

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології

На правах рукопису

КОСТЮК ХРИСТИНА ВОЛОДИМИРІВНА

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ
СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ**

Спеціальність **053 Психологія**

Освітня програма **Психологія**

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня **бакалавра**

Науковий керівник:

Панфілова Г.Б.

Кандидат психол. наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол засідання кафедри психології
№ 15 від 15.05.2025
Завідувач кафедри психології
Людміла ПРИСНЯКОВА
Нормоконтроль Наталія СЕРГІЄНКО



Дніпро, 2025

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

Кафедра психології
Освітньо-кваліфікаційний рівень бакалавр
Напрямок підготовки психологія 053

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології
 Людмила ПРИСНЯКОВА
«24» червня 2025 р

**ЗАВДАННЯ
НА ОСВІТНЬО-КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧУ ВИЩОЇ ОСВІТИ
КОСТЮК ХРИСТИНА ВОЛОДИМИРІВНА**

- Тема роботи: «Психологічні особливості ціннісно-мотиваційної сфери студентів з різним рівнем перфекціонізму».

Науковий керівник роботи: доцент кафедри психології Панфілова Г.Б.

Кандидат психол. наук, доцент

Затверджені наказом вищого навчального закладу від «__» _____ року № __

- Строк подання студентом роботи: _____

3. Вихідні дані до роботи: література з проблеми досліджень, емпіричні методи психологічних досліджень, математичні методи.

4. Зміст роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, теоретичний та емпіричний розділи, список використаних літературних джерел.

5. Перелік графічного матеріалу: ілюстрована 6 таблицями та 4 рисунками; за результатами досліджень.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з\п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вступ. Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження. Формулювання мети, завдання, гіпотези.		виконано

2.	I Розділ. Визначення ціннісно-мотиваційної сфери особистості. Вивчення чинників та умов розвитку перфекціонізму. Аналіз сутності перфекціонізму.		виконано
3.	II Розділ Емпіричне дослідження. Математична обробка результатів психодіагностики. Виявлення тенденцій та закономірностей		виконано
4.	Робота в цілому. Висновки. Оформлення. Подання остаточного варіанту на кафедру для перевірки на академічну доброчесність		виконано

Здобувач вищої освіти

Керівник роботи доцент кафедри психології



КОСТЮК Х.В.



ПАНФІЛОВА Г.Б.

АНОТАЦІЯ

Психологічні особливості ціннісно-мотиваційної сфери студентів з різним рівнем перфекціонізму / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю С4 «Психологія» (освітньо-професійна програма «Психологія»). ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2025.

Актуальність роботи обумовлена зростанням складності та різноманітності вимог, які висуває складна ситуація в сучасних умовах. Особливо гостро виклики, що існують в сучасній Україні, відчуває студентська молодь як особлива соціальна та вікова група. Особистість, що здобуває професію, стикається із необхідністю формування особистісної ідентичності, особистих і професійних якостей. Студентська молодь має вирішувати низку важливих завдань, пов'язаних із проблемами формування моделі власної успішності. Однією із особливостей цього вікового періоду є ідеалізація певних поглядів та переконань, прагнення до ідеалу, ризик розвитку перфекціонізму.

В представлений роботі проаналізовано сучасні погляди на перфекціонізм та особливості ціннісно-мотиваційної сфери студентської молоді, які можуть виступати чинниками розвитку негативних форм перфекціонізму. Виявлено прояви рівнів та видів перфекціонізму студентів, особливості їх мотиваційних та ціннісних орієнтацій. Розглянуто шляхи подолання негативних наслідків перфекціонізму.

Ключові слова: перфекціонізм, мотивація, цінності, соціально приписаний перфекціонізм.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ.....	6
1.1 Проблема ціннісно-мотиваційної сфери у психологічній науці.....	6
1.2 Чинники та умови розвитку перфекціонізму особистості студента.....	13
1.3 Особливості ціннісно-мотиваційної сфери як психологічний чинник розвитку перфекціонізму	17
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПІДБІР МЕТОДИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	26
2.1 Організація та проведення дослідження.....	26
2.2 Методи та методики дослідження.....	28
2.3 Аналіз результатів дослідження	31
Висновки до розділу 2.....	39
ВИСНОВКИ.....	42
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	46
ДОДАТКИ	52

ВСТУП

Актуальність роботи обумовлена зростанням складності та різноманітності вимог, які висуває складна соціально-економічна ситуація в сучасних умовах стосовно функціонування та розвитку особистості. Особливо гостро виклики, що існують в сучасній Україні, відчуває студентська молодь як особлива соціальна та вікова група. Особистість, що здобуває професію, стикається із необхідністю формування особистісної ідентифікації, особистих і професійних якостей. Студентська молодь має вирішувати низку важливих завдань, пов'язаних із проблемами формування моделі власної успішності. Однією із особливостей цього вікового періоду є ідеалізація певних поглядів та переконань, прагнення до ідеалу. Разом з тим, виникає ризик розвитку погоні за найкращим результатом, знецінення середнього, достатньо хорошого результату, як наслідок – розвиток невпевненості в собі, перфекціонізм.

Важливим чинником уявлень та прагнень до результату є цінності та мотивація особистості, які обумовлюють утворення установок, ідеалів, переконань. Мотиваційні та ціннісні процеси виступають чинником формування уявлення про бажаний результат, а отже, перфекціонізму.

Проблеми ціннісної та мотиваційної сфери розглянуто в роботах Е. Фромма, А. Маслоу, К. Роджерса, Л. Паркса, М. Рокіча, Ш. Шварца, А. Кремень. Проблема перфекціонізму актуальна серед зарубіжних (М. Холендер, Д. Хамачек, Г. Флетт, Р. Фрост, П. Хьюїтт, Л. Сільверман, Дж. Ешбі, Р. Слені, Дж. Стоєбер, Дж. Хебебрант, А. Хінней, А. Холмогорова, Н. Гаранян, Т. Юдєєва, В. Ясна, І. Грачова, А. Золотарева) і українських науковців (Л. Данилевич, А. Лазько, І. Гуляс, Г. Чепурна, О. Лоза, Т. Грубі, В. Павлова, А. Вавілова, О. Кононенко).

Мета роботи: теоретично вивчити та емпірично дослідити особливості ціннісно-мотиваційної сфери студентів з різним рівнем перфекціонізму.

Гіпотеза дослідження: існують особливості ціннісно-мотиваційної сфери особистості студентів залежно від рівня перфекціонізму.

Об'єкт дослідження: особистість студентів із різним рівнем перфекціонізму.

Предмет дослідження: особливості ціннісно-мотиваційної сфери студентів з різним рівнем перфекціонізму.

Завдання:

- 1) Теоретично розглянути проблему ціннісно-мотиваційної сфери у психологічній науці;
- 2) Проаналізувати чинники та умови розвитку перфекціонізму особистості студента;
- 3) Визначити особливості ціннісно-мотиваційної сфери як психологічного чинника розвитку перфекціонізму;
- 4) Організувати та виконати емпіричне дослідження проблеми;
- 5) Проаналізувати отримані результати;
- 6) Сформулювати висновки та рекомендації.

Методи дослідження: *теоретичні* (аналіз і синтез, індукція і дедукція, абстрагування і конкретизація, узагальнення і систематизація, аналогія і порівняння); *емпіричні* - діагностичні (анкетування, тестування); методи обробки даних – реєстрація; середнє арифметичне. Методики дослідження: «Діагностика мотивації до успіху» (Т. Елерс), «Діагностика мотивації до уникнення невдач» (Т. Елерс), Методика діагностики реальної структури ціннісних орієнтацій особистості (С. Бубнова), Шкала «Перфекціонізм» В.Шауфелі, Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта.

Наукова новизна роботи полягає у вивченні комплексних особливостей мотиваційної та ціннісної сфери як чинника розвитку уявлень про бажаний результат та, відповідно, розвитку перфекціонізму враховуючи особливості вікового періоду формування особистості студента.

Структура роботи складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, переліку літературних джерел (містить 43 найменування) та 5 додатків. В роботі викладено 6 таблиць, 4 рисунки; загальний обсяг роботи - 51 сторінка.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНО-МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

1.1 Проблема ціннісно-мотиваційної сфери у психологічній науці

Протягом розвитку наукових поглядів на природу людини особливо важливою проблемою стало виявлення ролі та сутності ціннісної та мотиваційної систем особистості. Дане питання важливе як для розуміння поведінки, так і для аналізу особливостей особистісного розвитку окремої людини. Ряд зарубіжних та українських дослідників присвятили свої роботи вивченню ціннісно-мотиваційної сфери особистості.

Наразі уявлення про ціннісно-мотиваційну сферу на визначення цих явищ існує в рамках різних теорії та течій. Вдосконалення емпіричних досліджень та їх комп'ютерної обробки дозволяє більш точно вивчати особливості поведінки людини та її чинників. З розвитком методологічного інструментарію уточнюються та доповнюються різноманітні теоретичні концепції.

В рамках нашої роботи важливо визначити сутність ціннісної та мотиваційної складової, підкреслити їх роль у розвитку перфекціонізму, врахувати особливості саме студентів як представників певного вікового періоду, що має свої особливості. Отже, розглянемо сутність цього явища з різних позицій.

Одним із перших поглядів на мотиваційно-ціннісні основи поведінки особистості створено в рамках психоаналітичного та психодинамічного підходів. Прикладом можна назвати уявлення про вроджені неусвідомлювані інстинкти З. Фрейда, архетипи колективного неусвідомлюваного в роботах К.-Г. Юнга, потреби в позитивній свободі, знаходженні ідентичності, встановленні соціальних зв'язків в уявленнях Е. Фромма. Такі уявлення наголошували а

вроджених та неусвідомлюваних компонентах поведінки, але певною мірою зазначають і роль соціального оточення та його сприйняття особистістю.

Інший приклад можна спостерігати в рамках біхевіористичних теорій, в яких причиною та основними чинниками поведінки розглядаються зовнішні підкріплення (нагороді чи покаранні), які, за Б. Ф. Скіннером, супроводжують результат виконання певного поведінкового акту. В рамках даного напрямку досліджень поведінка вважається такою, що зумовлена дією стимулів, та є в переважній більшості реакцією на певні обставини. Недоліком такого підходу є певне ігнорування внутрішніх чинників особистості, які опосередковують та зумовлюють особливості поведінкових реакцій - власне цінності, мотивацію, установки, інтереси, спрямованість тощо.

Найбільш повно проблема цінностей та мотивації виникає в рамках гуманістичного підходу, який наголошує на певній свободі особистості стосовно саморозвитку та вибору власної поведінки. Проблема задоволення різного рівня потреб, в тому числі рух до самоактуалізації описаний А. Маслоу, а прагнення бути відкритим світу, потреба у творчості, здатність робити вільний вибір та брати відповідальність описано в роботах К. Роджерса [1].

У нашій роботі ми спираємося на гуманістичних поглядах стосовно природи людини: враховується роль ціннісних та мотиваційних процесів як важливих чинників, які складають важливу умову виникнення складних форм поведінки, обумовлюють життєві вибори, процеси розвитку ідентичності тощо. Особливості періоду студентства, на нашу думку, роблять його найбільш чутливим до змін у ціннісних та мотиваційних спрямуваннях.

В роботах науковців можна зустріти ряд понять, пов'язаних із вивченням мотиваційної та ціннісної сфери: так, окрім поняття «ціннісно-смилова сфера», у сучасних психологічних дослідженнях використовують терміни «ціннісно-мотиваційна» чи «мотиваційноціннісна», «мотиваційно-смилова», «ціннісно-цільова» сфери або орієнтації. Згадані терміни використовують у своїх роботах

напрацюваннях Ж. Вірна, С. Дьяков, З. Карпенко, Д. Леонт'єв, О. Осіпкова, Н. Шевченко та ін. [2].

З метою формування цілісного уявлення про сутність визначеної проблеми, розглянемо поняття «цінності» та «мотивація» окремо. Отже, цінностями називають, з одного боку, властивість того чи іншого суспільного предмета, явища, які задовольняють потреби, інтереси, бажання. З іншого боку, цінністю вважається соціальнозначущі уявлення про те, що таке добро, справедливість, патріотизм, любов, дружба тощо [3].

Л. Паркс розглядає цінності у взаємозв'язку із поведінкою людини, вказуючи, що цінності виходять із кожної окремої ситуації та є більш сталими та вкоріненими, ніж наприклад, звичайне ставлення до конкретної події чи особи в той чи інший момент. Крім того, цінності відіграють важливу роль у поведінці людини не лише стосовно оточуючих, але й стосовно себе самої [4, с. 5] Таким чином, автор підкреслює регулятивну роль цінностей та їх вплив на формуванні тієї або іншої поведінки особистості.

Дослідник М. Рокіч розглядає систему цінностей як стійку організацію переконань, що стосується кращих моделей поведінки або підсумкових станів у континуумі відносної важливості. Ш. Шварц вважає, що цінності – це поняття або переконання, які відносяться до бажаних цілей або вчинків, але виходять за межі конкретних ситуацій, керують вибором або оцінкою поведінки і подій та впорядковані відносною важливістю [5].

В рамках зазначених підходів та в інших прикладах існують певні підходи до класифікації цінностей. так, М. Рокіч розподіляє цінності на інструментальні (так звані «концепції бажаного модусу поведінки») і термінальні (або «кінцевий очікуваний стан існування»). Він вважав за необхідне вивчати цінності особистості в системі, тому приділяв значну увагу дослідженню їх ієрархій. Популярною також є теорія базисних цінностей Ш. Шварца ("Theory of Basic Human Values TBHV"), універсальність якої доведено емпірично в

дослідженнях, які проводили в різних культурах і які стосувалися різних психологічних та соціально-психологічних аспектів [6, с. 192]. Важливою рисою цінностей є те, що вони не обов'язково мають повністю усвідомлюватися особистістю; навпаки, часто вони діють не під контролем особистості і не завжди їй зрозумілі. Разом з тим, вони здійснюють значний вплив на вибір тієї або іншої поведінки в різноманітних ситуаціях, вибір цілей діяльності.

Значущість цінностей підкреслює А. Кремень, називаючи їх основним стимулятором для розвитку особистості. Підкреслюється, що ціннісні орієнтації людини входять до структури мотиваційної сфери людини та визначаються як загальні орієнтири особистості, її уявлення про ідеальні параметри існування [7].

Проблемою вивчення цінностей наразі займається значна кількість вчених; досліджується їх формування, роль у різних видах діяльності, формуванні особистості, прояву тощо. Часто об'єктом дослідження виступає молодь, зокрема, студентська, як група, яка характеризується динамічним розвитком та складними соціальними умовами (наприклад, на етапі адаптації до навчання, професійного формування, роботи, навчання тощо). Так, у дослідженні Ф. Подшивайлова визначено, що у продовж навчання з 1 по 4 курс у студентів зберігається стабільність цінностей. Одночасно з тим з'ясовано, що відчутні зміни відбулись у третині цінностей, що може говорити про переоцінку основних та значимих цінностей особи [8, с. 187]

В своїх дослідженнях цінностей сучасної молоді В. Мітлош показує, що домінуючими цінностями є переважно ті, що пов'язані із матеріальними здобутками: заробляння грошей, бізнес, влада та управління. Разом з тим, відзначається тенденція до зростання духовних пошуків, цінності культури, народу, історії та сім'ї. [9].

Цінності особистості тісно пов'язані із мотивацією. Саме поєднанням мотивації та цінностей найчастіше пояснюють поведінку особистості та

прийняття нею рішень. Залежно від цінностей, важливими можуть ставати ті або інші речі, діяльність, спілкування, що, в свою чергу, мотивує до діяльності. Таким чином, для нашої роботи важливо також з'ясувати сутність поняття мотивації та його розуміння в різних підходах та теоріях. Як показує аналіз літератури, існують різноманітні підходи до розуміння мотивації та мотивів. Визначення мотивації пропонують розглядати її в рамках двох напрямків: в одному, який можна назвати структурним, мотивація виступає як сукупність чинників або мотивів. В рамках іншого напрямку мотивація розглядається як динамічний процес мотивування [10, с.12].

У сучасних дослідженнях мотивація трактується по-різному, а саме:

- 1) як сукупність чинників, що підтримують, спрямовують, визначають поведінку (К. Мадсен, Ж. Годфруа);
- 2) як сукупність мотивів (К. К. Платонов);
- 3) як спонука, що викликає активність організму та визначає її спрямованість [11, с. 18].

Поняття «мотивація» тісно пов'язане із поняттям мотиву, який, в свою чергу, описують як явище, пов'язане із потребами особистості. Мотив, на відміну від мотивації, – це те, що притаманне суб'єкту поведінки, є стійкою особистісною властивістю, яка спонукає з середини до вчинення певних дій. Мотив також називають потребою, що знайшла свій предмет та зупинилася на ньому. Основна функція мотивів – мобілізувати здібності, функціональні можливості, професійний досвід людини на виконання поставленого завдання [12, с. 3]

Мотиви та мотивація також виступають предметом дослідження в роботах зарубіжних вчених. Так, Л. Паркс говорить, що мотивація – це збуджуюча сила, яка впливає на те як, коли і яким чином ми скеровуємо діяльність для досягнення тієї чи іншої мети. Дослідник вважає, що така мета може бути і неусвідомленою, але все одно ставати чинником скерування мотивації

особистості на її досягнення [4]. Таким чином, піднімається питання того, як на людину можуть діяти і неусвідомлені мотиви; мотивація в цьому контексті може виступати певною глибокою складовою психіки, яка не завжди усвідомлена.

Д. Маккеланд порівнював мотивацію із імпульсом, який допомагає досягнути певну мету й безпосередньо пов'язаний із діяльністю людини [13]. Погляди цього дослідника користуються увагою в рамках організаційної психології, психології праці, оскільки відповідають на питання стосовно того, як особливості мотивації обумовлюють діяльність людини, її бажання досягати певного результату. Важливо зазначити, що джерелом мотивації можуть бути не тільки зовнішні, але і внутрішні чинники. Так, хоча зовнішня винагорода може спонукати до діяльності, але і за її відсутності особистість може керуватися внутрішньою мотивацією.

Важливим теоретичним та практичним питанням є розділення мотивації і цінностей, оскільки, незважаючи на певні відмінності, вони мають і схожі елементи. Так, і цінності і мотивація можуть спрямовувати діяльність особистості, інтереси, впливати на вибір інструментів досягнення бажаного результату тощо. Але, разом з цим, ці два феномени є різними за своєю природою. М. Блернат вважає, що найбільшою різницею між ними є те, що завдяки мотивам та мотивації людина здійснює спонтанні дії, а завдяки цінностям – розважливі та осмисленні [14].

Як схожість, так і розбіжність серед цих елементів виступає чинником розгляду їх не окремо, а в комплексі, оскільки саме їх взаємодія пояснює складні елементи поведінки людини. Наприклад, якщо для студента важливою цінністю є набуття професійних знань, то він буде менше мотивуватися оцінками, а більше – відчуттям зростаючої компетентності та здатності вирішувати практичні завдання, пов'язані із професією.

Одним із способів об'єднати ці дві сфери є окреслення їх у конструкт ціннісно-мотиваційної сфери, про який зазначав і Ю. Швалб. Дослідник відзначав, що в особистісному підході поняття мотивації вводиться через протиставлення зовнішніх стимулів і внутрішніх мотивів. Їх диференціювання й інтеграція відбувається через зв'язування з поняттям «сенсу» (особистісного смислу), яке відкриває відношення індивіда до власних дій, вчинків, переживань тощо. Якщо мотивація вказує на бажану предметність, то сенс вказує місце та значення цієї предметності у системі життєдіяльності особистості – структурі діяльності, ієрархії цінностей, системі моральних установок, соціальній ситуації, русі до щастя або смерті. На понятійному рівні цей зв'язок мотивів і відносин фіксується в конструкті «мотиваційно-смилова сфера» особистості [15].

Ціннісно-смилова сфера виступає важливим утворенням людської психіки, формування та функціонування якого можливе в умовах соціуму, в контексті людських взаємин, цілеспрямованих процесів навчання і виховання. Тоді як індивідуальне наповнення, реалізація цінностей та продукування смислів здійснюється у процесах самовизначення та самореалізації особистості [12].

Аналіз та огляд літератури з проблеми мотивації та цінностей, а також ціннісно-мотиваційної сфери приводить до висновків, що ціннісно-мотиваційна сфера – частина людської психіки, яка визначає погляди на життя, соціум, взаємозв'язок із іншими об'єктами, що відображається у її діяльності. Цінності та мотиви при цьому набуваються людиною не пасивно, а активно, через осмислення та життєдіяльність особистості. Цінності і мотиви не є тотожними поняттями, але саме їх об'єднання в якості ціннісно-смилової сфери дозволяє з'ясувати місце певного бажаного результату в системі життєдіяльності особистості. Ціннісно-мотиваційна сфера людини, таким чином, виступає орієнтиром діяльності, і має також вивчатися комплексно.

1.2 Чинники та умови розвитку перфекціонізму особистості студента

Сучасний світ характеризується швидкими змінами, високою конкуренцією, зростанням як зовнішніх, так і внутрішніх вимог до особистості. З'являється уявлення про ідеальний результат як єдиний можливий та прийнятний, а все, що не відповідає найвищим стандартам – таким, що не заслуговує на увагу та прийняття. Таким чином, в процесі соціалізації особистість звикає до думки, що тільки кращий результат може забезпечити визнання. Яскравим прикладом такої проблеми є перфекціонізм, що розвивається в сучасних студентів.

Перфекціонізм сучасних студентів – важлива проблема, яка має відбиток на психологічне благополуччя особистості, самооцінку, професійний розвиток. За результатами дослідження M. D. Gil-Llario та колег існує зв'язок між високим рівнем перфекціонізму, тиском, якому піддаються студенти та погіршенням станів психічного здоров'я. Підкреслено статеві відмінності цього феномену та поширеність саморуйнівних і суїцидальних думок протягом року та пов'язаного з цим ризику. Автори підкреслюють, що в сучасному світі академічне товариство переважно зосереджено на підготовці відмінних студентів, які приведуть свої навчальні заклади до вершин рейтингу, не враховуючи їхнього психологічного благополуччя. Дослідження наголошує на необхідності зменшення дезадаптивних перфекціоністських думок і поведінки серед студентів університету, і також враховувати цей фактор у розробці навчальних програм таким чином, щоб зменшувати тиск та ризик академічного вигорання [16].

Розглянемо основні погляди стосовно проблеми такого явища, як перфекціонізм. Незважаючи на те, що його яскраві приклади можна спостерігати в академічному середовищі, насправді він може супроводжувати будь-яку діяльність та навіть повсякденні справи.

В широкому розумінні перфекціонізмом називають прагнення особистості встановлювати завищені вимоги та стандарти до результатів діяльності. Проте, вчені зазначають, що структура перфекціонізму є більш складною і може містити ряд компонентів, про сутність яких продовжуються дискусії. О. Лоза виділяє чотири підходи визначення перфекціонізму в залежності від ведучої операціоналізуючої категорії, а саме [17]:

1. Перфекціонізм – потреба самовдосконалення, що виявляється в прагненні бути досконалим, ідеальним у всьому;
2. Перфекціонізм – це настанова особистості (Д. Барнс, І. Гуляс);
3. Перфекціонізм – життєвий стиль (О. Соколова, П. Циганкова);
4. Перфекціонізм – це риса особистості (Д. Ватсон, Н. Гаранян, Л. Данилевич, Л. Кларк, К. Ландрєєва, А. Харкнесс, М. Холлендер, А. Холмогорова, Г. Чепурна), яка виявляється в повсякденній практиці висування до себе та оточення вимог щодо виконання діяльності значно вищих, ніж того потребують обставини.

Таким чином, перфекціонізм відображає прагнення до досконалості; пред'явлення особистістю до себе і до оточення надзвичайно високих вимог і нереалістичних стандартів. Таким чином, підкреслюється, що перфекціонізм може обумовлювати певний стиль ставлення не тільки до власних досягнень, а і визначати соціальноорієнтований, культурний аспект. Перфекціонізм важко назвати негативним явищем: як і багато інших прикладів, він має складну природу та може бути пов'язаним не тільки з негативними, але і позитивними наслідками. Так, прагнення особистості досягти високих результатів сприяє підвищенню активності, зосередженість на меті, захопленість результатами у сприйнятті оточення, досягнення та високі оцінки. Разом з тим, він може мати негативний відбиток на психоемоційний стан особистості: сприяти зростанню напруги, тривожності, емоційного вигорання, конфліктності тощо проте негативно відображається на психоемоційному стані особистості, здатен

провокувати психологічні проблеми та конфлікти (П. Хьїтт, Г. Флетт, Р. Фрост, Т. Юдеева, Н. Гаранян, Б. Холмогорова).

У перфекціонізмі дослідники виділяють два основні, пов'язані між собою аспекти: екстрапсихічний і інтрапсихічний [18, 19]. Екстрапсихічний (зовнішній) аспект відображає позитивні сторони перфекціонізму як соціального заохочення, визнання та пропогування досягнення надвисоких результатів діяльності. Перфекціонізм в цьому сенсі є просоціальною поведінкою, оскільки соціум пропагує, стимулює і заохочує до досягнення досконалості. Людей, які досягли високих результатів ставлять у приклад іншим, ними захоплюються, вони закладають еталони та ідеали, рівень, до якого необхідно прагнути іншим.

Інтрапсихічний (внутрішньоособистісний) аспект пояснює негативні наслідки перфекціонізму, оскільки він представлений внутрішніми психологічними проблемами, які виникають у особистості при прагненні до досконалості. Такими наслідками може стати розвиток сумнівів у собі, у правильності своїх дій, страх критики, неможливість отримувати задоволення від результатів діяльності, переживання безпомічності, непродуктивності, тривожності і т.д. Таким чином, перфекціонізм поєднує у собі два аспекти, що можуть здійснювати як функціональний вплив на особистість, так і дисфункціональний.

У ряді наукових досліджень соціально приписаний перфекціонізм виступає негативним чинником соціальної адаптації та самореалізації молоді. Зокрема, соціально приписаний перфекціонізм взаємопов'язаний з неприйняттям себе, конформністю, екстернальним локусом контролю, вираженою потребою у схваленні, прокрастинацією, страхом критики, пасивною агресивністю, соціальною фобією, емоційним дискомфортом, депресією та іншими негативними емоційними дисфункціями. Я. О. Лоза ототожнює соціально приписаний перфекціонізм з перфекціоністською

самопрезентацією, що базується на зовнішній мотивації, яка передбачає прагнення здаватися досконалим, і може не має нічого спільного з високими особистісними стандартами [20].

Г. Чепурна також погоджується з існуванням соціально приписаного перфекціонізму незалежно від високих особистісних стандартів особистості, проте не ототожнює його із перфекціоністською самопрезентацією. Перфекціоністська самопрезентація, на її думку, може виступати як мотиваційна складова соціально приписаного перфекціонізму [21].

В ході вивчення особливостей перфекціонізму осіб юнацького віку С. Марчук виявляє у студентів-психологів домінування високого рівня особистісних стандартів та низький рівень поляризації мислення, що вказує на досягнення успіху та задоволеність результатами своєї діяльності й міжособистісних стосунків. Юнаки мають здатність формулювати досяжні цілі та коригувати їх залежно від ситуації, допускаючи можливість як успіху, так і неуспіху, зберігають оптимістичний настрій. В даному випадку високі стандарти та перфекціонізм розглядаються як чинник, що сприяє відповідальності, саморозвитку та формуванню адекватної самооцінки. Для представників майбутніх соціальних працівників було характерно мати знижений рівень перфекціонізму, гіперперфекціонізм, що свідчить про низький рівень особистісних стандартів та поляризацію мислення. Такім особам характерно мати низький рівень домагань до себе, толерантне ставлення, високу самооцінку, позитивне сприйняття життя [22].

В дослідженні Т. С. Gil, D.Obando та колег за допомогою статистичного аналізу було виявлено позитивний і прямий зв'язок між перфекціонізмом і академічним стресом: отже, риси перфекціонізму в студентах можуть впливати на реалізацію належних стратегій для буферизації академічних вимог, які зазвичай представляють умови вищої освіти. Виявлено, що зв'язок між перфекціонізмом і підвищенням рівня афективних симптомів опосередкований

академічним стресом. Цей результат свідчить про те, що афективні симптоми будуть більшою мірою виражені у студентів, які зазнають як особистих (рис перфекціонізму), так і зовнішніх факторів (академічний стрес): вплив академічного стресу може відображатися на реалізації стратегій подолання стресових ситуацій у студентів, схильних до соціальної ізоляції та негативних почуттів щодо своєї успішності - тих, хто має підвищений перфекціонізм [23].

Результати G. Dіac показали, що під час контролю за академічними досягненнями надія і гордість, а також тривога, гнів і провина значною мірою пов'язані з самоорієнтованим перфекціонізмом і не корельовані з соціально встановленим перфекціонізмом. Натомість соціально визначений перфекціонізм був пов'язаний, але орієнтований на себе перфекціонізм не був пов'язаний із безнадійністю старшокласників [24].

Перфекціонізм, таким чином, це складне явище, яке представлено через внутрішній та зовнішній (соціальний) аспекти, та має як негативні, так і позитивні наслідки. Перфекціонізм розуміють як орієнтацію особистості та найкращий можливий результат діяльності. В діяльності студентів, в академічному просторі перфекціонізм супроводжується зростанням внутрішньої напруги, зниженням самооцінки, пов'язаний із академічним стресом. Окрім негативних наслідків, можна назвати і позитивні функції перфекціонізму, такі як досягнення високого результату та соціального схвалення.

1.3 Особливості ціннісно-мотиваційної сфери як психологічний чинник розвитку перфекціонізму

Розглянемо, як визначені нами особливості ціннісно-мотиваційної сфери можуть виступати чинником, що в складі інших обставин може обумовлювати виникнення та розвиток перфекціонізму особистості. Під час розгляду та вивчення перфекціонізму як складного та багатовимірного явища дослідники

відзначають ряд чинників, що обумовлюють його та є тісно пов'язаними. Мотиваційні чинники перфекціонізму розглядають з урахуванням тісного зв'язку з емоційними, сімейними, соціальними, культуральними, особистісними та іншими особливостями людини.

Вище нами було розглянуто сутність поняття перфекціонізму; у психології воно часто асоціюється із мотивацією досягнення (Дж. Аткинсон, Х. Корнайт, Д. Мак-Клелланд, Х. Хекхаузен та ін.). Така мотивація може виступати зовнішньою оболонкою перфекціонізму, і, на перший погляд, стрижневим його елементом. Проте неможливо звести перфекціонізм лише до мотивації досягнення. Серед інших чинників, що обумовлюють його появу, дослідники називають фактори, що змушують не просто досягати успіху, а прагнути до ідеалу, досконалості, що пов'язано з низкою дисфункціональних особливостей, переконань (О. Соколова, П. Циганкова, Т. Бескова).

У персонологічних теоріях особистості А. Адлера, Р. Мея, А. Маслоу, К. Роджерса, Е. Фромма та ін. прагнення до самовдосконалення розглядається як вроджена динамічна тенденція (потреба, мотив, інстинкт) особистості, глибинна спонукальна сила, яка набуває суб'єктивного сенсу і суспільної значимості у професійній діяльності та загальножиттєвій активності.

А. Адлер пояснює причини перфекціонізму конструктом «прагнення до переваги». На його думку, в ранньому дитячому досвіді особистість переживає відчуття власної безпомічності та неефективності у порівнянні із дорослими. Таке переживання формує «комплекс неповноцінності», який намагається знайти своє вирішення та компенсацію за допомогою досягнення переваги. Заходи по досягненню переваги можуть бути як деструктивними (наприклад, через владу та контроль над іншими), так і конструктивними (через прагнення до успіху, праці, першості, розвитку вмінь та знань). Таким чином, дитячий досвід та формування «комплексу неповноцінності» може знайти вирішення через реалізацію особистістю заходів із конструктивного досягнення переваги.

Ряд поглядів на природу перфекціонізму запропонувала К. Хорні, яка в рамках створення теорії неврозів вважала їх не тільки порушенням людських взаємин, але й порушенням ставлення до самого себе. Одним з основних концептів теорії є «ідеалізований образ Я» – уявлення людини про те, якою вона повинна або може бути, якими якостями може або повинна володіти. Перфекціонізм, таким чином, розглядається як частина ідеалізованого образу людиною свого Я. Намагаючись скомпенсувати почуття власної неповноцінності, людина змінює реальні уявлення про себе на створений нею ідеал (Хорні, 1993).

К. Хорні пропонує розрізняти поняття «істинного ідеалу» та «невротично ідеалізованого образу Я», та справжнє прагнення до самовдосконалення – від псевдопотреби «здаватись досконалим» собі та іншим людям. К. Хорні зазначає, що, на відміну від повністю здорової людини, рушійною силою для самовдосконалення у невротика виступає створення образу, видимості. Вона розглядає це як існування певної фіксованої ідеї, яку невротики боготворять. Існування такого образу несе неабиякий ризик, адже реальні досягнення замінюються ідеєю, яку людина боготворить. Такий образ зазвичай заперечує існування будь-яких недоліків та приводить до марнославства. Навпроти, під час прагнення наблизитись до «істинного ідеалу» у людини з'являється «здорова» мета та цінності життя.

Д. Хамачек при розробці критеріїв здорового та невротичного перфекціонізму також звертається до категорій мотивації досягнення. Зокрема, паталогічний перфекціонізм науковець пов'язує з мотивом уникнення невдачі (страхом неуспіху) перфекціонізму встановлений взаємозв'язок «особистісних стандартів» і «Я-адресованого перфекціонізму» з високою мотивацією досягнення і надією на успіх [25]. Також зафіксовано зв'язок «соціально приписаного перфекціонізму» з страхом неуспіху.

І. Гуляс, досліджуючи у вітчизняній психології феномен перфекціонізму, зазначає, що перфекціоністські настанови розвиваються унаслідок закріплення мотивації досягнення як діалектичної єдності прагнень до афіліації та до влади на рівні стійкої особистісної риси (перфекціонізму), що проявляється в повсякчасній готовності прагнути до успіху і добиватися досконалості у значущих сферах діяльності [26]. У структурі професійної готовності майбутніх практичних психологів, вказує І. Гуляс, перфекціоністські настанови постають як цілісне диспозиційне утворення у складі мотивації досягнення, рефлексивних здібностей як механізму саморозвитку і професійно важливих якостей особистості, насамперед – соціабельності, що, відповідно, виконують функції емоційно-ціннісного спонукання, інтелектуально-вольового забезпечення та професійно-особистісної самореалізації.

Г. Аріна та С. Мартинов доводять, що у сфері ціннісних орієнтацій перфекціоністів перебільшена значимість зовнішньої привабливості й відповідності сучасній моді, а в структурі самоствалення спостерігається дефіцит впевненості у собі й самоповаги. У роботах А. Распопової встановлено, що на розвиток перфекціонізму найбільш впливають: мотивація досягнення успіху, мотивація уникнення невдачі, локус контролю, схильність до консерватизму та конформізму, тривожність, самооцінка.

З перфекціонізмом пов'язують також мотиви уникнення невдачі (Д.Хамачек, Т. Юдєєва); мотив досягнення (А. Распопова, І. Гуляс); цінність консерватизму та конформізму (А. Распопова); егоцентричні цінності (О. Соколова та П. Циганкова); внутрішнє спонукання суперечить перфекціонізму особистості (К. Фоменко та О. Кузнецов). Мотивація досягнення виступає зовнішньою оболонкою перфекціонізму, проте не є стрижневим його елементом [19].

Недостатньо емпірично дослідженою в сучасній українській науці є проблема зв'язку цінностей особистості та розвитку перфекціонізму. Разом з тим існує ряд зарубіжних досліджень, що надають висновки із зазначеної проблеми. Так, в дослідженні M. Vecchione результати показали, що цінності та перфекціонізм суттєво пов'язані. Самоорієнтований перфекціонізм і особистісні стандарти, дві форми перфекціонізму, які мають адаптивні аспекти, показали найвищу позитивну кореляцію з цінностями досягнення. Соціально передписаний перфекціонізм і турбота про помилки, два переважно дезадаптивні виміри, найбільш позитивно корелюють з міжособистісним конформізмом і бажанням зберегти репутацію. Орієнтований на інших перфекціонізм, форма неадаптивного перфекціонізму, спрямованого на інших, найбільш позитивно корелює з цінностями влади та найбільш негативно з універсалізмом-толерантністю. Організація найбільш позитивно корелювала з правилами відповідності та найбільш негативно зі стимулюванням [27].

В дослідженні ролі базових цінностей у цілеспрямованій поведінці особистості Levontin L, Bardi A. знайшли докази того, що цільова орієнтація на дружбу пов'язана з просоціальною мотивацією, яка лежить в основі цінностей самотрансценденції – доброзичливості та соціальних цінностей універсалізму. Показано, що люди вважають цільову орієнтацію на дружбу відносно важливою в ситуаціях досягнення, ніж деякі інші цільові орієнтації, як в академічному контексті, так і в контексті роботи. На додаток до введення нової мотиваційної основи для цільової орієнтації на дружбу, дослідження продемонстрували зв'язок між іншими цільовими орієнтаціями та базовими цінностями. Ці зв'язки є доказами мотиваційної бази цих цільових орієнтацій. Зокрема докази свідчать про те, що цільова орієнтація на результативність пов'язана з цінностями самовдосконалення, влади, досягнень і цінностей гедонізму; цільова орієнтація на майстерність пов'язана з цінностями відкритості, самоспрямованості та цінностями універсалізму-інтелекту, а також з цінностями досягнення; і цільова

орієнтація на уникнення виконання пов'язана з цінностями збереження безпеки та конформності, а також з цінностями влади та гедонізму [28].

Ціннісна сфера сучасних студентів характеризується різноманітністю та складністю, що привертає увагу дослідників. Виявлено, що існують статеві розбіжності за результатами діагностики структури функціонування ціннісної сфери, а саме: з'ясовано, що юнаки в більшій мірі орієнтовані на досягнення успіху, а дівчата на забезпечення комфортної життєдіяльності та чуттєве задоволення; для них матеріальне задоволення виявилось більш значущим. Разом з тим, за системою особистісних смислів статевих відмінностей не виявлено: і юнаки, і дівчата мають сенс життя та усвідомлюють його особливість, але джерело сенсу життя залишається мінливим. А.А. Лепеха пояснює це тим, що індивідуальність знаходиться в процесі формування, і в результаті дорослішання цінності можуть набути більш стабільного вигляду [29].

В результаті дослідження Л. М. Мухіної виявлено, що більшість (від 70%) студентів проявляють високий рівень значущості духовного ставлення до життя, матеріальних благ, простого сприйняття життя, оптимістичного та рішучого ставлення, цінності самовизначення, здобутків, позитивного ставлення до людей, колективізму, значущості дружби, навчання, праці, дотримання законів. До найбільш значущих потреб молоді належить підвищення рівня майстерності та компетентності, забезпечення майбутнього, матеріальний комфорт, розвиток власних сил та здібностей, відчуття себе зрозумілим для інших [30].

Т. Ю. Завада на основі факторного аналізу називає шість мотиваційних чинників перфекціонізму студентської молоді, до яких увійшли: «потреба у схваленні та визнанні», «прагнення до соціального престижу та влади», «активність», «прагнення до психологічного комфорту», «мотивація уникнення невдачі», «сформована сімейним стилем виховання підвищена

моральна відповідальність». Фактор «потреба у схваленні та визнанні» включає залежність від оцінок оточення та схильність фіксуватись на своїх помилках та невдачах. До його змістового навантаження входять також цінність досягнення, цінність конформності, потреба у визнанні, обернене значення показника самокерівництва, недостатня саморегуляція; чутливість до неприйняття оточенням; прагнення до соціального престижу та вагомого соціального статусу. Фактор «прагнення до соціального престижу та влади» містить соціально-престижну мотивацію, що полягає у прагненні до підтримання комфорту та життєзабезпечення у соціальному середовищі, влади та вагомого статусу; підкресленні досягнення чи збереженні домінантної позиції в рамках соціальної системи, контролю над людьми та ресурсами; мотивацію, що передбачає активну позицію у підтриманні суспільної життєдіяльності; соціальні потреби мати теплі стосунки з оточенням; установку на матеріальне благополуччя, покращення статусу. Фактор «активність» складають мотив загальної активності; обернене значення показника самоприв'язаності; показник ідеального задоволення мотивів; навчальна (професійна) мотивація, завищені вимоги. Фактор «прагнення до психологічного комфорту» складають схильність до самозвинувачення; внутрішня конфліктність; обернене значення показника самоприйняття; цінність безпеки; мотив комфорту. Фактор «установка на результат в поєднанні з мотивом уникнення невдачі» утворений показниками мотиву уникнення невдачі; установкою на результат; показником ідеальної оцінки мотиву загальної активності; обернений показник самооцінності як компоненту самоствавлення. Фактор «підвищена моральна відповідальність» формується поєднанням певних стилів батьківського виховання, таких як ігнорування потреб дитини; надмірність вимог та обов'язків; гіперпротекція у фізичному аспекті, цінність традицій. Таким чином формування перфекціонізму пояснюється як дією внутрішніх особливостей, так і зовнішніх обставин [31].

В розвитку перфекціонізму ціннісні та мотиваційні орієнтації особистості виступають одними із тих чинників, що можуть його обумовлювати. Ряд вітчизняних та зарубіжних досліджень пов'язують перфекціонізм із особливостями мотивації (мотивацією досягнення успіху, уникнення невдачі), наявністю певних цінностей (зовнішньої привабливості, консерватизму та конформізму, егоцентричні цінності). Розглядається ідея перфекціонізму як прояву невротичного прагнення до штучного ідеалу. Актуальною проблемою є вивчення та емпіричні дослідження перфекціонізму студентської молоді, результатом яких є висновки про мотиваційну та ціннісну обумовленість феномену.

Висновки до розділу 1

Аналіз та огляд літератури з проблеми мотивації та цінностей, а також ціннісно-мотиваційної сфери приводить до висновків, що ціннісно-мотиваційна сфера – частина людської психіки, яка визначає погляди на життя, соціум, взаємозв'язок із іншими об'єктами, що відображається у її діяльності. Цінності та мотиви при цьому набуваються людиною не пасивно, а активно, через осмислення та життєдіяльність особистості. Цінності і мотиви не є тотожними поняттями, але саме їх об'єднання в якості ціннісно-сміслової сфери дозволяє з'ясувати місце певного бажаного результату в системі життєдіяльності особистості. Ціннісно-мотиваційна сфера людини, таким чином, виступає орієнтиром діяльності, і має також вивчатися комплексно.

Перфекціонізм це складне явище, яке представлено через внутрішній та зовнішній (соціальний) аспекти, та має як негативні, так і позитивні наслідки. Перфекціонізм розуміють як орієнтацію особистості та найкращий можливий результат діяльності. В діяльності студентів, в академічному просторі перфекціонізм супроводжується зростанням внутрішньої напруги, зниженням

самооцінки, пов'язаний із академічним стресом. Окрім негативних наслідків, можна назвати і позитивні функції перфекціонізму, такі як досягнення високого результату та соціального схвалення.

В розвитку перфекціонізму ціннісні та мотиваційні орієнтації особистості виступають одними із тих чинників, що можуть його обумовлювати. Ряд вітчизняних та зарубіжних досліджень пов'язують перфекціонізм із особливостями мотивації (мотивацією досягнення успіху, уникнення невдачі), наявністю певних цінностей (зовнішньої привабливості, консерватизму та конформізму, егоцентричні цінності). Розглядається ідея перфекціонізму як прояву невротичного прагнення до штучного ідеалу. Актуальною проблемою є вивчення та емпіричні дослідження перфекціонізму студентської молоді, результатом яких є висновки про мотиваційну та ціннісну обумовленість феномену.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПІДБІР МЕТОДИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Організація та проведення дослідження

Емпіричне дослідження зазначеної проблеми враховувало виконання переліку таких завдань, як:

- добір методів та методик дослідження;
- формування групи для участі в дослідженні (Таблиця 2.1);
- проведення збору даних;
- обробка та аналіз результатів;
- формулювання висновків;
- створення рекомендацій.

Збір даних в ході емпіричного дослідження виконувався з використанням сервісів обміну повідомленнями та збору інформації, за допомогою електронної пошти. Опитування здійснювалося індивідуально, онлайн. Всі досліджувані були ознайомлені із особливостями збору даних, метою їх використання, дали усвідомлену згоду на участь в дослідженні. За допомогою використання закодованих імен збережено анонімність учасників.

До групи досліджуваних увійшло 52 особи, студентів 1-4 курсів, представники чоловічої та жіночої статі, що живуть та навчаються у ВНЗ м.Дніпро.

Таблиця 2.1

Характеристики досліджуваних

Вік	Чоловіки	Жінки
19-21 рік	9	17
22-24 роки	12	14
Разом	21	31

В дослідженні представлені особи як чоловічої, так і жіночої статі. Проаналізуємо їх співвідношення.

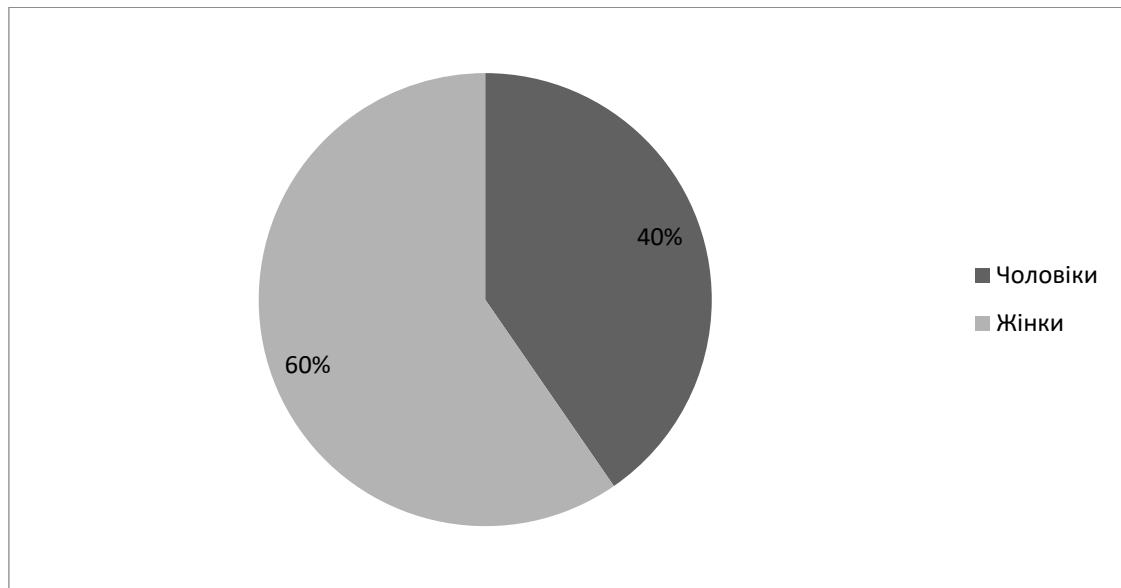


Рис. 1. Статеві особливості групи досліджуваних студентів

Виявлено, що частка чоловіків становить 40%, а студентів жіночої статі – 60%. Також проаналізуємо дані стосовно розподілу досліджуваних за віком:

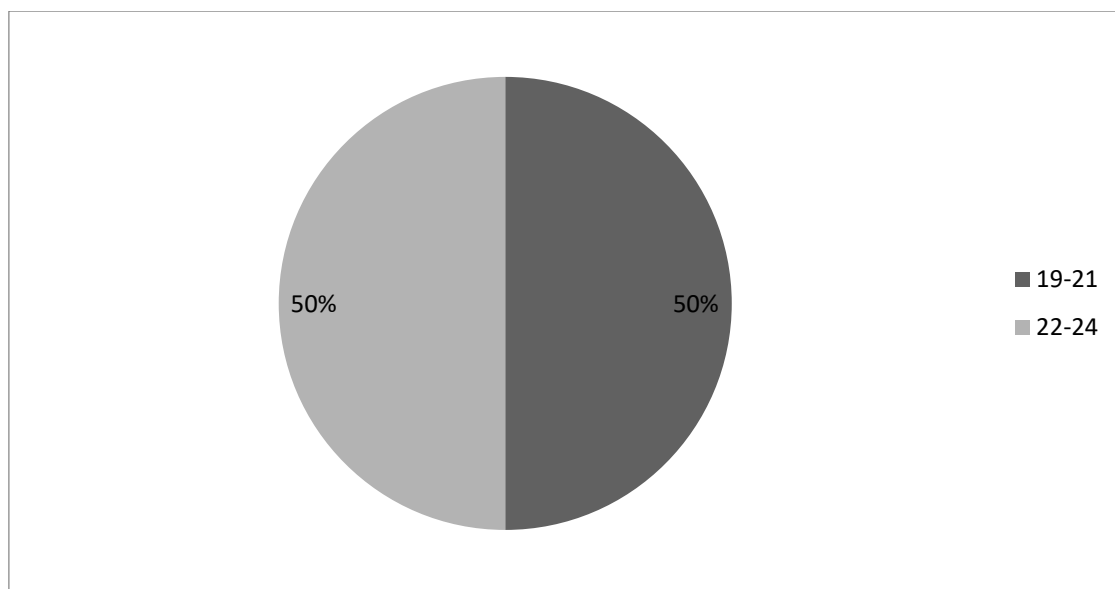


Рис. 2. Вікові особливості групи досліджуваних студентів

За рис.2 та аналізом його результатів можна відмітити, що представлено однакову кількість студентів як молодших, так і старших курсів, а отже, вибірка є збалансованою за особливостями тривалості навчання.

2.2 Методи та методики дослідження

Одним із етапів дослідження є добір методів та методик дослідження. В батарею методик, обраних нами, увійшли наступні:

«Мотивація досягнення успіху» (Т. Елерс) (Додаток А)

Методика призначена для діагностики мотиваційної спрямованості особистості на досягнення успіху. Стимульний матеріал - 41 твердження, на які необхідно дати один із 2 варіантів відповідей: «так» чи «ні». Ступінь вираженості мотивації до успіху оцінюється кількістю балів, що збігаються з «ключем».

Відповідно до отриманої кількості балів, зазначається один із рівнів прояву мотивації успіху, а саме: від 1 до 10 балів – низька мотивація до успіху;

від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації; від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації; більше 21 бала – занадто високий рівень мотивації до успіху.

Мотивація уникнення невдачі (Т. Елерс) (Додаток Б)

Методика призначена для діагностики спрямованості особистості до уникнення невдач. В бланку досліджуваним пропонується список слів із 30 рядків по 3 слова. В кожному рядку дається можливість обрати одне слово, яке більш точно характеризує досліджуваного.

Відповідно до «ключа» методики, різні обрані відповіді оцінюються різною кількістю балів. Остаточний бал підраховується за сумою всіх відповідей, і визначається рівень відповідного типу мотивації за шкалами: від 2 до 10 балів: низька мотивація до захисту; від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації; від 17 до 20 балів – високий рівень мотивації; більше 20 балів – надто високий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту [32].

Методика діагностики реальної структури ціннісних орієнтацій особистості (С. Бубнова) (Додаток В)

Методика призначена для виявлення реальної структури ціннісних орієнтацій особистості. Міра прояву або реалізації кожної цінності підраховується за допомогою ключа.

За результатами обробки індивідуальних даних будують графік, який діагностує міру прояву кожної цінності. Опитувальник містить 66 тверджень та варіанти відповіді «так» або «ні».

Серед виділених цінностей зазначено наступні: приємне проведення часу, відпочинок; матеріальне благополуччя; насолода прекрасним; допомога і милосердя до інших людей; кохання; пізнання світу, природи, людини; високий соціальний статус та управління людьми; визнання і повага людей та вплив на оточуючих; соціальна активність, спрямована на позитивні зміни суспільства; здоров'я; спілкування [33].

Шкала «Перфекціонізм» В.Шауфелі (Додаток Г)

Модель нідерландського вченого В. Шауфелі «Перевірка на життєздатність» передбачає перевірку стійкості людини до проблем і труднощів, які виникають упродовж професійної діяльності. Англomовний діагностичний опитувальник «Перевірка на життєздатність» було адаптовано на українській вибірці.

Шкала «Перфекціонізм» складається з 10 питань, які стосуються бажання зробити все якнайкраще, максимально справитися з професійними обов'язками тощо.

Досліджуваним надається твердження та пропонується оцінити ступінь згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи шкалу відповідей: «повністю не згоден» - 1, «нейтрально»- 3, «повністю згоден» - 5. Мінімальна кількість балів – 10, максимальна – 50; чим більше балів набрано досліджуваним, тим вищим є рівень перфекціонізму.

Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта (Додаток Д)

«Багатовимірна шкала перфекціонізму» (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H) розроблена у 1991 році канадськими вченими П. Х'юїттом та Г. Флеттом. Шкала дозволяє визначити структуру перфекціонізму як багатовимірного явища; автори розуміють його як прагнення бути бездоганим в усьому, що визначає величину особистих стандартів індивіда.

Опитувальник складається з 45 питань і трьох шкал по 15 тверджень, кожна з яких вимірює ступінь вираженості однієї зі складових перфекціонізму. Сума балів за трьома шкалами відображає загальний рівень перфекціонізму. Шкали, відповідно, оцінюють «перфекціонізм, орієнтований на себе», «перфекціонізм, орієнтований на інших» та «соціально-приписаний перфекціонізм». Максимальний показник за кожною шкалою – 105 балів, а мінімальний – 15 [34, 35].

2.3 Аналіз результатів дослідження

З'ясуємо особливості рівня мотивації до успіху досліджуваних (Таблиця 2.2):

Таблиця 2.2

Аналіз результатів за методикою «Мотивація до успіху» (Т. Елерс)

Рівні мотивації	Кількість осіб	%
Занадто високий	11	21,1
Помірно високий	12	23,07
Середній	19	36,5
Низький	10	19,2

На прикладі отриманих даних можна зазначити, що більш вираженим в студентів є середній рівень мотивації досягнення (36,5%), але існує виражена тенденція до високих та завищених її показників (23,07% та 21,1%), які разом можуть вказувати на сильне прагнення досягнення. Найменше осіб мають низький рівень зазначеної мотивації (19,2%).

Отримані показники можуть вказувати на те, що у сучасних студентів сформованим є прагнення до досягнення високого результату, успіху, конкуренції, що в деяких випадках може виражатися у прагненні до ризику. В ситуаціях академічного оточення така мотивація може проявлятися через прагнення отримати визнання, високі оцінки.

Розглянемо, чи змінюється дана мотивація відповідно до термінів навчання:

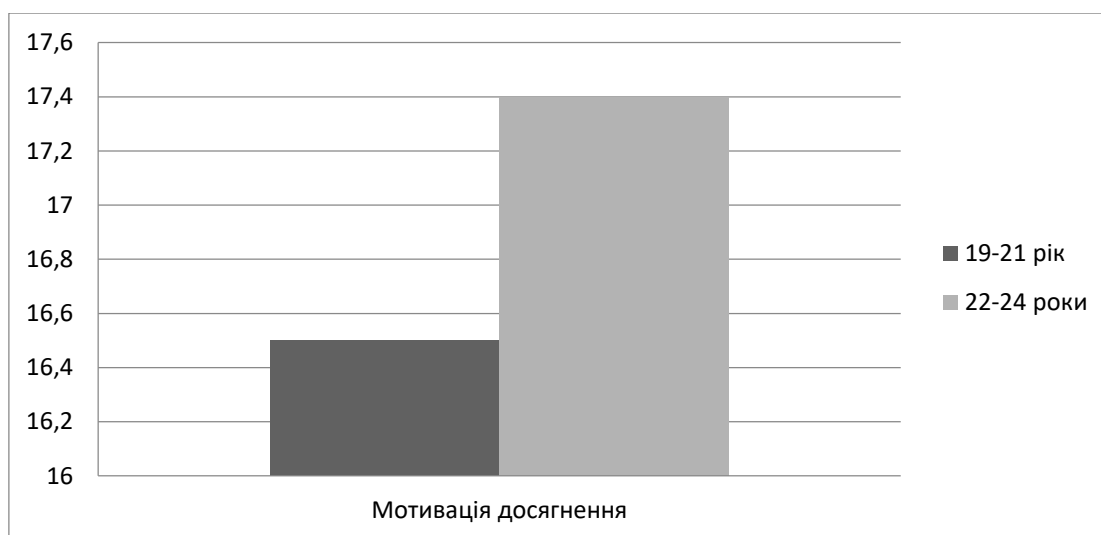


Рис. 3 Вікові особливості розвитку мотивації досягнення студентів

Можемо побачити певні зміни: з віком та з переходом на більш старші курси навчання мотивація досягнення має тенденцію до зростання. Це можна пояснити наближенням професійного самовизначення, появою уявлень про бажаний результат навчання, успішну кар'єру.

Наступним з'ясуємо особливості того, наскільки вираженою є мотивація уникнення невдач у студентів:

Таблиця 2.3

Аналіз результатів за методикою «Мотивація уникнення невдач»

(Т. Елерс)

Рівні мотивації	Кількість осіб	%
Занадто високий	7	13,46
Помірно високий	7	13,46
Середній	22	42,3
Низький	16	30,7

Найбільша частка студентів має також середній рівень мотивації до уникнення невдач (42,3%) але розподіл інших показників вказує на переважання тенденції до зниженого рівня такої мотивації: низький її рівень властивий 30,7%, в той час як високий та завищений – по 13,4%. Таким чином в сучасних студентів переважає мотивація до успіху.

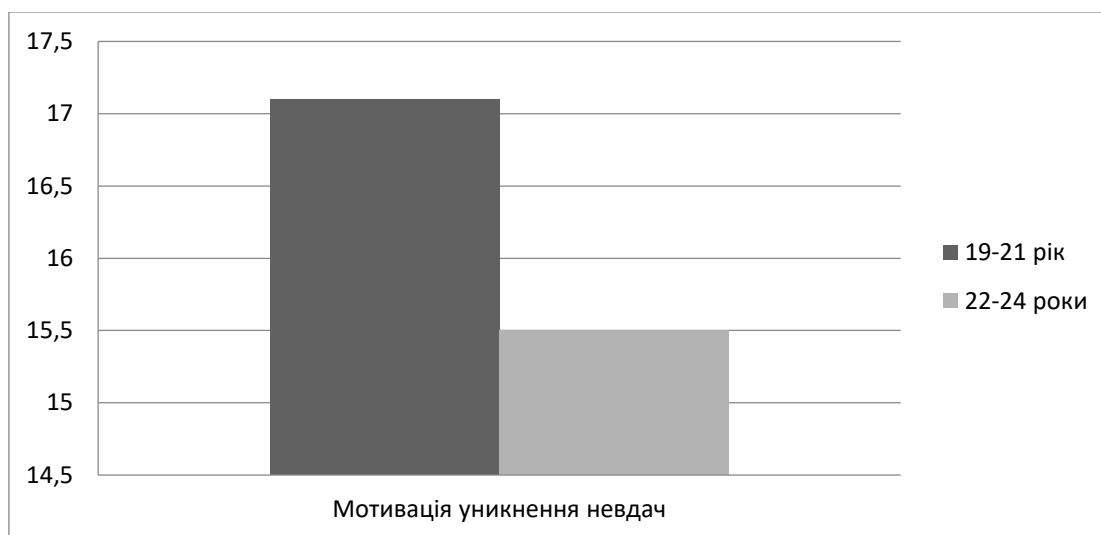


Рис. 4 Вікові особливості розвитку мотивації уникнення невдач

З роками навчання мотивація уникнення невдач зменшується. Пояснимо це тим, що студенти старших курсів мають досвід практичного використання знань, чим набувають більшої впевненості у собі.

Розглянемо особливості ціннісної сфери студентів та порівняємо результати різних за віком груп:

Таблиця 2.4

Аналіз результатів методики діагностики реальної структури ціннісних орієнтацій особистості (С. Бубнова)

Цінності	Сер. бал	Сер. бал 19-21 рік	Сер. бал 22-24 роки
приємне проведення часу, відпочинок	3,35	3,4	3,3
матеріальне благополуччя	4,2	3,8	4,6
насолада прекрасним	3,25	3,2	3,3
допомога і милосердя до інших людей	3,7	3,8	3,6
кохання	4,6	4,3	4,9
пізнання світу, природи, людини	3,85	3,9	3,8
високий соціальний статус та управління людьми	4,3	4,2	4,4
визнання і повага людей та вплив на оточуючих	4,85	4,6	5,1
соціальна активність	4	3,9	4,1
здоров'я	4,05	4,2	3,9
спілкування	5,15	5,1	5,2

Найвищою цінністю для студентів є такі елементи, як спілкування (5,15 балів), визнання і повага людей, вплив на оточуючих (4,85 балів), кохання (4,6 балів), високий соціальний статус (4,3 бали) та матеріальне благополуччя (4,2 бали).

Отже, ціннісна сфера студентів відзначається значною спрямованістю на матеріальні цінності, пов'язані із фінансовим становищем, соціальним визнанням та владою; разом з тим можна відмітити існування і тенденції до

соціально обумовлених цінностей, пов'язаних з створенням емоційного зв'язку з іншими людьми та соціальних контактів. Таким чином, цінності досліджуваних осіб можна назвати різноспрямованими.

Порівняння результатів студентів різного віку вказує на певний розвиток ціннісної сфери, а саме те що знижується значущість здоров'я, допомоги та милосердя до інших, але зростає важливість соціальної активності та визнання з боку інших людей. Разом з тим, зміни не мають яскравого характеру.

З'ясуємо, які особливості рівня перфекціонізму властиві досліджуваним:

Таблиця 2.5

Аналіз результатів за шкалою «Перфекціонізм» В. Шауфелі

	Сер. бал	Сер. бал 19-21 рік	Сер. бал 22-24 роки
Показник перфекціонізму	30	28,8	32,2

За середніми показниками, студентам притаманний показник перфекціонізму дещо вище середнього рівня (30 балів з 50). Відповідно до поглядів на перфекціонізм, це можна розглядати як підвищену схильність до прагнення ідеальних результатів діяльності, найкращого можливого результату. Незважаючи на те, що під час навчання така орієнтація може бути соціально схвалена, вона може призводити до підвищення внутрішньої напруги та знецінення проміжних результатів.

Аналіз динаміки протягом навчання показує, що на старших курсах тенденція до перфекціонізму зростає; це можна пояснити збільшенням як зовнішніх, так і внутрішніх вимог до себе, набуттям досвіду та формуванням ідеалізованого образу професійного «я».

Розглянемо також особливості прояву різних видів перфекціонізму:

Таблиця 2.6

Аналіз результатів за багатовимірною шкалою перфекціонізму П. Хьюїтта
та Г. Флетта

Види перфекціонізму	Сер. бал	Сер. бал 19-21 рік	Сер. бал 22-24 роки
перфекціонізм, орієнтований на себе	48,7	44,6	52,8
перфекціонізм, орієнтований на інших	33,25	32,2	34,3
соціально-приписаний перфекціонізм	55,3	52,4	58,2

Найбільше значення отримано за шкалою «соціально-приписаний перфекціонізм» (55,3 бали), що свідчить про значну переконаність студентів в тому, що інші люди мають щодо них високі очікування, яким важко відповідати. Такі особи схильні відчувати, що вони мають відповідати стандартам, які для них встановили інші, для того щоб отримувати схвалення. Середньо вираженим є перфекціонізм, «орієнтований на себе» (48,7 балів), що передбачає високі особисті стандарти, підвищену самокритичність, самодисципліну, самоконтроль, схильність до рефлексії; може переходити в надмірне самодослідження і самозвинувачення, що унеможлиблює прийняття власних недоліків і невдач. Найменше виражений перфекціонізм, орієнтований на інших (33,25 бали): студенти не схильні висувати значні вимоги до оточуючих, вміють приймати недосконалість інших.

З переходом на старші курси відбуваються певні зміни у рівнях перфекціонізму: так, зростає вимогливість до себе та переконання стосовно вимог інших людей.

Аналіз змін ціннісно-мотиваційної сфери та рівнів перфекціонізму протягом навчання студентів свідчить про наявність комплексного взаємозв'язку між цими утвореннями. Так, з переходом на старші курси зростає

мотивація успіху, набувають цінності ознаки соціального визнання та матеріальні атрибути успіху, що супроводжується підвищенням вимог до себе та бажання відповідати високим стандартам, висунутими оточенням. Такі зміни можна пояснити професійним формуванням, набуттям досвіду та утворенням ідеалізованого образу професійного «Я», який втілюється в певних мотиваційних та ціннісних переконаннях особистості.

Отримані результати підтверджують актуальність та важливість дослідження перфекціонізму студентів, оскільки в академічному середовищі високі вимоги до себе можуть супроводжуватися зростанням тривоги та внутрішньої напруги. Такі студенти можуть орієнтуватися на оцінки замість отримання знань, на зовнішнє схвалення.

З огляду на це, сформуємо ряд рекомендацій з психологічної допомоги студентам, що мають ознаки надмірного перфекціонізму. Виділимо основні напрямки роботи:

Діагностичний напрям

Першим кроком психологічної допомоги може стати діагностика та виявлення особливостей рівнів та видів перфекціонізму особистості. Для діагностики перфекціонізму використовуються наступні методики [35-38]:

- Шкала перфекціонізму В. Шауфелі
- Багатовимірна шкала перфекціонізму Р. Фроста
- Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г.Флетта
- Велика тривимірна шкала перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбер, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі)
- Переглянута шкала перфекціонізму Р. Слені
- Шкала перфекціонізму О. Лози
- Шкала перфекціонізму Р.Дженкінс-Фрідмана та Р.Бренскі, Д.Мерфі

Психоедукаційний напрям (профілактичний)

Реалізація такої форми допомоги враховуватиме ознайомлення студентів із симптомами та ознаками перфекціонізму, зокрема [39]:

- наявність нереалістичних стандартів;
- висока самокритичність;
- зосередженість на результатах і досягненнях;
- страх невдачі;
- перевтома; студенти можуть не спати всю ніч, щоб відредагувати роботу;
- прокрастинація; якщо вони не можуть зробити щось ідеально з першого разу, вони можуть продовжувати відкладати це через страх зазнати невдачі;
- невдоволення і розчарування;
- витрачається більше часу на виконання завдань;
- занепокоєння, тривога або депресія тощо.

Зазначені симптоми можуть виникати або разом, або тільки деякі з них, але важливо вчасно помічати їх появу та вчасно надавати психологічну допомогу таким студентам.

Корекційний етап: включає застосування ряду заходів із зменшення тиску, пов'язаного із перфекціонізмом. В ході індивідуальної або групової роботи можна запропонувати вправи, спрямовані на:

1. переформулювання очікувань: усвідомлення підвищених вимог та їх когнітивне опрацювання з метою збільшення їх реалістичності; часто перфекціонізм супроводжується думками на кшталт «я маю завжди бути кращим». За допомогою когнітивної терапії такі думки можна змінювати – наприклад, у «я можу бути просто хорошим у цій справі» [40, 41].

2. Допомога оточення: часто перфекціонізм будується на уявленні про завищені вимоги оточення; їх прояснення може допомогти усвідомити

очікування та зрозуміти, що якщо ви не ідеальні, вас усе одно любитимуть і про вас піклуватимуться.

3. Переглянути, що насправді є важливим. Такий напрям роботи включає опрацювання ціннісних орієнтацій особистості, перегляд важливості оцінок, зовнішнього схвалення та соціальних вимог. Створення реалістичного образу «ідеального Я», позитивного образу «реального Я» та здатності критично оцінювати уявлення про очікування оточуючих.

Важливо не тільки проаналізувати проблему перфекціонізму, а спланувати ряд конкретних кроків, які студент зможе використовувати для самодопомоги. Одним із шляхів подолання негативних наслідків перфекціонізму може виступати соціально-психологічний тренінг розвитку конструктивного перфекціонізму [42, 43].

Висновки до розділу 2

В результаті емпіричного дослідження та аналізу його результатів нами виявлено:

- більш вираженим в студентів є середній рівень мотивації досягнення (36,5%), але існує виражена тенденція до високих та завищених її показників (23,07% та 21,1%), які разом можуть вказувати на сильне прагнення досягнення. Найменше осіб мають низький рівень зазначеної мотивації (19,2%); з переходом на більш старші курси навчання мотивація досягнення має тенденцію до зростання;

- найбільша частка студентів має також середній рівень мотивації до уникнення невдач (42,3%) але розподіл інших показників вказує на переважання тенденції до зниженого рівня такої мотивації: низький її рівень властивий 30,7%, в той час як високий та завищений – по 13,4%. Таким чином в

сучасних студентів переважає мотивація до успіху. З роками навчання мотивація уникнення невдач зменшується;

- найвищою цінністю для студентів є такі елементи, як спілкування (5,15 балів), визнання і повага людей, вплив на оточуючих (4,85 балів), кохання (4,6 балів), високий соціальний статус (4,3 бали) та матеріальне благополуччя (4,2 бали). Порівняння результатів студентів різного віку вказує на те, що з віком знижується значущість здоров'я, допомоги та милосердя до інших, але зростає важливість соціальної активності та визнання з боку інших людей. Разом з тим, зміни не мають яскравого характеру;

- за середніми показниками, студентам притаманний показник перфекціонізму дещо вище середнього рівня, що можна розглядати як підвищену схильність до прагнення ідеальних результатів діяльності, найкращого можливого результату; на старших курсах тенденція до перфекціонізму зростає;

- найбільше значення отримано за шкалою «соціально-приписаний перфекціонізм» (55,3 бали), що свідчить про значну переконаність студентів в тому, що інші люди мають щодо них високі очікування, яким важко відповідати. Середньо вираженим є перфекціонізм, «орієнтований на себе» (48,7 балів), що передбачає високі особисті стандарти, підвищену самокритичність, самодисципліну, самоконтроль, схильність до рефлексії; може переходити в надмірне самодослідження і самозвинувачення, що унеможлиблює прийняття власних недоліків і невдач. Найменше виражений перфекціонізм, орієнтований на інших (33,25 бали): студенти не схильні висувати значні вимоги до оточуючих, вміють приймати недосконалість інших. З переходом на старші курси зростає вимогливість до себе та переконання стосовно вимог інших людей;

- аналіз змін ціннісно-мотиваційної сфери та рівнів перфекціонізму протягом навчання студентів свідчить про наявність комплексного взаємозв'язку між цими утвореннями;

- в якості рекомендацій до психологічної корекції перфекціонізму студентів можна зазначити важливість профілактичної та діагностичної роботи з метою вчасного виявлення та попередження розвитку перфекціонізму; в якості практичних напрямків роботи можна виділити прийоми когнітивної терапії, тренінги розвитку конструктивного перфекціонізму та подолання негативних наслідків деструктивного перфекціонізму.

ВИСНОВКИ

Аналіз та огляд літератури з проблеми мотивації та цінностей, а також ціннісно-мотиваційної сфери приводить до висновків, що ціннісно-мотиваційна сфера – частина людської психіки, яка визначає погляди на життя, соціум, взаємозв'язок із іншими об'єктами, що відображається у її діяльності. Цінності та мотиви при цьому набуваються людиною не пасивно, а активно, через осмислення та життєдіяльність особистості. Виявлено, що цінності і мотиви не є тотожними поняттями, але саме їх об'єднання в якості ціннісно-смислової сфери дозволяє з'ясувати місце певного бажаного результату в системі життєдіяльності особистості. З'ясовано, що ціннісно-мотиваційна сфера людини, таким чином, виступає орієнтиром діяльності, і має також вивчатися комплексно.

В результаті аналізу наукової літератури встановлено, що перфекціонізм - це складне явище, яке представлено через внутрішній та зовнішній (соціальний) аспекти, та має як негативні, так і позитивні наслідки. Перфекціонізм розуміють як орієнтацію особистості та найкращий можливий результат діяльності. В діяльності студентів, в академічному просторі перфекціонізм супроводжується зростанням внутрішньої напруги, зниженням самооцінки, пов'язаний із академічним стресом. Окрім негативних наслідків, можна назвати і позитивні функції перфекціонізму, такі як досягнення високого результату та соціального схвалення.

В розвитку перфекціонізму ціннісні та мотиваційні орієнтації особистості виступають одними із тих чинників, що можуть його обумовлювати. Ряд вітчизняних та зарубіжних досліджень пов'язують перфекціонізм із особливостями мотивації (мотивацією досягнення успіху, уникнення невдачі), наявністю певних цінностей (зовнішньої привабливості, консерватизму та конформізму, егоцентричні цінності). Розглядається ідея перфекціонізму як

прояву невротичного прагнення до штучного ідеалу. Актуальною проблемою є вивчення та емпіричні дослідження перфекціонізму студентської молоді, результатом яких є висновки про мотиваційну та ціннісну обумовленість феномену.

В результаті емпіричного дослідження та аналізу його результатів нами виявлено:

- більш вираженим в студентів є середній рівень мотивації досягнення (36,5%), але існує виражена тенденція до високих та завищених її показників (23,07% та 21,1%), які разом можуть вказувати на сильне прагнення досягнення. Найменше осіб мають низький рівень зазначеної мотивації (19,2%); з переходом на більш старші курси навчання мотивація досягнення має тенденцію до зростання;

- найбільша частка студентів має також середній рівень мотивації до уникнення невдач (42,3%) але розподіл інших показників вказує на переважання тенденції до зниженого рівня такої мотивації: низький її рівень властивий 30,7%, в той час як високий та завищений – по 13,4%. Таким чином в сучасних студентів переважає мотивація до успіху. З роками навчання мотивація уникнення невдач зменшується;

- найвищою цінністю для студентів є такі елементи, як спілкування (5,15 балів), визнання і повага людей, вплив на оточуючих (4,85 балів), кохання (4,6 балів), високий соціальний статус (4,3 бали) та матеріальне благополуччя (4,2 бали). Порівняння результатів студентів різного віку вказує на те, що з віком знижується значущість здоров'я, допомоги та милосердя до інших, але зростає важливість соціальної активності та визнання з боку інших людей. Разом з тим, зміни не мають яскравого характеру;

- за середніми показниками, студентам притаманний показник перфекціонізму дещо вище середнього рівня, що можна розглядати як підвищену схильність до прагнення ідеальних результатів діяльності,

найкращого можливого результату; на старших курсах тенденція до перфекціонізму зростає;

- найбільше значення отримано за шкалою «соціально-приписаний перфекціонізм» (55,3 бали), що свідчить про значну переконаність студентів в тому, що інші люди мають щодо них високі очікування, яким важко відповідати. Середньо вираженим є перфекціонізм, «орієнтований на себе» (48,7 балів), що передбачає високі особисті стандарти, підвищену самокритичність, самодисципліну, самоконтроль, схильність до рефлексії; може переходити в надмірне самодослідження і самозвинувачення, що унеможлиблює прийняття власних недоліків і невдач. Найменше виражений перфекціонізм, орієнтований на інших (33,25 бали): студенти не схильні висувати значні вимоги до оточуючих, вміють приймати недосконалість інших. З переходом на старші курси зростає вимогливість до себе та переконання стосовно вимог інших людей;

- аналіз змін ціннісно-мотиваційної сфери та рівнів перфекціонізму протягом навчання студентів свідчить про наявність комплексного взаємозв'язку між цими утвореннями;

- в якості рекомендацій до психологічної корекції перфекціонізму студентів можна зазначити важливість профілактичної та діагностичної роботи з метою вчасного виявлення та попередження розвитку перфекціонізму; в якості практичних напрямків роботи можна виділити прийоми когнітивної терапії, тренінги розвитку конструктивного перфекціонізму та подолання негативних наслідків деструктивного перфекціонізму.

В результаті виконаного дослідження було доведено гіпотезу роботи, виконано поставлену мету та завдання.

Перспективами дослідження можна виділити подальше вивчення мотиваційно-ціннісної сфери та її особливостей, які можуть обумовлювати розвиток перфекціонізму студентів; виявлення ролі розвитку професійної

ідентичності як умови перфекціонізму; розгляд вікових розбіжностей у формуванні позитивних та негативних форм перфекціонізму; дослідження ролі самооцінки.

Практична значущість отриманих результатів полягає у можливості їх використання для планування та розробки програм із подолання негативних наслідків перфекціонізму для студентів.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Мишко Н. М. Особливості мотиваційно-ціннісної сфери студента психолога, який здобуває другу вищу освіту. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 31. С. 238–247.
2. Монастирська Г. В. Мотивація в умовах кризи, або криза мотивації. Науковий вісник Полтавського університету споживчої кооперації України. 2010. № 4 (43), Ч. 1. С. 173–178.
3. Матяж С. В., Березянська А. О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. Наукові праці [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу "Києво-Могилянська академія"]. Сер. : Соціологія. 2013. Т. 225, Вип. 213. С. 27–30.
4. Parks L., Russell P. G. Personality, values, and motivation. *Personality and Individual Differences*. 2009. Vol. 47, Issue 7. P. 675–684.
5. Шемигон Н. Ю. Сутність мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до майбутньої професійної діяльності. *Проблеми інженернопедагогічної освіти*. 2012. № 36. С. 250–254.
6. Галецька І., Семків І. Індивідуальні цінності в дискурсі психологічних теорій. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2006. № 2. С. 192–203.
7. Кремень А. Зв'язок складових мотиваційної сфери з ціннісними орієнтаціями у працюючої молоді / наук. кер. О. Невоснна. Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання : збірник тез X Всеукраїнської студентської науково-технічної конференції, 25–26 квітня 2017 р. Тернопіль : ТНТУ, 2017. Т. 2. С. 181–182. URL: <http://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/21734>
8. Подшивайлов Ф. Динаміка ціннісних орієнтацій як складової мотиваційної сфери особистості студента (на матеріалі лонгітюдного

- дослідження). Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія». 2015. Вип. 35. С. 177–190.
9. Мітлош А. В. Мотиваційні детермінанти участі сучасної студентської молоді в громадському русі: психологічний аспект. Психологічні перспективи. 2016. Вип. 28. С. 185–198.
 10. Буяло Ю. В. Особливості ціннісно-мотиваційної сфери у студентів з різним проявом репресивного стилю поведінки. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2013. № 1065, Вип. 52. С. 12–15.
 11. Подшивайлов Ф. М. Теоретико-методологічні засади визначення поняття мотиваційної сфери особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2015. № 10. С. 19–23.
 12. Галустьян О. А., Захаренко Л. М., Казміренко Л. І., ЮрченкоШеховцова Т. І. Розвиток внутрішньої мотивації поліцейських до професійної діяльності : метод. рек. К., 2017. 90 с,
 13. McClelland D. C. How Motives, Skills, and Values Determine What People Do. *American Psychologist*. 1985. Vol. 40, № 7. P. 812–825
 14. Biernat M. Motives and Values to Achieve: Different Constructs With Different Effects. *Journal of Personality*. 1989. Vol. 57, Issue1. URL: https://www.academia.edu/27275802/Motives_and_Values_to_Achieve_Different_Constructs_With_Different_Effects.
 15. Швалб Ю. Мотиваційні підстави життєдіяльності особистості. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2018. № 1 (8). С. 60–64.
 16. Fernández O. & Gil L. M. & Castro-Calvo J. & Morell-Mengual V. & Ballester-Arnal R. & Estruch V. Academic Perfectionism, Psychological Well-Being, and Suicidal Ideation in College Students. *International Journal of*

- Environmental Research and Public Health*. 2023. 20. 85. 1-13. 10.3390/ijerph20010085.
- 17.Лоза О.О. Моделі перфекціонізму та методики його діагностики. Вісник Дніпропетровського університету економіки та права імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія».1(1), С.122-125.
 - 18.Завада Т.Ю.Теоретичний аналіз перфекціонізму як психологічного феномена Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України Проблеми сучасної психології. 2012. Випуск 16. с. 367-378
 - 19.Завада Т. Особливості мотиваційної сфери студентів з різним рівнем перфекціонізму. *Psychological Journal*. 2019. Т. 5, ч. 11. С. 283–296.
 - 20.Лоза О. О. Особливості перфекціонізму як особистісної риси державних службовців. [Дис. канд. психол. наук, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України]. Інституційний репозитарій Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. 2015.
 - 21.Чепурна Г. Л. Особливості прояву соціально приписаного перфекціонізму молоді Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. 2015. Вип. 126. С. 171-175.
 - 22.Марчук С. Емпіричне дослідження особливостей перфекціонізму осіб юнацького віку. *Psychology Travelogs*, 2023. (3). 154–166.
 - 23.Gil T. C., Obando D., García-Martín M. B., & Sandoval-Reyes J. (). Perfectionism, Academic Stress, Rumination and Worry: A Predictive Model for Anxiety and Depressive Symptoms in University Students From Colombia. *Emerging Adulthood*, 2023. 11(5). 1091-1105. <https://doi.org/10.1177/21676968231188759>
 - 24.Diac G. & Georgeta, & Curelaru, Versavia. Perfectionism in High School Students, Academic Emotions, Real and Perceived Academic Achievement. 2017. 23. 1170-1178.

25. Hamachek, D.. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*. 15. 1978 P. 27–33.).
26. Гуляс І.А. Перфекціоністські настанови як чинник професійної готовності майбутніх практичних психологів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія”. ІваноФранківськ, 2007. 21 с.
27. Vecchione M. Values and perfectionism: There is more beyond achievement. *Personality and Individual Differences*, 2024. 226, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112689>
28. Levontin L, Bardi A. Using Personal Values to Understand the Motivational Basis of Amity Goal Orientation. *Front Psychol*. 2019 Jan 9. 1-19. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02736.
29. Лепеха А.А. Психологічні особливості ціннісно-смислової сфери в юнацькому віці Соціально-психологічні технології розвитку особистості : зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) / ред. колегія : А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсеєнко та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. С. 209-212.
30. Мухіна Л.М. психологічні особливості ціннісної сфери сучасної молоді ГАБІТУС. *Вікова та педагогічна психологія*. 2024. Випуск 64. с.65-69.
31. Завада Т. Ю. Мотиваційні чинники перфекціонізму студентської молоді Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2016. Випуск 5. Том 2. с. 103-109.
32. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

- 33.Психодіагностика. Психологічний практикум [Текст] : навч. посібн. / Баклицька О.П., Баклицький І.О., Сірко Р.І., Слободяник В.І. Львів : СПОЛОМ, 2015. 464 с.
- 34.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.
- 35.Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. 64 с.
- 36.Грубі Т.В. Основні методики діагностики перфекціонізму. Збірник тез міжнародної науково-практичної конференції : « Роль і місце психології та педагогіки у формуванні сучасної особистості» (м. Харків, Україна, 15-16 січня 2016 року). Харків: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2016. С. 59-63.
- 37.Лоза О.О. Моделі перфекціонізму та методики його діагностики . Вісник Дніпропетровського університету економіки та права імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». 2011. № 1(1). С. 122-125.
- 38.Slaney R., Rice K., Ashby J. A programmatic approach to measuring perfectionism: the almost perfect scales Perfectionism: Theory, research and treatment. Washington: Amer. Psychol. Assoc., 2002. P. 63–89.
- 39.Perfectionism Might Be Hurting You. Here's How to Change Your Relationship to Achievement. URL: <https://summer.harvard.edu/blog/perfectionism-might-be-hurting-you-heres-how-to-change-your-relationship-to-achievement/>
- 40.Лойко Л. С. Психологічна корекція негативних проявів перфекціонізму та почуття самотності в підлітковому віці / Л. С. Лойко, Г. Б. Шульга, Л. І.

- Коломієць, А. Ю. Монастирська // *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7, Вип. 39. С. 149-158.
- 41.Перфекціонізм URL: <https://uccbt.com.ua/poslugy/psihologichne-konsultuvannja/perfekczionizm/>
- 42.Коваленко М. В. Програма психокорекції та психопрофілактики дезадаптивних станів у студентів з високим рівнем перфекціонізму *Biomedical and biosocial anthropology*. 2014. № 23. С. 217–219.
- 43.Кононенко О. І. Обґрунтування та зміст програми корекції негативних аспектів перфекціонізму. Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. 2016. Т. 21, Вип. 1. С. 109–117.

ДОДАТКИ

Додаток А

“Діагностика мотивації до успіху” (Т. Елерс)

Інструкція: “Вам буде запропоновано 41 твердження, які вимагають однозначних відповідей (“так” або “ні”). У реєстраційному банку, у клітинці, відповідній номеру твердження, поставте знак “+” (так), якщо згодні, або “-” (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь”.

Стимульний матеріал

1. Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час.
2. Я легко роздратовуюсь, коли помічаю, що не можу на 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 із останніх.
5. Коли в мене два дні підряд немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче за середні.
7. По відношенню до себе я більш строгий, ніж по відношенню до інших.
8. Я більш доброзичливий, ніж інші.
9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, я потім суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребуую невеликих пауз 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 честолюбство.
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. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті мало речей більш важливих, ніж гроші.
23. Завжди, коли мені належить виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. У кінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Коли я налаштований на роботу, я роблю її краще й кваліфікованіше за інших.
27. Мені простіше й легше спілкуватися з людьми, які можуть завзято працювати.
28. Коли в 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 більші результати, ніж роботи інших.

38. Багато чого, за що я берусь, я не доводжу до кінця.
39. Я заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Я не заздрю тим, хто прагне влади та становища.
41. Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, для доказу своєї правоти я вдаюся аж до крайніх заходів.

Інтерпретація результатів

Від 1 до 10 балів – низька мотивація до успіху;

від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації;

від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації;

більше 21 бала – занадто високий рівень мотивації до успіху.

“Ключ”

По 1 балу нараховується за відповіді “так” на такі питання:	2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41
По 1 балу нараховується за відповіді “ні” на такі питання:	6, 19, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39
Не враховуються відповіді на питання:	1, 11, 12, 19, 28, 33, 34, 35, 40

“Діагностика мотивації до уникнення невдач” (Т. Елерс)

Інструкція: “В реєстраційному бланку Вам пропонується список слів із 30 рядків, по 3 слова в кожному рядку. В кожному рядку оберіть тільки одне з трьох слів, яке найбільш точно Вас характеризує, і підкресліть його”.

1	2	3
1. Сміливий	пильний	заповзятливий
2. Лагідний	сором'язливий	впертий
3. Обережний	рішучий	песимістичний
4. Непостійний	безцеремонний	уважний
5. Нерозумний	боягузливий	такий, що не думає
6. Спритний	жвавий	передбачливий
7. Холоднокровний	хиткий	завзятий
8. Стрімкий	легковажний	боязкий
9. Такий, що не задумується	манірний	непередбачливий
10. Оптимістичний	добросовісний	чуйний
11. Меланхолійний	такий, що сумнівається	нестійкий
12. Боягузливий	недбалий	схвильований
13. Необачний	тихий	боязкий
14. Уважний	нерозсудливий	сміливий
15. Розсудливий	швидкий	мужній
16. Заповзятливий	обережний	передбачливий
17. Схвильований	неуважний	сором'язливий
18. Легкодухий	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. Неуважний	необачний	песимістичний
28. Обачний	розсудливий	заповзятливий
29. Тихий	неорганізований	боязкий
30. Оптимістичний	пильний	безтурботний

“Ключ”

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.

Обробка результатів

Респондент отримує по 1 балу за вибори, наведені в ключі (цифра перед ризикою означає номер рядка, цифра після ризику – номер стовпчика, в якому потрібне слово. Наприклад, 1/2 означає, що слово, за яке нараховується один бал, знаходиться в першому рядку, в другому стовпчику – “пильний”). За інший вибір бал не нараховується.

Інтерпретація результатів Чим більша сума балів, тим вищий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту.

Від 2 до 10 балів: низька мотивація до захисту;

від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації;

від 17 до 20 балів – високий рівень мотивації;

більше 20 балів – надто високий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту.

Методика діагностики реальної структури ціннісних орієнтацій
особистості (С. Бубнова)

Інструкція обстежуваному: «Запитальник спрямований на дослідження Вашої особистості та системи ставлень. Відповідайте швидко, довго не роздумуючи над кожним запитанням. Пам'ятайте, що поганих і добрих відповідей немає, є тільки Ваша власна думка. Відповідати треба "так", або "ні". У графі відповідей це, відповідно, "+", або "-»

1. Ви любите лежати на дивані та нічого не робити?
2. Ви любите самі заробляти гроші й отримувати від цього задоволення?
3. Вам часто хочеться сходити в театр, або на виставку?
4. Ви часто допомагаєте своїм близьким по господарству?
5. Чи вважаєте Ви, що любов — визначальне почуття в житті?
6. Ви любите читати книги, про щось нове, ще не відоме Вам?
7. Ви хочете стати босом, керівником якоїсь компанії?
8. Чи хочете, щоб Вас поважали друзі за Ваші особисті якості?
9. Ви хочете самі брати участь у якихось громадських заходах (страйках, демонстрація) на користь близького Вам прошарку населення?
10. Ви вважаєте, що без спілкування з друзями ваше життя буде безрадісним?
11. Ви вважаєте, що було б здоров'я, а все решта додається?
12. Чи часто Вам хочеться розслабитися (наприклад, послухати інструментальну музику)?
13. Ви вибрали свою професію в основному тому, що вона приносить великий матеріальний прибуток?

14. Чи вважаєте Ви, що в житті важливо вміти грати на музичних інструментах, малювати і т.ін.?

15. Якщо хтось з Ваших знайомих захворів чи знайдете Ви час, щоб його провідати?

16. Ваш шлюб Ви побудуєте (побудували) на коханні?

17. Чи любите Ви читати науково-популярні книги?

18. Чи хотіли б Ви у школі бути організатором?

19. Якщо Ви скоїли поганий вчинок по відношенню до друзів, або співпрацівників, чи будете переживати з цього приводу?

20. Чи вважаєте, що шляхом громадських дій, зібрань, можна щось змінити у суспільному житті?

21. Чи можете Ви спокійно обходитись без спілкування зі своїми знайомими?

22. Чи вважаєте Ви, що необхідно якимось чином зміцнювати своє здоров'я (плавати, бігати, грати в теніс)?

23. Головне для Вас — Ваш настрій у даний момент, а що буде потім не важливо?

24. Чи вважаєте Ви, що головне це придбати дім (квартиру) та інші матеріальні блага?

25. Чи любите Ви гуляти в лісі, парку?

26. Як Ви вважаєте, чи потрібно допомагати матеріально тому, хто просить милостиню?

27. Любов — це почуття, яке народжується і вмирає?

28. Чи хотіли б Ви стати вченим, або науковим співробітником?

29. Влада — це почесно і значимо, чи від неї більше клопоту і всіляких неприємностей?

30. Ви хотіли б, щоб у Вас було більше друзів?

31. Ви хотіли б зайнятися реорганізацією якого-небудь суспільного закладу (клубу, консультаційного пункту, інституту)?
32. Чи багато свого вільного часу Ви хотіли б приділити спілкуванню?
33. Чи часто Ви задумуєтеся про своє здоров'я?
34. Ви вважаєте, що дуже важливо вміти отримувати задоволення?
35. Ви хотіли б зайнятися фотографією?
36. Чи вважаєте Ви, що потрібно обов'язково допомогти людині, яка спіткнулася?
37. Якщо все почати спочатку, вибрали б Ви зараз більш високооплачувану роботу ніж маєте зараз?
38. Почуття любові для Вас — це першооснова життя, чи ні?
39. Ви часто задаєте собі питання "А чому це саме так?".
40. Чи хотіли б Ви займатися політикою?
41. Ваш внутрішній голос часто задає питання: "А чи поважають мене оточуючі?".
42. Для Вас суспільні явища є предметом обговорення вдома, або на роботі?
43. Якщо Ви три дні проведете на безлюдному острові, чи помрете від самотності?
44. Ви катаєтеся на лижах, щоб зміцнити своє здоров'я?
45. Ви часто довго мрієте, лежачи з закритими очима?
46. Головне в житті — це заробляти гроші та створювати власний бізнес?
47. Ви часто купуєте картини й інші художні твори, або хотіли б їх купити?
48. Якщо хтось із близьких Вам людей досить довго хворіє, чи будете Ви терпляче виконувати його обов'язки по господарству?
49. Ви любите маленьких дітей?

50. Ви хотіли б створити яку-небудь свою "теорію відносності", "таблицю Менделєєва" тощо.

51. Чи хочете Ви бути схожим на якусь відому людину (актора, політика, бізнесмена)?

52. Для Вас важливо, щоб Вас поважали співробітники за професійні знання?

53. Чи хотіли б Ви в цей момент що-небудь самі зробити в політиці?

54. Ви людина комунікабельна?

55. Ви ходите в сауну, басейн, лазню, займаєтеся аеробікою для підтримання хорошої фізичної форми?

56. Нормальний відпочинок — це надзвичайно важливо, правда ж?

57. У житті дуже важливо накопичувати матеріальні статки, і передавати їх дітям?

58. Вам коли-небудь хотілось намалювати картину, створити музичний твір?

59. Коли маленька дитина плаче — це нормальне явище чи крик про допомогу?

60. Для Вас важливіше кохати самому, чи бути коханим?

61. "Мені у всьому хочеться дійти до самої суті" — це про Вас?

62. Чи хотіли б Ви, щоб Ваші діти стали знаменитими? 63. Чи хотіли б Ви, щоб співпрацівники зверталися би до Вас за допомогою в особистісному плані, як до людини?

64. Спілкування — це лише марна трата часу?

65. У суспільному житті хай залишається все так, як є?

66. Здоров'я — це не найголовніше в житті, правда ж?

Ключ

Цінності	Номери запитань
1. Приєвне проведення часу, відпочинок	1,12, 23, 34, 45, 56
2. Матеріальне благополуччя	2, 13,24, 37, 46, 57
3. Насолода прекрасним	3, 14, 25, 35, 47, 58
4. Допомога і милосердя до інших людей	4, 15, 26,36, 48, 59
5. Кохання	5, 16, 27, 38, 49, 60
6. Пізнання світу, природи, людини	6, 17, 28, 39, 50, 61
7. Високий соціальний статус та управління людьми	7, 18, 20, 40, 51, 62
8. Визнання і повага людей та вплив на оточуючих	8, 10, 30, 41, 52, 63
9. Соціальна активність, спрямована на позитивні зміни суспільства	9, 20, 31, 42, 53, 65
10. Здоров'я	11, 22, 33, 44, 55, 66
11. Спілкування	10, 21, 32, 43, 54, 64

ШКАЛА «ПЕРФЕКЦІОНІЗМ» В.ШАУФЕЛІ

Інструкція для учасників дослідження: Будь ласка, уважно прочитайте твердження та оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтеся з твердженням, обведіть "1", якщо Ви ставитеся нейтрально, обведіть "3", якщо повністю погоджуєтеся, обведіть "5".

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
<i>Повністю не згоден(на)</i>	<i>Не згоден(на)</i>	<i>Ставлюсь нейтрально</i>	<i>Згоден(на)</i>	<i>Повністю згоден(на)</i>

Текст опитувальника:

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Я – вимоглива людина.	1 2 3 4 5
2.	В роботі не може бути все ідеальним.	1 2 3 4 5
3.	Я ненавиджу недбалих колег.	1 2 3 4 5
4.	Я часто виправляю помилки в роботі моїх колег.	1 2 3 4 5
5.	Дані мною вказівки повинні виконуватися саме так як я сказав.	1 2 3 4 5
6.	Озираючись назад, я часто думаю: «Це могло бути краще».	1 2 3 4 5
7.	У роботі увага має приділятися також і деталям.	1 2 3 4 5
8.	Я зобов'язаний виконувати мою роботу якнайкраще.	1 2 3 4 5
9.	Іноді я роблю свою роботу дуже добре.	1 2 3 4 5
10.	Мені нелегко задовольнитися результатами власної роботи.	1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів: Підрахуйте кількість набраних Вами балів. Чим більше сума набраних балів наближається до 50, тим більше Вам притаманні ознаки перфекціонізму.

БАГАТОВИМІРНА ШКАЛА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ П. ХЬЮІТТА ТА Г. ФЛЕТТА

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

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів	6 балів	7 балів
<i>Повністю не згоден</i>	<i>Не згоден, але бувають винятки</i>	<i>Скоріше, не згоден</i>	<i>Важко визначитися 50/50</i>	<i>Скоріше, згоден</i>	<i>Згоден, але бувають винятки</i>	<i>Повністю згоден</i>

Підрахунок балів:

<i>Шкали опитувальника</i>	<i>Прямі твердження</i>	<i>Обернені твердження</i>
<i>«Перфекціонізм, орієнтований на себе»</i>	1, 6, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 40, 42	8, 12, 34, 36
<i>«Перфекціонізм, орієнтований на інших»</i>	7, 16, 22, 26, 27, 29	2, 3, 4, 10, 19, 24, 38, 43, 45
<i>«Соціально приписаний перфекціонізм»</i>	5, 11, 13, 18, 25, 31, 33, 35, 39, 41	9, 21, 30, 37, 44

<i>№ з/п</i>	<i>Твердження</i>	<i>Відповідь</i>
1.	Працюючи над чим-небудь, я не можу розслабитися, поки не доведу справу до досконалості.	1 2 3 4 5 6 7
2.	Я не схильний критикувати людей за те, що вони легко здаються.	1 2 3 4 5 6 7
3.	При спілкуванні з близькими людьми для мене не важливо, наскільки вони є успішними.	1 2 3 4 5 6 7
4.	Я не критикую своїх друзів, якщо для них є прийнятним те, що не ідеальне.	1 2 3 4 5 6 7
5.	Мені важко відповідати вимогам оточення.	1 2 3 4 5 6 7
6.	Одна з моїх цілей – бути досконалим у всьому, що я роблю.	1 2 3 4 5 6 7
7.	Все, що роблять люди, повинно бути виконано якісно.	1 2 3 4 5 6 7
8.	Я ніколи не прагну досягнути ідеалу у своїй роботі.	1 2 3 4 5 6 7
9.	Люди з розумінням ставляться до того, що я, як і всі, можу помилятися.	1 2 3 4 5 6 7
10.	Мене не дратує, коли люди працюють не на повну.	1 2 3 4 5 6 7
11.	Що краще я виконую певну роботу, то більшого від мене очікують.	1 2 3 4 5 6 7
12.	Мені не важливо бути досконалим.	1 2 3 4 5 6 7
13.	Все, що я зроблю не надто добре, оцінюватиметься людьми як погана робота.	1 2 3 4 5 6 7
14.	Я прагну бути якомога більш досконалим.	1 2 3 4 5 6 7
15.	Для мене дуже важливо, щоб кожна моя спроба була вдалою.	1 2 3 4 5 6 7
16.	Я багато очікую від важливих для мене людей.	1 2 3 4 5 6 7
17.	Я прагну бути кращим у всьому, що роблю.	1 2 3 4 5 6 7
18.	Більшість людей вважають, що я маю бути успішним у всьому, що роблю.	1 2 3 4 5 6 7
19.	Від оточуючих я не вимагаю багато.	1 2 3 4 5 6 7

20.	Я вимагаю від себе бездоганності.	1 2 3 4 5 6 7
21.	Я подобатимусь людям навіть тоді, коли не досягну значних результатів у всьому.	1 2 3 4 5 6 7
22.	Мене не цікавлять люди, які не прагнуть стати кращими.	1 2 3 4 5 6 7
23.	Мені надзвичайно неприємно знаходити помилки в своїй роботі.	1 2 3 4 5 6 7
24.	Я не вимагаю багато від друзів.	1 2 3 4 5 6 7
25.	Якщо у мене щось вийшло, це означає, що тепер я змушений старатись ще краще аби догодити оточуючим.	1 2 3 4 5 6 7
26.	Якщо я про щось прошу – це має бути виконано бездоганно.	1 2 3 4 5 6 7
27.	Мене дратує, коли люди помиляються.	1 2 3 4 5 6 7
28.	Я ставлю перед собою високі, важкодосяжні цілі.	1 2 3 4 5 6 7
29.	Важливі для мене люди ніколи не повинні мене підводити.	1 2 3 4 5 6 7
30.	Люди думають про мене добре навіть тоді, коли в мене щось не виходить.	1 2 3 4 5 6 7
31.	Мені здається, що люди надто вимогливі до мене.	1 2 3 4 5 6 7
32.	Я завжди маю працювати на повну силу.	1 2 3 4 5 6 7
33.	Коли я помиляюсь – люди розчаровуються в мені, хоча можуть цього й не показувати.	1 2 3 4 5 6 7
34.	Мені не обов'язково бути досконалим у всьому, що я роблю.	1 2 3 4 5 6 7
35.	У моїй сім'ї вважають, що я маю бути бездоганим та очікують від мене це.	1 2 3 4 5 6 7
36.	Я не ставлю перед собою важкодосяжних цілей.	1 2 3 4 5 6 7
37.	Мої батьки не надто розраховували на те, що я буду успішним у всіх сферах життя.	1 2 3 4 5 6 7
38.	Я поважаю звичайних, нічим невидатних людей.	1 2 3 4 5 6 7
39.	Люди очікують від мене лише досконалості.	1 2 3 4 5 6 7
40.	Я дуже вимогливий до себе.	1 2 3 4 5 6 7
41.	Люди очікують від мене більшого, ніж те, на що я здатний.	1 2 3 4 5 6 7
42.	Я завжди маю бути кращим в навчанні або роботі.	1 2 3 4 5 6 7
43.	Мене не дратує, коли важливі для мене люди стараються не на повну.	1 2 3 4 5 6 7
44.	Люди вважатимуть мене компетентним навіть тоді, коли я зроблю помилку.	1 2 3 4 5 6 7
45.	Я не вважаю, що люди повинні досягати високих результатів у всьому, що роблять.	1 2 3 4 5 6 7