

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ, ПСИХОЛОГІЇ
І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Кваліфікаційна робота
(бакалавра)

з теми: «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНИХ
ЧИННИКІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»

Виконала: студентка 4 курсу
Ps1-B22z групи
спеціальності 053 Психологія
Гелитюк Вікторія Вікторівна

Керівник:
Панчук Наталія Петрівна
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної
психології

Рецензент:
Мельник Жанна Василівна
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри соціальної роботи

м. Кам'янець-Подільський, 2026 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ МОТИВАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ..	7
1.1. Поняття перфекціонізму у психологічних дослідженнях.....	7
1.2. Вплив перфекціонізму на розвиток особистості	12
1.3. Мотиваційна сфера як психологічний чинник формування та проявів перфекціонізму в юнацькому віці.....	16
Висновки до першого розділу:.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	28
2.1. Методологічні засади та організація дослідження.....	28
2.2. Методичний арсенал дослідження.....	29
2.3. Особливості прояву перфекціонізму в юнацькому віці	33
2.4. Аналіз мотиваційних чинників здобувачів вищої освіти	35
2.5. Рекомендації щодо психологічного супроводу юнаків із високим рівнем перфекціонізму	46
Висновки до другого розділу.....	47
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52
ДОДАТКИ	58

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві молодь усе частіше стикається з високими вимогами до особистісних та академічних досягнень. Це стимулює розвиток перфекціоністських тенденцій, які можуть проявлятися як адаптивні форми, спрямовані на досягнення високих результатів і самовдосконалення, так і неадаптивні форми, що асоціюються з підвищеною тривожністю, страхом невдач, самокритичністю та емоційним вигоранням.

Особливо важливим є вивчення мотиваційних чинників перфекціонізму, оскільки вони визначають, у який спосіб перфекціонізм впливає на психологічне благополуччя, академічну успішність та соціальну адаптацію юнаків. Розуміння цих механізмів дозволяє не лише ідентифікувати ризики розвитку негативних психологічних наслідків, а й формувати профілактичні та корекційні програми, спрямовані на оптимізацію мотиваційних стратегій та підвищення внутрішньої мотивації молоді.

Наукова актуальність проблеми підтверджується дослідженнями українських психологів (Т. Завада, Л. Карамушка, Т. Грубі та ін.), які показали, що самоспрямований перфекціонізм пов'язаний із внутрішньою мотивацією та успішністю, тоді як соціально приписаний перфекціонізм асоціюється з тривожністю та страхом невдачі. У цьому контексті дослідження психологічних особливостей мотиваційних чинників перфекціонізму в юнацькому віці є важливим для розвитку сучасної психології особистості та практичної психокорекції та зумовлюють актуальність дослідження та вибір теми «Психологічні особливості мотиваційних чинників перфекціонізму в юнацькому віці».

Об'єкт дослідження – перфекціонізм як особистісна риса.

Предметом дослідження – перфекціонізм здобувачів вищої освіти як результат дії мотиваційних чинників.

Гіпотеза. Передбачається, що мотиваційні чинники впливають на характер і спрямованість проявів перфекціонізму у юнацькому віці, а сам

перфекціонізм має складну, двокомпонентну структуру, що поєднує як ресурсні, так і ризиковані аспекти особистісного розвитку.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості мотиваційної структури перфекціонізму здобувачів вищої освіти.

Завдання дослідження:

Відповідно до поставленої мети у роботі передбачається розв’язання таких завдань:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до дослідження перфекціонізму та мотивації у юнацькому віці.
2. Розкрити вплив мотиваційної сфери як психологічного чинника формування та проявів перфекціонізму в юнацькому віці
3. Визначити рівні орієнтованого на себе та соціально-приписаного перфекціонізму у вибірці юнаків.
4. Дослідити особливості мотиваційних чинників здобувачів вищої освіти.
5. Розробити практичні рекомендації щодо психологічного супроводу юнаків із високим рівнем перфекціонізму.

Методи дослідження: У процесі дослідження ми використали комплекс теоретичних та емпіричних методів, що забезпечили всебічний аналіз досліджуваної проблеми. До *теоретичних методів* належать аналіз, зіставлення та узагальнення наукових джерел, на основі яких було систематизовано підходи до вивчення особливостей мотиваційних чинників перфекціонізму в юнацькому віці та визначено теоретичні засади дослідження. *Емпіричні методи* включали контент-аналіз, бесіду, які дозволили отримати емпіричні дані, дослідити особливості перфекціонізму в юнацькому віці та проаналізувати їх соціально-психологічні детермінанти. Застосовувались методики: Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Л. Г’юїтта та Г. Л. Флетта; Модифікований опитувальник перфекціонізму А.Холмогорової, Н. Гаранян (Т. Завадою); Методика діагностики мотивації досягнення успіху Т. Елерса; Методика діагностики мотивації уникнення невдач Т. Елерса; Методика

вивчення мотивації навчання у закладі вищої освіти Т. І. Ільїної. Статистична обробка отриманих результатів експериментального дослідження проводилася за допомогою методів комп'ютерної обробки програмами SPSS.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в дослідженні мотиваційних чинників перфекціонізму у юнацькому віці в українському контексті; виявленні відмінностей між орієнтованим на себе і соціально-приписаним перфекціонізмом у мотиваційній структурі, розробці рекомендацій щодо оптимізації мотиваційних стратегій здобувачів вищої освіти.

Теоретичне та практичне значення одержаних результатів.

Теоретичне значення. Отримані результати поглиблюють наукове розуміння перфекціонізму, мотиваційних чинників юнаків, механізмів формування перфекціонізму.

Практичне значення. Результати дослідження можуть бути використані, по-перше, для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на формування адаптивного перфекціонізму та зниження рівня тривожності; по-друге, у практиці практичних психологів для підвищення ефективності психологічного супроводу юнацької аудиторії, зменшення ризику негативних наслідків перфекціонізму та сприяння формуванню здорової мотиваційної структури.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження за темою кваліфікаційної роботи обговорювались на засіданнях кафедри загальної та практичної психології, наукових конференціях: XI Міжнародній науково-практичній конференції (м. Кам'янець-Подільський, 2025 рік); на науковій конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2025 році (м. Кам'янець-Подільський, 2026 рік).

Публікації: результати дослідження за темою кваліфікаційної роботи висвітлено в публікаціях:

1. Панчук Н.П., Гелитюк В.В. Мотиваційні передумови прояву перфекціонізму особистості в юнацькому віці. *Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень*

молодих науковців: Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції, 17 листопада 2025 р. / за ред. Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2025. С.157-159. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9586>

Структура роботи. Кваліфікаційна робота містить вступ, 2 розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Основний зміст роботи викладено на 51 сторінці комп'ютерного набору та містить 7 таблиць і 7 рисунків. Список використаних джерел складається з 50 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ МОТИВАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

1.1. Поняття перфекціонізму у психологічних дослідженнях

У сучасному суспільному середовищі ставляться вимоги до функціонування особистості у ньому. На якому би рівні саморозвитку не знаходилася людина, вона завжди спрямовуватиме власні зусилля на те, щоб розвиватися, самовдосконалюватися і рухатися вперед. Вона примножуватиме те, що буде актуальним для неї

Прагнення до самовдосконалення пов'язане з такими поняттями, як «саморозвиток», «самореалізація», «самоактуалізація».

В українській психологічній науці проблеми, пов'язані із прагненням людини до досконалості розкривають вчені: Ж. Вірна, З. Карпенко, І. В. Москаленко, В. Татенко, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін.

Однак, у випадку, коли особистість переконана в тому, що ідеал досяжний для неї, вона всі зусилля докладатиме, щоб досягти його. Але коли особистість має переконання, що може досягати найкращих показників, тоді матиме місце феномен перфекціонізму.

Проблема перфекціонізму в психологічній літературі останнім часом набуває широкого дослідження. Однак, залишаються недостатньо розкриті питання, які відносяться до аспекту структури, детермінант, місця і ролі даного феномену. Розглянемо стан проблеми перфекціонізму в сучасній психологічній науці.

Наукові дослідження проблеми перфекціонізму активно почали проводитись з 60-80 років XX ст. у зарубіжній психології.

Поняття «Я-адресованого перфекціонізму» пояснювали, як орієнтацію людини ставити практично нереальні, надзвичайно високі вимоги до самої себе, що супроводжується до самозвинувачень, схильністю до надмірного

прискіпливого самоаналізу, самокритики, та унеможливлєє прийняття особистістю власних помилок і недоліків [41].

Поняття «перфекціонізму, орієнтованого на інших» – характеризується включенням в себе переконань і очікувань по відношенню до можливостей інших людей. Даний вид перфекціонізму висуває високі стандарти щодо референтних людей та досить суворе оцінювання результатів їхньої діяльності [41].

І. Гуляс при вивченні проблеми перфекціоністських настанов розглядає їх як детермінанту професійної готовності майбутніх фахівців. Згідно його думки, перфекціонізм виступає як соціокультурна, історико-генетично і морально спричинена компонента в системі мотивації професійної діяльності і структурі диспозицій особистості [9]. І. Гуляс, розкриваючи суть перфекціоністських настанов, які розкриваються у прагненні особистості до самовдосконалення, акцентує увагу на перетворенні їх на інтегральну особистісну диспозицію, яка орієнтує особистість до тенденції, спрямованої на її постійний розвиток, самоактуалізацію в суспільно корисній діяльності [10], [11]. Перфекціоністські настанови, наголошує вчений, розвиваються завдяки закріпленню мотивації досягнень, які знаходяться в єдності з прагненнями до афіліації та влади на рівні перфекціонізму, який виступає стійкою особистісною рисою. Перфекціоністські настанови проявляється в постійній готовності добиватися успіху і прагнути добитися досконалості у важливих сферах діяльності» [9].

Л. Данилевич при дослідженні проблеми адаптації англомовних методик підкреслює, що перфекціонізм в українському культурному контексті виступає як багатовимірна та ієрархічно організована особистісна риса [14], яка включає наступні компоненти, зокрема, такі, як [13]:

- високі особисті стандарти, які є відображенням прагнень до досконалості;
- орієнтація на цілі, яких важко досягти, а також критичне ставлення до своїх помилок;

- усвідомлення людиною високого рівня очікувань та батьківської критики до нього;
- висока організованість;
- самодостатність, яка пояснюється як бажання бути незалежним від інших;
- відсторонення особистості від інших людей;
- тривожність з приводу отриманих результатів своєї діяльності;
- відкладання виконання дій;
- переживання з приводу розбіжності між реальним і бажаним рівнем досконалості.

На основі узагальнення результатів дослідження, Л. Данилевич виділяє три складові компоненти перфекціонізму [12]:

- 1) високі стандарти,
- 2) організованість?
- 3) дисфункціональний перфекціонізм.

Високі стандарти та організованість, на думку автора, є аспектами функціонального перфекціонізму. При дослідженні проблеми академічно обдарованих досліджуваних здобувачів вищої освіти науковиця, наголошує на тому, що відкладання дій на потім, неорганізованість (дисфункціональний перфекціонізм) має негативний вплив на продуктивність і успішність освітньої діяльності та психологічне благополуччя. А поєднання помірно високих стандартів та високого рівня організованості з низьким рівнем прояву дисфункціональних складових феномену перфекціонізму є сприятливим для прояву академічної обдарованості [12].

О. Лоза на основі результатів дослідження виділяє наступні основні конструкти перфекціонізму: 1) «високі особистісні стандарти людини» – є відображенням прагнень бути досконалою, 2) «поляризація мислення – є відображенням жорсткого ставлення до невдач і помилок, може бути спрямованим або на себе, або на інших [23], [24].

На основі цієї моделі О. Лоза виділяє такі чотири типи перфекціонізму:

1. гіперперфекціонізм – для якого характерні дуже високі показники (надмірні) щодо стандартів і поляризації;
2. конструктивний – якому властиві високі (помірні) показники стандартів, водночас, низькі показники поляризації мислення;
3. деструктивний – для нього характерні низька (недостатня) вираженість стандартів і, водночас, високий рівень поляризації мислення;
4. гіпоперфекціонізм – обидві складові перфекціонізму мають низькі (або відсутні) показники вираженості стандартів та поляризації мислення, що може бути свідченням його практичної відсутності [23], [24].

О. Лоза при дослідженні психологічних особливостей перфекціонізму як особистісної риси виділяє чотири підходи щодо визначення поняття перфекціонізму. Критерієм виступає ведуча операціоналізуюча категорія [23], [25]:

1. Перфекціонізм пояснюють як потребу до самовдосконалення, яка проявляється в бажанні бути досконалим та ідеальним в усьому.
2. Перфекціонізм є настановою для особистості.
3. Перфекціонізм є життєвим стилем.
4. Перфекціонізм є рисою особистості, яка проявляється в постійному висуванні вимог до себе та оточуючих щодо виконання діяльності та досягнення значно вищих показників та результатів, ніж того потребують наявні обставини.

Узагальнюючи наукові погляди та підходи до визначення перфекціонізму, В. Павлова виділяє наступні підходи [28], [29], [30]:

1. Функціонально-дисфункціональний. Згідно даному підходу перфекціонізм вивчають як певний рівень стану психіки.
2. Генетичний. Даний підхід розкриває джерела походження перфекціонізму, а також їх вплив на вивчаємий феномен.

В. Павловою в рамках генетичного підходу при вивченні феномену перфекціонізму виділено наступні теорії [30]:

- еволюційні теорії, згідно яких в основі перфекціонізму закладено прагнення до самовдосконалення та вдосконалення оточуючих. Перфекціонізм, за еволюційними теоріями, виступає як могутня, рушійна сила людського життя і еволюції загалом;

- філогенетичні теорії, згідно яких надається теоретичний аналіз того, як праобрази перфекціоністських патернів виокремились з філогенетичної спадщини особистості. Тривога і депресія, залежна особистість, згідно даної теорії, пояснюється як гіпертрофована форма найпростіших перфекціоністських стратегій;

- онтогенетичні теорії, згідно яких співвідношення між функціональними і дисфункціональними проявами перфекціонізму, їхні прояви, особливості вираження можуть бути залежними від вікових особливостей;

- психогенетичні теорії, які ґрунтуються на генетичній обумовленості перфекціонізму (передача з покоління в покоління), тобто до уваги береться вплив сімейних детермінант;

- соціогенетичні теорії, які стверджують, що перфекціонізм викликають специфічні суспільні потреби та цінності, певні умови виховання і сімейні взаємовідносини;

- персоногенетичні теорії, згідно яким перфекціонізм розглядається як бажання самореалізуватися і досягти в усьому найвищої досконалості. Перфекціонізм, незалежно від здатності особистості досягти рівня особистих стандартів, визначає ці стандарти;

- культурно-історичні теорії розглядають особливості соціокультурного дискурсу сучасного суспільства, які сприяють успішній соціалізації, а саме: культ досконалості, успіх, силу і емоційну стриманість як джерела розвитку перфекціонізму. Вони сприяють інтеріоризації патологічних патернів саморегуляції особистості, розвитку деструктивних стилів соціальної взаємодії між людьми, зокрема, надавтономії та надзалежності;

- логіко-гносеологічні теорії, у межах яких з'ясовується суть і зміст розуміння перфекціонізму, критеріїв і його взаємозв'язків з іншими соціально-психологічними показниками;
- структурно-психологічні теорії, які пов'язані з розкриттям характеристик складових компонент перфекціонізму та взаємозв'язків між ними;
- соціально-функціональні теорії, які орієнтовані на вивчення функцій перфекціонізму у життєдіяльності особистості [30].

Таким чином, на основі проведеного нами теоретичного аналізу ми можемо зробити висновок, що у психологічній науці є ряд неоднозначностей щодо вивченні проблеми перфекціонізму.

Перфекціонізм є складним особистісним утворенням, що відображає прагнення індивіда до досягнення досконалості та супроводжується висуванням до себе, а нерідко й до інших, надмірно високих вимог і нереалістичних стандартів. Він охоплює не лише індивідуально-психологічний стиль саморегуляції, який визначає рівень домагань і межі очікуваних досягнень, а й соціально орієнтований компонент, що виявляється у залежності від соціальних норм, очікувань та культурних зразків успішності.

Таким чином, перфекціонізм слід розглядати як багатовимірний феномен, що поєднує особистісні та соціокультурні детермінанти. Його роль у життєдіяльності особистості, вплив на ефективність діяльності, емоційний стан і соціальну адаптацію потребують подальшого теоретичного осмислення та емпіричного вивчення.

1.2. Вплив перфекціонізму на розвиток особистості

У сучасному суспільстві, що характеризується високим рівнем конкуренції, інтенсивністю інформаційних потоків та підвищеними вимогами до результативності діяльності, особливої актуальності набуває проблема перфекціонізму як психологічного феномена. Орієнтація на успіх, досягнення високих стандартів та відповідність соціальним очікуванням дедалі частіше

виступають провідними регуляторами поведінки особистості. У цьому контексті перфекціонізм постає не лише як індивідуальна риса, а як складний багатовимірний конструкт, що істотно впливає на розвиток особистості, її самооцінку, мотиваційну сферу та емоційне благополуччя.

Проблематика перфекціонізму активно розробляється в зарубіжній та вітчизняній психології. Дослідження свідчать про його подвійний характер: з одного боку, високі стандарти та прагнення до досконалості можуть стимулювати саморозвиток, відповідальність і професійну реалізацію; з іншого – надмірна самокритичність, страх помилки та залежність від зовнішньої оцінки здатні спричиняти емоційне напруження, тривожність і зниження психологічного благополуччя. Таким чином, перфекціонізм може виступати як ресурсом особистісного зростання, так і чинником ризику дезадаптації.

Особливої уваги потребує аналіз впливу перфекціонізму на розвиток особистості у юнацькому віці, коли формуються життєві цінності, професійна ідентичність, система самооцінювання та рівень домагань. Саме на цьому етапі індивід найбільш чутливий до соціальних очікувань та власних стандартів успішності, що зумовлює актуальність дослідження впливу перфекціоністських тенденцій на процес особистісного становлення.

Дослідження перфекціонізму започатковано в зарубіжній психології Г. Флеттом і П. Х'юїттом [41], які виділили адаптивні та дезадаптивні форми цього феномену. Теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна [46] пояснює мотиваційні механізми, що лежать в основі перфекціоністських стратегій. В українській психології О. Лоза [23], Т. Завада [16], І. Гуляс [10], В. Павлова [28], Г. Чепурна [36] та ін. досліджували взаємозв'язок перфекціонізму з мотивацією та самоприйняттям.

У психології виділяють поняття «активний перфекціонізм» та «пасивний перфекціонізм» [48]. Активний перфекціонізм стимулює особистість до досягнень у життєдіяльності, а пасивний перфекціонізм, навпаки, створює перешкоди у діяльності через сумніви та надмірну заклопотаність помилками. Р. Слейні, К. Райс та Дж. Ешбі [48] окрім того, що виокремили адаптивний та

дезадаптивний перфекціонізм, пізніше віділили на основі типу підкріплення позитивний та негативний перфекціонізм.

На думку Т. Завади, «перфекціонізм – цілісне явище, в якому мають місце як «функціональні» аспекти (екстрапсихічний), так і «дисфункціональні» (інтрапсихічний), що відрізняються лише у площинах прояву, які не слід розмежовувати» [16, с.26]. Екстра- та інтрапсихічний аспекти перфекціонізму подано на рисунку 1.1 (див. Рис. 1.1).

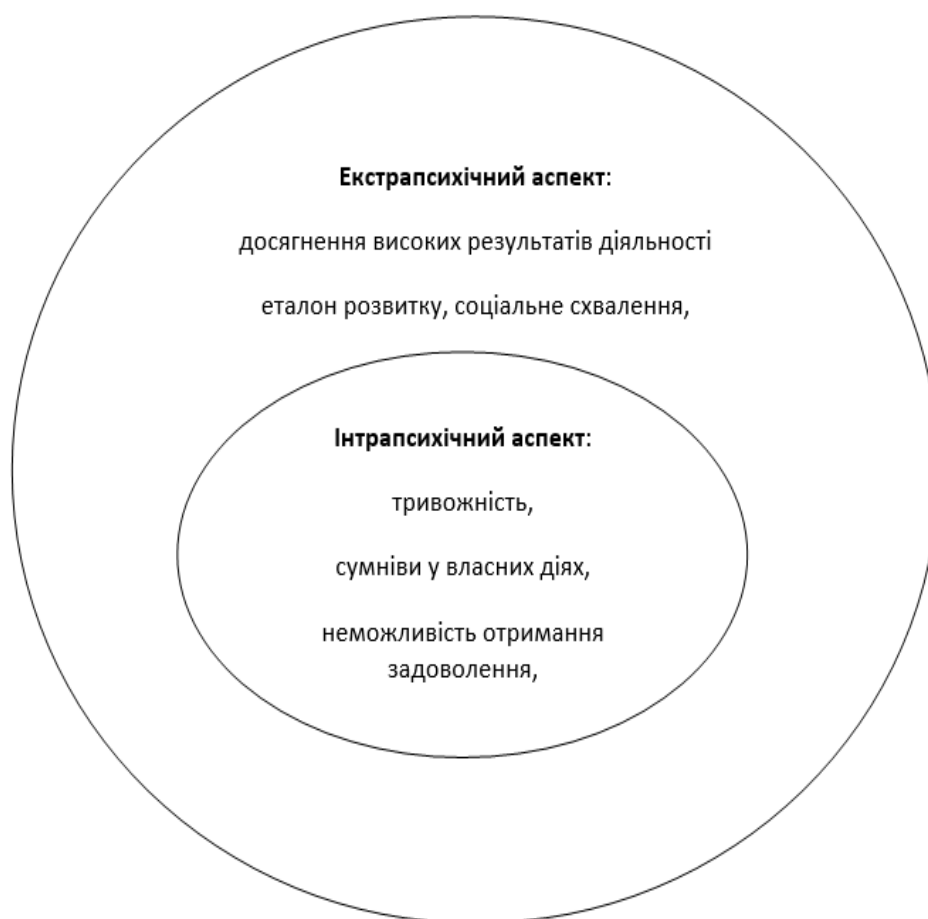


Рис. 1.1. Екстра- та інтрапсихічний аспекти перфекціонізму

Джерело: Завада Т. Ю. Мотиваційні чинники перфекціонізму студентської молоді: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. спец. 19.00.01 – «Загальна психологія, історія психології». Львів, 2017. с.17

Перфекціонізм взаємозв'язаний з дисфункціональними рисами різних особистісних типів [45]. Комплекс якостей, притаманних перфекціонізму входять до структури конституційно-особистісних типів.

Також перфекціонізм взаємозв'язаний з такими розладами харчової поведінки, як анорексія та булімія [39].

Згідно думки Р. Шафран і В. Мансел, перфекціонізм виступає як фактор ризику при obsесивно-компульсивному розладі [47]. Вони пояснюють це тим, що і при obsесивно-компульсивному розладі, і при перфекціонізмі, люди відчують переживання сумнівів щодо правильності своїх дій.

Таким чином, узагальнюючи теоретичний аналіз, можна стверджувати, що перфекціонізм є багатовимірним і суперечливим психологічним феноменом, який поєднує в собі як ресурсні, так і ризикогенні аспекти розвитку особистості. З одного боку, прагнення до високих стандартів, відповідальність і орієнтація на досягнення можуть виступати потужним чинником самореалізації, професійного становлення та особистісного зростання. З іншого боку, надмірна самокритичність, страх помилки, залежність від зовнішньої оцінки і жорсткі внутрішні вимоги здатні зумовлювати емоційне виснаження, тривожність, внутрішні конфлікти та зниження психологічного благополуччя.

Амбівалентність перфекціонізму зумовлює необхідність його розгляду не як однозначно позитивної або негативної риси, а як складного особистісного утворення, вплив якого визначається поєднанням мотиваційних, когнітивних і соціокультурних чинників. Особливо значущим є вивчення його проявів у юнацькому віці, коли формуються ціннісні орієнтації, професійна ідентичність і система самооцінювання. Таким чином, подальше емпіричне дослідження впливу перфекціонізму на розвиток особистості є теоретично й практично обґрунтованим та необхідним для розроблення ефективних психологічних засобів підтримки особистісного становлення. Вивчення впливу перфекціонізму на розвиток особистості є важливим як у теоретичному, так і в практичному аспекті, оскільки дозволяє глибше зрозуміти механізми формування адаптивних і дезадаптивних стратегій самореалізації та окреслити напрями психологічної підтримки особистості.

1.3. Мотиваційна сфера як психологічний чинник формування та проявів перфекціонізму в юнацькому віці

Мотиваційна сфера особистості є однією з провідних детермінант її розвитку, саморегуляції та поведінкової активності. Саме система потреб, мотивів, цінностей і цілей визначає спрямованість діяльності індивіда, характер його досягнень і способи реагування на успіх чи невдачу. У юнацькому віці мотиваційна сфера набуває особливої значущості, оскільки в цей період відбувається інтенсивне формування професійних намірів, життєвих орієнтирів, рівня домагань та уявлень про власну успішність.

Перфекціонізм як багатовимірний особистісний феномен тісно пов'язаний із мотиваційними механізмами. Орієнтація на досягнення високих стандартів, прагнення відповідати очікуванням значущих інших, страх помилки або невдачі безпосередньо відображають особливості внутрішньої та зовнішньої мотивації. Водночас специфіка мотиваційної структури може зумовлювати як адаптивні, так і дезадаптивні прояви перфекціонізму.

Мотивацію пояснюють як важливий та визначальний фактор поведінки і діяльності особистості. Мотивація є системою взаємопов'язаних між собою потреб людини, її мотивів, інтересів тощо, які пов'язані з цінностями, установками, ідеалами, переконаннями, які виступають спонукальними факторами особистості. Мотиваційна сфера відрізняється від спрямованості особистості, яка відображає визначальні потреби та інтереси. Мотиваційну сферу пояснюють як сукупність мотиваційних утворень людини, а саме: мотивів (диспозицій), атитюдів, потреб, цілей, інтересів, поведінкових патернів [1], [22].

На думку Н. Клименко [19], П. Горностая та Т. Титаренко [31], К. Фоменко [35], мотиваційна сфера характеризується як стрижень, ядро особистості, закладається у період раннього віку і розвивається протягом всього життя особистості.

Поняття «життєві домагання», яке ввела Т. Титаренко, трактується як основа особистісного розвитку та вдосконалення життєвого світу [34]. Згідно

думки вченої, «інтенціональність» виступає як важлива складова, яка сприятливо впливає на поступове усвідомлення свого набутого досвіду і адекватне уявлення власного майбутнього. Науковиця зазначає, що діяльність визначається не тільки минулим особистості, але і її майбутнім. Поведінка людини, зазначає Т. Титаренко, у значній мірі визначається тією моделлю, в якій відбиваються уявлення про її майбутнє життя [34].

О. Музика [27], Ю. Бохонкова [4], О. Вознесенська [5], Л. Грень [7], Н. Клименко [19], Т. Ларіна [22] та інші розглядають мотиваційну сферу як сукупність життєвих планів особистості, її програм та ціннісних орієнтацій, які вона вибудовує, опираючись на уявлення про себе, про своє минуле та майбутнє у відповідності до власних бажань, цілей, потреб і прогнозів.

А. Борисюк [2], [3], О. Музика [27], Дж. Лападат [42] пояснюють активність формування мотиваційної сфери як результат взаємодії особистості, суб'єктивного внутрішнього процесу її самовизначення та об'єктивного процесу визначення «іншими». Особистість, яка самовизначилася, згідно думки вчених, наділена такими характеристиками, як цілісність, стійкість та активність, які дають підстави про сформованість життєвої та професійної позиції.

При аналізі мотиваційної складової особистості О. Тринчук визначає її як спосіб свідомої побудови власного життя, тобто як спосіб життєвого самовизначення та самореалізації [33]. О. Тринчук підкреслює, що основою життєвого самовизначення та самореалізації виступають смисложиттєві та ціннісні орієнтації особистості, її плани та прогнози самореалізації. Мотиваційна сфера особистості характеризується чіткою структурою, складовими компонентами якої є такі первинні елементи, як ціннісні орієнтації та смисложиттєві орієнтації, локус контролю особистості, її спрямованість, рівень мотивації досягнень [33].

Мотиваційні процеси, на думку Ю. Бохонкової [4] та В. Міллер [44] лежать в основі активності особистості, її психічного функціонування загалом, і, зокрема схильності до перфекціонізму.

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що перфекціонізм виступає складним, багатовимірним явищем, на формування якого впливають чинники, які між особою тісно взаємопов'язані.

Розглядаючи мотиваційні чинники перфекціонізму, О. Вознесенська [5], В. Грандт [6] та О. Кононенко [21] наголошують, що не можна їх виокремлювати без урахування зв'язку з емоційними особливостями особистості, соціальними, сімейними, культурними, особистісними та іншими особливостями.

Згідно думки Д. Мак-Клелланда та ін. [43], поняття перфекціонізм асоціюється, в основному, з мотивацією досягнення, яка є зовнішньою стороною перфекціонізму, і, з першого погляду, виступає його стрижневим елементом. У зв'язку з цим, розглядати перфекціонізм крізь призму тільки мотивації досягнення, є поверхневим.

Мотивація досягнення, як вважає Н. Клименко, передбачає готовність людини докладати максимальних вольових і нервово-психічних зусиль заради досягнення якомога найкращих результатів у важливій сфері людської діяльності [20]. Бажання змагатися з самим собою або самоперевершуватися в досягненні вищих результатів, прагнення добитися успіху у важливій діяльності та уникнення невдач, здатність до раціонального цілепокладання є, на думку Н. Клименко, феноменологічними показниками мотивації досягнення [20].

У дослідженнях Л. Гребінь виявлено, що одним із детермінант успішності виступає мотиваційна складова діяльності [7].

Залежність успішності навчальної діяльності від мотивації, як вказує Л. Гребінь, була досліджена вченим Г. Клаусом, згідно якому, установки на навчальну діяльність і на її наочний зміст виявляють найбільш стійкий вплив на успішність та активне засвоєння. Науковець виділив позитивну та негативну види мотивації. Згідно його думки, особистість, у якої сильне бажання набути нових знань, буде навчатися без зовнішнього примусу, буде отримувати від здобутих знань задоволення, буде проявляти наполегливість; досить швидко

буде засвоювати необхідну інформацію, демонструючи при цьому інтелект, гнучкість та фантазію [7].

Отже, успішність здобувачів вищої освіти залежить не лише від вроджених здібностей, але, в першу чергу, – від рівня розвитку навчальної мотивації. Між вродженими здібностями і навчальною мотивацією є складна система взаємозв'язків. При певних умовах, зокрема, при наявності високого інтересу особистості до конкретної діяльності, може включитися компенсаторний механізм. В такому разі, наявний недолік заміниться рівнем розвитку мотиваційної сфери особистості, а саме: її інтересом до предмета, усвідомленістю вибору майбутньої професії тощо, і, як наслідок, здобувач вищої освіти зможе досягти великого успіху. Тому можна зробити висновок, що успішність навчальної та професійної діяльності визначаються стійкістю мотивів та силою, їхньою кількістю, ієрархічністю та структурою.

На досягнення результатів, окрім наявності високої мотивації, для перфекціоністів характерними є такі фактори, які вимагають не просто досягати успіхів і високих показників, а прагнути до досконалості, до ідеалу, що пов'язане з рядом дисфункціональних особливостей і переконань.

Вивчаючи феномен перфекціонізму, І. Гуляс вказує, що перфекціоністські настановлення розвиваються на основі закріплення мотивації досягнення, яка характеризується як діалектична єдність прагнень до афіліації і до влади на рівні перфекціонізму, як стійкої особистісної риси. Це проявляється в постійній готовності особистості прагнути добитися успіху та високого рівня досконалості у значущих для неї сферах діяльності [9].

Перфекціоністські настанови, згідно думки І. Гуляс, у структурі професійної готовності постають як цілісне диспозиційне утворення у структурі мотивації досягнення та рефлексивних здібностей, як механізму саморозвитку особистості та її професійно важливих якостей, в першу чергу, соціабельності. Завдяки яким виконуються функції розумово-вольового забезпечення, емоційно-ціннісного спонукання та професійно-особистісної самореалізації [9].

При дослідженні мотиваційних особливостей академічної саморегуляції

здобувачів вищої освіти К. Фоменко та О. Кузнецовим [35] виявлено наявність зв'язку між академічною саморегуляцією та перфекціонізмом. Ними, встановлено, що перфекціонізм, який спрямований на орієнтацію на себе, негативно пов'язаний з внутрішнім спонуканням та ідентифікованим регулюванням. Перфекціонізм, який орієнтований на інших людей, має позитивний зв'язок з інтроектованим перфекціонізмом і негативний – і ідентифікованим регулюванням. Таким чином, внутрішнє спонукання як інтерес до навчальної діяльності, на думку К. Фоменко та О. Кузнецовим [35] суперечить перфекціонізму особистості.

У наукових дослідженнях соціально приписаний перфекціонізм виступає як негативний чинник соціальної адаптації і самореалізації в юнацькому віці [49], [50]. Зокрема, соціально приписаний перфекціонізм пов'язаний із зниженим рівнем самоприйняття, схильністю до конформної поведінки та домінуванням екстернального локусу контролю. Йому притаманні виражена потреба у схваленні з боку оточення, тенденція до прокрастинації, страх критичної оцінки, прояви пасивної агресії, соціальна тривожність, емоційний дискомфорт і депресивні переживання, а також інші форми негативних емоційних порушень..

Соціально приписаний перфекціонізм О. Лоза у своїх дослідженнях ототожнює з перфекціоністською самопрезентацією, основою якого є зовнішня мотивація, яка вимагає від особистості прагнення здаватися досконалою і в неї немає нічого спільного з високими особистісними стандартами [23].

З існуванням соціально приписаного перфекціонізму незалежно від високих особистісних стандартів також погоджується Г. Чепурна. Однак, вона не ототожнює його із перфекціоністською самопрезентацією особистості. На її думку, перфекціоністська самопрезентація особистості, може виступати мотиваційною складовою соціально приписаного перфекціонізму [36], [38].

Сімейне виховання, як зауважують Т. Грубі [8] та Г. Чепурна [37], також впливає на виражене прагнення людини досягти досконалості. Тобто особливості сімейного виховання сприяють виникненню перфекціонізму [8],

[37]. Перфекціоністська орієнтація, таким чином, формується ще в період дитинства, як правило, в молодшому шкільному віці, а інколи і раніше.

Авторитарний стиль виховання, зокрема, високі вимоги, недостатня емоційна підтримка, жорстка дисципліна тощо, на думку Т. Грубі [8], Г. Чепурної [37], Б. Соїненса та ін. [49] є одним з основних детермінант розвитку перфекціонізму. Зарубіжними дослідниками за результатами вивчення здобувачів вищої освіти було виявлено наявність прямого кореляційного зв'язку між перфекціонізмом у матерів студенток і перфекціонізмом у їхніх доньок, однак, цікавим є такий факт, що зв'язок за цим параметром між показниками батька і доньки не встановлений [49].

На основі узагальнення результатів теоретичного аналізу представляємо схему мотиваційних чинників перфекціонізму здобувачів вищої освіти (див. Рис. 1.2).

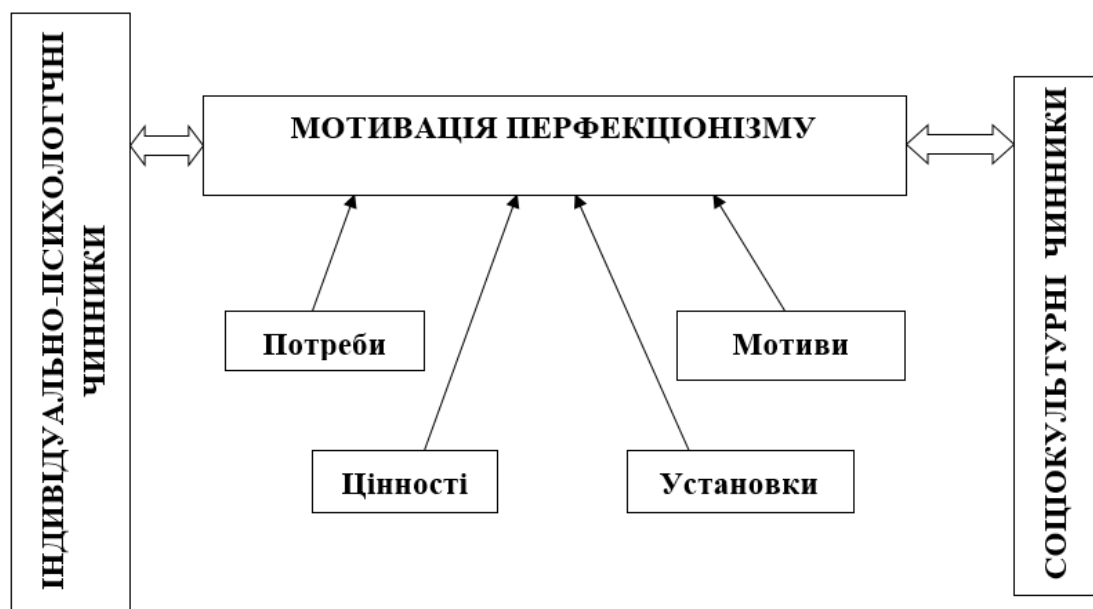


Рис. 1.2. Теоретична модель мотиваційних чинників перфекціонізму здобувачів вищої освіти

Джерело: Завада Т. Ю. Мотиваційні чинники перфекціонізму студентської молоді: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. спец. 19.00.01 – «Загальна психологія, історія психології». Львів, 2017. с.45

Рисунок 1.2 відображає теоретичну модель мотиваційних чинників перфекціонізму здобувачів вищої освіти та демонструє системний характер взаємозв'язків між індивідуально-психологічними та соціокультурними детермінантами його формування.

У центрі моделі представлено «мотивацію перфекціонізму» як інтегративне утворення, що акумулює внутрішні спонукальні сили особистості та зовнішні впливи соціального середовища. Такий підхід підкреслює, що перфекціонізм формується в контексті складної взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників.

З внутрішнього, індивідуально-психологічного боку, мотивація перфекціонізму ґрунтується на системі потреб, мотивів, цінностей і установок. Потреби виступають базовим джерелом активності, зокрема потреба у досягненні, визнанні, самореалізації або безпеці можуть зумовлювати прагнення до високих стандартів. Мотиви конкретизують спрямованість діяльності, визначаючи, чи буде її перфекціоністська поведінка орієнтована на саморозвиток або на уникнення невдачі. Цінності формують значущість досягнень у структурі особистості, задають смислові орієнтири та життєві пріоритети. Установки відображають стійкі когнітивно-емоційні схеми, що визначають ставлення до успіху, помилки, оцінювання з боку інших та власної компетентності.

Окрім індивідуально-психологічних детермінант, модель враховує вплив соціокультурних чинників. Освітнє середовище, соціальні очікування, культурні стандарти успішності, вимоги академічної спільноти та батьківські настанови формують зовнішній контекст, у якому розвивається перфекціонізм. Саме соціальне середовище може посилювати або пом'якшувати його прояви, сприяючи формуванню як адаптивних, так і дезадаптивних форм.

Таким чином, представлена модель демонструє, що мотивація перфекціонізму здобувачів вищої освіти є результатом взаємодії особистісних і соціокультурних факторів. Її структурні компоненти перебувають у динамічній взаємозалежності, що зумовлює багатовекторність проявів перфекціонізму у

юнацькому віці. Це створює підґрунтя для подальшого емпіричного аналізу ролі мотиваційної сфери у формуванні та специфіці перфекціоністських тенденцій студентської молоді.

Мотиви є спонуканнями до активності, з метою задоволення певних потреб, які викликають спонукання до певних дій, внаслідок яких ці потреби задовольняються. Свідомі дії особистості, при цьому, завжди спрямовуються на досягнення поставленої мети, яка теж усвідомлюється нею. Мотив у даному випадку є причиною постановки конкретних цілей.

Ціннісні орієнтації надають інтересам і прагненням особистості загальну спрямованість, вибудовують ієрархію її індивідуального вибору у будь-якій сфері, впливають на формування цільової і мотиваційної програми поведінки, а також сприяють визначенню рівня домагань та міри рішучості в реалізації власного життєвого плану.

Мотиваційній сфері належить певна сталість. Стійке переважання потреб або інтересів особистості, виступає в ролі довгострокових мотиваційних установок та сприяє формуванню стрижневої лінії життя. Вони інтегрують ціннісне ставлення особистості до оточуючого світу і задають характер її активності та самовдосконалення.

Мотивація досягнення характеризується як зовнішня оболонка перефекціонізму, однак не виступає його стрижневим елементом.

На основі теоретичного аналізу ми виявили особливості взаємозв'язку мотивів особистості та перфекціонізму і подали його на рисунку 1.3 (див. Рис.1.3).

Рисунок 1.3 відображає особливості взаємозв'язку окремих мотиваційних компонентів особистості із загальним рівнем перфекціонізму та демонструє системний характер їхньої взаємодії.

У центрі моделі представлено загальний рівень перфекціонізму як інтегративний показник, що формується під впливом низки провідних мотивів. Стрілки вказують на взаємозумовленість і взаємовплив мотиваційних чинників і перфекціоністських тенденцій.

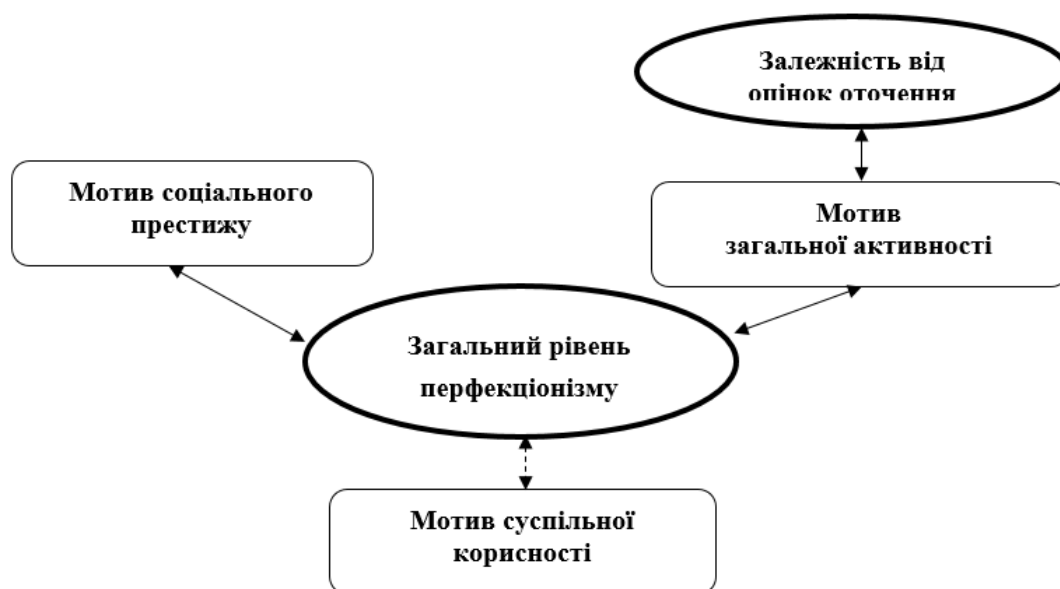


Рис. 1.3 Особливості взаємозв'язку мотивів особистості та перфекціонізму

Джерело: Завада Т. Ю. Мотиваційні чинники перфекціонізму студентської молоді: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. спец. 19.00.01 – «Загальна психологія, історія психології». Львів, 2017. с.97

Зокрема, мотив соціального престижу відображає прагнення особистості до визнання, високого статусу та позитивної оцінки з боку значущого соціального оточення. Посилення цього мотиву може сприяти формуванню соціально орієнтованого перфекціонізму, коли досягнення високих стандартів зумовлюється бажанням відповідати очікуванням інших та підтримувати власний імідж.

Мотив загальної активності характеризує внутрішню енергійність, ініціативність та прагнення до самореалізації. Його зв'язок із перфекціонізмом може мати як адаптивний характер (орієнтація на розвиток, підвищення якості діяльності), так і дезадаптивний – у разі надмірної вимогливості до себе та постійного перевищення власних можливостей.

Особливе значення у структурі моделі має залежність від оцінок оточення, яка безпосередньо пов'язана з мотивом загальної активності. Вона відображає чутливість особистості до зовнішньої оцінки та може посилювати соціально приписаний перфекціонізм, коли стандарти діяльності визначаються

переважно зовнішніми очікуваннями.

Мотив суспільної корисності демонструє орієнтацію особистості на значущість власної діяльності для інших, прагнення приносити користь соціуму. У поєднанні з перфекціонізмом цей мотив може набувати конструктивного змісту, сприяючи відповідальності, старанності та високій якості виконання завдань. Водночас, за умов надмірної самовимогливості, він може супроводжуватися емоційним напруженням і страхом не виправдати очікувань.

Таким чином, представлена модель підкреслює, що перфекціонізм не є автономною особистісною характеристикою, а формується в контексті певної мотиваційної структури. Співвідношення мотиву соціального престижу, загальної активності, суспільної корисності та залежності від оцінок оточення визначає специфіку проявів перфекціонізму – від адаптивних форм, спрямованих на саморозвиток, до дезадаптивних, пов'язаних із підвищеною тривожністю та внутрішнім напруженням.

Висновки до першого розділу:

У результаті здійсненого теоретичного аналізу проблеми мотиваційних чинників перфекціонізму в юнацькому віці було узагальнено сучасні підходи до розуміння феномену перфекціонізму, визначено його структурні компоненти, типологічні особливості та окреслено роль мотиваційної сфери у формуванні й проявах перфекціоністських тенденцій.

Встановлено, що перфекціонізм у сучасній психологічній науці розглядається як багатовимірне, ієрархічно організоване особистісне утворення, яке поєднує індивідуально-психологічні та соціокультурні детермінанти. У межах різних наукових підходів він трактується як потреба до самовдосконалення, як особистісна настанова, як життєвий стиль або як стійка риса, що виявляється у висуванні надмірно високих стандартів до себе й інших. Виокремлено різні форми перфекціонізму (Я-адресований, орієнтований на інших, соціально приписаний), а також його адаптивні й дезадаптивні прояви.

Теоретичний аналіз засвідчив амбівалентний характер впливу перфекціонізму на розвиток особистості. З одного боку, помірно високі стандарти, організованість, відповідальність та орієнтація на досягнення можуть виступати ресурсом самореалізації, професійного становлення та особистісного зростання. З іншого боку, надмірна самокритичність, страх помилки, залежність від зовнішньої оцінки, поляризоване мислення й дисфункціональні переконання здатні спричиняти підвищену тривожність, емоційне виснаження, зниження психологічного благополуччя та ускладнення соціальної адаптації.

Особливу значущість перфекціонізм набуває в юнацькому віці, який характеризується інтенсивним формуванням професійної ідентичності, системи життєвих домагань, ціннісних орієнтацій і самооцінки. У цей період підвищена чутливість до соціальних очікувань і власних стандартів успішності створює підґрунтя як для конструктивного розвитку, так і для виникнення дезадаптивних перфекціоністських тенденцій.

Доведено, що перфекціонізм тісно пов'язаний із мотиваційною сферою особистості. Система потреб, мотивів, цінностей, установок, рівень мотивації досягнення, локус контролю та життєві домагання визначають специфіку його формування та проявів. Мотивація досягнення виступає важливим, але не єдиним компонентом перфекціонізму, оскільки його структура включає також афіліативні, статусні та соціально орієнтовані мотиви. Співвідношення внутрішньої та зовнішньої мотивації зумовлює переважання адаптивних або дезадаптивних форм перфекціонізму.

На основі узагальнення теоретичних положень було визначено, що формування перфекціонізму відбувається в контексті взаємодії індивідуально-психологічних і соціокультурних чинників. Сімейне виховання, освітнє середовище, культурні стандарти успішності, соціальні очікування та досвід оцінювання відіграють суттєву роль у становленні перфекціоністських настанов. Водночас внутрішні детермінанти — потреба у досягненні, прагнення

до визнання, мотив соціального престижу, суспільної корисності та загальної активності – формують індивідуальну мотиваційну основу перфекціонізму.

Таким чином, перфекціонізм у юнацькому віці доцільно розглядати як складне інтегративне утворення, що формується в системі мотиваційних, когнітивних та соціокультурних взаємозв'язків. Його прояви залежать від структури мотиваційної сфери особистості та специфіки соціального контексту розвитку. Отримані теоретичні узагальнення створюють методологічне підґрунтя для проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей мотиваційних чинників перфекціонізму в юнацькому віці, що становить зміст наступного розділу роботи.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Методологічні засади та організація дослідження

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення психологічних особливостей мотиваційних чинників перфекціонізму у юнацькому віці.

Методологічну основу дослідження становлять класичні та сучасні українські наукові праці з психології мотивації та перфекціонізму. Однією з основних теоретичних засад нашого дослідження є розгляд перфекціонізму як складної психологічної установки, що поєднує мотиваційні компоненти прагнення до досконалості та уникнення невдач.

У цьому контексті перфекціонізм розглядається не лише як риса особистості, а як мотиваційний феномен, що активізує або стримує поведінку юнаків і дівчат у процесі діяльності та самореалізації. Зокрема, Т. Завада у дослідженнях показала, що мотиваційні чинники перфекціонізму в молоді включають мотиви на досягнення успіху, уникнення невдачі та цінності особистісного розвитку, що формують стратегічні поведінкові установки особистості [17].

Важлива для нас методологічна основа – це теоретичний аналіз психологічних особливостей перфекціонізму саме в юнацькому віці, як періоді інтенсивного формування мотиваційних та особистісних структур. Так, у теоретичному огляді Марчук С.В. [26]. перфекціонізм розглядається як психологічний феномен юнацького віку з окремими мотиваційними характеристиками, що пов'язані зі стандартами діяльності, самокритикою, а також соціально-психологічними очікуваннями.

Для формування методологічної бази також важливі емпіричні дослідження, що використовують конкретні психодіагностичні інструменти та

моделі для вимірювання мотиваційних аспектів перфекціонізму. У роботі [32] теоретично описані психологічні складові перфекціонізму та прокрастинації в юнацькому віці, а також наведено статистичний аналіз взаємозв'язків між різними аспектами перфекціоністської мотивації.

На підставі вищезазначених джерел у нашому дослідженні застосовуються такі методологічні принципи:

- системно-комплексний підхід. Перфекціонізм розглядається як мотиваційно-психологічна структура зі складовими (успіх, уникнення невдачі, соціальні стандарти) [17];
- особистісно-зорієнтована перспектива. Акцент на особистісних і мотиваційних стратегіях юнацького віку як умові формування перфекціонізму [26];
- емпірична обґрунтованість. Використання методик та статистичного аналізу для вимірювання мотиваційних чинників у юних респондентів [32].

Відповідно до поставленої мети визначено вибірку, методи та процедуру дослідження.

У дослідженні взяли участь 40 осіб юнацького віку (17–21 рік), які є студентами Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серед них 22 дівчини (55%) та 18 юнаків (45%). Вибірка є однорідною за соціально-освітніми характеристиками.

Для досягнення мети було використано комплекс психодіагностичних методик, а саме: 1) Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Л. Х'юїтта та Г. Л. Флетта; 2) Модифікований опитувальник перфекціонізму А.Холмогорової, Н. Гаранян (Т. Завадою); 3) Методика діагностики мотивації досягнення успіху Т. Елерса; 4) Методика діагностики мотивації уникнення невдач Т. Елерса; 5) Методика вивчення мотивації навчання у закладі вищої освіти Т. І. Ільїної.

Обробка результатів здійснювалася із застосуванням методів описової статистики, відсоткового аналізу та кореляційного аналізу (коефіцієнт Пірсона).

2.2. Методичний арсенал дослідження

Для емпіричного дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та мотиваційних чинників у юнацькому віці було використано комплекс надійних і валідних психодіагностичних методик, які відповідають вимогам стандартизованої діагностики, дозволяють кількісно оцінити психологічні конструкти та широко застосовуються в психологічних дослідженнях.

Емпіричне дослідження проводилося з метою виявлення психологічних особливостей мотиваційних чинників перфекціонізму у юнацькому віці.

Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Л. Х'юїтта та Г. Л. Флетта [18, с.11-14]. Дана методика дозволяє виявити різні показники перфекціоністських тенденцій, зокрема самоспрямовані та соціально зумовлені форми. Мета методики: визначити структури перфекціонізму за трьома вимірами: «перфекціонізм, орієнтований на себе»; «перфекціонізм, орієнтований на інших»; «соціально-приписаний перфекціонізм».

Опитувальник містить 45 тверджень, які респонденти оцінюють за шкалою (від «повністю не згоден» до «повністю згоден»). Час виконання: 10–15 хвилин. Дослідження може проводитися як індивідуально, так і групово.

Обробка результатів здійснювалася шляхом підрахунку сумарних балів за кожною шкалою з подальшим визначенням рівнів (низький, середній, високий).

Методика є стандартизованою, має підтверджені показники надійності (α Кронбаха у межах 0,74–0,90) та конструктивної валідності. Вона широко використовується у наукових дослідженнях, що відповідає критеріям психометричної обґрунтованості.

Модифікований опитувальник перфекціонізму А. Холмогорової, Н. Гаранян (Т. Завадою) [15].

Опитувальник складається з 44 тверджень (див. Додаток А). Для респондентів надавалася інструкція, згідно якої потрібно було оцінити наскільки вони згодні або незгодні за 4-х бальною шкалою з наданими

твердженнями: цілком згідний оцінювалося в 4 бали, в більшості згідний – 3 бали, в більшості незгідний – 1 бал і не згідний – 0 балів.

Обробка результатів заключалася у підрахунку суми показника по кожній із 7-ми шкал (сума балів, що складають кожну шкалу), а також загальний рівень перфекціонізму (сума балів за всіма шкалами). Згідно опитувальнику, виділено такі 7 шкал:

1. Сприйняття інших людей як таких, що делегують високі очікування.
2. Завищені домагання та вимоги до себе.
3. Високі стандарти діяльності при орієнтації на полюс «найуспішніший».
4. Селектування інформації про власні помилки й невдачі.
5. Поляризоване мислення – «все або нічого», також шкали 6 і 7.
6. Самозвинувачення.
7. Залежність від позицій оточення.

Методика діагностики мотивації досягнення успіху Т. Елерса (див. Додаток Б). Мотивація досягнення успіху є ключовою складовою мотиваційної сфери особистості, що визначає спрямованість поведінки на позитивний результат. Саме тому включення цієї методики є обґрунтованим з погляду розкриття внутрішніх стимулів поведінки. Мета: визначити рівень орієнтації особистості на досягнення успіху та результативність діяльності. Методика складається з 41 твердження, на які респондент відповідає «так» або «ні». Час виконання: 7–10 хвилин. Після заповнення підраховувалася загальна кількість балів відповідно до ключа, визначається рівень мотивації (низький, середній, високий).

Методика є апробованою, проста в застосуванні, має достатню внутрішню узгодженість і широко використовується у дослідженнях мотиваційної сфери.

Методика діагностики мотивації уникнення невдач Т. Елерса (див. Додаток В). Орієнтація на уникнення невдач є контрполюсом мотивації досягнення та часто пов'язана з тривожними реакціями, униканням ризику й

неадаптивними стратегічними моделями поведінки. Ця методика дозволяє виявити страх невдачі як значущий детермінант поведінкових реакцій у юнацтві. Мета: виявити схильність особистості уникати ситуації можливого неуспіху та орієнтації на запобігання помилкам. Містить 30 тверджень із відповідями «так» або «ні». Час виконання: 5–7 хвилин. Обробка здійснювалася шляхом підрахунку балів відповідно до ключа та визначення рівня прояву мотивації уникнення невдач. Методика є валідною для дослідження тривожної орієнтації в структурі мотивації досягнення, відповідає вимогам стандартизованої психодіагностики.

Методика вивчення мотивації навчання у виші Т. І. Ільїної (див. Додаток Г). Дослідження мотиваційних тенденцій у навчальній сфері дозволяє оцінити, наскільки внутрішні та зовнішні стимули впливають на поведінку молодшої людини у ситуації досягнення, самовдосконалення і соціальної самореалізації. Вибір цієї методики забезпечує комплексний аналіз мотиваційної структури, що є особливо важливим у міждисциплінарному контексті вивчення перфекціонізму. Мета: визначити провідні мотиви навчальної діяльності (професійні, пізнавальні, прагматичні тощо).

Опитувальник містить 50 тверджень із альтернативними відповідями. Час виконання: 15–20 хвилин.

Результати обробляються шляхом підрахунку балів за шкалами та визначення домінуючого типу мотивації.

Методика є апробованою у студентських вибірках, має достатні показники надійності та використовується у численних емпіричних дослідженнях мотиваційної сфери.

Обраний комплекс методик відповідає основним вимогам психодіагностичного дослідження, а саме:

стандартизованість – наявність чіткої процедури проведення та обробки результатів.

Надійність – підтверджена внутрішня узгодженість шкал.

Валідність – відповідність методик заявленим психологічним конструктам (перфекціонізм, мотивація досягнення, уникнення невдач, навчальна мотивація).

Комплексність – поєднання методик дозволяє дослідити як особистісні (перфекціонізм), так і мотиваційні характеристики, що забезпечує повноту емпіричного аналізу.

Таким чином, підібраний набір методик не тільки дозволяє диференційовано вимірювати основні конструкти дослідження, але й забезпечує їх валідну інтерпретацію з точки зору сучасної української психологічної науки. Стандартизовані процедури проведення, чіткі інструкції та апробована обробка результатів забезпечують надійність і репрезентативність отриманих даних.

2.3. Особливості прояву перфекціонізму в юнацькому віці

На основі результатів дослідження, отриманих за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Л. Х'юїтта та Г. Л. Флетта [18, с.11-14] ми визначили структуру перфекціонізму за такими трьома вимірами: самоспрямований перфекціонізм; соціально приписаний перфекціонізм; перфекціонізм, орієнтований на інших. Обробку результатів ми здійснювали шляхом підрахунку сумарних балів по кожній шкалі з подальшим визначенням рівнів (низький, середній, високий). Отримані результати подано в таблиці 2.1 (див. Табл. 2.1) та на рисунку 2.1 (див. Рис.2.1).

Таблиця 2.1

Рівні прояву перфекціонізму у респондентів (%)

Рівень	Самоспрямований	Соціально приписаний	Орієнтований на інших
Високий	35,0%	25,0%	25,0%
Середній	46,7%	48,3%	43,3%
Низький	18,3%	26,7%	31,7%

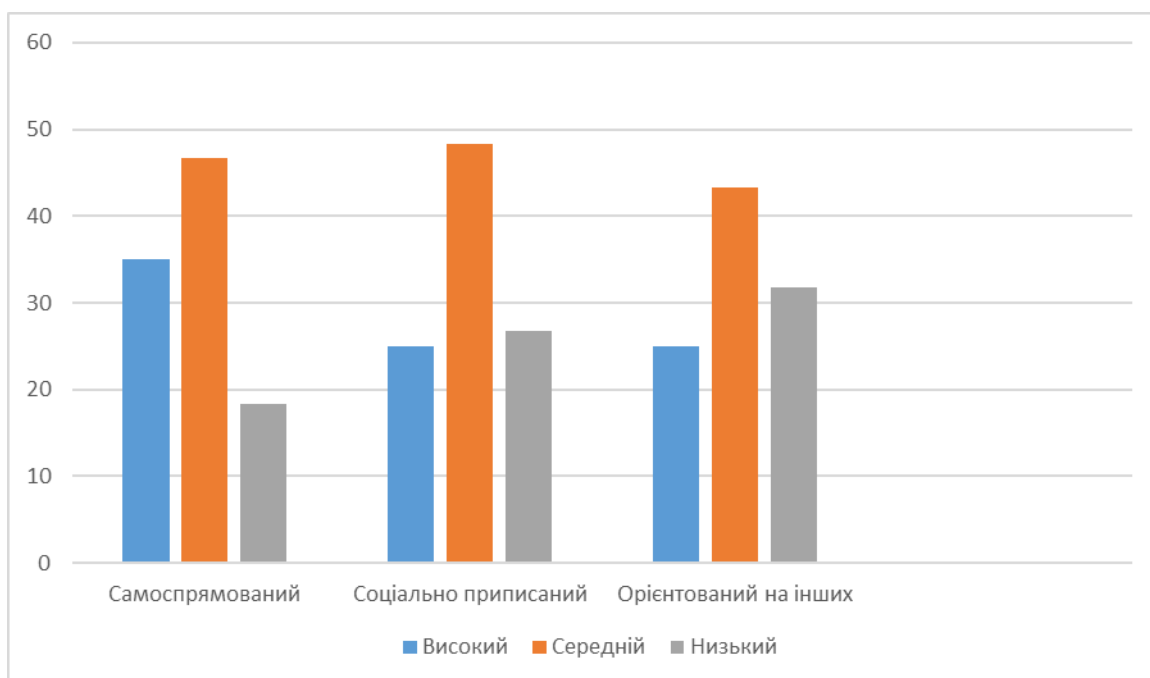


Рис.2.1 Рівні прояву перфекціонізму у респондентів

Отримані результати свідчать, що найбільш вираженим у вибірці є перфекціонізм, спрямований на себе: 35,0% респондентів мають високий рівень даного показника. Це означає, що значна частина юнаків і дівчат висувають до себе підвищені вимоги, прагнуть бездоганного виконання завдань і характеризуються високим рівнем самоконтролю.

Соціально-приписаний має високий рівень у 25,0% респондентів. Це вказує на вплив соціального оточення та очікувань батьків, викладачів, друзів, що може бути джерелом стресу та тривожності. Виявлення соціально приписаного перфекціонізму у студентів підтверджує дані сучасних досліджень, які показують, що тиск з боку оточення може підвищувати ризик формування невротичних рис і перфекціоністської тривожності.

Перфекціонізм, орієнтований на інших, менш виражений – високий рівень становить 25,0%. Це свідчить, що більшість респондентів більш сконцентровані на саморозвитку, ніж на оцінюванні результатів інших.

На наступному етапі ми вивчали мотиваційні чинники здобувачів вищої освіти, що відображено в наступному параграфі наукової роботи.

2.4. Аналіз мотиваційних чинників здобувачів вищої освіти

На наступному етапі дослідження ми поставили своїм завданням дослідити мотивацію досягнення успіху, яка виступає важливою складовою мотиваційної сфери особистості та визначає спрямованість поведінки особистості на позитивний результат. Обробка результатів проводилася шляхом підрахунку загальної кількості балів у відповідності до поданого ключа.

На основі отриманих результатів Методики діагностики мотивації досягнення успіху Т. Елерса ми визначили рівні мотивації. Результати подано у таблиці 2.2 (див. Табл.2.2) та відображено графічно на рисунку 2.2 (див. Рис.2.2).

Таблиця 2.2

Рівні мотивації досягнення (%)

Рівень	%
Високий	30,0%
Середній	50,0%
Низький	20,0%

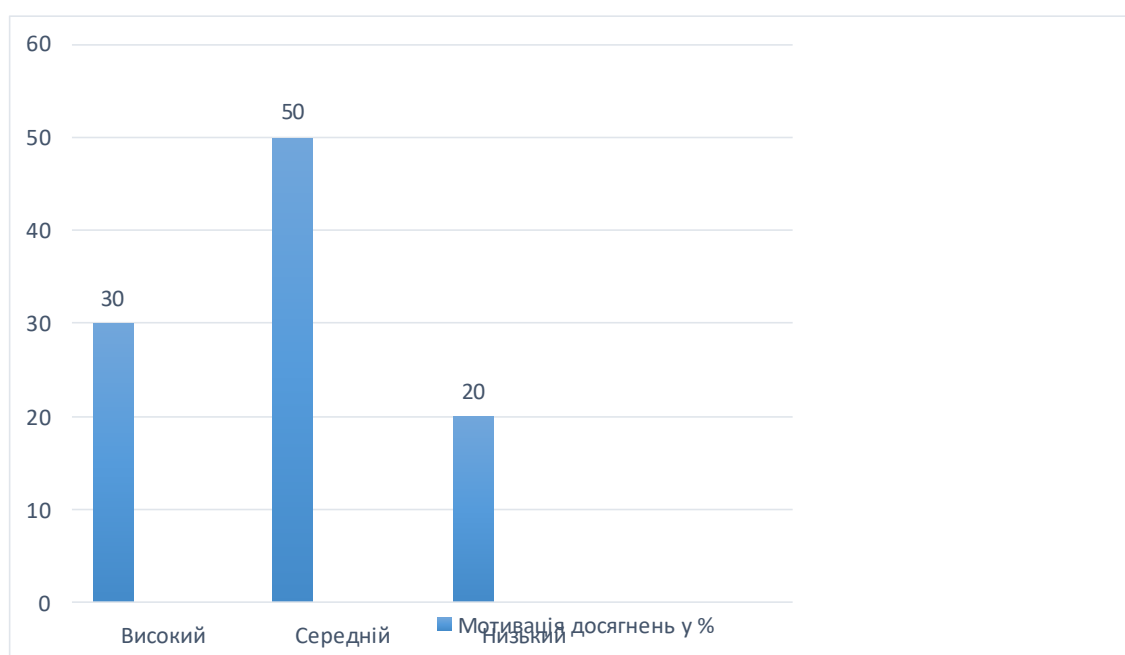


Рис.2.2 Рівні мотивації досягнення

Середній рівень мотивації досягнення (50,0%) вказує на помірну орієнтацію юнаків і дівчат на успіх та результативність.

Високий рівень (30,0%) демонструє стійке прагнення до досягнень у респондентів.

Висока мотивація досягнення у комбінації з самоспрямованим перфекціонізмом може бути корисною для академічного успіху та особистісного розвитку. Проте поєднання високого соціально приписаного перфекціонізму та мотивації досягнення може призводити до перевантаження та емоційного вигорання.

Наступним завданням ми поставили виявлення схильності особистості до уникнення ситуації можливого неуспіху та орієнтації на запобігання помилкам. Методика діагностики мотивації уникнення невдач Т. Елерса дозволила нам виявити страх невдачі як значущий детермінант поведінкових реакцій у юнацькому віці.

Результати, отримані за даною методикою ми подали у вигляді табл.2.3 (див. Табл.2.3) та графічно на рис.2.3 (див. Рис.2.3).

Таблиця 2.3

Рівні мотивації уникнення невдач (%)

Рівень	%
Високий	35,0%
Середній	41,7%
Низький	23,3%

Високий рівень мотивації уникнення невдач (35,0%) може свідчити про страх помилки та підвищену тривожність. Дослідження показують, що така мотивація може мати як позитивні (уникнення помилок, підвищена обережність), так і негативні наслідки (труднощі у прийнятті рішень, затримка виконання завдань).

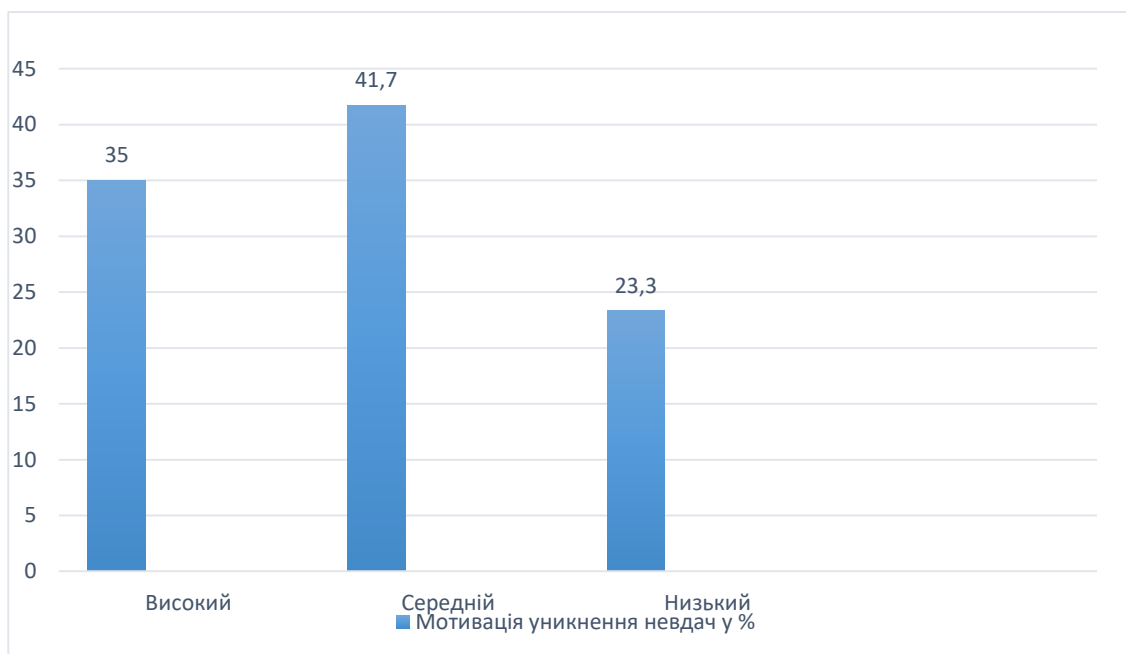


Рис.2.3 Рівні мотивації уникнення невдач

На наступному етапі емпіричного дослідження було вивчено структуру навчальної мотивації здобувачів вищої освіти за методикою Т. Ільїної «Вивчення мотивації навчання у виші».

Методика дозволяє визначити домінування одного з трьох провідних мотивів навчальної діяльності:

- набуття знань (пізнавальна спрямованість);
- оволодіння професією (професійна спрямованість);
- отримання диплому (формально-результативна спрямованість).

Після обробки результатів визначався провідний мотив у кожного респондента. Узагальнені результати подано у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Структура навчальної мотивації здобувачів вищої освіти (%)

Тип мотивації	%
Набуття знань	38,3%
Оволодіння професією	36,7%
Отримання диплому	25,0%

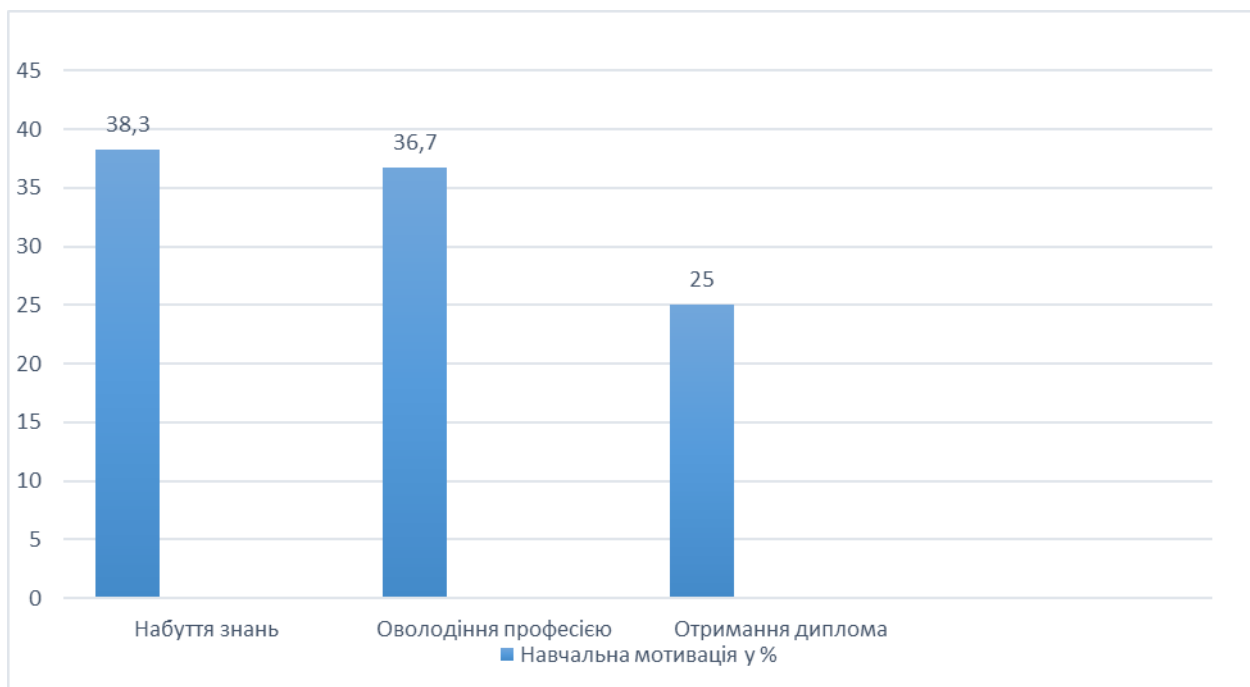


Рис.2.4 Структура навчальної мотивації здобувачів вищої освіти

Отримані дані свідчать, що у 38,3% досліджуваних домінує мотив набуття знань. Це означає, що для цих студентів провідним є пізнавальний інтерес, прагнення до глибокого засвоєння навчального матеріалу та розширення власної компетентності. Така спрямованість характеризується орієнтацією на зміст навчальної діяльності.

У 36,7% респондентів провідним є мотив оволодіння професією. Це свідчить про усвідомлену професійну спрямованість, орієнтацію на майбутню фахову діяльність, прагнення до професійного становлення та реалізації у вибраній сфері.

У 25,0% студентів переважає мотив отримання диплому, що відображає орієнтацію на формальний результат навчання. У цьому випадку навчальна діяльність може розглядатися як засіб досягнення певного соціального статусу, кар'єрних перспектив або виконання зовнішніх вимог.

Таким чином, у досліджуваній вибірці переважають змістовні (пізнавальні та професійні) мотиви навчання, що є позитивною характеристикою мотиваційної сфери здобувачів вищої освіти.

З метою виявлення взаємозв'язку між показниками перфекціонізму та структурою навчальної мотивації було проведено кореляційний аналіз. Результати подано у таблиці 2.5 (див. Табл.2.5).

Таблиця 2.5

**Кореляційні зв'язки між показниками перфекціонізму та
мотивами навчання**

Показники	Коефіцієнт кореляції r
Соціально-приписаний перфекціонізм – мотив набуття знань	0,54
Перфекціонізм, орієнтований на себе – мотив оволодіння професією	0,62
Соціально-приписаний перфекціонізм – мотив отримання диплому	0,49
Соціально-приписаний перфекціонізм – мотивація уникнення невдач	0,58

Встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між:

- перфекціонізмом, орієнтованим на себе, та мотивом оволодіння професією ($r = 0,62$) – студенти з високими особистими стандартами орієнтовані на професійне становлення та досягнення високого рівня компетентності;
- соціально-приписаним перфекціонізмом та мотивом набуття знань ($r = 0,54$) – прагнення до високих результатів поєднується з вираженим пізнавальним інтересом;
- соціально-приписаним перфекціонізмом та мотивом отримання диплому ($r = 0,49$) – орієнтація на зовнішні очікування пов'язана з формальною спрямованістю навчання;
- соціально-приписаним перфекціонізмом та мотивацією уникнення невдач ($r = 0,58$) – тиск з боку значущого оточення супроводжується страхом помилки та підвищеною тривожністю.

Результати дослідження свідчать, що: соціально-приписаний перфекціонізм пов'язаний із змістовними мотивами навчання (пізнавальними та професійними); соціально-приписаний перфекціонізм асоціюється з формально-результативною спрямованістю та уникненням невдач. Отже, структура навчальної мотивації виступає важливим психологічним чинником прояву різних типів перфекціонізму в юнацькому віці.

Для вивчення структурних та змістових характеристик перфекціонізму в юнацькому віці нами було використано модифікований опитувальник перфекціонізму А. Холмогорової та Н. Гаранян (модифікація Т. Завади). Застосування саме цієї методики зумовлене її багатовимірністю, можливістю комплексного аналізу як особистісних, так і соціально зумовлених компонентів перфекціонізму, а також її адаптованістю до української вибірки.

Метою використання даного інструментарію було не лише визначення загального рівня перфекціонізму досліджуваних, а й виявлення специфіки його когнітивних, емоційних та мотиваційних складників. Результати дослідження подано у таблиці 2.6 (див. Табл.2.6).

Таблиця 2.6

Показники за шкалами модифікованого опитувальника перфекціонізму

А. Холмогорової, Н. Гаранян (модифікація Т. Завади)

№ з/п	Шкала	М	SD	Рівень перфекціонізму (%)		
				Низький	Середній	Високий
1.	Сприйняття інших як таких, що делегують високі очікування	15,8	3,4	25,0	50,0	25,0
2.	Завищені домагання та вимоги до себе	17,6	3,1	18,3	46,7	35,0
3.	Високі стандарти діяльності (орієнтація на «найуспішніший»)	17,2	3,5	20,0	48,3	31,7

Продовження таблиці 2.6

4.	Селектування інформації про власні помилки і невдачі	14,9	3,6	23,3	46,7	30,0
5.	Поляризоване мислення («все або нічого»)	13,8	3,2	31,7	43,3	25,0
6.	Самозвинувачення	14,5	3,7	26,7	48,3	25,0
7.	Залежність від позицій оточення	15,1	3,3	25,0	50,0	25,0
8.	Загальний рівень перфекціонізму	108,9	14,2	21,7	50,0	28,3

Використання даної методики дозволило нам комплексно дослідити: рівень сформованості перфекціоністських настанов у юнацькому віці; співвідношення внутрішньо зумовлених та соціально детермінованих компонентів перфекціонізму; особливості когнітивних (поляризованість мислення, селективність сприйняття помилок), емоційних (самозвинувачення) та мотиваційних (завищені домагання, високі стандарти) характеристик; потенційні дезадаптивні прояви перфекціонізму. Отримані показники (М, SD, рівневий розподіл) дали змогу не лише визначити загальні тенденції в досліджуваній групі, а й оцінити варіативність проявів перфекціонізму та ступінь його поширеності серед юнаків, що є необхідним для подальшого аналізу взаємозв'язку з мотиваційними чинниками особистості. Отримані результати свідчать про помірно виражений рівень перфекціонізму у вибірці юнаків та дівчат. Загальний середній показник становить $M = 108,9$ балів, при цьому 50,0% респондентів демонструють середній рівень перфекціонізму, 28,3% – високий та 21,7% – низький.

Найвищі середні значення зафіксовані за шкалами:

«Завищені домагання та вимоги до себе» ($M = 17,6$; 35,0% – високий рівень). Це узгоджується з результатами таблиці 2.1 (див. Табл.2.1), де

самоспрямований перфекціонізм також мав найбільший відсоток високого рівня (35,0%). Таким чином, значна частина молоді характеризується підвищеною самокритичністю та прагненням до високих особистих стандартів.

«Високі стандарти діяльності при орієнтації на полюс «найуспішніший» ($M = 17,2$; 31,7% – високий рівень), що корелює з високими показниками мотивації досягнення (30,0% – високий рівень, табл. 2.2) (див. Табл. 2.2). Це свідчить про конструктивну спрямованість частини респондентів на успіх і самореалізацію.

Шкала «Сприйняття інших як таких, що делегують високі очікування» ($M = 15,8$; 25,0% – високий рівень) узгоджується з даними соціально-приписаного перфекціонізму (25,0% – високий рівень) (див. Табл. 2.1). Це вказує на відчутний вплив соціального середовища на формування стандартів поведінки.

За шкалою «Селектування інформації про власні помилки» ($M = 14,9$; 30,0% – високий рівень) виявлено, що майже третина респондентів схильні концентрувати увагу на невдачах, що узгоджується з показником високої мотивації уникнення невдач (35,0%) (Див. Табл. 2.3).

Показники за шкалою «Поляризоване мислення» ($M = 13,8$; 25,0% – високий рівень) свідчать, що чверть досліджуваних схильні оцінювати результати у категоріях «успіх–провал», без проміжних варіантів. Такий когнітивний стиль може посилювати емоційне напруження у ситуаціях оцінювання.

За шкалою «Самозвинувачення» ($M = 14,5$; 25,0% – високий рівень) встановлено, що кожен четвертий респондент схильний до надмірної внутрішньої критики, що може негативно впливати на психологічний стан.

Таким чином, результати демонструють, що у структурі перфекціонізму юнаків і дівчат домінують високі вимоги до себе та орієнтація на досягнення, що має конструктивний потенціал. Водночас близько чверті вибірки демонструють виражені показники соціальної залежності, самозвинувачення та селективного фокусування на помилках, що може виступати чинником емоційної напруженості. Отримані дані логічно узгоджуються з попередніми

результатами та підтверджують, що перфекціонізм у юнацькому віці має змішаний характер: поєднує адаптивні (високі стандарти, мотивація досягнення) та неадаптивні (страх помилки, самозвинувачення, соціальна залежність) компоненти.

З метою уточнення характеру взаємозв'язків між структурними компонентами перфекціонізму та мотиваційною сферою ми здійснили кореляційний аналіз, результати якого подано у таблиці 2.7 (див. Табл.2.7).

Таблиця 2.7

Кореляційні зв'язки між шкалами перфекціонізму (А. Холмогорова, Н. Гаранян; модиф. Т. Завади) та мотиваційними показниками (r Пірсона)

№ з/п	Шкали перфекціонізму	Мотивація				
		досягнення	уникнення невдач	набуття знань	оволодіння професією	отримання диплому
1.	Сприйняття високих очікувань інших	0,24	0,44	0,20	0,36	0,42
2.	Завищені вимоги до себе	0,57	0,26	0,50	0,29	0,22
3.	Високі стандарти діяльності	0,61	0,28	0,53	0,33	0,25
4.	Селектування інформації про помилки	0,27	0,55	0,18	0,31	0,45
5.	Поляризоване мислення	0,21	0,47	0,15	0,24	0,39
6.	Самозвинувачення	0,19	0,59	0,14	0,28	0,50
7.	Залежність від позицій оточення	0,25	0,52	0,17	0,46	0,54

Жирним виділено статистично значущі кореляції ($p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$). Примітка: при $n = 40$ статистично значущими вважаються: $r \geq 0,31$ ($p \leq 0,05$); $r \geq 0,40$ ($p \leq 0,01$).

Проведений кореляційний аналіз ($n = 40$) дозволив уточнити характер взаємозв'язків між структурними компонентами перфекціонізму та мотиваційною сферою здобувачів вищої освіти.

1. Адаптивний мотиваційний блок. Найбільш виражені позитивні кореляції з мотивацією досягнення виявлено за шкалами: «Високі стандарти діяльності» ($r = 0,61$; $p \leq 0,01$). «Завищені вимоги до себе» ($r = 0,57$; $p \leq 0,01$). Крім того, ці ж шкали мають значущі зв'язки з мотивом набуття знань: $r = 0,53$ (високі стандарти діяльності; $p \leq 0,01$), $r = 0,50$ (завищені вимоги до себе; $p \leq 0,01$). Також виявлено значущий зв'язок між шкалою «Високі стандарти діяльності» та мотивом оволодіння професією ($r = 0,33$; $p \leq 0,05$).

Ці результати свідчать про те, що високі особистісні стандарти, вимогливість до себе та орієнтація на якісний результат поєднуються з пізнавальною активністю та професійною спрямованістю. У даному випадку перфекціоністичні тенденції мають відносно адаптивний характер.

2. Деадаптивний мотиваційний блок. Найвищий показник кореляції з мотивацією уникнення невдач продемонструвала шкала: «Самозвинувачення» ($r = 0,59$; $p \leq 0,01$). Також статистично значущі зв'язки виявлено між мотивацією уникнення невдач та: «Селектування інформації про помилки» ($r = 0,55$; $p \leq 0,01$), «Залежність від позицій оточення» ($r = 0,52$; $p \leq 0,01$), «Поляризоване мислення» ($r = 0,47$; $p \leq 0,01$), «Сприйняття високих очікувань інших» ($r = 0,44$; $p \leq 0,01$). Крім того, зазначені шкали демонструють позитивні зв'язки з мотивом отримання диплому: «Залежність від позицій оточення» ($r = 0,54$; $p \leq 0,01$), «Самозвинувачення» ($r = 0,50$; $p \leq 0,01$), «Селектування інформації про помилки» ($r = 0,45$; $p \leq 0,01$), «Сприйняття високих очікувань інших» ($r = 0,42$; $p \leq 0,01$).

Отримані результати свідчать, що страх помилки, самокритика та орієнтація на зовнішні очікування пов'язані з формально-результативною спрямованістю навчання та уникненням невдач.

3. Соціальна зумовленість перфекціонізму. Шкала «Залежність від позицій оточення» демонструє значущі позитивні зв'язки як з мотивом

оволодіння професією ($r = 0,46$; $p \leq 0,01$), так і з мотивом отримання диплому ($r = 0,54$; $p \leq 0,01$). Це може свідчити про те, що у частини студентів професійна та формально-результативна спрямованість значною мірою визначається соціальними очікуваннями та потребою у схваленні.

За результатами кореляційного аналізу підтверджено існування двокомпонентної структури перфекціонізму у юнацькому віці:

1. Конструктивний компонент, що пов'язаний із мотивацією досягнення (до $r = 0,61$), мотивом набуття знань (до $r = 0,53$) та частково мотивом оволодіння професією (до $r = 0,33$).

2. Ризикований (дезадаптивний) компонент, який пов'язаний із мотивацією уникнення невдач (до $r = 0,59$) та мотивом отримання диплому (до $r = 0,54$).

Таким чином, структура навчальної мотивації є важливим чинником, який визначає конструктивну або дезадаптивну спрямованість перфекціонізму у юнацькому віці. Мотиваційна сфера є ключовим фактором у формуванні перфекціонізму у юнацькому віці.

Дослідження українських психологів розкрили проблему мотиваційного аспекту перфекціонізму та його зв'язків з мотивацією досягнення. Згідно думки Т. Завади, перфекціоністські тенденції у здобувачів вищої освіти пов'язані з мотивацією до успіху і уникнення невдач [17].

Отримані результати узгоджуються з теорією самовизначення Р. Десі та Е. Райана [46], яка підкреслює значення внутрішньої мотивації для особистісного розвитку та психологічного благополуччя.

Виявлення рівнів перфекціонізму дозволяє прогнозувати ймовірність академічного успіху та ризик психологічних проблем.

Розробка програм психологічної підтримки може орієнтуватися на зменшення соціально приписаного перфекціонізму та розвитку внутрішньої мотивації.

Викладачам рекомендовано застосовувати мотиваційні стратегії, які стимулюють внутрішню мотивацію та мінімізують тиск зовнішніх очікувань.

2.5. Рекомендації щодо психологічного супроводу юнаків із високим рівнем перфекціонізму

Побудова системи психологічного супроводу юнаків із високим рівнем перфекціонізму опирається на сучасні українські дослідження структури, генези та мотиваційних чинників цього феномену. З урахуванням теоретичних положень, представлених у працях вітчизняних учених, ми виокремили такі напрями корекційно-розвивальної роботи.

Теоретичною основою наряду диференціації адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму є положення про багатовимірну структуру перфекціонізму, обґрунтоване у працях Л. Данилевич [14], В. Павлової [29], О. Лози [25] та ін. Згідно з дослідженнями науковців, перфекціонізм може мати як конструктивні (орієнтація на якість, відповідальність, саморозвиток), так і деструктивні прояви (самозвинувачення, ригідність, страх помилки). Тому у процесі психологічного супроводу важливо проводити психологічно-просвітницьку роботу, спрямовану на усвідомлення різниці між «високими стандартами» та «недосяжним ідеалом», формувати гнучке ставлення до результатів діяльності.

Відповідно до положень, викладених у працях Т. Завади [16], [17], І. Гуляс [11], В. Климчук та В. Горбунової [20], перфекціонізм тісно пов'язаний із домінуванням зовнішньої мотивації та залежністю від соціального схвалення.

У зв'язку з цим необхідно розвивати внутрішню мотивацію діяльності, сприяти усвідомленню особистісного сенсу навчання та професійного розвитку, формувати автономність у цілепокладанні.

У праці Т. Титаренко [34] підкреслюється, що рівень домагань визначає траєкторію особистісного розвитку та може виступати як ресурсом, так і фактором внутрішнього напруження. Значення раннього досвіду у формуванні життєвих стандартів обґрунтовано у дослідженні О. Вознесенської [5]. Дані теоретичні положення дозволили сформулювати наступну рекомендацію: при проведенні психологічних консультацій доцільно допомагати юнакам:

переосмислювати власні стандарти успіху; співвідносити цілі з реальними ресурсами; формувати адекватний рівень домагань.

Високий рівень перфекціонізму часто супроводжується внутрішніми конфліктами між «Я-реальним» і «Я-ідеальним» [2], [38]. Тому ми рекомендуємо застосовувати методи розвитку самоприйняття, техніки когнітивної реструктуризації (зменшення поляризованого мислення), формування толерантності до помилки як природного компоненту розвитку.

Опираючись на роль життєстійкості у постановці реалістичних цілей [2], [38] та структуру ціннісної регуляції розвитку особистості розглянуто [27], ми рекомендуємо формувати у студентів закладу вищої освіти гнучкість життєвого планування; здатність приймати невизначеність; ціннісно орієнтовану саморегуляцію.

Таким чином, психологічний супровід юнаків із високим рівнем перфекціонізму має бути комплексним і ґрунтуватися на сучасних українських дослідженнях генези, структури та мотиваційних чинників перфекціонізму Л. Данилевич, В. Павлової, О. Лози, Т. Завади, І. Гуляс, Г. Чепурної та ін.

Основними напрямками роботи є: трансформація дезадаптивних когнітивних установок; оптимізація мотиваційної структури; корекція рівня домагань; розвиток життєстійкості та автономії; урахування сімейних і соціокультурних чинників. Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме формуванню адаптивного перфекціонізму, що виступатиме ресурсом професійного становлення та особистісного розвитку в юнацькому віці.

Висновки до другого розділу:

У другому розділі було представлено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей мотиваційних чинників перфекціонізму в юнацькому віці.

Емпіричне дослідження здійснено на засадах системно-комплексного, особистісно зорієнтованого та емпірично верифікованого підходів. Для реалізації поставленої мети було використано валідний і надійний

психодіагностичний інструментарій, що дозволив комплексно дослідити як структурні компоненти перфекціонізму, так і особливості мотиваційної сфери (мотивація досягнення, уникнення невдач, структура навчальної мотивації).

За результатами застосування Багатовимірної шкали перфекціонізму П. Л. Г'юїтта та Г. Л. Флетта встановлено, що у вибірці домінує самоспрямований перфекціонізм (35,0% – високий рівень), що свідчить про виражену вимогливість до себе та орієнтацію на високі особисті стандарти. Соціально приписаний та орієнтований на інших перфекціонізм мають помірну представленість, що вказує на значущість соціального контексту у формуванні стандартів досягнення.

За даними модифікованого опитувальника А. Холмогорової, Н. Гаранян (модифікація Т. Завади) встановлено, що у структурі перфекціонізму переважають високі вимоги до себе та орієнтація на високі стандарти діяльності, що має конструктивний потенціал. Водночас близько чверті респондентів демонструють підвищене самозвинувачення, селективну фіксацію на помилках та залежність від позицій оточення, що може виступати чинником емоційної напруженості та ризику дезадаптації.

Встановлено, що у більшості респондентів домінує середній рівень мотивації досягнення (50,0%), тоді як 30,0% мають високий рівень. Разом із тим 35,0% досліджуваних характеризуються високою мотивацією уникнення невдач, що вказує на наявність страху помилки та підвищеної тривожності у частини вибірки.

Аналіз структури навчальної мотивації показав переважання змістовних мотивів: набуття знань (38,3%) та оволодіння професією (36,7%), що є позитивним показником сформованості внутрішньо орієнтованої навчальної спрямованості. Формально-результативна мотивація (отримання диплому) притаманна 25,0% студентів.

Кореляційний аналіз ($n = 40$) дозволив встановити двокомпонентну структуру перфекціонізму у юнацькому віці:

Конструктивний компонент пов'язаний із мотивацією досягнення (до $r = 0,61$), мотивом набуття знань (до $r = 0,53$) та частково з мотивом оволодіння професією (до $r = 0,33$). Це свідчить, що високі особистісні стандарти та вимогливість до себе можуть виступати ресурсом академічної успішності та професійного становлення.

Дезадаптивний компонент пов'язаний із мотивацією уникнення невдач (до $r = 0,59$) та мотивом отримання диплому (до $r = 0,54$). Самозвинувачення, залежність від позицій оточення та селективна фіксація на помилках корелюють зі страхом помилки й орієнтацією на зовнішню оцінку, що підвищує ризик емоційного напруження.

Таким чином, мотиваційна сфера виступає системоутворюючим чинником прояву перфекціонізму у юнацькому віці, визначаючи його адаптивну або дезадаптивну спрямованість.

Отримані дані дозволяють прогнозувати особливості навчальної поведінки здобувачів вищої освіти, виявляти групи ризику щодо емоційного перенапруження та формувати програми психологічного супроводу, спрямовані на розвиток внутрішньої мотивації, гнучких стандартів діяльності та толерантності до помилки.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про те, що мотиваційні чинники суттєво впливають на характер і спрямованість проявів перфекціонізму у юнацькому віці, а сам перфекціонізм має складну, двокомпонентну структуру, що поєднує як ресурсні, так і ризиковані аспекти особистісного розвитку.

ВИСНОВКИ

Актуальність дослідження підтверджується сучасними науковими даними та практичними потребами психологічної підтримки юнацтва. Психологічні особливості мотиваційних чинників перфекціонізму відіграють важливу роль у формуванні поведінкових стратегій, самореалізації та навчальної успішності молодих людей. Виявлено, що перфекціонізм у юнацькому віці поєднує адаптивні та неадаптивні компоненти, а його прояви значною мірою залежать від соціальних очікувань та внутрішніх мотиваційних установок.

Перфекціонізм як психологічний феномен юнацького віку характеризується складною структурою: сорієнтований на себе, соціально-приписаний та орієнтований на інших. Найбільш вираженим у досліджуваній вибірці виявився перфекціонізм, орієнтований на себе, що свідчить про високі особистісні стандарти, прагнення досягати досконалості та самоконтроль. Водночас соціально-приписаний перфекціонізм проявляється у чверті респондентів, демонструючи вплив оточення на формування стандартів поведінки та можливу емоційну напруженість.

Мотиваційна сфера юнацтва має змішаний характер: переважають конструктивні мотиви навчання та досягнення (пізнавальна та професійна спрямованість), проте значна частина здобувачів вищої освіти демонструє схильність до уникнення невдач і страху помилки. Кореляційний аналіз підтвердив наявність адаптивного блоку перфекціонізму (високі стандарти, завищені вимоги до себе, орієнтація на досягнення), який сприяє пізнавальній активності та професійній самореалізації, та дезадаптивного блоку (самозвинувачення, страх помилки, залежність від позицій оточення), що пов'язаний із підвищеною тривожністю та формально-результативною спрямованістю навчання.

Взаємозв'язок перфекціонізму та мотиваційних чинників свідчить, що соціально приписаний перфекціонізм корелює з усіма основними мотиваційними показниками: набуттям знань, оволодінням професією,

отриманням диплому та мотивацією уникнення невдач. Це підтверджує значення соціального контексту у формуванні мотиваційної сфери юнаків і дівчат.

Отримані результати демонструють необхідність комплексного підходу до розвитку мотивації та підтримки перфекціоністських тенденцій у здобувачів вищої освіти. Адаптивні прояви перфекціонізму можна стимулювати через розвиток пізнавальних і професійних мотивів, тоді як дезадаптивні прояви потребують психологічної підтримки, корекційних програм та роботи з тривожністю.

Наукова цінність дослідження полягає в уточненні структури перфекціонізму в юнацькому віці, виявленні специфіки когнітивних, емоційних та мотиваційних складників та встановленні їх взаємозв'язку з навчальною та професійною мотивацією. Дослідження підтверджує двокомпонентну модель перфекціонізму: адаптивний блок, що стимулює саморозвиток, та ризикований (дезадаптивний) блок, що пов'язаний із тривожністю та залежністю від зовнішніх очікувань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блинова О. Є. Психологічні основи соціальної мобільності особистості: навч. посіб; Херсон. держ. ун-т. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2010. 230 с.
2. Борисюк А. С. Внутрішньоособистісні конфлікти у процесі соціалізації студентської молоді. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 2 (31). С. 53-61.
3. Борисюк А. С. Особливості мотиваційних компонентів пізнавальної активності студентів-медиків. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ : Видавництво «Плай» Прикарпатського університету, 2006. Вип. 11. Ч.1. С. 31-36.
4. Бохонкова Ю. О. Вплив соціокультурного середовища на формування випереджальної стратегії поведінки особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2012. Т. 24. Ч. 6. С. 43-50.
5. Вознесенська О. Л. Значення досвіду раннього дитинства у формуванні життєвих домагань особистості. *Наукові студії із соц. та політ. психології* : зб. статей / НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології; голов. редкол. С. Д. Максименко (голова) [та ін.]. К. : Міленіум, 2004. Вип. 8 (11). С. 113–121.
6. Грандт В. В. Генезис перфекціонізму: теоретична експлікація проблеми. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України* / За ред. С.Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. № 1 (5). С. 30–35.
7. Грень Л.М. Розвиток мотиваційної сфери студентів як основа досягнення успіху в майбутній професійній діяльності. *Проблеми інженерно-*

педагогічної освіти. 2010. [Електронний ресурс]. URL: [file:///D:/Завантаження%20з%20Інтернету/Pipo_2010_28-29_33%20\(1\).pdf](file:///D:/Завантаження%20з%20Інтернету/Pipo_2010_28-29_33%20(1).pdf)

8. Грубі Т.В. Сімейні чинники, що впливають на розвиток перфекціонізму особистості. *Київський науково-педагогічний вісник*. 2016. № 7 (07). С. 43-50.

9. Гуляс І. А. Перфекціоністські настанови як чинник професійної готовності майбутніх практичних психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Івано-Франківськ, 2007. 21 с.

10. Гуляс І. А. Мотиваційні тенденції розвитку перфекціоністських настанов студентів-психологів. *Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка*. Т. VIII, ч. 8. К., 2006. С. 59-65.

11. Гуляс І. А. Мотивація досягнення як складова перфекціонізму. Матеріали VIII Міжнародної науково-практичної конференції «*Наука і освіта 2005*». Том 52. Психологія. Дніпропетровськ: Наука і освіта, 2005. С. 14-16.

12. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистий чинник академічної обдарованості студентів : дис. канд. псих. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». К., 2010. 240 с.

13. Данилевич Л. А. Психологічні відмінності прояву перфекціонізму обдарованих і девіантних особистостей. *Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка*. Т. IX. Част. 6. К.: «ГНОЗІС», 2009. С. 123–130.

14. Данилевич Л. А. Структура перфекціонізму як особистісної риси. *Наук. записки Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка*. К., 2006. Вип. 28. С. 398-409.

15. Завада Т. Ю. Модифікація опитувальника перфекціонізму Н. Гаранян, А. Холмогорової. *Психологічні перспективи*. 2015. № 26. С. 120–133.

16. Завада Т.Ю. Мотиваційні чинники перфекціонізму студентської молоді. Дис. ...канд. психол. наук: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Львів, 2017. 211 с.

17. Завада Т.Ю. Мотиваційні чинники перфекціонізму студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* Херсон, 2016. Вип.5 (2). С.103–109. URI: <https://hdl.handle.net/20.500.14570/2232>

18. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці: психологічний практикум. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 41 с.

19. Клименко Н. О. Роль мотивів навчально-пізнавальної діяльності в умовах особисто-орієнтованого навчання в вищих навчальних. *Профорієнтація та довузівська підготовка майбутніх спеціалістів: проблеми, досвід, перспективи:* Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Чернігів, 1999. С.172-175.

20. Климчук В. О., Горбунова В. В. Внутрішня мотивація учбової діяльності молоді: теорія, методика, програма розвитку : монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 110 с.

21. Кононенко О. Проблема онтогенезу перфекціонізму особистості в сучасних дослідженнях. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія.* 2014. Т. 19. Вип. 2 (32). С. 171-177.

22. Ларіна Т. О. Життєстійкість як передумова постановки життєвих завдань. *Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості / за наук. ред. Т. М. Титаренко.* Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.

23. Лоза О. О. Особливості перфекціонізму як особистісної риси державних службовців : дис. канд. псих. наук : 19.00.01 «Загальна психологія; історія психології». Київ, 2015. 205 с.

24. Лоза О. О. Перфекціонізм державних службовців як соціально-психологічна проблема суспільства Матеріали міжнародної науково-практичної

інтернет-конференції «Актуальні проблеми сучасної психологічної науки» Одеса, 2012. С. 30–32.

25. Лоза О. О. Психологічний аналіз феномену перфекціонізму: підходи до визначення *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Зб.наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. Т. IX. Част. 6. К.: «ГНОЗІС», 2009. С. 213 – 221.

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

27. Музика О. Л., Тичина І. М. Структура ціннісної регуляції особистісного розвитку випускників ВНЗ у процесі професійної переорієнтації. *Актуальні проблеми психології: Проблеми психології творчості*. Збірник наукових праць; [за ред. В.О. Моляко]. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2009. Т. 12. Вип. 7. С. 202-209.

28. Павлова В. С. Проблема перфекціонізму особистості та чинників, які впливають на його формування та розвиток. *Вісник ОНУ*. Серія психологія. 2013. Т.18. Вип. 22. Ч.3. С. 8–17.

29. Павлова В. С. Теоретичний аналіз типологій перфекціонізму. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ : ЛАДО, 2013. Т. 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія, Вип. 39. С. 53-57.

30. Павлова В. С. Генетичний підхід до проблеми перфекціонізму. *Вісник Одеського національного університету*. Серія «Психологія». 2013. Т. 18. 4 (30). С. 243-250.

31. Психологія особистості: Словник-довідник / [за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко]. К. : Рута, 2001. 320 с.

32. Радуль, Я. Д. Психологічні складові перфекціонізму та прокрастинації в юнацькому віці: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»; наук. керівник канд. психол. н., доцентка Н. І. Тавровецька ;

Міністерство освіти і науки України ; Херсонський держ. ун-т, Ф-т психології, історії та соціології, Кафедра психології. Івано-Франківськ : ХДУ, 2025. 48 с.

33. Тринчук О. Б. Особливості мотиваційно-ціннісної структури особистості. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечнікова. Психологія*. 2015. №2. С. 201-208.

34. Титаренко Т. М. Життєві домагання особистості / За ред. Т. М. Титаренко. К.: Педагогічна думка, 2007. 456 с.

35. Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Мотиваційні особливості академічної саморегуляції студентів. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2014. №25. С. 582 – 596.

36. Чепурна Г. Л. Особливості прояву соціально приписаного перфекціонізму молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Психологічні науки. 2015. №126. С. 171–175.

37. Чепурна Г. Л. Сімейні дисфункціональні установки як фактор розвитку дезадаптивного перфекціонізму. *Науковий вісник Чернівецького університету : Педагогіка та психологія : зб. наук. праць*. Чернівці, 2009. Вип. 498-499. С. 195 – 199.

38. Чепурна Г. Л. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді : автореф. дис. ... канд. псих. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи». Київ, 2013. 20 с.

39. Davis C., Claridge G., Fox J. Not just a pretty face: physical attractiveness and perfectionism in the risk for eating disorders. *International J-l of Eating Disorders*. 2000. № 27. P. 67–73.

40. Gaudreau P., Verner-Filion J. Dispositional Perfectionism and Well-Being: A Test of the 2 x 2 Model of Perfectionism in the Sport Domain. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2012. V. 1. № 1. P. 29 – 43.

41. Hewitt P., Flett G. The interpersonal expression of perfection. Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. V. 84. № 6. P. 1303–1325.

42. Lapadat J. C. Evaluative Discourse and Achievement Motivation: Students' Perceptions and Theories. *Language and Education*. 2000. Vol. 14 (1). P. 37-61.
43. Markland D., Ryan Richard M., Tobin V.J., Rollnick S. Motivational interviewing and self-determination theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2005. Vol. 24 (6). P. 811-831.
44. Miller W., Rollnick S. Motivational Interviewing: Helping People Change. New York : Guilford Press, 2012. 482 p.
45. Rheaume J., Freeston M., Ladouceur R. The prediction of obsessive-compulsive tendencies: Does perfectionism play a significant role? *Personality and Individual Differences*. 2000. №28. C. 583–592.
46. Ryan R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am. Psychol.* 2000. № 55. P. 68-78.
47. Shafran R., Mansell W. Perfectionism and psychopathology: a review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*. 2001. № 21. P. 879–903.
48. Slaney R., Rice K., Ashby J. A programmatic approach to measuring perfectionism: the almost perfect scales. *Perfectionism: Theory, research and treatment* : [Flett G, Hewitt P]. Washington: Amer. Psychol. Assoc., 2002. P. 63–89.
49. Soenens B., Elliot A., Goossens L., Vansteenkiste M., Luyten P., Duriez B. The intergenerational transmission of perfectionism : parents' psychological control as an intervening variable. *Journal of Family Psychology*. 2005. Vol. 19. № 3.P. 358–366.
50. Stoeber J., Harris R., Moon P. Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*. 2007. V.43. № 1. P.131–141.

ДОДАТКИ

Додаток А

Модифікований опитувальник перфекціонізму А.Холмогорової, Н. Гаранян (Т. Завадою) (МОП Т. Завади)

Інструкція: Тест складається з низки тверджень, що стосуються окремих сторін Вашого характеру, а також думок і почуттів. Будь-ласка прочитайте їх та оцініть ступінь своєї згоди чи незгоди за 4-х бальною шкалою, де



1. Коли мене хвалять, мені здається, що я складаю про себе краще враження, ніж є насправді.
2. Я боюсь розчарувати важливих для мене людей.
3. Коли люди мене хвалять за будь-яку діяльність, я боюся, що не зможу в майбутньому оправдати їх очікування.
4. Я часто злюсь на себе за те, що не можу виконати певну роботу настільки добре, наскільки мені того б хотілось.
5. Я переживаю, що значимі для мене люди помітять, що я менш здібний, ніж вони про мене думали.
6. Коли я щось роблю, я часто думаю про те, як оцінять мою діяльність інші.
7. Переважно я пам'ятаю ті випадки чи ситуації, в яких я проявив себе не найкращим чином, аніж ті епізоди, у яких я був на висоті.
8. Я рідко справляюся з будь-якою діяльністю настільки добре, наскільки мені того б хотілося.
9. Мені часто здається, що багато людей справляються з роботою краще за мене.

10. Похвала і компліменти у мою адресу часто сприймаються мною як незаслужені.
11. Я часто звинувачую себе за здійснені помилки.
12. Коли я задумуюся про своє життя, мені здається, що я досягнув дуже мало.
13. Коли я досягаю хорошого результату, в мене виникають сумніви – чи зможу я його повторити.
14. Я часто порівнюю не у власну користь свої здібності із здібностями оточення, і думаю, що вони розумніші і успішніші.
15. Мені дуже соромно, коли інші знаходять помилки у моїй роботі.
16. Захоплення і похвала інших людей мотивує мене до діяльності.
17. Я незадоволений собою, якщо не досягнув максимально хорошого результату в певному виді діяльності.
18. Я часто відмовляюся від ідеї написати електронного повідомлення знайомим чи друзям, так як мені видається неможливим описати у листі все те, що відбулося зі мною за останній період.
19. Я почуваю себе ні на що нездатним, коли інші досягають більш значних результатів, ніж я.
20. Мені надзвичайно важко, коли мене критикують.
21. Після не надто успішного спілкування я часто переживаю і тривалий час прокручую в думках, що я сказав чи зробив не так.
22. Я прагну бути вищим будь-якої недружелюбності на свою адресу і звинувачую себе, якщо вона мене торкає.
23. Мені дискомфортно, якщо люди, яких я ціную, не ставляться до мене з такою ж віддачею, а тому прагну максимально завоювати їхню прихильність.
24. Мені рідко буває соромно за свою поведінку.
25. Я ніколи не зупиняюся на досягнутому, досягнувши одного – одразу ставлю наступну ціль.
26. Якщо докладені мною зусилля не сприяють відчутному у реальному житті результату – я вважаю, що цей час витрачено надаремно, навіть якщо

отримував задоволення від самого процесу виконання.

27. Якщо мені доводиться виступати перед аудиторією і я через це хвилююся, то часто злюся на себе за те, що не можу впоратися зі своїм емоційним станом.

28. Творчість інших людей (книги, фільми, інші отримані результати) часто слугують мені нагадуванням про те, як я мало досягнув.

29. Мені не важливо, що про мене думають інші люди.

30. Я часто сумніваюсь в якості своєї роботи.

31. Я часто думаю про власну недосконалість.

32. Я переконаний, що краще не братися за справу зовсім, ніж зробити її не добре.

33. Я переживаю почуття провини, якщо нічого не роблю.

34. У своїй роботі я орієнтуюся на найвищі стандарти.

35. У будь-якій діяльності мене не влаштовують середні показники.

36. Критика інших людей ніяким чином не впливає на результати моєї діяльності.

37. Я схильний часто порівнювати себе з іншими людьми.

38. У моїх невдачах мене не втішає думка про людей з середніми можливостями, яким також багато що не вдається

39. У своїх життєвих цілях задаваннях я орієнтуюся на людей успішних людей, які багато досягнули.

40. У найрізноманітніших ситуаціях (навіть не пов'язаних з роботою), я думаю про те, як мало досягнув.

41. Я переконаний, що справжній професіоналізм виключає помилки і невдачі.

42. Я впевнений, що справжня дружба передбачає повну взаєморозуміння у всьому.

43. Коли мене хвалять, мені здається, що похвала є незаслуженою.

44. Мені дуже соромно, коли інші знаходять помилки у моїй роботі.

При обробці результатів підраховується показник по кожній із 7-ми шкал (сума балів, що складають кожну шкалу), а також загальний рівень перфекціонізму (сума балів за всіма шкалами).

№	Шкала	Твердження
1	Сприйняття інших людей як таких, що делегують високі очікування	1, 3, 5, 9, 13, 14, 28
2	Завищені домагання та вимоги до себе	17, 25, 34, 35, 40
3	Високі стандарти діяльності при орієнтації на полюс «найуспішніший»	8, 12, 26, 38, 39
4	Селектування інформації про власні помилки й невдачі	7, 21, 31
5	Поляризоване мислення – «все або нічого», також шкали	18, 32, 41, 42
6	Самозвинувачення	4, 11, 15, 19, 24 (обернене), 30, 33, 43
7	Залежність від позицій оточення	2, 6, 16, 20, 29 (обернене), 44, 36 (обернене)

Додаток Б**Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса**

На кожен з нижчезазначених питань відповідайте «Так» або «Ні».

1. Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час.
2. Я легко дратуюся, коли помічаю, що не можу па всі 100% виконати завдання.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все ставлю на карту.
4. Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним з останніх.
5. Коли в мене два дні поспіль немає діла, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Але відношенню до себе я більш строгий, ніж по відношенню до інших.
8. Я більш доброзичливий, ніж інші.
9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, то йотом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребує невеликих паузах для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в праці не завжди однакові.
13. Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше, ніж похвала.
15. Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.
16. Перешкоди роблять мої рішення більш твердими.
17. У мене легко викликати честолубство.
18. Коли я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити зараз.
21. Треба покладатися тільки на самого себе.
22. У житті мало речей більш важливих, ніж гроші.

23. Завжди, коли мені треба буде виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.
24. Я менш честолобний, ніж багато інших.
25. У кінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Коли я розташований до роботи, я роблю се краще і кваліфікованішими, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, які можуть завзято працювати.
28. Коли у мене немає справ, я відчуваю, що мені не по собі.
29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.
30. Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якомога краще.
31. Мої друзі іноді вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від моїх колег.
33. Безглуздо протидіяти волі керівника.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Коли щось не ладиться, я нетерплячий.
36. Я зазвичай звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає великі результати, ніж роботи інших.
38. Багато чого, за що я беруся, що не доводжу до кінця.
39. Я заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Я не заздрю тим, хто прагне до влади і положенню.
41. Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти я йду аж до крайніх заходів.

Ключ. Ви отримали по 1 балу за відповіді "Так" на наступні питання: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41. Ви також отримали по 1 балу за відповіді «Ні» на питання 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39. Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не враховуються. Підрахуйте суму набраних балів.

Результат:

- Від 1 до 10 балів: низька мотивація до успіху;
- Від 11 до 16 балів: середній рівень мотивації до успіху;
- Від 17 до 20 балів: помірковано високий рівень мотивації;
- Понад 21 бали: занадто високий рівень мотивації до успіху.

Додаток В

Методика Т. Елерса: діагностика мотивації до уникнення невдач

Пропонуємо вам список слів: 30 колонок по три слова. У кожному рядку виберіть тільки одне з трьох слів, яке найточніше Вас характеризує, і позначте його.

1	2	3
1. Сміливий	пильний	заповзятливий
2. Лагідний	нерішучий	впертий
3. Обережний	рішучий	песимістичний
4. Непостійний	безцеремонний	уважний
5. Нерозумний	боягузливий	нерозважливий
6. Спритний	жвавий	передбачливий
7. Холоднокровний	поміркований	завзятий
8. Стрімкий	легковажний	полохливий
9. Нерозважливий	манірний	непередбачливий
10. Оптимістичний	добросовісний	уважний
11. Меланхолійний	невпевнений	нестійкий
12. Боягузливий	недбалий	схвильований
13. Нерозважливий	тихий	полохливий
14. Уважний	нерозумний	сміливий
15. Розсудливий	швидкий	мужній
16. Заповзятливий	обережний	передбачливий
17. Схвильований	розсіяний	нерішучий
18. Малодушний	необережний	безцеремонний
19. Лякливий	нерішучий	нервовий
20. Відповідальний	відданий	авантюрний

21. Передбачливий	жвавий	відчайдушний
22. Приборканий	байдужий	недбалий
23. Обережний	безтурботний	терплячий
24. Розумний	турботливий	хоробрий
25. Завбачливий	безстрашний	добросовісний
26. Поспішний	лякливий	безтурботний
27. Розсіяний	нерозважливий	песимістичний
28. Обачний	розсудливий	заповзятливий
29. Тихий	неорганізований	боязкий
30. Оптимістичний	пильний	безтурботний

Ключ:

Ви отримуєте один бал за вибір, наведений у ключі (перша цифра перед рискою означає номер рядка, друга цифра після риски — номер стовпчика, в якому потрібне слово. Наприклад, 1/2 означає, що слово, за яке нараховується один бал, записане в першому рядку, в другому стовпчику — «пильний»). За інший вибір бал не зараховується.

Ключ підрахунку:

1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/ 3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

Результат. Чим більша сума балів – тим вищий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту.

Від 2 до 10 балів: низька мотивація до самозахисту;

від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації;

від 17 до 20 балів – високий рівень мотивації;

понад 20 балів – надто високий рівень мотивації до уникнення невдач, самозахисту.

Додаток Г

Методика Вивчення мотивації навчання у виші (т.І.Ільїна)

Методика дозволяє вивчити структуру мотивації навчання у виші. Диференціація відповідей здійснюється за трьома шкалами: «набуття знань», «оволодіння професією», «отримання диплому».

Для вивчення мотивації навчання магістрант пропонує студенту текст опитувальника з інструкцією.

Інструкція: *Уважно прочитайте кожне твердження. Поставте позначку “+” поруч з номером твердження, якщо ви згодні з ним, і позначку “—”, якщо не згодні з цим твердженням.*

Твердження:

1. Найкраща атмосфера на занятті – атмосфера вільних висловлювань.
2. Зазвичай я працюю з великим напруженням.
3. У мене рідко бувають головні болі після пережитих хвилювань або неприємностей.
4. Я самостійно вивчаю ряд предметів, які, на мою думку, необхідні для моєї майбутньої професійної діяльності.
5. Яку з притаманних вам якостей ви цінуєте найбільше? (Відповідь напишіть _____)
6. Я вважаю, що життя варто присвятити обраній професії.
7. Я відчуваю задоволення від розгляду на заняттях складних проблем.
8. Я не вбачаю сенсу у більшості завдань, які виконуються у ВНЗ.
9. Я отримую велике задоволення від розповіді знайомим про свою майбутню професію.
10. Я досить-таки посередній студент, ніколи не буду зовсім хорошим, а тому немає сенсу докладати зусилля, щоб стати краще.
11. Я вважаю, що в наш час не обов’язково мати вищу освіту.
12. Я твердо впевнений в правильності вибору професії.
13. Яких притаманних вам якостей ви б хотіли позбутися? (Відповідь напишіть _____)

14. За зручних обставин я користуюся на іспиті підручними матеріалами (конспектами, шпаргалками, записами, формулами).
15. Найкращий час життя – студентські роки.
16. У мене надмірно неспокійний і переривчастий сон.
17. Я вважаю, що для повного оволодіння професією всі навчальні дисципліни потрібно вивчати однаково глибоко.
18. За можливості я вступив би в інший ВНЗ.
19. Зазвичай я беруся за більш прості завдання, а більш складні залишаю напотім.
20. Для мене важо було зупинитися при виборі професії на одній з них.
21. Я можу спокійно спати за будь-яких неприємностей.
22. Я твердо впевнений, що моя професія приносить мені моральне задоволення і матеріальне благополуччя в житті.
23. Мені здається, що мої друзі здатні навчатися краще, ніж я.
24. Для мене дуже важливо мати диплом про вищу освіту.
25. З деяких практичних міркувань для мене це самий зручний ВНЗ.
26. У мене достатньо сили волі, щоб навчатися без нагадувань адміністрації.
27. Життя для мене майже завжди пов'язано з незвичним напруженням.
28. Екзамени потрібно складати, затрачаючи мінімум зусиль.
29. Є багато ВНЗ, в яких я би міг навчатися з неменшим інтересом.
30. Яка з притаманних вам якостей найбільше заважає навчатися
(Відповідь напишіть _____)
31. Я людина, що легко захоплюється, але всі мої захоплення певною мірою пов'язані з майбутньою роботою.
32. Неспокій про іспит або роботу, що не виконані вчасно, часто заважають мені спати.
33. Висока заробітна платня після закінчення ВНЗ для мене не головне.
34. Мені потрібно бути в доброму гуморі, щоб підтримувати загальні рішення групи.

35. Я змушений був вступити у ВНЗ, щоб зайняти бажане положення у суспільстві, уникнути служби в армії.
36. Я вивчаю навчальний матеріал, щоб стати професіоналом, а не для істипу.
37. Мої батьки – хороші професіонали, і я хочу бути схожим на них.
38. Для просування по службі мені необхідно мати вищу освіту.
39. Яка з притаманних вам властивостей допомагає навчатися у ВНЗ (Відповідь напишіть _____)
40. Мені важко змусити себе вивчати як слід дисципліни, які прямо не стосуються моєї майбутньої професії.
41. Мене дуже турбують можливі невдачі.
42. Найкраще я навчаюся, коли мене періодично стимулюють, підганяють.
43. Мій вибір цього ВНЗ остаточний.
44. Мої друзі мають вищу освіту, і я не хочу відставати від них.
45. Щоб переконати в будь-чому свою групу, мені доводиться самому працювати дуже інтенсивно.
46. У мене зазвичай рівний і хороший настрій.
47. Мене приваблює зручність, чистота та легкість майбутньої професії.
48. До вступу у ВНЗ я давно цікавився цієї професією, багато читав про неї.
49. Професія, яку я отримую, найважливіша і найперспективніша.
50. Мої знання про цю професію були достатніми для впевненого вибору цього ВНЗ.

Обробка та інтерпретація результатів. Слід підрахувати співпадання відповідей досліджуваного з ключем. Переважання за однією зі шкал виявляє домінуючу мотивацію:

Шкала «Набуття знань» (Максимум 12,6).

За відповіді «так» на питання №4 – 3,6 балів; за №17 – 3,6 балів, № 26 – 2,4 балів.

За відповіді «ні» на питання № 28 – 1,2 бали; №42 – 1,8 бали

Шкала «Оволодіння професією» (Максимум 10 балів).

За відповіді «так» на питання №9 – 1 бал; за №31 – 2 бал, № 33 – 2 бали, № 43 – 3 бали; №48 – 1бал, № 49 – 1 бал.

Шкала «Отримання диплому» (Максимум 10 балів).

За відповіді «так» на питання №24 – 2,5 бали; за №35 – 1,5 бали, № 38 – 1,5 бали, № 44 – 1 бал.

За відповіді «ні» на питання № 11 – 3,5 бали.

Аналіз відповідей пояснює специфіку мотиваційної сфери студента.