх дослідженнях О. Карпенко, зазначає, що перфекціонізм – це результат завищених стандартів діяльності, які висуває стосовно себе особистість, та прагне постійного її вдосконалення. З одного боку, це може бути здорове прагнення особистості до самовдосконалення, а з іншого, це нав'язлива ідея досягнення ідеалу, яка може призвести до невротичних відхилень та емоційного вигорання. Це найбільш помітно у обдарованих людей, адже прагнення до досконалості у них складає спосіб їхнього життя. Їхня вимогливість до себе проявляється не лише у діях, а й у впевнених висловах які свідчать про високий потенціал до досягнення бездоганності [16].

Н. Гаранян, вважає, що перфекціонізм – це особистісна характеристика, яка проявляється у постійному прагненні людини досягати ідеалу та високих результатів. Вчена виділяє, здорове прагнення до досягнення цілей-людина може реалістично оцінити власні можливості, сприймає невдачі, як необхідний досвід, та надмірний перфекціонізм – при якому людина орієнтується на зовнішні чинники та не зважає на власні ресурси, що призводить до постійного відчуття невдоволення, розчарування, і навіть досягнення цілей не приносить очікуваного задоволення [25].

У роботах І. Гуляс цей феномен виступає як, риса що відіграє важливу роль у формуванні особистості. Прояви перфекціонізму можуть проявлятися у професійній сфері через такі аспекти: інтелектуальний (через самоосвіту),

моральній (самовиховання) та акмеологічній (через прагнення до досягнення високих цілей у професійній діяльності) [8].

А. Авраменко у своїй статті «Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної якості», підкреслює що перфекціонізм формується як ірраціональне сприйняття себе та світу. Людина з такими переконаннями, вважає що вона та всі довкола повинні бути бездоганними та виконувати все безпомилково. Перфекціоністи формують для себе занадто жорсткі правила та вимоги, через що часто піддаються внутрішнім конфліктам та незадоволенню собою. Через це може виникнути замкненість у собі, погіршення соціальних зв'язків та самотність. Висока відповідальність та надмірна робота для досягнення ідеалу можуть спричинити трудовоголізм, який може дратувати оточуючих та призводити до міжособистісних конфліктів [1].

Українська дослідниця, О. Лоза, здійснила класифікацію існуючих підходів до вивчення прагнення до досконалості, та виділила три основні підходи до їх розуміння. Перший підхід, пояснює перфекціонізм як, прагнення до самовдосконалення, де головним чинником виступає рівень особистісних стандартів, не дивлячись на те чи є вони досяжними. Другий підхід, описує дане явище як установку, у якій все що не вважається бездоганним, є хибним та помилковим. Третій розглядає цей феномен, як стійку рису особистості, яка проявляється у надмірно високих вимогах до виконання завдань, навіть тих які не потребують такого нагляду [21].

Отже, проаналізувавши зазначене, можна зробити висновок, що перфекціонізм – це складний та багатовимірний психологічний феномен, який включає в себе, емоційну, поведінкову, мотиваційну та когнітивну сферу особистості. Історично прагнення до досконалості розглядалося, як важлива складова розвитку особистості, але з розвитком психологічної науки перфекціонізм набув структурованого змісту. Перфекціонізм може мати як конструктивний так і деструктивний характер. З одного боку, він допомагає

розвитку цілеспрямованості та підвищує ефективність діяльності, а з іншого формує завищені стандарти, самокритичність, страх невдач та емоційне виснаження. Психологічний феномен виступає важливою рисою особистісного розвитку, яка може слугувати джерелом як професійного так і особистісного зростання.

1.2. Типи та прояви перфекціонізму у контексті особистісних характеристик

Перфекціонізм є дуже не однорідним явищем. Він проявляється у різних формах та включає певні структурні елементи. Для того щоб правильно оцінити вплив перфекціонізму на особистість майбутнього психолога, варто розуміти, які саме елементи цього феномену мають адаптивний характер, а які – дезадаптивний.

Зазвичай, у межах типологічного підходу, перфекціонізм поділяють на два типи: нормальний (так званий здоровий, адаптивний або конструктивний) та патологічний (відомий як дезадаптивний, деструктивний або невротичний). Адаптивний перфекціонізм передбачає усвідомлене прагнення до високих результатів та відкритість до різних способів досягнення цілей, а також гнучкість у визначенні цілей та пріоритетів. Цей тип сприяє особистісному розвитку та зростанню.

Натомість, дезадаптивний перфекціонізм проявляється у надмірному прагненні до ідеалу, яке супроводжується заниженою самооцінкою, самокритичністю, страхом помилок, тривожністю та труднощами у прийнятті недоліків власної роботи [15].

Особливої актуальності проблема перфекціонізму набуває у студентському віці, який є сенситивним періодом професійного самовизначення та формування професійної діяльності. Для майбутніх психологів цей феномен має особливе значення, оскільки професійна діяльність психолога безпосередньо пов'язана з

високими етичними вимогами, відповідальністю за психологічний стан інших людей, необхідністю постійної рефлексії та толерантністю до невизначеності. У даному випадку перфекціоністські установки можуть сприяти як професійному зростанню так і навпаки підвищують ризик емоційного визначення.

Однією із найбільш обговорюваних тем у наукових працях пов'язаних із проблемою перфекціонізму, залишається вплив цього феномену на особистість. У результаті проведення різних наукових досліджень, було виявлено чимало позитивних та негативних наслідків цього явища, які викликають бурхливі обговорення серед науковців.

Вперше поділ перфекціонізму запропонував Д. Хамачек. Він виділив два типи перфекціонізму, невротичний та нормальний. Згідно цього розподілу, нормальний перфекціонізм, це встановлення реалістичних стандартів та цілей, отримання задоволення від кропіткої праці, та здатність спокійно приймати свої помилки. Натомість, невротичний перфекціонізм проявляється у надзвичайно завищених стандартах та встановленні недосяжних цілей, сприймають свої зусилля як незадовільні тому дуже переймаються через власні невдачі [43].

Канадська модель перфекціонізму була розроблена П. Х'юїттом та Г. Флеттом та вказує на те що цей феномен багатовимірний і охоплює три основні типи особистісного перфекціонізму: орієнтований на себе, орієнтований на інших та соціально обумовлений перфекціонізм [45].

Я-орієнтований перфекціонізм, пов'язаний із внутрішньою мотивацією досягати повної досконалості. Особистість встановлює завищені стандарти не для зовнішнього схвалення, а через внутрішню потребу у бездоганності. У професійній діяльності психолога це стимулює до постійного навчання, проте за умови дезадаптивності призводить до надмірної самокритики після кожної сесії з клієнтом.

Перфекціонізм, орієнтований на інших, виникає коли у людини завищені стандарти до оточення, нетерпимість до чужих помилок та неприйняття

недосконалості інших. Для майбутнього психолога цей тип є найбільш небезпечним, оскільки зникає безумовне ставлення до клієнта, що блокує емпатію та робить консультанта критикуючим.

Соціально обумовлений перфекціонізм, ґрунтується на переконанні особистості, що інші очікують досконалості від неї, і що її цінність залежить від відповідності установленим нормам.

Таким чином, дана модель перфекціонізму має особливе значення для аналізу професійного становлення майбутнього психолога, оскільки дозволяє виявити зв'язок між перфекціоністськими установками та зовнішніми очікуваннями. Надмірна орієнтація на соціально обумовлений перфекціонізм може сприяти емоційному виснаженню та професійному вигоранню ще на етапі навчання.

Значущий внесок у дослідження структури цього конструкту зробив Р. Фрост, виділивши шість основних компонентів: занепокоєння через помилки, сумніви у власних діях, особисті стандарти, батьківські очікування, батьківська критика та організованість [31]. Для аналізу прояву перфекціонізму у майбутніх психологів важливим є показник «сумніви у власних діях», оскільки він часто трансформується у патологічну невпевненість у правильності обраних методик та підходів до терапії. Це призводить до когнітивної перевантаженості та прокрастинації.

Ю. Кондратюк, у своїх працях також пов'язує перфекціонізм із постійним відкладанням справ, зауважуючи, що страх виконати завдання не ідеально змушує затягувати студентів психологів виконання робіт [16].

У концепції Дж. Стоубер та К. Отто розглядали досліджуваний феномен через призму двох вимірів:

- позитивний – проявляється у прагненні до високих стандартів, наполегливістю при досягненні цілей та орієнтації на себе (Я-орієнтований перфекціонізм), що сприяє особистісному і професійному розвитку.

- негативний – характеризується страхом помилок, надмірною самокритичністю, постійним незадоволенням власними результатами та залежністю від думки соціуму, що може призвести до прояву тривожних розладів.

На основі позитивного та негативного вимірів психологи виділили три типи осіб за характером перфекціоністських проявів:

1. Здорові перфекціоністи – це особи, з високим рівнем позитивного та низьким рівнем негативного виміру. Для них характерні високі стандарти без емоційного напруження та здатність приймати помилки при цьому зберігаючи психологічну рівновагу.

2. Хворі(дезадаптивні) перфекціоністи – у них проявляється як негативний та і позитивний вимір. Їхні перфекціоністські риси супроводжуються страхом невдач, внутрішнім конфліктом та хронічною незадоволеністю власними результатами.

3. Неперфекціоністи – це люди, з низьким рівнем позитивного та негативного виміру перфекціонізму. Вони не орієнтовані на жорсткі стандарти та зазвичай демонструють стабільний емоційний стан без перфекціоністського тиску [19].

В українських психологічних дослідженнях, зокрема у роботах С. Максименко перфекціоністські прояви можуть диференціюватися залежно від характеру спрямованості особистості та рівня узгодженості між її мотиваційною сферою та можливостями самореалізації. На основі цих особистісних характеристик було виділено три різні типи прояву перфекціонізму:

- конструктивний(адаптивний) тип – цей тип пов'язаний із орієнтацією на саморозвиток, досягнення та реалізацію власного потенціалу. Для студентів психологів цей тип сприяє формуванню професійної компетентності без ризику професійного вигорання;

- напружений(компенсаторний) тип – перфекціоністські вимоги виникають як спосіб компенсації внутрішньої невпевненості та нестійкої самооцінки. Може створювати додатковий стрес під час навчання та професійної діяльності;

- дезадаптивний(деструктивний) – такий тип пов'язаний із порушенням механізмів саморегуляції та надмірною ригідністю внутрішніх вимог, перешкоджає професійному становленню та підвищує ймовірність емоційного виснаження [27].

У психологічних дослідженнях О. Лози, було здійснено спробу диференціації різновидів перфекціонізму через призму аналізу когнітивних стратегій, мотиваційної сфери та системи інтерпретації міжособистісних стосунків. Дослідниця пропонує типологію що базується на глибинному вивченні характеру оцінювання суб'єктом себе та оточуючих, що дозволяє виявити фундаментальні відмінності у прагненні до досконалості. Така типологія допомагає окреслити специфіку прояву перфекціоністських установок у різних людей та визначити які з них адаптивні, а які деструктивні.

1. Конструктивний перфекціонізм – характеризується здоровим прагненням до високих результатів, дозволяє студенту отримувати задоволення від навчання та сприяє реалістичним вимогам до себе.

2. Деструктивний перфекціонізм – пов'язаний із надмірною самокритикою та страхом невдач. Встановленні стандарти завищені та неосяжні, що призводить до постійної напруги, незадоволення власними результатами та прокрастинації.

3. Гіперперфекціонізм – крайня форма прояву, коли прагнення до ідеалу стає тотальним і охоплює всі сфери життя особистості, часто може перетікати у нав'язливий стан, що може перешкоджати нормальному функціонуванню та може блокувати професійне зростання.

4. Гіпоперфекціонізм – стан, який характеризується заниженими стандартами або повною відсутністю прагнення до досконалості, навіть там де це

необхідно для якісної роботи. У професійній діяльності майбутнього психолога може перешкоджати прояву та розвитку компетентності.

Типологія О. Лози дозволяє майбутнім психологам проводити чітку межу між здоровими амбіціями та патологічним прагненням до ідеалу, що може стати основою для розробки індивідуальних корекційних програм у межах когнітивно-поведінкової терапії [22;23].

А. Проскурня у своїх наукових дослідженнях виявила три основні типи прояву досліджуваного феномену, які варіюються від функціонального до дисфункціонального перфекціонізму [29].

1. Функціональний тип – така людина відкрито ставиться до зауважень, легко визнає власні помилки та фокусується на досяжних результатах, зберігаючи здатність вчасно зупинитись та завершити роботу, навіть якщо вона ще не доведена до ідеалу. Емоційний стан характеризується задоволенням від процесу діяльності та відчуттям гордості за власні досягнення.

2. Нарцисичний тип – у спілкуванні такі особистості виглядають зверхньо, гостро реагують на критику, та схильні знецінювати інших, аби підкреслити власну унікальність. Для таких людей помилка часто асоціюється із загрозою особистісного краху, що змушує або уникати складних завдань або працювати на межі виснаження заради зовнішнього схвалення та захоплення.

3. Обсесивно-компульсивний тип – така особистість постійно перебуває в стані тривоги та напруження, хоча виглядає стримано та формально, а її робочий час гальмується через надмірну увагу до дрібниць та постійні перевірки вже зробленого.

Розглянута типологія відображає градацію перфекціоністських тенденцій: від адаптивного прагнення до майстерності до дезадаптивних форм, які стають перешкодою на шляху до професійного розвитку майбутнього психолога.

Науковиця О. Кононенко ввела два основні види прояву перфекціонізму, які визначають ступінь занурення у когнітивні схеми досконалості:

1. Глобальний перфекціонізм – охоплює всі сфери діяльності, підвищує ризик емоційного вигорання при навчанні та практиці. Дослідниця поділяє цей тип на три підвиди:

- Автентичний перфекціонізм – це здорове прагнення до досконалості, яке ґрунтується на внутрішній мотивації та усвідомлених цілях.

- Компенсаторний перфекціонізм – формується як спроба компенсувати відчуття незадоволення собою та невдач в одній чи кількох сферах життя шляхом надмірного прагнення до досконалості в інших.

- Невротичний перфекціонізм – характеризується надмірним, ригідним прагненням до досконалості, яке супроводжується хронічним стресом, тривогою та страхом помилок.

2. Парціальний перфекціонізм – локалізується у вибраних сферах та дозволяє студенту підтримувати баланс між високими стандартами та психологічним здоров'ям:

- Інтерперсональний перфекціонізм – характеризується високими вимогами до інших та очікуванням ідеальної поведінки у міжособистісних стосунках.

- Аддиктивний перфекціонізм – схильність до надмірної фіксації на певному виді діяльності, що може перерости в залежність.

- Екзоперфекціонізм – прагнення відповідати очікуванням інших, а не власним внутрішнім вимогам [17].

Проблематика перфекціонізму тісно переплітається з питанням професійної адаптації та становлення особистості професіонала.

У працях А. Шиделко наголошується, що гармонійне входження особистості в професійний простір визначається низкою адаптивних чинників, ефективність яких змінюється під впливом деструктивного перфекціонізму. Духовні цінності у становленні професіонала, передбачають орієнтацію на служіння та допомогу, що вступає у конфлікт із егоцентричним прагненням перфекціоніста до власної бездоганності [38].

Деадаптивний перфекціонізм у майбутніх психологів значно підвищує рівень емоційного вигорання.

Дослідження Г. Лялюк та А. Шиделко, вказують на те, що перфекціоністські тенденції передбачають вигорання у науково-педагогічних працівників, що можуть екстраполювати на практичну діяльність психологів. Постійне прагнення до ідеального результату у взаємодії з психікою людини, яка є динамічна та непередбачувана, сприяє емоційному виснаженню, деперсоналізації та зниженню професійної діяльності [24].

Т. Завада також підкреслює, що мотиваційні чинники перфекціонізму студентів часто пов'язані з нестійкою самооцінкою, що робить їх вразливими до перших невдач у практичній діяльності [11].

Таким чином аналіз типів перфекціонізму у контексті особистісних характеристик вказує на те, що перфекціонізм є неоднорідним та багатовимірним психологічним феноменом, який проявляється через систему когнітивних, емоційних та поведінкових характеристик. Аналіз основних теоретичних характеристик дозволяє умовно поділити перфекціонізм на адаптивний, що сприяє розвитку особистості майбутнього психолога через встановлення реалістичних цілей, та деадаптивний, що ґрунтується на патологічному страху помилок, надмірній самокритичності та ригідності. Також, виявлено що прояви цього явища можуть охоплювати всі сфери життєдіяльності людини, так і бути парціальними фокусуючись на внутрішніх вимогах, очікуваннях інших.

Для майбутнього психолога розуміння цих типів є визначальним, оскільки дозволяє розрізняти здорове прагнення до майстерності від невротичної потреби в досконалості, яка виснажує особистість та перешкоджає гармонійній самореалізації.

1.3. Психологічні чинники формування перфекціонізму у студентів-психологів

Період студентства є визначальним етапом у професійному становленні, у межах якого особистісно-індивідуальні характеристики інтегруються в систему професійно значущих якостей. У цей період зростає пріоритетність академічних успіхів та соціального статусу, що часто провокує розвиток перфекціоністських тенденцій. Хоча передумови розвитку перфекціоністських тенденцій закладаються ще у дитинстві під впливом виховання, але саму під час студентства вони можуть змінюватися, зосереджуючись на високих результатах, відповідальності та особистісній зрілості.

Для студентів-психологів цей етап ускладнюється необхідністю інтегрувати власні індивідуально-психологічні особливості в систему та чітку визначати професійні, етичні та моральні стандарти. Майбутні психологи у процесі професійної підготовки стикаються із подвійною відповідальністю, оскільки повинні відповідати академічним вимогам вищого навчального закладу, а також поступово формувати образ «ідеального фахівця», якому притаманна емоційна зрілість, високий рівень професійної компетентності, стресостійкість та вміння надавати ефективну психологічну допомогу навіть у кризових ситуаціях. За таких умов може відбутися розвиток конструктивних форм перфекціонізму, так і навпаки закріплення дезадаптивних проявів. Для цієї категорії студентів психологічний феномен часто виконує роль внутрішнього регулятора професійної поведінки, а також виступає засобом самоствердження, отримання соціального схвалення та дотримання етичних норм, що стимулює формування завищених стандартів до себе.

Однією із найбільш виражених рис студентів-психологів із проявами перфекціоністських тенденцій є надмірна самокритичність яка поєднується із високим рівнем рефлексивності та схильністю до постійного самоаналізу. Такі студенти формують для себе нереалістичні стандарти не лише у навчанні, але й у

міжособистісних стосунках та професійній діяльності. Особливо це проявляється у прагненні відповідати ідеалізованому образу психолога, який не може припускатись помилок, завжди володіє потрібними техніками та ефективними рішеннями. Така установка з одного боку, може виступати потрібним джерелом внутрішньої мотивації, а з іншого – спричиняє постійне емоційне напруження. Не відповідність «Я-реального» та «Я-ідеального» часто спричиняє внутрішній конфлікт, який супроводжується тривожністю, почуттям провини та страхом оцінки. У процесі практичного досвіду ці переживання посилюються через страх не виправдати очікування клієнта, викладачів чи супервізорів. Довге перебування в умовах емоційного напруження може вплинути на появу емоційного виснаження, сумнівів у власній професійній діяльності та формуванню синдрому самозванця. Натомість, за умов здорового рівня самокритичності, може виконувати адаптивну функцію та сприяти поглибленому самопізнанню, розвитку професійної компетентності та особистісному зростанню майбутнього психолога.

Зазвичай, студентам-психологам притаманна схильність до соціально обумовленого перфекціонізму, який виражається у переконанні, що оточення чекає від них бездоганної поведінки та повної відсутності помилок. Особливо це актуально на етапі професійної ідентифікації, саме тоді коли майбутній психолог будує уявлення про власну роль, що посилює залежність від соціальної думки.

Згідно концепції Дж. Янга, первинним чинником формування перфекціонізму виступає інтерналізація ранніх дезадаптивних схем, зокрема схеми «жорстких стандартів». Вона формується у процесі взаємодії з батьками та соціальним оточенням, коли схвалення, прийняття та емоційна підтримка надаються лише у разі бездоганних результатів. Через це прагнення до ідеалу набуває функції психологічного захисту, спрямованого на уникнення покарання, відкидання чи емоційної депривації [53, с. 215].

У контексті професійного становлення майбутніх психологів, активація схеми «жорстких стандартів» набуває особливої актуальності, бо навчальне середовище вимагає високу компетентність та етичність, що може спричинити її актуалізацію. Також, це може сприяти формуванню установки «ідеального психолога», що супроводжується страхом професійної помилки та надмірною рефлексією.

Одним із основних психологічних чинників, що перетворює здоровий перфекціонізм на деструктивний є занижений рівень самоспівчуття.

К. Нефф у своїх дослідженнях стверджує, що студенти психологи часто поєднують сильну емпатію до інших із надмірною самокритичністю до себе. Через ускладнення формування навичок самоспівчуття навчальні та професійні труднощі інтерпретуються не як досвід, а як ознака особистісної неспроможності [47].

На думку, Т. Каррана та Е. Хілла, процес формування перфекціонізму у студентів значно посилюється, під впливом соціокультурного аспекту. Сучасна культура соціального порівняння та медіаобразів формує уявлення про перфекціонізм як необхідну умову для досягнення успіху. Постійне порівняння власних досягнень із демонстративно «успішними» зразками підвищує суб'єктивну значимість думок і значно знижує задоволеність результатами власної діяльності [42].

Для студентів-психологів цей вплив має специфічні прояви, оскільки професійна ідентичність починає формуватися паралельно із засвоєнням теоретичних та практичних знань. В таких умовах перфекціоністські установки перетворюються у професійний Я-образ, провокуючи прагнення до нереалістичних стандартів і ускладнюючи прийняття власних професійних обмежень, що може стати стимулом до дезадаптивного перфекціонізму.

Безпосереднім чинником у межах освітнього процесу виступає академічне середовище. У працях Т. Грубі увага акцентується на тому, що високі стандарти

навчання та нормативні вимоги до оцінювання результатів, можуть виступати потужними каталізаторами для актуалізації латентних проявів перфекціонізму [7].

Вагомим психологічним чинником прояву перфекціонізму у майбутніх психологів, згідно концепції Т. Мотрук, є специфіка професійної ідентифікації на початкових етапах навчання. Дослідниця стверджує, що прагнення до досконалості виступає компенсаторним механізмом подолання внутрішньої невпевненості та браку досвіду. У процесі формування професійної ідентичності, майбутній психолог намагається відповідати ідеалізованому образу фахівця, що призводить до витіснення автентичних рис особистості. У результаті перфекціонізм стає деструктивною перешкодою, яка заміняє емпатію та автентичність жорсткими рольовими масками, які перешкоджають формуванню зрілої особистості психолога [28].

На думку О. Кононенко, формування перфекціонізму у майбутніх психологів пов'язано зі специфікою соціальної перцепції та характером міжособистісної взаємодії. Дослідниця звертає увагу на те, що перфекціоністські установки студентів-психологів, значною мірою обумовлені високою чутливістю до соціального схвалення та вираженим страхом негативного оцінювання з боку викладачі, колег та майбутніх психологів [17].

Така залежність від соціальної оцінки може викликати внутрішню тривогу та сприяти прояву дезадаптивних перфекціоністських тенденцій, що може ускладнювати процес професійного становлення майбутніх психологів, а також підвищує ризик емоційного виснаження.

За Г. Флеттом, на початку становлення професійної ідентичності, важливим чинником є феномен перфекціоністської самопрезентації, який проявляється у прагненні підтримувати образ професійної компетентності та вираження повної емоційної стабільності. У майбутніх психологів це може проявлятися у приховуванні власних сумнівів, труднощів та помилок які виникають у процесі

навчання чи у практичній діяльності. Така установка базується на переконанні, що фахівець у сфері психології не має права на слабкість, що сприяє внутрішньому напруженню та може ускладнити процес побудови відкритих і довірливих професійних відносин [44, 45].

У дослідженнях А. Шиделко та Г. Лялюк, підкреслюється, що студентам-психологам характерний чинник «подвійної відповідальності», суть якого полягає у тому, що щоб бути ідеальним студентом та водночас емоційно бездоганним фахівцем. Дослідниці зауважують, що за умов вираженого перфекціонізму рефлексивність, набуває рис надмірної самокритичності, що ускладнює процес формування автентичного професійного «Я» [39].

Отже, проаналізувавши чинники формування перфекціонізму майбутніх психологів, можна констатувати, що цей феномен визначається складною взаємодією когнітивних структур, соціокультурного впливу та специфіки професійної підготовки. Генезис перфекціоністських тенденцій тісно пов'язаний із інтерналізацією ранніх дезадаптивних схем, які за умов недостатнього самоспівчуття трансформуються у жорстку самокритичність.

На міжособистісному рівні перфекціонізм виступає як психологічний механізм захисту, що дозволяє уникати страху помилок, що підкреслюється потребою у створенні ідеалу бездоганності для того щоб зберегти статус компетентного фахівця. У навчальному середовищі феномен подвійної відповідальності, гіперрефлексія та завищені вимоги закріплюють страх невідповідності ідеалізованому образу психолога.

Усвідомлення цих чинників є важливим, оскільки дозволяє розрізнити адаптивне прагнення до майстерності від невротичної потреби у досконалості, що призводить до емоційного виснаження та може перешкоджати гармонійному становленню майбутнього психолога.

Висновки до першого розділу

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу першого розділу, можна стверджувати, що перфекціонізм є складним багатовимірним феноменом у структурі якого поєднуються емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти особистості. Він визначається як ірраціональне ставлення особистості до власних результатів та досягнень, що базується на переконанні відповідати абсолютним стандартам та униканню помилок.

У межах психологічного аналізу, було встановлено, що зазначений феномен має амбівалентний характер: з одного боку, він може виконувати функцію внутрішньої мотивації й відповідального ставлення до професійної діяльності, а з іншого – викликати підвищену тривожність, прокрастинацію та емоційне вигорання.

Аналіз цього феномену дозволяє поділити його на адаптивні прояви та дезадаптивні. Адаптивні прояви пов'язані із високою мотивацією досягнення та встановлення високих, але досяжних цілей. Натомість дезадаптивний перфекціонізм виявляється через надмірний страх помилок, високий рівень самокритичності та залежність самооцінки від зовнішньої оцінки. Особливе значення має багатовимірність цього феномену, яка охоплює як внутрішні вимоги до себе, так і переконання в тому, що високі вимоги нав'язуються суспільством.

Формування перфекціоністських тенденцій у студентів-психологів, зумовлені процесом професійного становлення. Саме у період навчання перфекціонізм виступає внутрішнім механізмом регуляції професійної поведінки, стимулом відповідати ідеалізованому образу спеціаліста, якому притаманні високий рівень компетентності та емоційна зрілість. Важливу роль у розвитку таких установок відіграє засвоєння високих соціальних очікувань, виховання та специфіка академічного середовища.

Надмірна рефлексивність, яка є професійно важливою рисою для майбутніх психологів, за умов дезадаптивного перфекціонізму перетворюється у постійний самоаналіз та страх не виправдати очікування клієнтів чи колег. Це зумовлює виникнення внутрішнього конфлікту між реальним рівнем навичок та ідеалізованим професійним Я.

Отже, результати теоретичного аналізу свідчать, що перфекціонізм є значущим чинником професійної адаптації майбутнього психолога, який може як сприяти майстерності, так і блокувати розвиток автентичності та емпатії фахівця.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження

Реалізація емпіричної частини роботи ґрунтується на послідовному виконанні методологічних та практичних кроків. Це дозволяє комплексно дослідити природу феномену перфекціонізму та особливості його прояву в межах професійного становлення майбутніх психологів. Процес дослідження можна умовно поділити на такі головні етапи:

1. Підготовчий етап: аналіз науково-теоретичних джерел, щодо сутності, класифікації та особливості проявів перфекціонізму. На цьому етапі було сформульовано мету, завдання та гіпотезу, здійснено обґрунтований вибір діагностичного інструментарію та сформовано репрезентативну вибірку респондентів.

2. Діагностичний етап: проведення психодіагностичного обстеження учасників дослідження з використанням валідних методик (опитувальник перфекціонізму П. Шулера[10], діагностика пасивного перфекціонізму О. Філатової [10], багатовимірна шкала перфекціонізму П. Х'ютта та Г. Флетта (в адаптації І. Грачевої) [10]); збір первинних емпіричних даних щодо рівня вираженості перфекціонізму та специфіки його проявів у студентів психологів, обробка отриманих даних, інтерпретація результатів у контексті розвитку, професійного становлення та самосприйняття майбутніх психологів.

3. Узагальнювально-інтерпретаційний етап: формування висновків на основі емпіричних даних і порівняння із теоретичними положеннями; розробка

практичних рекомендацій задля уникнення негативних наслідків у майбутніх психологів.

Опитувальник перфекціонізму П. Шулера (додаток А) дана методика спрямована на виявлення схильності особистості до встановлення високих вимог до себе та результатів власної діяльності, а у рамках даного дослідження слугує основою для розподілу учасників за рівнями прояву перфекціонізму – від низького до високого. Методика базується на концепції одновимірності даного феномену.

Опитувальник складається із 35 тверджень, які відображають різні перфекціоністські прояви у мисленні та поведінці. Респондентам пропонується оцінити ступінь власної згоди з кожним твердженням за п'ятибальною шкалою: 1 бал – повністю не згоден; 2 бали – не згоден; 3 бали – важко відповісти або частково згоден; 4 бали – згоден; 5 балів – повністю згоден.

Учасники дослідження повинні обрати варіант відповіді, який найбільш точно відображає їхнє уявлення про себе. Після проходження опитувальника підраховується загальна сума балів, на основі яких визначається рівень прояву перфекціонізму. Інтерпретація результатів здійснюється таким чином:

- менше 58 балів – низький рівень перфекціонізму;
- від 58 до 116 балів – середній рівень перфекціонізму;
- 116 балів і більше – високий рівень перфекціонізму.

Використання даної методики дозволяє визначити загальний рівень перфекціоністських тенденцій та є важливим для аналізу психологічних особливостей респондента, зокрема можливих труднощів у професійному становленні, пов'язаних із завищеними вимогами до себе.

З метою виявлення особливостей прояву перфекціонізму у майбутніх психологів в дослідженні було використано опитувальник О. Філатової (Додаток Б). Методика дозволяє виявити та оцінити рівень перфекціоністських тенденцій, визначити ставлення респондента до власних помилок та досягнень.

Опитувальник складається із 45 тверджень, які відображають різні варіанти перфекціоністського мислення та поведінки, зокрема: прагнення до ідеалу, надто високі вимоги до себе, страх помилок, надмірна самокритичність. Респондентам пропонується відповісти на кожне твердження, обравши один із двох варіантів відповіді: «Так», «Ні».

Після проходження опитування відбувається підрахунок кількості балів, за кожен відповідь яка співпадає із ключем нараховується 1 бал, за інші відповіді – 0. Далі підраховується загальна сума балів, за якими визначається рівень перфекціонізму:

- 0-15 балів – низький рівень перфекціонізму;
- від 16 до 30 балів – середній рівень перфекціонізму;
- 31-45 балів – високий рівень перфекціонізму.

Використання цієї методики дозволяє комплексно оцінити прояви перфекціонізму та його роль у формуванні особистісних характеристик майбутніх психологів.

Для поглибленого дослідження структури та спрямованості перфекціоністських тенденцій у студентів-психологів було використано Багатовимірну шкалу перфекціонізму П. Х'юїтта та Г. Флетта (в адаптації І. Грачової), (Додаток В). Дана методика дозволяє розглянути перфекціонізм як складне утворення, яке містить як особистісні так і міжособистісні аспекти.

Опитувальник базується на діагностиці трьох ключових субшкал:

1. Перфекціонізм орієнтований на себе: відображає внутрішню мотивацію особистості яка необхідна для досягнення досконалості. Включає в себе встановлення надто високих стандартів, прагнення до бездоганності та суворої самокритики при досягненні помилок;

2. Перфекціонізм орієнтований на інших: проявляється у висуванні нереальних вимог до оточуючих. Такі люди очікують ідеальності від колег чи сім'ї та схильні до їх жорстокого оцінювання;

3. Соціально-орієнтований перфекціонізм: відображає переконання суб'єкта в тому, що суспільство вимагає від нього лише бездоганних результатів. Це пов'язано із страхом не виправдати очікування та відчуття тиску з боку соціального середовища.

Методика складається із 45 тверджень, які досліджуванні повинні оцінити за 7-ми бальною шкалою: 1 бал – повністю не згоден; 2 бали – не згоден; 3 бали – частково не згоден; 4 бали – важко відповісти; 5 балів – частково згоден; 6 балів – згоден; 7 балів – повністю згоден.

Використання розширеної шкали дозволяє мінімізувати вимушений вибір респондента та зафіксувати амбівалентні прояви перфекціоністських тенденцій. Це забезпечує високу чутливість інструментарію до індивідуальних відмінностей у структурі особистості майбутніх психологів.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було проведено у Львівському державному університеті внутрішніх справ. Вибірка була сформована із числа здобувачів вищої освіти спеціальності 053: «Психологія» перших – четвертих курсів Навчально-наукового Інституту управління психології та безпеки. До складу вибіркової сукупності увійшло 50 осіб.

Опитувальник перфекціонізму П. Шулера визначає рівень та особливості прояву перфекціонізму у індивіда. Обрана методика дозволяє оцінити, наскільки виражений перфекціонізм у поведінці та мисленні людини, а також визначити чи має він адаптивний (здоровий) чи дезадаптивний характер.

Методика орієнтована на оцінку внутрішніх стандартів, схильності до самокритики та прагнення до ідеалу, що є важливими характеристиками особистості майбутнього психолога. Застосування даного інструменту у дослідженні дає змогу глибше проаналізувати, наскільки перфекціоністські тенденції впливають на професійне становлення та ефективність діяльності

фахівця. Узагальнені результати показників прояву перфекціонізму серед студентів-психологів наведено в таблиці 2.1 та на рисунку 2.1.

Таблиця 2.1

Рівні прояву перфекціонізму у майбутніх психологів, %

<i>Рівні перфекціонізму</i>	<i>Майбутні психологи</i>	
	Кількість студентів	%
Високий рівень	16	32
Середній рівень	15	30
Низький рівень	19	38

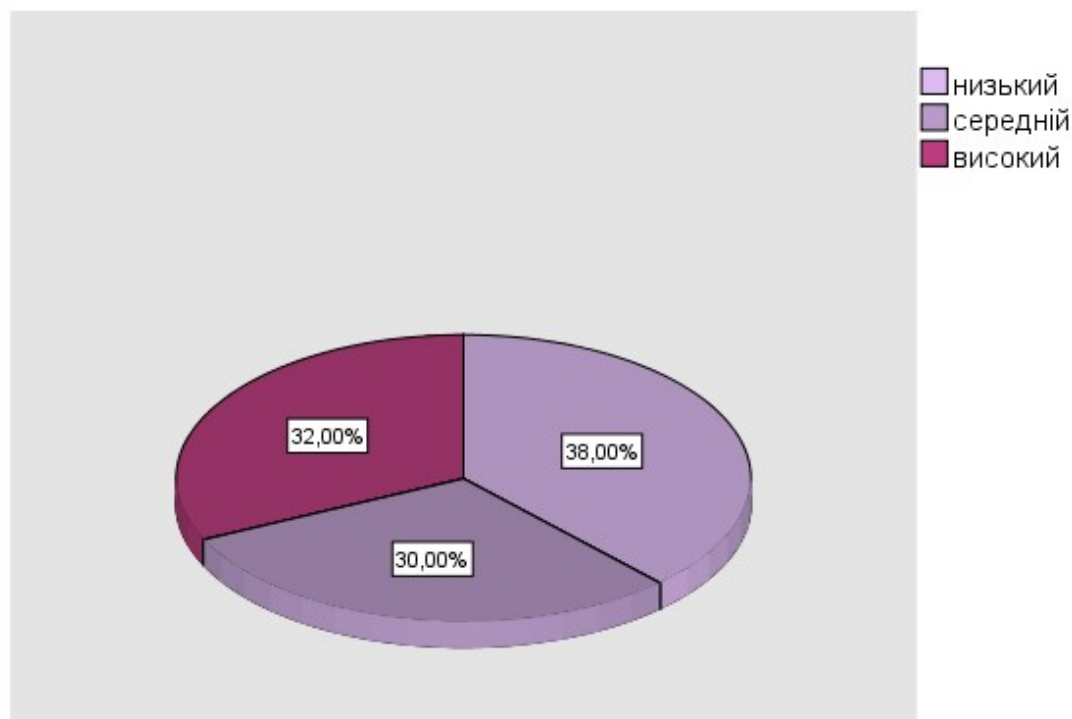


Рис. 2.1. Рівні вираженості перфекціонізму у студентів-психологів за методикою П. Шулера, %

Аналіз результатів отриманих після проведення методики П. Шулера (рис. 2.1), свідчить про те, що вибірка характеризується відносною рівномірністю розподілу.

Високий рівень прояву перфекціонізму проявляється у 16 респондентів, що становить 32% вибірки. Для цієї категорії характерне прагнення до бездоганності, висування нереалістичних вимог до себе, надмірна самокритичність та орієнтація на ідеальний результат без можливості на помилку. Такі студенти схильні до тривожності через можливі помилки та невдачі та часто незадоволенні власними досягненнями.

У контексті професійної діяльності психолога, це має як позитивні так і негативні сторони. З одного боку, такі люди надзвичайно уважні до деталей, відповідально ставляться до роботи з клієнтом та прагнуть до високих стандартів професійної допомоги. З іншого боку, надмірний перфекціонізм може спричинити емоційне напруження, викликати страх помилок, труднощі у прийнятті рішень та професійне вигорання.

Середній рівень перфекціонізму виявлено у 15 респондентів (30%). Цей рівень є найбільш адаптивним для майбутніх психологів, оскільки поєднує прагнення до ідеального виконання із гнучкістю у реагуванні на ситуації та прийняття власних обмежень. Вони здатні адекватно оцінювати власні можливості, спокійно ставляться до можливих помилок та не схильні до жорсткої самокритичності. Такі фахівці вміють підтримувати баланс між високими стандартами у роботі та психологічним благополуччям.

Низький рівень прояву перфекціонізму зафіксовано у найбільшій частці майбутніх психологів (38%). Такі студенти не висувають до себе високих вимог, не прагнуть досягати ідеального результату, та можуть проявляти недостатню наполегливість у виконанні завдань. У професійній діяльності це може виражатися у недостатній вимогливості до якості виконання завдань, зниженій відповідальності та відсутності мотивації до кар'єрного розвитку. Натомість, такі фахівці можуть бути більш стресостійкими, менш схильними до тривожності та емоційного виснаження.

Отриманні результати вказують на те, що рівень перфекціонізму знаходиться на різних рівнях, і немає чітко вираженої домінанти. Таке співвідношення може зумовлювати різноспрямовані тенденції у професійному розвитку та становленні. У цьому контексті особливого значення набуває розвиток здатності до регуляції власних очікувань та результатів діяльності, що дозволяє уникати крайнощів у власній діяльності. Утворення та розвиток такого балансу є важливою умовою для майбутніх фахівців.

Для виявлення рівня вираженості пасивного перфекціонізму, було використано методіку О. Філатової. Результати продемонстровані в таблиці 2.2 та на рисунку 2.2.

Таблиця 2.2

Рівень вираженості пасивного перфекціонізму за методикою О. Філатової

<i>Рівень</i>	<i>Абсолютні значення (к-сть осіб)</i>	<i>Відносні значення (%)</i>
Низький	19	38
Середній	16	32
Високий	15	30

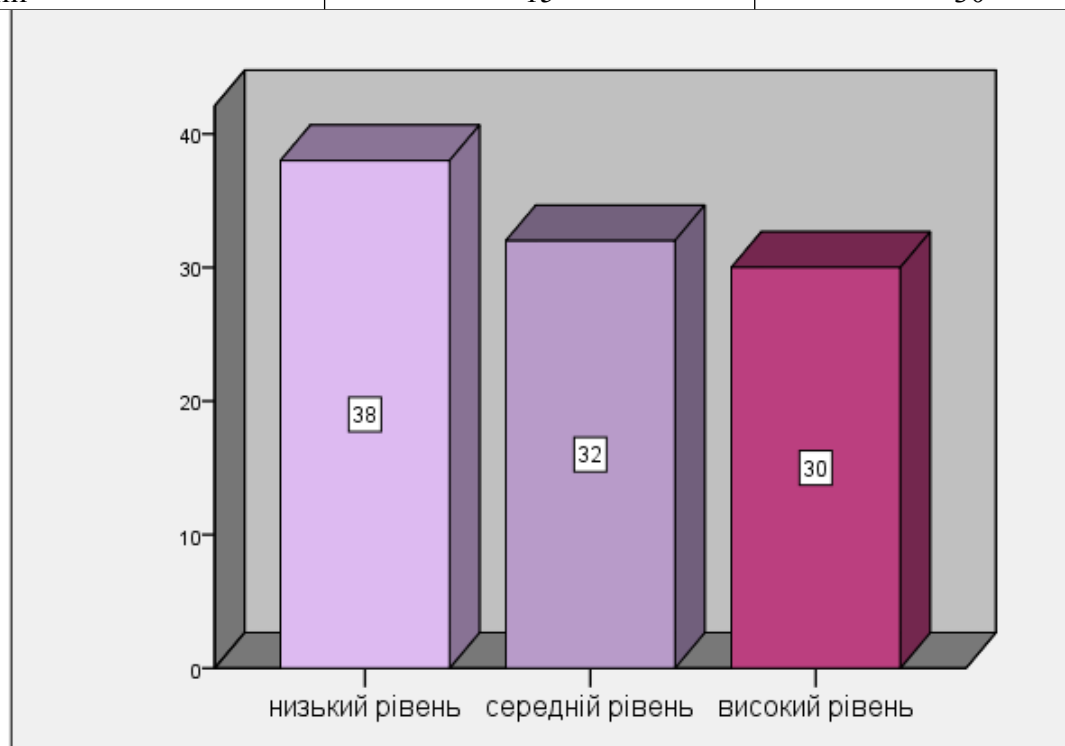


Рис. 2.2. Рівні пасивного перфекціонізму за методикою О. Філатової %

Згідно з результатами отриманими на рисунку 2.2, найбільша частка студентів (38%) проявляють низький рівень пасивного перфекціонізму. Для таких студентів притаманна активна позиція у діяльності, відсутність страху помилок та схильності до прокрастинації. Вони, впевнені у власних можливостях, вміють критично мислити та приймати рішення без зайвих сумнівів. У професійній діяльності це сприяє більшій ефективності, ініціативності та готовності до практичної роботи з клієнтами.

Середній рівень пасивного перфекціонізму виявлено у 16 студентів (32%). Такі люди, майстерно поєднують активність та періодичні сумніви у власних рішеннях. Інколи, можуть відкладати виконання важливих справ через страх помилки, але ці прояви не мають постійного характеру і не мають значного впливу на життя та професійну діяльність. Такі студенти у роботі здатні ефективно виконувати обов'язки, зберігаючи відносний баланс між відповідальністю та психологічним комфортом.

Найменша частина респондентів, 15 осіб (30%), належать до групи з високим рівнем пасивного перфекціонізму. Такі студенти, схильні до уникання складних завдань, невпевненості у власних діях, страху помилок та прокрастинації, що може викликати внутрішню напругу та впливати на продуктивність. У контексті професійної діяльності психолога такі особливості можуть ускладнювати прийняття рішень, знижувати ефективність та перешкоджати розвитку професійного потенціалу.

Аналіз результатів дослідження дозволяє визначити, що серед студентів психологів пасивний перфекціонізм проявляється на різних рівнях, що відображає особливості їхнього ставлення до діяльності та власних досягнень, вони по різному впливають на процес професійного становлення психологів, зокрема на їхню активність, ініціативність та здатність ефективно взаємодіяти з клієнтами.

Для виявлення ступеня вираженості різних форм перфекціонізму у майбутніх фахівців було використано Багатовимірну шкалу перфекціонізму П. Х'юїтта і Г. Флетта (адаптація І. Грачевої). Результати опитування продемонстровано в таблиці 2.3 та рисунку 2.3.

Таблиця 2.3

Рівні перфекціонізму у майбутніх психологів за шкалами, %

Шкали	Рівень перфекціонізму, %		
	високий	середній	низький
Перфекціонізм, орієнтований на себе	6	14	16
Перфекціонізм, орієнтований на інших	6	20	6
Соціально-прописаний перфекціонізм	8	10	14

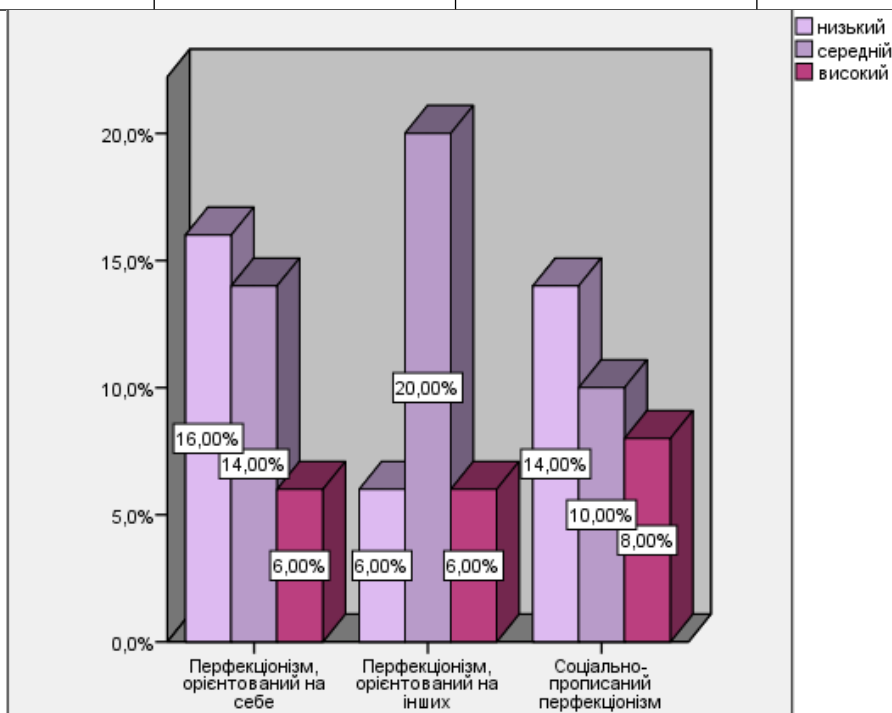


Рис. 2.3. Рівні вираженості перфекціонізму у майбутніх психологів за Багатовимірною шкалою перфекціонізму П. Х'юїтта і Г. Флетта, %

Аналіз результатів, продемонстрованих на рис. 2.3, дозволяє глибше дослідити специфіку проявів перфекціоністських тенденцій у майбутніх психологів за трьома основними напрямками: перфекціонізм, орієнтований на себе, перфекціонізм, орієнтований на інших та соціально-прописаний перфекціонізм

Перфекціонізм, орієнтований на себе, характеризується переважанням низького (16%) та середнього (14%) рівнів, а високий рівень проявляється лише у 6% опитуваних. Це вказує на те, що більшість студентів не проявляють вимогливості до себе та не схильні до самокритичності. Натомість, наявність середнього рівня свідчить про прагнення до досягнення хороших результатів без внутрішньої напруги. Дана особливість позитивно впливає на професійне становлення психолога, забезпечуючи баланс між ефективністю та психологічною стабільністю.

Аналіз перфекціонізму, орієнтованого на інших, вказує на домінування середнього рівня (20%), тоді як низький та високий рівні становлять по 6%. Це свідчить про те, що студенти-психологи, виражають помірний рівень вимогливості до оточення, що вказує на відсутність проявів критичного оцінювання, або, навпаки, повної відсутності вимог. У професійній діяльності це сприятиме розвитку та формуванню адекватного ставлення до клієнтів та здатності об'єктивно оцінювати їх поведінку.

Результати стосовно соціально-прописаного перфекціонізму, вказують, що найбільша частка респондентів 14%, мають низький рівень, тоді як середній становить 10%, а високий – 8%. Це дає змогу, стверджувати, що більшість студентів не відчувають тиску з боку оточення та не прагнуть відповідати високим стандартам прийнятих суспільством. Натомість, певна частка яка проявляє високий та середній рівень, може вказувати на існування залежності від думки та оцінки інших, це може викликати тривожність та невпевненість у власній професійній діяльності.

Підсумовуючи отриманні результати, слід зазначити, що у вибірці не проявляються високі рівні перфекціонізму за всіма шкалами, що може вказувати на адаптивний характер його прояву. Водночас виявленні відмінності між окремими видами підкреслюють важливість їх урахування у процесі професійної підготовки студентів-психологів, зокрема у розвитку самооцінки, емоційної стійкості та ефективної міжособистісної взаємодії.

Одним із головних етапів емпіричного дослідження, є проведення кореляційного аналізу за використанням непараметричного коефіцієнта ϕ Спірмена, що допомогло визначити силу взаємозв'язків між компонентами та формами функціональної реалізації у майбутніх фахівців. Загальні результати продемонстровано у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

**Кореляційні зв'язки показників перфекціонізму
у студентів психологів (N = 50)**

<i>Показники</i>	<i>Активний перфекціонізм (За П. Шулером)</i>	<i>Пасивний перфекціонізм (За О. Філатовою)</i>
Перфекціонізм, орієнтований на себе	0,668**	0,368**
Перфекціонізм, орієнтований на інших	0,041	-0,105
Соціально приписаний перфекціонізм	0,618**	0,239

Примітка. ** - кореляція статистично значима на рівні $p \leq 0,01$

Провівши аналіз отриманих даних, було виявлено вагомий статистично значимий зв'язок між активним перфекціонізмом та самоорієнтованою шкалою ($\phi = 0,668$; $p \leq 0,01$). Такий результат, вказує на те, що внутрішня потреба студентів відповідати високим стандартам, виступає високим мотиваційним

чинником у їхній діяльності, коли самовимогливість стає активною, це сприяє прагненню до професійного вдосконалення.

Також, було виявлено сильний зв'язок активного перфекціонізму із соціально-приписаним ($\phi = 0,618$; $p \leq 0,01$), що може свідчити про те, що студенти здатні конструктивно реагувати на очікування від оточення, сприймають їх як стимул для підтвердження власної компетентності.

Виявлено помірно-прямий зв'язок між школою самоорієнтованого перфекціонізму та пасивною формою ($\phi = 0,368$; $p \leq 0,01$), це свідчить про суперечливу природу вимогливості до себе.

У частини студентів надто високі вимоги та стандарти до себе можуть викликати страх невідповідності встановленому ідеалу, що може проявитися у формі ситуаційної прокрастинації.

Натомість, відсутність статистично значимих кореляцій між шкалою «Перфекціонізм орієнтований на інших» та поведінковими формами, може свідчити про те що, майбутні психологи проявляють критичність до думки оточення і це немає безпосереднього впливу на їхню особисту продуктивність.

Найбільш вагомий зв'язок (між самовимогливістю та активною формою прояву перфекціонізму) подано у вигляді діаграми розсіювання (рис. 2.4), де лінійна спрямованість кореляційного поля підтверджує стабільність та вказує на адаптивний характер перфекціонізму у більшості студентів психологів.

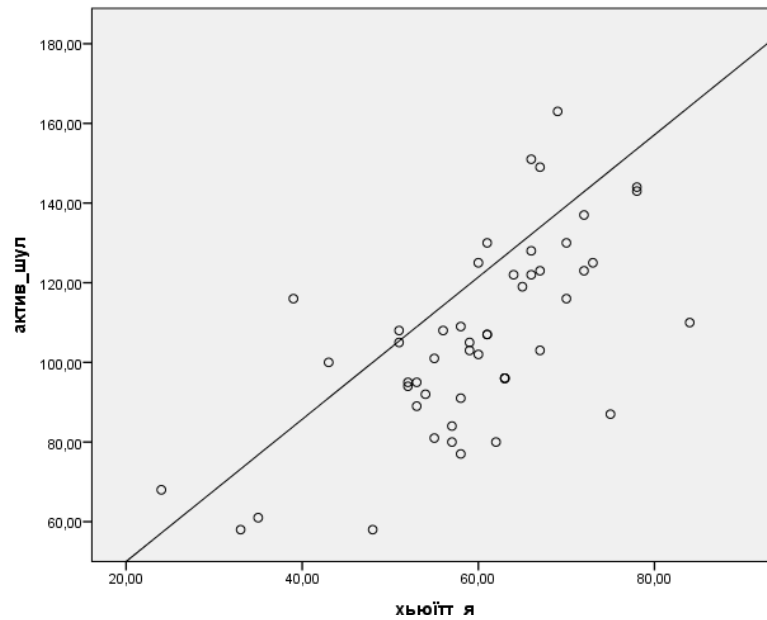


Рис. 2.4. Кореляційне поле зв'язку самоорієнтованого та активного прояву перфекціонізму

Отже, результати кореляційного аналізу статистично вказують на те, що для студентів психологів властива трансформація високих стандартів у продуктивність власної діяльності, що сприятливо впливає на розвиток професійного становлення.

2.3. Практичні рекомендації щодо подолання або профілактики негативних проявів перфекціонізму у майбутніх психологів

За результатами дослідження спрямованого на виявлення рівня перфекціонізму серед студентів-психологів, було встановлено переважання середнього та низького рівня перфекціонізму, що супроводжуються такими проявами: здорове прагнення до результатів власної діяльності, студенти здатні здорово оцінити власні можливості та вміють вчасно зупинитися. Помилки сприймають як досвід, легко адаптуються до змін та не відчують тривогу через критику. У випадку переважання високого рівня можливий прояв тривожності, постійне незадоволення результатами, надмірна увага до дрібниць та прокрастинація.

Якщо ігнорувати деструктивні прояви перфекціонізму, це може зумовити серйозні наслідки під час професійного становлення психолога які можуть сприяти емоційному вигоранню, розвитку синдрому самозванця, викликати психосоматичні розлади, параліч діяльності та порушення міжособистісних стосунків.

На основі аналізу результатів дослідження, було розроблено систему рекомендацій. Вони спрямованні на профілактику прояву перфекціонізму та запобігання дезадаптації в умовах постійного навчання та роботи у системі «людина-людина».

1. Розвиток усвідомлення власного перфекціонізму:

1.1. Запис власних перфекціоністських автоматичних думок.

Важливо навчитися ловити момент, коли здорове прагнення до бездоганності переростає у деструктивне прагнення до ідеалу. Ця вправа сприяє розвитку у майбутнього психолога навичок саморефлексії та професійного самопостереження, студент відточує навичку фіксувати момент виникнення тривоги та ідентифікує когнітивні маркери, такі як слова: «мушу», «тільки бездоганний результат», а також аналізувати як ці установки можуть впливати на настрій та самопочуття.

1.2. Вправа «Стоп-перфекціонізм».

Метою даного завдання є формування навички зупинки деструктивних автоматичних думок одразу у момент виникнення. Коли майбутній психолог помічає у себе прояв перфекціоністської установки, він замінює її на підтримуюче твердження (напр. автоматична думка: «я не можу допустити помилку» заміняємо на «помилка це теж частина мого навчання»). Систематичне виконання цього завдання сприяє зниженню самокритики та підвищує рівень емоційної саморегуляції.

2. Формування реалістичних результатів діяльності (майбутні психологи часто орієнтуються лише на ідеальний результат, ігноруючи власні потреби, ресурси та можливості):

2.1 Вправа «Шкала реальності».

Перед початком виконання вправи, студенту потрібно оцінити за 10-ти бальною шкалою власні очікування, де 10- це ідеально виконане завдання. Якщо виявлено завищенні вимоги (6-10), варто задуматися та свідомо знизити бал, а також сформувавши конкретний досяжний результат, це допоможе знизити рівень тривожності та уникнути прокрастинації.

2.2. Застосування методу поетапного виконання завдань.

Важливо навчитися розділяти важливі та складні завдання на менші, логічно завершенні етапи. Потрібно фокусувати увагу на якісному виконанні виконанні кожного кроку, а не лише на досягненні ідеального завершення справи. Це сприяє зниженню страху помилок та невдач, підвищує відчуття контролю над діяльністю та формує більш гнучке та логічне мислення.

3.Формування самопідтримки та зниження самокритичності. Для подолання деструктивних проявів перфекціонізму у майбутніх психологів доречно сприяти розвитку самопідтримки, адже високий рівень самокритичності підвищує тривожність і зменшує впевненість у власних силах. Саме розвиток цих навичок позитивно впливає на емоційний стан та підвищує стресостійкість.

3.1.Практика «Внутрішній адвокат».

Ця вправа спрямована на розвиток самопідтримки у майбутнього психолога. Суть практики: у момент гострої самокритики, наприклад після невдалого складання іспиту, студенту пропонується письмово перелічити аргументи на свій захист, так наче він захищає себе у суді. Вправа сприяє розвитку у майбутнього психолога емпатії до себе та саморегуляції. Вона спрямована на уникнення жорсткого внутрішнього діалогу та його заміну на конструктивний аналіз дій,

саме це допомагає формувати стабільну самооцінку та самоцінність, що є важливими рисами для майбутніх психологів.

3.2. Техніка «Лист підтримки від мудрого наставника».

Майбутнім психологам пропонується уявити людину на яку вони рівняються, це може бути викладач, відомий психолог, кумир, тощо. Далі потрібно письмово викласти власну самокритику від імені цього наставника, фокусуючи увагу на зусиллях, пройденому шляху та на праві на втому. Важливо уникати оцінок, замінюючи їх словами прийняття «Я бачу як багато зусиль ти докладає, і це нормально що ти втомився». Ця вправа допомагає сформуванню внутрішню фігуру підтримки та сприяє зниженню соціальної тривожності, також практика ефективно нівелює вплив «синдрому самозванця», оскільки вчить майбутнього фахівця, дивитися та оцінювати себе збоку.

4.Робота зі страхом помилок:

4.1 Вправа «Експериментальна помилка».

Студент свідомо робить якусь незначну помилку, наприклад плутає розклад пар, або ставить викладачеві примітивне запитання, та аналізує після цього реальну реакцію оточення. Вправа сприяє толерантності до невизначеності та гнучкості поведінки, вона допомагає руйнувати стереотип, що помилка це завжди катастрофа.

4.2. Техніка «Континуум результату».

Студент повинен оцінити будь яку свою письмову роботу від 0 до 100%, але чітко пояснити у чому її переваги та які успішні зони, навіть якщо вважає що робота виконана на 70%. Ця практика сприяє подоланню чорно-білого мислення та когнітивної ригідності.. Вона вчить помічати нюанси та цінувати частковий успіх, саме це знижує психологічний тиск та запобігає прокрастинації

5.Розвиток гнучкого мислення:

5.1 Вправа «Генерація альтернативних інтерпретацій».

Студент повинен обрати ситуацію зі свого життя яку він інтерпретує як повний провал, та скласти табличку з трьох колонок:

1. Автоматична думка (напр. Я не компетентний, викладач розчарований мною);
2. П'ять альтернатив цій думці (напр. Викладач прагне допомогти мені);
3. Оцінка ступеня віри в кожне з пояснень за 100-бальною шкалою.

Ця вправа допомагає розвитку когнітивної децентрації та здатності не фокусуватися на негативі. Це формує навичку об'єктивного професійного аналізу та значно знижує емоційний відгук на критику, що є важливим для збереження стійкості у професійній діяльності психолога.

6. Профілактика емоційного вигорання:

6.1. Тренінг «Профілактика синдрому самозванця».

Проведення спеціалізованого тренінгу з використанням арт-терапії або рольових ігор для виявлення внутрішніх стандартів успіху. Майбутні психологи навчаються розмежовувати реальні факти від суб'єктивних відчуттів «недостатності». Важливою частиною тренінгу є вправа на прийняття позитивного зворотного зв'язку від групи.

6.2. Практика «Балінтівська група».

Група майбутніх психологів (6-10 осіб), під керівництвом фахівця розбирають складний випадок із практики або навчальний кейс. Основна увага приділяється не на використанні певних технік чи на порадах, а на почуттях фахівця. Учасники діляться власними асоціаціями, що розширює кругозір фахівців на проблему. Участь у таких вправах сприяє розвитку емпатії та професійної стійкості. Вона руйнує установку про те що, психолог це беземоційна машина, а також вчить студентів приймати свої почуття як робочий інструмент, що запобігає емоційному вигоранню та знижує рівень тривоги.

Отже, розроблена система практичних рекомендацій створює цілісний комплекс заходів, спрямованих на трансформацію деструктивних проявів перфекціонізму у конструктивне русло, що позитивно вплине на професійний розвиток. Використання даних методів, дозволяє майбутньому психологу не лише знизити рівень тривожності, а й допомагає сформувати професійні компетенції.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення особливостей прояву перфекціонізму у майбутніх психологів. Для досягнення поставленої цілі було використано систему стандартизованих психодіагностичних методик, таких як: опитувальник перфекціонізму П. Шулера, школу пасивного перфекціонізму О. Філатової та багатовимірну шкалу П. Х'юїтта та Г. Флетта. Використання даних опитувальників дає змогу розглянути феномен перфекціонізму як багатокомпонентне утворення, яке охоплює емоційну, когнітивну та мотиваційну сферу особистості.

Аналізуючи отриманні результати, помітно що, структура перфекціонізму у майбутніх психологів є неоднорідною та містить як адаптивні так і дезадаптивні прояви. Більшість студентів мають низький або середній рівень перфекціонізму. Це свідчить про те, що вони не схильні до прояву перфекціонізму, студенти адекватно ставляться до власних помилок, можуть відчувати тривогу через виконання певних завдань, але у більшій частині студентів це протікає без деструктивних наслідків. Опираючись на результати емпіричного дослідження, було розроблено систему завдань, яка запобігає виникненню перфекціонізму та допомагає боротися із його негативними наслідками.

Таким чином, результати дослідження підтвердили важливість діагностування перфекціонізму у майбутніх психологів з метою ранньої діагностики та профілактики даного феномену.

ВИСНОВКИ

У ході проведення дослідження, було виконано комплексний теоретично-емпіричний аналіз психологічних особливостей прояву перфекціонізму у студентів психологів, що дало змогу досягнути поставленої цілі та вирішити встановлені завдання.

Проаналізувавши наукові джерела, було встановлено, що у сучасній психологічній науці феномен перфекціонізму інтерпретується як багатовимірний конструкт, який містить у собі когнітивні, емоційні та поведінкові детермінанти особистості. Його сутність полягає не лише у прагненні до бездоганності, а у специфічній системі переконань, саморегуляції та оцінювання себе й оточуючих, що визначає характер особистісного функціонування.

Теоретичний аналіз підтвердив відсутність єдиного підходу до трактування дослідженого феномену, що зумовлено різними науковими підходами до його дослідження. У межах сучасних концепцій він інтерпретується як особистісна риса, мотиваційна тенденція або як багатовимірний конструкт, який формується у процесі взаємодії індивідуально-психологічних та соціокультурних чинників.

Встановлено, що структурна організація перфекціонізму охоплює різні його типи та форми прояву. Найбільш теоретично обґрунтованим є поділ на адаптивний та дезадаптивний перфекціонізм, що відображає його функціональну спрямованість. Адаптивний перфекціонізм проявляється у встановленні реалістичних цілей, гнучкості поведінки та здатності сприймати помилки, тоді як дезадаптивний пов'язаний із ригідністю стандартів, страхом невдач, хронічною самокритичністю та постійною емоційною напругою. У межах багатовимірних моделей також виділяють такі типи, Я-орієнтований, орієнтований на інших та соціально-обумовлений.

Доведено, що перфекціонізм виконує низку функцій у структурі особистості, зокрема мотиваційну, оціночну, регулятивну та захисну. З одного боку, він може виступати чинником саморозвитку, підвищення ефективності та

досягнення високих результатів, а з іншого – за умов переважання дезадаптивних проявів, сприяє виникненню внутрішніх конфліктів, психологічного напруження та порушенню емоційної рівноваги.

Теоретично обґрунтовано, що формування перфекціонізму у студентів психологів, має складний детермінований характер і зумовлюється взаємодією внутрішньоособистісних та зовнішніх чинників. До зовнішніх належить вплив сімейного виховання, соціокультурного середовища та специфіка освітнього простору, тоді як до внутрішніх відносяться особливості самооцінки, самокритичність, рівень самоспівчуття та мотиваційна сфера. Важливу роль посідає інтерналізація ранніх дезадаптивних схем, зокрема жорстких стандартів, що зумовлюються формуванням ригідних вимог до себе та страху помилок.

Специфіка прояву перфекціоністських тенденцій у майбутніх психологів визначається особливостями їх професійного становлення. Встановлено, що у процесі навчання у них формується ідеалізований образ «професійно-досконалого фахівця», що підсилює рефлексивність, самоконтроль і водночас може спричиняти внутрішню напруженість та невідповідність між «Я-реальним» та «Я-ідеальним».

Результати емпіричного дослідження узгоджуються з теоретичними положеннями та підтверджують багатовимірність і неоднорідність прояву цього феномену у майбутніх психологів. Виявлено співіснування адаптивних та дезадаптивних тенденцій, що свідчать про їх динамічний характер та залежність від індивідуально-психологічних та ситуаційних факторів. Доведено, що конструктивні прояви корелюють із орієнтацією на досягнення, саморозвиток та професійну реалізацію, а деструктивні – із підвищеною тривожністю, прокрастинацією та емоційним виснаженням.

Таким чином, отриманні результати підтверджують положення про детермінантність феномену перфекціонізму комплексом внутрішньо-особистісних та соціально-професійних чинників. Теоретичне узагальнення та

емпіричні дані дозволяють розглядати перфекціонізм як значущий фактор професійного становлення майбутніх психологів, який за умов оптимального розвитку сприяє самореалізації, а за умов домінування дезадаптивних проявів – ускладнює процес особистісного та професійного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Авраменко А. О. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної якості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*, 1. Серія психологічна. 2023. С. 3-12.
2. Бабчук М. Перфекціонізм особистості як основа вдосконалення образу фізичного Я. *Наука і освіта*, № 4, 2022. С. 17-23.
3. Бабчук М. Перфекціонізм як психологічний феномен. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10 (15). С. 369-377.
4. Бондар Т. В. (2017). Психологічні особливості прояву перфекціонізму у студентів. *Психологія і суспільство*, № 4, с. 65–72.
5. Вовк М. С. (2018). Перфекціонізм як особистісна риса: структура та прояви. *Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка. Серія: Психологія*, № 2(8), с. 45–50.
6. Гірняк А. М. (2020). Перфекціонізм і тривожність у юнацькому віці: кореляційний аналіз. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*, № 16, с. 112–119.
7. Грубі Т. В. Перфекціонізм як чинник психологічного благополуччя студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 2(1). С. 136–141.
8. Гуляс І.А. Мотивація досягнення як складова перфекціонізму. *Наука і освіта : Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції*. 2005. Том 52 : Психологія. Дніпропетровськ : Наука і освіта, 2005. С. 14-16.
9. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2010. 240 с.
10. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості : психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі та ін. Київ : Наук. світ, 2018.
11. Завада Т. Ю. Мотиваційні чинники перфекціонізму студентської молоді : автор. ... дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2017. 20 с.

12. Завада Т. Ю. Мотиваційні чинники перфекціонізму студентської молоді : дис. ...канд. психол. наук: 19.00.01. Л. : ЛНУ імені Івана Франка, 2017. 158 с.
13. Сучасна психологія особистості: теорія та практика / за ред. В. Л. Зливкова. Київ: Педагогічна думка, 2019. 256 с.
14. Карпенко Є. В. Перфекціонізм як джерело невротизації особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 1(1). С. 30–37.
15. Кленіна К. В. Теоретико-методологічне аналізування змістових особливостей перфекціонізму особистості. Інсайт : психологічні виміри суспільства. 2019. Вип. 1. С. 84-89.
16. Кондратюк Ю. Зв'язок перфекціонізму з прокрастинацією в студентській молоді. Бакалаврська кваліфікаційна робота. Київ, 2025.
17. Кононенко О. І. Психологія перфекціонізму особистості : монографія. Одеса : Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2016. 320 с.
18. Кочарян О. С. Психологічні механізми саморегуляції особистості. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2016. 198 с.
19. Кошова І. В. Теоретичний аналіз проблеми перфекціонізму в сучасній психології. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки. 2021. Вип. 13 (58). С. 66–75.
20. Лемещук М. А. Когнітивно-поведінкова психотерапія дезадаптивних станів у студентів з високим рівнем перфекціонізму. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1. С. 132–136.
21. Лоза О. О. Моделі перфекціонізму та методики його діагностики. *Вісник Дніпропетровського університету економіки та права імені Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка і психологія». 2011. № 1 (1). С. 122-125.

22. Лоза О. О. Особливості перфекціонізму як особистісної ризи державних службовців : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2020. 215 с.
23. Лоза О. О. Теоретичний аналіз змісту та структури феномену перфекціонізму. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Том. 11. Вип. 16. С. 138–147.
24. Лялюк Г. М., Шиделко А. В. Перфекціонізм як предиктор емоційного вигорання науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 10 (56). С. 1697-1709.
25. Майорчак Н. М. Теоретико-прикладні аспекти дослідження психологічного профілю осіб з високим рівнем перфекціонізму. *Соціально-правові студії*. 2020. Випуск 2 (8). С. 172-177.
26. Максименко С. Д. Основи генетичної психології: розвиток і становлення особистості. Київ: Академвидав, 2021. 312 с.
27. Максименко С. Д. Психологія особистості. К. : Центр навчальної літератури.
28. Мотрук Т. О. Психологічні особливості професійного становлення майбутніх психологів у процесі навчання. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 44. С. 152–170.
29. Проскурня А. С. Психологічні особливості перфекціонізму як чинника емоційного вигорання особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 1. С. 224–233.
30. Словник української мови : у 20 т. Київ : Наукова думка, 2017. Т. 11 : П – Персона. С. 248.
31. Титаренко Т. М., Златіна Г. В. Особистісна вразливість у дзеркалі перфекціонізму: теоретичний аналіз. *Технології розвитку інтелекту*. 2019. Т. 3, № 2 (23).
32. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.

33. Фройд З. Вступ до нарцисизму (1914). Психологія несвідомого. Харків : Фоліо, 2010. С. 31–54.
34. Фройд З. Три нариси з теорії сексуальності (1905). Нариси з психології сексуальності. Київ : Основи, 2015. 248 с.
35. Хорні К. Наші внутрішні конфлікти. Конструктивна теорія неврозу. Київ : Вид-во Жупанського, 2020. 232 с.
36. Чепа М. І. (2015). Психологічні аспекти формування особистісних рис у студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. № 2(2), с. 101–107.
37. Чепурна Г. Л. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді : дис. ... кандидата псих. наук : 19.00.05. Київ, 2012. 213 с.
38. Шиделко А. Психологічні чинники професійної адаптації особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2016. Вип. 2. С. 151-159.
39. Шиделко А. В., Лялюк Г. М. Перфекціонізм як предиктор емоційного вигорання науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. № 10(56), 2025. С. 1697-1709. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/30465/30427>.
40. Blatt S. J. The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*. 1995. Vol. 50, No. 12. P. 1003–1020.
41. Bouchard C., Rheame J., Ladouceur R. Responsibility and perfectionism in OCD: an experimental study. *Behaviour Research and Therapy*. 1999. V. 37. № 3. P. 239-248.
42. Curran T., Hill A. P. Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*. 2019. Vol. 145(4). P. 410–429.

43. Hamachek D. (1987). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
44. Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
45. Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*. Guilford Publications.
46. Kant's Moral Philosophy. *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. 2021. URL: <https://plato.stanford.edu/entries/kant-moral/>
47. Neff K. D. Self-Compassion: An Alternative Construct to Individual Differences in Self-Esteem. *Self and Identity*. 2003. Vol. 2, Iss. 2. P. 85–101.
48. Nietzsche's Übermensch: The Notion of a Higher Aristocracy of the Future. *Cuestiones de Sociología*. 2014. № 18.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник перфекціонізму П. Шулера

Інструкція для учасників дослідження:

Уважно прочитайте твердження та оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтеся з твердженням, оберіть "1", якщо Вам важко визначитися, оберіть "3", якщо повністю погоджуєтеся, оберіть "5"

- 1.Мої батьки завжди висували до мене дуже високі вимоги.
- 2.Для мене дуже важливо бути організованим.
- 3.Мене карали за те, що я робив не дуже добре (напр.: погано вчився, не виконував хатні обов'язки тощо.).
- 4.Якщо я не встановлю для себе високі стандарти, то як наслідок буду людиною другого гатунку.
- 5.Коли я робив помилку, мої батьки ніколи не намагалися зрозуміти мене в цій ситуації.
- 6.Для мене дуже важливо досягати високого рівня у всьому, що я роблю.
- 7.Я акуратний (одяг, зовнішній вигляд, підтримання порядку в домі, на робочому місці тощо).
- 8.Я намагаюся бути організованою людиною.
- 9.Якщо я зазнаю невдачі в навчанні (відраховують, не отримаю вищої освіти) або на роботі (не знайду гарну роботу з кар'єрним зростанням і високим рівнем заробітної плати), це означатиме, що я не стану ні людиною, ні особистістю.
- 10.Коли я зазнаю невдачу в будь-чому справі, я завжди сильно засмучуюсь.
- 11.Мої батьки бажають (хотіли), щоб я був кращим у всьому.
- 12.У мене більш високі цілі в житті, ніж у більшості людей.

13. Якщо хтось на роботі або в ЗВО справляється з будь-яким завданням краще за мене, я відчуваю себе невдахою.
14. Якщо у мене частково щось не виходить, я переживаю це так, ніби у мене взагалі нічого не виходить.
15. Тільки видатні результати визнають в моїй родині як успіх.
16. У мене дуже добре виходить зосереджувати зусилля для досягнення поставленої мети.
17. Навіть коли я роблю щось дуже старанно, мені здається, що я стараюсь недостатньо добре.
18. Я ненавиджу бути неуспішним в будь-чому.
19. У мене дуже високі цілі в житті.
20. Мої батьки очікують (очікували) від мене досконалості.
21. Якщо я роблю помилку, люди починають ставитися до мене гірше.
22. Як я не старався, ніколи не відчував, що виправдовую очікування моїх батьків.
23. Якщо я не справляюся з чим-небудь так само добре, як інші, я відчуваю себе людиною другого гатунку.
24. Мені здається, що інші люди встановлюють для себе більш низьку планку, ніж я.
25. Якщо я не буду успішним у всьому, люди перестануть мене поважати.
26. Мої батьки завжди чекали від мене більшого, ніж я сам від себе.
27. Я стараюсь бути акуратною, охайною людиною.
28. Зазвичай я виконую навіть найпростіші щоденні речі настільки ретельно, що в процесі їх виконання я відчуваю сумніви з приводу того, як саме найкраще їх зробити.
29. Акуратність, чистота, охайність дуже важливі для мене.
30. Я очікую від себе більш високих результатів у повсякденному житті, ніж більшість людей.
31. Я організована людина.

32. Як правило, свою роботу я закінчую останнім, тому що, прагнучи зробити роботу якісно, багато разів переробляю одне і те ж.

33. Зазвичай я так стараюсь зробити будь-що якісно та витрачаю на це дуже багато часу.

34. Чим менше помилок я роблю, тим краще люди ставляться до мене.

35. Я ніколи не відчував, що я відповідаю стандартам своїх батьків.

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Підраховується загальна сума балів. Чим вона більше, тим більше виражений перфекціонізм.

Шкала пасивного перфекціонізму О. Філатової

Інструкція для учасників дослідження:

Відповідаючи на наведені нижче питання, оберіть відповідь «так» або «ні». Якщо Вам важко визначитися, то майте на увазі, що відповідь «так» об'єднує як «безумовно так» і «скоріше так, ніж ні». Теж саме можна сказати і про відповідь «ні», що об'єднує «безперечно ні» і «скоріше ні, ніж так». Відповідайте на питання швидко, не замислюючись. Відповідь, яка перша спала Вам на думку, як правило, є найбільш точною.

1. Я прагну бути кращим у всьому, що роблю.
2. Навіть коли я знаю, що певна справа для мене є дуже важливою, але вимагає часу, я все одно відкладаю її на останній момент.
3. Мені вдається приховати власне хвилювання, але це вимагає від мене значних зусиль.
4. Коли я починаю виконувати завдання, я зазвичай не впевнений, що зможу його завершити.
5. Якщо в мене щось не виходить із запланованого, я швидко 19 знаходжу собі інше заняття.
6. Коли виникають труднощі в моїй роботі (справах, навчанні), я ніяковію.
7. Краще промовчати, якщо не впевнений в правильності відповіді.
8. Якщо я над чим-небудь працюю, то не можу розслабитися, поки не доведу цю справу до досконалості.
9. Мені складніше, ніж іншим людям виступати перед аудиторією.
10. Над складною проблемою я можу багато розмірковувати, але так і не розпочати її виконувати.

11. Якщо щось йде не так, краще зупинитися і все як слід обміркувати.
12. Мені притаманне зростання тривоги перед важливою подією, навіть якщо я ретельно до неї готуюся.
13. Оточуючі люди схильні вважати мене ледачим
14. Мені складніше виконувати навіть звичну роботу, якщо за мною спостерігають.
15. Я чекаю на «ідеальні» умови (коли не буде інших справ, ніхто не буде заважати, тощо), щоб розпочати складну роботу
16. Для мене дуже важливо щоб, все мої починання завершувалися успіхом.
17. Якщо у мене відсутнє бажання з ким-небудь спілкуватися, я можу використати незакінчену роботу як відмовку.
18. Успіх залежить в першу чергу від наполегливої роботи, а не від випадку або талану.
19. У мене є звичка відкладати справи на потім.
20. Я не поспішаю звертатися по допомогу, навіть коли це необхідно.
21. Мої невдачі пов'язані з тим, що я можу «перехвилюватися».
22. Навіть, якщо докласти всіх зусиль, може просто не поталанити і результат буде жалюгідним.
23. У мене завжди знаходиться безліч більш термінових справ, і я так і не розпочинаю складної роботи.
24. Я вважатиму за краще промовчати, якщо хтось проходить поза чергою, остерігаючись невдоволення на свою адресу.
25. Здійснення моїх ідей часто залежить лише від талану або вдалих обставин.
26. У школі мені було простіше виконати письмове завдання, ніж зробити усну доповідь.
27. Якби не допомога інших людей, я не зміг би багато чого досягти.

28. Я переживаю через помилки і недоліки у своїй роботі (навчанні, справах).
29. Коли мені необхідно виконати щось дуже важливе, завжди з'являється ще якась робота або невідкладні справи.
30. Немає сенсу навіть намагатися щось змінити, якщо ситуація складається не на мою користь.
31. Після виступу (відповідального заходу, події, іспиту тощо) я ще довго подумки повертаюся до нього з неприємним відчуттям.
32. Якщо щось йде не так в моїй роботі (справах, навчанні), я «втікаю» від проблем в своє улюблене місце відпочинку (кафе, парк, буфет тощо).
33. Я не відчуваю себе впевнено, коли мені доводиться виступати перед незнайомою аудиторією.
34. Я часто думаю про те, як мені все встигнути на роботі (навчанні, справах).
35. Я краще промовчу, якщо не впевнений, що не зроблю помилки.
36. Я дуже вимогливий до себе і результатів своєї роботи.
37. У мене починає боліти голова або живіт за день до відповідального заходу, події.
38. Якщо починаю певну справу, я часто маю негативні почуття через побоювання, що з цим не впораюся.
39. Я прагну досягти поставленої мети, незважаючи на всі перешкоди і невдачі
40. Я відчуваю, що у мене прискорюється серцебиття або з'являється ком у горлі, коли думаю про майбутню важливу подію.
41. Я ставлю перед собою складні завдання.
42. Я помічаю за собою, що якщо завдання дуже складне, я навіть не намагаюся розпочати його вирішувати.
43. Я не замислююся над своїми невдачами та помилками.

44. Бувають ситуації, через які, навіть коли вони завершилися, я не можу заснути, раз по раз прокручуючи в голові свої «промахи».

45. Останнім часом я помічаю за собою, що відкладаю важливі справи на останній момент.

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

1. Когнітивний компонент:

Позитивні відповіді: 1, 4, 6, 8, 11, 16, 22, 25, 27, 30, 34, 36, 41

Негативні відповіді: 18, 43

2. Емоційний компонент:

Позитивні відповіді : 3, 7, 9, 12, 14, 21, 24, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 44

3. Поведінковий компонент:

Позитивні відповіді : 2, 5, 10, 13, 15, 17, 19, 20, 23, 29, 32, 37, 42, 45

Негативні відповіді: 39

Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта

Інструкція для учасників дослідження: Будь ласка, оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди із наведеними нижче твердженнями, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтесь з твердженням, обведіть "1", якщо Вам важко визначитися чи ставитеся нейтрально, обведіть "4", якщо повністю погоджуєтесь, обведіть "7".

1. Коли я над чимось працюю, я не можу розслабитися, доки не доведу це до досконалості.
2. Я не схильний критикувати когось за те, що він чи вона занадто легко здаються.
3. У спілкуванні з близькими людьми мені не важлива їх успішність.
4. Я не критикую своїх друзів, якщо для них прийнятно те, що не бездоганно.
5. Мені важко відповідати вимогам оточуючих.
6. Одна з моїх цілей – бути досконалим у всьому, що я роблю.
7. Все, що роблять оточуючі, має бути зроблено якісно.
8. Я ніколи не ставлю за мету досягти досконалості в тому, над чим працюю.
9. Навколишні з розумінням ставляться до того, що я, як і всі, можу помилятися.
10. Мене не дратує, коли оточуючі не роблять усього, на що здатні.
11. Що краще я щось роблю, то більшого від мене чекають.
12. Мені не особливо треба бути досконалим.
13. Все, що я зроблю не зовсім бездоганно, розглядатиметься оточуючими як погана робота.
14. Я прагну бути якомога досконалішим.
15. Для мене дуже важливо, щоб кожна моя спроба була успішною.
16. Я багато чого чекаю від людей, які значущі для мене.
17. Я прагну бути найкращим у всьому, що я роблю.
18. Навколишні вважають, що я маю бути успішним у всьому, чим я займаюся.
19. Я не вимагаю багато чого від оточуючих.
20. Я вимагаю від себе не менше ніж досконалість.

21. Я подобатимуся оточуючим, навіть якщо не досягну видатних успіхів в усьому.
22. Мені нецікаві люди, які не прагнуть стати кращими.
23. Мені дуже неприємно виявляти помилки у своїй роботі.
24. Я не вимагаю багато чого від своїх друзів.
25. Якщо в мене щось вийшло, це означає, що я тепер буду змушений старатися ще більше, щоб догодити оточуючим.
26. Якщо я прошу про щось, це має бути зроблено бездоганно.
27. Я терпіти не можу, коли оточуючі припускаються помилок.
28. Я ставлю перед собою великі, важко досяжні цілі.
29. Люди, які багато значать для мене, ніколи не повинні мене підводити.
30. Навколишні дотримуються доброї думки про мене, навіть якщо у мене щось не виходить.
31. Я відчуваю, що люди дуже вимогливі до мене.
32. Я завжди повинен працювати на повну силу.
33. Хоча люди можуть цього не показувати, вони розчаровуються в мені, коли я роблю промах.
34. Мені не обов'язково бути найкращим у всьому, чим я займаюся.
35. Моя сім'я вважає, що я повинен бути досконалим, і чекає від мене цього.
36. Я не ставлю перед собою великих, важко досяжних цілей.
37. Мої батьки не дуже розраховували на те, що я буду успішним у всіх сферах мого життя.
38. Я поважаю звичайних, нічим не видатних людей.
39. Люди очікують від мене не менше, ніж досконалість.
40. Я дуже вимогливий до себе.
41. Люди чекають від мене більшого, ніж те, на що я здатний.
42. Я завжди повинен бути успішним у навчанні чи роботі.
43. Мене не дратує, коли значущі мені люди не намагаються з усієї сили.
44. Навколишні продовжуватимуть вважати мене компетентним, навіть якщо я припустився помилки.
45. Я не вважаю, що інші люди повинні досягати значних успіхів у всьому, що вони роблять.

Підрахунок балів:

Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
Перфекціонізм, орієнтований на себе	1, 6, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 40, 42	8, 12, 34, 36
Перфекціонізм	7, 16, 22, 26, 27, 29	2, 3, 4, 10, 19, 24, 38, 43,

орієнтований на інших		45
Соціально-приписаний перекціонізм	5, 11, 13, 18, 25, 31, 33, 35, 39, 41	9, 21, 30, 37, 44