МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

На тему: ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0533-з-3
спеціальність: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Дробницька Анастасія Євгеніївна
Керівник: д-р. психол. н., професор кафедри психології Клопота Є.А.
Рецензент: к. психол н., викладач кафедри психології Кушнір Є.О.

Запоріжжя
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 – «Психологія»
Освітня програма Психологія
Спеціалізація – Психотерапія і консультування

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри_Губа Н. О.
«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ (СТУДЕНТОВІ)

Дробницькій Анастасії Євгеніївні

1. Тема роботи Взаємозв'язок перфекціонізму та самореалізації здобувачів освіти

керівник роботи Клопота Євген Анатолійович, д. психол. н., професор, професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від _____

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): здійснити аналіз теоретичних підходів до вивчення перфекціонізму особистості; здійснити теоретичний аналіз проблеми самореалізації та професійної самореалізації особистості; емпірично дослідити особливості прояву перфекціонізму та професійної самореалізації досліджуваних; провести кореляційний аналіз взаємозв'язку між перфекціонізмом та професійною самореалізацією здобувачів освіти.

5. Перелік графічного матеріалу: 3 таблиць, 2 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Клопота Є.А., професор		
Розділ 1	Клопота Є.А., професор		
Розділ 2	Клопота Є.А., професор		
Розділ 3	Клопота Є.А., професор		
Висновки	Клопота Є.А., професор		

7. Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ А.Є. Дробницька

Керівник роботи _____ Є.А. Клопота

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 94 сторінок, 2 рисунка, 3 таблиць, 98 джерел.

Мета роботи полягає у теоретичному та емпіричному дослідженні особливості прояву перфекціонізму та його взаємозв'язку з професійною самореалізацією в здобувачів освіти.

Об'єкт дослідження – перфекціонізм особистості.

Предмет – особливості взаємозв'язку перфекціонізму та самореалізації здобувачів освіти.

В основу дослідження покладено припущення про те, що рівень перфекціонізму здобувачів освіти значно впливає на їхню професійну саморелізацію у таких аспектах: завищений перфекціонізм виявляється в індивідуально-виконавчому рівні самореалізації; занижений рівень перфекціонізму пов'язаний з примітивно-виконавчим рівнем самореалізації; оптимальний рівень перфекціонізму характеризується реалізацією ролей і норм в професійній діяльності.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукових даних з проблеми дослідження); емпіричні (тестування за психодіагностичними методиками); методи математичної статистики (описова статистика, кореляційний аналіз).

Наукова новизна дослідження полягають у тому, що: досліджено особливості прояву перфекціонізму та професійної самореалізації здобувачів освіти; виявлено значущі взаємозв'язки між перфекціонізмом та професійною самореалізацією досліджуваних; поглиблено, розширено та доповнено уявлення про особливості професійного становлення особистості на етапі здобуття вищої освіти; набули подальшого дослідження такі особистісні утворення та явища, як перфекціонізм, самореалізація, професійна самореалізація.

SUMMARY

Drobnytska A. Relationship between perfectionism and self-realization of education acquires

Master's qualification work: 94 pages, 2 figure, 3tables, 98 sources.

The purpose of the work is to theoretically and empirically investigate the peculiarities of the manifestation of perfectionism and its relationship with professional self-realization in education acquires.

The object of research – perfectionism of a personality.

Subject – peculiarities of the relationship between perfectionism and self-realization of education acquires.

The study is based on the assumption that the level of perfectionism of education acquires significantly affects their professional self-realization in the following aspects: excessive perfectionism is manifested in the individual executive level of self-realization; a low level of perfectionism is associated with a primitive executive level of self-realization; the optimal level of perfectionism is characterized by the implementation of roles and norms in professional activity.

Research methods: theoretical (analysis, synthesis, systematization and generalization of scientific data with research problems); empirical (testing according to psychodiagnostic methods); methods of mathematical statistics (descriptive statistics, correlation analysis).

The scientific novelty of the study is that: peculiarities of manifestation of perfectionism and professional self-realization of education acquires have been investigated; significant relationships have been found between perfectionism and professional self-realization of the subjects; deepened, expanded and supplemented the idea of the peculiarities of the professional formation of an individual at the stage of obtaining higher education; such personal formations and phenomena as perfectionism, self-realization, and professional self-realization have acquired further research.

The keywords: perfectionism, self-realization, professional self-realization, education acquires.

ЗМІСТ

ВСТУП …….7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ОСОБИСТОСТІ……...……..11
1.1. Дослідження перфекціонізму в історичному поступі науки……...11
1.2. Феномен перфекціонізму в контексті пов’язаних понять……..28
1.3. Структурна організація перфекціонізму……..35
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ…….40
2.1. Самореалізації особистості як психологічна проблема……..40
2.2. Професійна самореалізація: особистісні чинники та моделі…….52
2.3. Професійна самореалізація на етапі здобуття освіти……..57
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ’ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ……..63
3.1 Організація та методики дослідження……...63
3.2. Оцінка прояву перфекціонізму в здобувачів освіти……...67
3.3. Специфіка прояву професійної самореалізації майбутніх фахівців……..71
3.4. Особливості взаємозв’язку перфекціонізму та самореалізації здобувачів освіти ……76
ВИСНОВКИ……...82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……....85

ВСТУП

Актуальність дослідження. Протягом всієї історії людства прагнення до досконалості було однією з найважливіших і життєво необхідних ідей. Уявлення про ідеал формують світогляд і самосвідомість особистості, визначають її місце в суспільстві, стимулюють розвиток і досягнення цілей. У сучасному суспільстві люди все частіше прагнуть досягти найвищих результатів у професійному та особистісному розвитку через зростаючі вимоги до працівників, високий рівень конкуренції та культурний акцент на успіху та індивідуальних досягненнях.

Зазначене пояснює актуальність дослідження перфекціонізму – інтегральної характеристики особистості, що об'єднує прагнення довести результати будь-якої діяльності до найвищих стандартів. Перфекціонізм виступає специфічною якістю особистості, яка визначає її вимогливість до себе та до інших, прагнення до досконалості і встановлення високих стандартів діяльності.

Перфекціонізм може відігравати важливу роль у процесі професійної самореалізації особистості. З одного боку, прагнення до досконалості мотивує досягати високих результатів, вдосконалювати навички та досягати успіхів у професійній сфері. Перфекціоністи часто мають чіткі цілі і стандарти, що допомагає їм просуватися в кар'єрі та досягати значних успіхів. З іншого боку, надмірний перфекціонізм може призвести до стресу, вигорання та зниження продуктивності. Потреба досягти ідеалу може ускладнювати насолоду від досягнень і порушувати баланс між професійним і особистим життям.

В психологічній науці проблема перфекціонізму висвітлювалась в контексті концептуалізації конструкту, його структури та видів (А. Адлер, Д. Бернс, А. Маслоу, М. Холлендер, К. Хорні та ін.); розробки інструментарію дослідження (Г. Флетт, П. Хьюїтт, Р. Фрост, П. Шулер,

М. Смітт, Д. Саклофскі, Й. Стоєберт, С. Шеррі); встановлення позитивних та негативних аспектів перфекціонізму (Л. Данілевич, О. Лоза, К. Отто, В. Паркер, Л. Сільверман, Дж. Стоебер, С. Шеррі, Т. Завада, Т. Целюк); патологічних проявів перфекціонізму (А. Вавілова, Р. Фрост, Дж. Хойєр, М. Ентоні та ін.).

Науковцями вивчаються особливості впливу перфекціонізму на професійну діяльність та його прояви в представників різних професій (Г. Дьоміна, Т. Грубі, Л. Карамушка, В. Кузіна, О. Сидоренко, Б. Харлі та ін.)

Більшість досліджень зосереджені на визначенні причин виникнення, ключових характеристик та компонентів перфекціонізму, визначенні його протилежних форм – конструктивної та деструктивної. Водночас, роль перфекціонізму в процесі професійного становлення та розвитку особистості залишилась недостатньо дослідженою. Зокрема, актуальним постає питання взаємозв'язку перфекціонізму та професійної самореалізації здобувачів освіти.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатнє вивчення зумовили вибір теми дослідження: «Взаємозв'язок перфекціонізму та самореалізації здобувачів освіти».

Об'єкт дослідження: перфекціонізм особистості.

Предмет дослідження: особливості взаємозв'язку перфекціонізму та самореалізації здобувачів освіти.

Мета дослідження – теоретично та емпірично дослідити особливості прояву перфекціонізму та його взаємозв'язок з професійною самореалізацією в здобувачів освіти.

В основу дослідження покладено припущення про те, що рівень перфекціонізму здобувачів освіти значно впливає на їхню професійну саморелізацію у таких аспектах: завищений перфекціонізм виявляється в індивідуально-виконавчому рівні самореалізації; занижений рівень перфекціонізму пов'язаний з примітивно-виконавчим рівнем самореалізації;

оптимальний рівень перфекціонізму характеризується реалізацією ролей і норм в професійній діяльності.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання:

1. Здійснити аналіз теоретичних підходів до вивчення перфекціонізму особистості.

2. Здійснити теоретичний аналіз проблеми самореалізації та професійної самореалізації особистості.

3. Емпірично дослідити особливості прояву перфекціонізму та професійної самореалізації досліджуваних.

4. Провести кореляційний аналіз взаємозв'язку між перфекціонізмом та професійною самореалізацією здобувачів освіти.

Методи дослідження. Теоретичні: аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукових даних з проблеми дослідження. Емпіричні: тестування за психодіагностичними методиками: «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (П. Хьюїт, Г. Флетт; адапт. Т. Целюк), «Тип та рівень професійної самореалізації» (модиф. А. Іващенка, А. Іващенко). Математико-статистичні методи обробки експериментальних даних: описова статистика (середнє значення, стандартне відхилення, відсотковий розподіл), кореляційний аналіз (SPSS 20.0).

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Запорізького національного університету. В дослідженні взяли участь 32 здобувача рівня вищої освіти «магістерський», які навчаються за спеціальністю «Психологія».

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у тому, що:

- досліджено особливості прояву перфекціонізму та професійної самореалізації здобувачів освіти; виявлено значущі взаємозв'язки між перфекціонізмом та професійною самореалізацією досліджуваних;

- поглиблено, розширено та доповнено уявлення про особливості професійного становлення особистості на етапі здобуття вищої освіти;

- набули подальшого дослідження такі особистісні утворення та явища, як перфекціонізм, самореалізація, професійна самореалізація.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 94 сторінки. Робота проілюстрована 3 таблицями, 2 рисунками. Бібліографічний список складається з 98 найменувань, 20 з яких іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Дослідження перфекціонізму в історичному поступі науки

З метою вивчення феномену перфекціонізму з історичної точки зору, доцільно розпочати з аналізу етимології цього терміну. У філософії досконаліть в загальному контексті трактується як стан або властивість, що характеризується повнотою, завершеністю або максимальною відповідністю певному ідеалу. З точки зору етики досконаліть є ключовою для розуміння моральних і етичних принципів і є частиною прагнення до моральної зрілості і розвитку [65].

З позиції християнства перфекціонізм розглядається як прагнення до духовного зростання та моральної досконалості, яка, однак, недосяжна в земному житті через людську гріховність. Аврелій Августин трактував досконаліть як усвідомлення власної недосконалості. На його думку, через гріхопадіння людська природа настільки зіпсована, що повна досконаліть є недосяжною на землі. Августин наголошував, що ні людські зусилля, ні освіта не можуть зробити людину досконалою, і тільки Божа благодать може допомогти людині досягти морального прогресу. Він бачив шлях до досконалості у відмові від мирських бажань і прагнень заради духовних цінностей, особливо через безшлюбність і цнотливість. Августин вважав, що досконаліть не може бути досягнута в повному обсязі у земному житті, тому він підкреслював необхідність покори та прийняття власних обмежень як частини духовного шляху.

Фома Аквінський [4] трактував абсолютну досконаліть у контексті християнської філософії, пов’язуючи її з Богом. Він вважав, що тільки Бог є істотою, яка володіє абсолютною досконалістю. На думку філософа

досконаліcть – це повнота буття, яка полягає в повному і безмежному здійсненні всіх можливостей і властивостей. Оскільки Бог є нескінченним і вічним, Його досконаліcть не має жодних обмежень чи недоліків.

Ф. Аквінський розрізняв досконаліcть у різних формах буття. Він вважав, що створені речі також можуть бути досконалими, але лише відносно своєї природи і мети. Однак їхня досконаліcть є обмеженою, тоді як досконаліcть Бога є абсолютною, оскільки Він є першопричиною і кінцевою метою всього сущого. Ф. Аквінський також підкреслював, що досконаліcть людини в земному житті полягає в реалізації своєї природи через моральний розвиток і доброчесне життя, проте остаточна досконаліcть можлива тільки в єднанні з Богом після смерті [4].

У християнстві самовдосконалення трактується як процес духовного зростання, що полягає у наближенні до Божого ідеалу через розвиток моральних чеснот, праведне життя та виконання Божих заповідей. Основний акцент робиться не на досягненні досконалості власними силами, а на співпраці з Божою благодаттю [65].

В цілому, з позиції філософії, прагнення до досконалості (самовдосконалення) як основна мета сенсу життя особистості полягає в ідеї, що людина досягає свого істинного призначення через постійний розвиток і вдосконалення. Це означає, що сенс життя особистості полягає не просто в досягненні матеріальних чи зовнішніх успіхів, а в глибокому внутрішньому зростанні, розвитку моральних, інтелектуальних і духовних якостей.

У словниках з філософії наводяться такі визначення перфекціонізму (прагнення до ідеалу, досконалості):

- «ідеал» – (франц. *idea* – поняття, уявлення) – взірець досконалості, який є орієнтиром діяльності людини» 55 с.15.

- Перфекціонізм (лат. *perfectus* – досконаліcть) – моральна позиція, що базується на прагненні до ідеалу, який вважається абсолютно позитивним взірцем, і досягнення якого стає сенсом життя [65].

- Перфекціонізм – етична доктрина, що проголошує вдосконалення як основну мету людини. Вона передбачає не лише особистий розвиток, але й сприяння вдосконаленню інших [66].

- Перфекціонізм – система моральних цінностей і переконань, спрямована на досягнення найвищого рівня досконалості, якого людина повинна прагнути як у власному житті, так і у стосунках з іншими [48].

Наведені визначення підкреслюють прагнення до ідеалу як основний елемент перфекціонізму, який розглядається як моральна та філософська позиція. Згідно з ученням Арістотеля, досконалою є особистість, яка володіє чеснотами, займається улюбленою справою, знає міру в усьому і прагне до гідного та прекрасного життя. Самовдосконалення, в свою чергу, сприяє досягненню щастя особистості [2].

Іммануїл Кант [28] займав дещо іншу позицію щодо досконалості, ніж інші філософи. Він не пов’язував особистісний розвиток виключно з критерієм гідності чи суспільного визнання. На думку філософа, справжня досконалість людини полягає у моральності. Він вважав, що бути досконалим означає бути моральним, а процес вдосконалення – це насамперед розвиток особистості як морального суб’єкта, здатного діяти відповідно до моральних законів. І. Кант підкреслював, що моральна досконалість ґрунтується на виконанні категоричного імперативу, тобто діяти так, щоб принципи твоєї поведінки могли стати загальним законом для всіх. У цьому контексті вдосконалення передбачає не просто саморозвиток, а підпорядкування своїх дій моральним нормам, які є універсальними і не залежать від зовнішніх обставин чи особистих бажань.

Ідеї перфекціонізму знайшли відображення у філософії мислителів Нового часу. Так, Фрідріх Ніцше [53] трактував перфекціонізм через призму своєї концепції Надлюдини (Übermensch) і волі до влади. Для Ф. Ніцше перфекціонізм не є просто прагненням до моральної чи етичної досконалості в традиційному сенсі, а є більш радикальним і індивідуалістичним підходом до самоудосконалення та трансформації. Філософ вважав, що перфекціонізм

є частиною процесу становлення Надлюдиною. Надлюдина – це ідеал людини, яка подолала обмеження традиційних моральних систем, соціальних норм і власних слабкостей. Вона постійно працює над вдосконаленням своїх фізичних, розумових і духовних якостей. Ф. Ніцше трактував перфекціонізм через концепцію волі до влади (Wille zur Macht). Це поняття вказує на внутрішню силу, прагнення до самореалізації і впливу, що є основою людського розвитку. Перфекціонізм для Ф. Ніцше включає активну боротьбу за самовдосконалення і перевершення себе. Філософ вважав, що шлях до перфекціонізму передбачає подолання «внутрішнього рабства» – залежності від зовнішніх авторитетів, соціальних норм і моральних обмежень. Це вимагає від людини розвитку автономії і самостійності, а також сміливості в створенні власних цінностей.

З точки зору Ф. Ніцше [53] перфекціонізм також проявляється через творчість і самовираження. Людина, що прагне до досконалості, створює нові цінності, форми життя та мистецькі вирази, виходячи за межі традиційних рамок. Таким чином, для Ф. Ніцше перфекціонізм є динамічним процесом, що включає боротьбу, самовдосконалення і створення нових форм існування, які перевершують звичайні людські обмеження і соціальні норми.

Дослідження перфекціонізму в психології бере свій початок від праць Зигмунда Фройда [69-70]. На думку вченого, прагнення до досконалості часто є способом уникнення задоволення від інстинктів і потягів, що може бути пов’язано з механізмом витіснення. З. Фройд вважав, що перфекціонізм виникає як форма психологічного захисту, де людина намагається заглушити або компенсувати свої інстинктивні бажання через прагнення до самовдосконалення.

З. Фройд також ввів термін «Я-ідеал», який описує прагнення особистості до досягнення досконалості. У праці «Про нарцисизм» (1914) він використовує цей термін для позначення любові до себе через ідеалізацію власного образу, що формується в дитинстві і супроводжує людину протягом

усього життя. Психоаналітик вважав, що це прагнення до «Я-ідеалу» є важливою частиною особистісного розвитку і самосприйняття.

В пізніших працях, таких як «Психологія мас і аналіз людського Я», З. Фройд розвивав концепцію «Я-ідеалу» і вказував на його роль у масовій психології. Він стверджував, що «Я-ідеал» може бути використаний для об'єднання груп людей навколо лідера, якого вони ідеалізують, наділяючи його ідеалізованими рисами. Це допомагає пояснити, як ідеалізація і прагнення до досконалості можуть впливати на колективну поведінку і соціальні динаміки.

Карен Хорні [12] характеризувала перфекціонізм через призму нарцисичної особистісної організації. Вона вважала, що перфекціонізм є проявом грандіозного «Я», яке служить як спосіб приховати слабке і безпомічне «Я» особистості.

До основних аспектів трактування перфекціонізму у К. Хорні можна віднести такі:

1. Грандіозне «Я». К. Хорні описувала грандіозне «Я» як ідеалізований образ, який особистість створює для самозахисту і самоутвердження. Це ідеалізоване «Я» часто є частиною перфекціоністської поведінки і прагнення до досконалості. Воно виконує роль своєрідного захисного механізму, що допомагає приховати і компенсувати відчуття власної слабкості і безпорадності.

2. Приховування слабкого «Я». Перфекціонізм, за К. Хорні, функціонує як маска, яка приховує реальні страхи і невпевненість особистості. Люди з перфекціоністськими тенденціями створюють грандіозний образ себе, який виглядає досконалим і бездоганним, щоб зменшити і замаскувати свої внутрішні проблеми та уразливості.

3. Нарцисична особистісна організація. К. Хорні вважала, що перфекціонізм є частиною нарцисичної організації особистості, де індивіди прагнуть до ідеалізованого образу себе для підвищення власної самооцінки.

Це пов’язано з потребою в підтвердженні своєї цінності і визнання, яке компенсує внутрішнє відчуття недостатності.

4. Захисний механізм. У контексті теорії К. Хорні, перфекціонізм розглядається як захисний механізм, який допомагає уникнути усвідомлення власних недоліків і страхів. Грандіозне «Я» створює ілюзію ідеальності, щоб захистити особистість від справжніх емоційних проблем і конфліктів.

Альфред Адлер [1], австрійський психіатр і психолог, засновник індивідуальної психології, розглядав перфекціонізм як компенсаторне прагнення до переваги і досконалості, що виникає з відчуття неповноцінності. Згідно з його теорією, перфекціонізм є відповіддю на внутрішні комплекси або відчуття недостатності, які людина намагається компенсувати через досягнення високих стандартів і ідеалу.

Перфекціоністи часто мають внутрішні відчуття неповноцінності, які можуть виникати з різних причин, таких як дитячі травми або низька самооцінка. Щоб впоратися з цими почуттями, вони встановлюють надто високі стандарти для себе і намагаються досягти досконалості у всіх аспектах життя. Це прагнення до ідеалу може бути мотивуючим, але також може призводити до стресу і тривоги, особливо коли досягнуті результати не відповідають очікуванням.

А. Адлер також підкреслював, що соціальні фактори, такі як суспільний тиск і культурні норми, можуть впливати на формування перфекціоністських тенденцій. Люди можуть прагнути до досконалості не лише через особисті переконання, а й через бажання відповідати соціальним очікуванням та культурним стандартам.

Таким чином, у концепції А. Адлера перфекціонізм є не лише особистісною рисою, а й компенсаторним механізмом, який допомагає людям справлятися з відчуттям неповноцінності і досягати високих стандартів у своєму житті.

В цілому, в рамках психоаналітичного підходу перфекціонізм визначається як специфічний життєвий стиль, що притаманний нарцисичній особистості. Це поняття включає кілька ключових аспектів:

- життєвий стиль нарцисичної особистості. Перфекціонізм у цьому контексті розглядається як викривлена мотиваційна спрямованість і особливості когнітивного стилю. Сюди входять надузагальнення, імперативність, оціночність, ігнорування обмежень, когнітивна недиференційованість та знижена здатність до аналізу. Ці характеристики створюють певну модель поведінки і сприйняття, що визначає, як особистість ставиться до себе і до своїх досягнень;
- інтегральна характеристика психічної діяльності. Це проявляється у системних порушеннях пізнавальної, емоційно-регуляторної та комунікативної діяльності, а також межово-нарцисичної особистісної організації. Тобто, перфекціонізм впливає на різні аспекти психічної функціональності особистості, порушуючи її здатність адекватно сприймати і регулювати емоції, комунікувати та аналізувати інформацію [48].

Таким чином, у психоаналітичному напрямі психології перфекціонізм визначається як властивість нарцисичної особистісної організації, спрямована на досягнення Его-ідеалу. Це прагнення до досконалості часто супроводжується глибоким переживанням незадоволення собою. Однак таке трактування є досить однобічним, оскільки в основному фокусується на негативних аспектах перфекціонізму.

Проблема перфекціонізму почала активно обговорюватися в зарубіжній клінічній психології та психотерапії в період з 1960 по 1980 роки. На початковому етапі її розглядали однобічно, як патологічну адикцію. Згодом, фахівці почали підкреслювати, що слід відрізняти здорову мотивацію і завзятість, засновані на особистих можливостях і нахилах, від болісного, нав’язливого прагнення досягти ідеалу, яке базується на зовнішніх орієнтирах і визначається як перфекціонізм. Нормальний перфекціонізм вважається особистісною рисою, що проявляється в прагненні до успіху,

врахуванні власних ресурсів та обмежень, постановці реалістичних цілей і готовності коригувати особисті стандарти відповідно до життєвих обставин. Натомість, невротичний перфекціонізм характеризується страхом невдачі, жорстокою самокритикою, фокусуванням на нереалістичних стандартах і постійним відчуттям провини за власні невдачі [86].

У когнітивному підході дослідження перфекціонізму представлені відомими моделями Р. Фроста [85], П. Хьюїтта та Г. Флетта [87-89], Р. Слейні [95-97], Р. Хілла [90], К. Седікілесо, М. Люк [45] та ін.

Р. Фрост з колегами [85] першими запропонували диференціацію типів перфекціонізму. Згідно з цією типологією, дезадаптивний перфекціонізм асоціюється з такими характеристиками, як ірраціональне мислення, схильність до самокритики і самозвинувачення, а також звинувачення інших. Цей тип перфекціонізму також пов’язаний з низькою професійною ефективністю, емоційною дезадаптацією, яка може проявлятися у депресії, суїцидальних тенденціях і тривожності перед екзаменами. Натомість, конструктивний перфекціонізм проявляється такими особистісними характеристиками, як: позитивне прагнення до успіху, позитивні емоції, висока самооцінка, самоактуалізація, ефективність, продуктивні стратегії навчання, висока академічна успішність, позитивні міжособистісні якості, впевненість у собі, альтруїстичні соціальні установки та адаптивні копінг-стратегії.

У структурній моделі Р. Фроста перфекціонізм складається з шести компонентів: особистих стандартів, організованості, невпевненості у діях, тривоги через можливі помилки, батьківських очікувань і батьківської критики. З позиції науковця, ці параметри відображають ключові характеристики перфекціонізму і визначають його позитивний чи негативний напрямок в структурі особистості.

П. Хьюїтт та Г. Флетт [87, 89] розглядають перфекціонізм через когнітивні схеми та переконання, що визначають емоційний стан і поведінку перфекціоністів. Дослідники запропонували вивчати перфекціонізм у

міжособистісному контексті як експресивний стиль і розробили модель перфекціоністської самопрезентації, яка включає тенденцію приховувати риси, що вважаються недоліками. Перфекціоністська самопрезентація охоплює три аспекти: перфекціоністське самопред'явлення – демонстрація власної досконалості; приховану недосконалість – уникання поведінкової демонстрації недоліків; невизнану недосконалість – уникання вербального визнання недоліків. З позиції дослідників, що перфекціоністська самопрезентація є нарцисичною і входить до негативного аспекту цього конструкта.

В межах когнітивного підходу Р. Слейні [95-97] з колегами розробив модель перфекціонізму для розрізнення його адаптивних і дезадаптивних форм. Дослідники визначають основні параметри перфекціонізму як: високі стандарти, схильність до порядку, тривожність, прокрастинація (відкладання початку діяльності) та проблеми в міжособистісних стосунках.

Запропонована К. Седікілесом та М. Люк [45] модель базується на розмежуванні 2 самооціночних мотивів, які визначають розвиток перфекціонізму. Мотив підвищення самоцінності стимулює думки та дії, спрямовані на збереження, захист і посилення позитивної Я-концепції. Мотив самоперевірки активує процеси, спрямовані на підтримку, захист і уточнення Я-концепції. Ефективна та взаємодоповнююча робота цих мотивів визначає цінність і стійкість Я-системи. Українська дослідниця Т. Завада [24, 25] відзначає, що для перфекціоністів особливо важливі мотиви соціального престижу і статусу, які стимулюють їх реалізацію у професійній сфері.

На відміну від когнітивних моделей, які зосереджуються на структурі перфекціонізму, біхевіоральні підходи намагаються пояснити, як «працюють механізми» перфекціонізму та його вплив на поведінку людини. Наприклад, модель позитивного та негативного перфекціонізму була розроблена на основі досліджень харчових розладів і психології спортсменів, спираючись на біхевіоральні принципи позитивного і негативного підкріплення. У цій моделі перфекціонізм розглядається через призму очікуваних наслідків і

поділяється на два типи: особистісний і соціальний. Пізніше складові моделі були класифіковані як позитивний і негативний перфекціонізм. Позитивний виникає завдяки зв'язку позитивного підкріплення з попередньою перфекціоністською поведінкою, тоді як негативний перфекціонізм пов'язаний із негативними підкріпленнями [82].

Модель подвійного процесу, розроблена Р. Слейдом і Г. Оуенсом [94] розрізняє прагнення до успіху, майстерності, схвалення та задоволення, з одного боку, і уникнення невдачі, посередності, несхвалення та незадоволеності, з іншого. Науковці дійшли висновку, що негативний перфекціонізм функціонує як засіб уникнення негативних наслідків (неуспіху, несхвалення від інших тощо), тоді як позитивний – спрямований на досягнення позитивних результатів, цілей, схвалення.

В межах клінічної моделі (А. Вавілова [9, 27]) перфекціонізм розглядається як негативне явище. Він визначається як надмірна залежність самооцінки від обов'язкового дотримання власних стандартів, які вимагають значних зусиль хоча б в одній важливій сфері життя, незважаючи на можливі негативні наслідки. До чинників, які підтримують клінічний перфекціонізм, належать дихотомічне мислення, вибіркова увага до невдач, тенденція до знецінення успіху, надмірний самоконтроль та критичний підхід до оцінки власної діяльності. Ключовим серед них є дихотомічне мислення, тобто оцінка своєї цінності виключно через призму відповідності чи невідповідності стандартам. У разі невдачі вони посилюють моніторинг своїх помилок, концентруються на минулих або ймовірних майбутніх провалах. Якщо ж стандартів вдається досягти, вони сприймаються як недостатньо високі, що призводить до встановлення ще жорсткіших вимог.

В психологічній науці існує багато підходів до визначення сутності перфекціонізму та його основних проявів. Ці підходи варіюються залежно від того, чи розглядається перфекціонізм як виключно негативне явище, або ж як явище, яке може мати адаптивну (позитивну) форму. Також підходи відрізняються в питанні, які саме характеристики перфекціонізму є

визначальними. Хоча різні дослідники пропонують різні набори характеристик, усі вони одностайно вказують на наявність високих особистісних стандартів, що проявляються в різних сферах життя.

Відповідно до першого критерію, У. Паркер [92] виокремив «здоровий» перфекціонізм, пов'язаний із сумлінністю, і «нездоровий», що асоціюється з низькою самооцінкою. Р. Слейні та Дж. Ешбі [95-97] також розділили перфекціонізм на адаптивний і дезадаптивний типи.

Дослідники К. Едкінс та У. Паркер [79] виділили два типи перфекціонізму: «пасивний», що гальмує діяльність і асоціюється з високим ризиком суїцидальної поведінки, та «активний», який мотивує до досягнень і не має зв'язку з суїцидальними намірами.

Вітчизняна науковиця Л. Данилевич [22] розрізняє «функціональний» та «дисфункціональний» типи перфекціонізму. Функціональний перфекціонізм поєднує високі стандарти з організованістю, тоді як дисфункціональний перфекціонізм проявляється в нетерпимості до помилок, тривозі щодо результатів діяльності та переживаннях через невідповідність між бажаною досконалістю і реальним станом речей.

О. Кононенко [34-36] розрізняє два види перфекціонізму – глобальний та парціальний, які відображають рівень залучення особистості до перфекційних настанов. Обидва ці види є складно структурованими психологічними феноменами, що характеризує їх зміст та функції. Глобальний перфекціонізм включає автентичний, компенсаторний і невротичний типи, а парціальний – інтерперсональний, аддиктивний і екзоперфекціонізм.

Глобальний перфекціонізм проявляється в різних сферах життєдіяльності людини. Особи, що мають ознаки глобального автентичного перфекціонізму, усвідомлюють свої переживання та почуття і здатні проживати їх та адекватно виражати у спілкуванні з іншими. Синонімами глобального автентичного перфекціонізму є здоровий перфекціонізм (У. Паркер, Д. Хамачек). Особи зі здоровим перфекціонізмом здатні

отримувати глибоке задоволення від власних досягнень, підвищувати самооцінку в процесі виконання завдання, легко занурюючись у діяльність із врахуванням своїх можливостей та обмежень, проявляючи азарт і фокусуючись на власних ресурсах.

Ще один тип перфекціонізму за О. Кононенко [36] – компенсаторний. Компенсація, будучи захисним механізмом психіки, є важливою основою перфекціонізму, адже вона базується на несвідомих спробах подолати реальні або уявні недоліки. За А. Адлером [1], компенсація проявляється у вигляді допоміжних дій та зусиль, які суб'єкт застосовує в діяльності та спілкуванні для «зрівноваження» своїх недоліків. В такому випадку прагнення до переваги та досконалості породжується відчуттям неповноцінності та пов'язане із соціальним інтересом. Прагнення до досконалості зазвичай є соціально позитивним і спрямованим на благо людей. Однак можливий і протилежний сценарій розвитку особистості, коли недостатньо розвинений соціальний інтерес призводить до егоїстичної боротьби за власну перевагу та домінування над оточуючими.

Розглянемо ще один тип перфекціонізму за О. Кононенко [36] – невротичний. Поведінка особи з таким типом перфекцізму зумовлена острахом невдачі. Через побоювання помилок і провалів, такі люди часто не можуть розпочати справу і відкладають її. Постійно прагнучі до недосяжних стандартів, вони відчувають тривогу і провину, а вході роботи зосереджують увагу на власних недоліках і можливих помилках. Навіть при успішному виконанні завдання вони не здатні отримати задоволення від результату.

Американський дослідник С. Блат [80] зазначає, що «невротичний» перфекціонізм виникає як спроба уникнути невдачі. Глибоко вкорінені почуття неповноцінності та вразливості змушують людину вступати в нескінченне коло деструктивних гіперзусиль, перетворюючи будь-яке завдання на новий загрозливий виклик.

Основні риси особистості з невротичним перфекціонізмом включають:

– постійне невдоволення досягнутим;

– надмірно високі вимоги до себе;

– схильність до сильних переживань, тривоги, відчуття сорому і провини;

– прагнення уникати ситуацій (зосередженість на власних недоліках і думки про те, як уникнути помилки або невдачі).

Розглянувши види глобального перфекціонізму, зупинимося на парціальному перфекціонізмі, які за О. Кононенко [36], містить наступні типи: інтерперсональний, аддиктивний, екзоперфекціонізм.

Інтерперсональний перфекціонізм спрямований на інших людей і характеризується завищеними вимогами до них, часто нереалістично високими стандартами, очікуванням досконалості та постійною оцінкою оточуючих. За словами П. Хьюїтта та Г. Флетта [87, 89], ці уявлення стосуються насамперед референтних осіб із близького кола. На думку дослідників, така вимогливість перфекціоніста призводить до частих звинувачень на адресу інших, браку довіри та ворожого ставлення до них.

К. Хорні [12] також відзначала схильність перфекціоністів очікувати бездоганності від інших, а також їхню низьку терпимість до чужих недоліків. Авторка підкреслювала, що перфекціоністи сприймають соціальний світ як загрозливий, у якому люди схильні до суворих оцінок і швидких розчарувань, якщо дії інших не відповідають певним соціальним стандартам.

Аддиктивний перфекціонізм виражається в прагненні суб’єкта відповідати стандартам і очікуванням значущих інших, що може призводити до певної психологічної залежності від них. В подібній ситуації особа орієнтується на високі стандарти, які нав’язані їй значущими іншими. В результаті особа стає переконаною в тому, що інші мають нереалістичні очікування, схильні до суворих оцінок і тиску, змушуючи до досконалості; при цьому особа вважає себе нездатною догодити іншим. Такий перфекціонізм може призводити до численних негативних наслідків, як-от

гнів, страх критики, надмірна залежність від сторонньої думки або схвалення [87].

Екзоперфекціонізм спрямований на світ загалом і характеризується переконанням, що все в світі має бути організоване точно, акуратно і правильно, а всі людські та глобальні проблеми повинні вирішуватися правильно і вчасно [34].

О. Кононенко [36] виділяє наступні соціально-психологічні чинники формування перфекціонізму:

- Тривожність у поєднанні з прагненням до самореалізації (постійне прагнення людини реалізовувати свої можливості).

- Почуття власної гідності (висока моральна свідомість і особиста ідентичність сприяють постановці амбітних цілей).

- Життєві прагнення і самовизначення (здатність ставити і досягати цілей незалежно від зовнішніх обставин).

- Постійне прагнення до самовдосконалення (яке виступає природною потребою і визначає напрямок особистісного розвитку).

- Ідеали, прийняті особистістю (вибір зразка для наслідування, що формує мотивацію до досягнень).

- Мотивація досягнень (готовність прикладати максимум зусиль задля найкращих результатів у важливій діяльності).

- Завищений рівень амбіцій (готовність прикладати значні вольові та психічні зусилля для досягнення високих результатів у важливій діяльності).

- Неадаптивна активність (здатність перевищувати вимоги ситуації, ставити складні цілі і долати внутрішні та зовнішні перешкоди).

Українська дослідниця О. Лоза [44] в межах дисертаційного дослідження виділила такі типології осіб за рівнями прояву перфекціонізмому:

1. Гіперперфекціоністи відзначаються високими стандартами та схильністю до поляризованого мислення. Вони надмірно прагнуть до досконалості, ставлять надто високі цілі й не задовольняється результатами.

Бажання досягти ідеального образу себе стимулює їх до постійного саморозвитку. Водночас вони зберігають оптимізм і відповідальність. Проте чітке поляризоване мислення, що веде до жорсткої самооцінки та оцінки реальності, проявляється у заниженій самооцінці, недостатній толерантності та недостатній вдоволеності життям.

2. Конструктивні перфекціоністи відзначаються відносно високими стандартами та припустимою поляризацією мислення. Вони вміють ставити досяжні цілі та гнучко коригувати їх залежно від обставин, допускаючи як можливість успіху, так і невдачі. Їм властивий достатній рівень оптимізму і прагнення до саморозвитку. Завдяки відсутності жорсткої оцінки себе та своєї діяльності, вони мають високу самооцінку та здатні до толерантності, вони відповідальні і задоволені власним життям.

3. Деструктивним перфекціоністам властива надто висока поляризація мислення, що обмежується лише двома крайнощами – «дуже добре» і «дуже погано». Вони не визнають і не приймають проміжні варіанти. Водночас, їхня система стандартів не є вимогливою, що можна пояснити або відсутністю уявлень про досконаліть в цілому, або наявністю надмірно ідеалізованих уявлень, які нівелюють можливість досягнення досконалості, тому будь-який результат автоматично вважається недостатнім. В таких умовах особа уникає відповідальності, проявляє нетолерантність, не прагне до особистісного розвитку і песимістично сприймає реальність, що призводить до низької самооцінки і повної незадоволеності життям.

4. Гіпоперфекціоністи мають низькі показники як за високими стандартами, так і за поляризацією мислення. Інакше кажучи, такі особи мають слабко виражені перфекціоністичні прагнення. Це може призводити до несерйозного ставлення до праці, наявності помилок, безвідповідальності. Однак завдяки їхній толерантності до себе та інших, вони задоволені собою, вважають себе достатньо розвиненими і мають високу самооцінку, демонструючи задоволеність життям [44, 45].

Низка авторів (К. Дебровські, Д. Пьєчовські [83]) вважають, що перфекціонізм властивий обдарованим людям. Так, перфекціоністські тенденції скеровують людину на пошуки сенсу життя, життєвої мети та існування, що дозволяє їй вийти за межі соціальних стереотипів.

Питання про вплив перфекціонізму на особистість залишається суперечливим, оскільки дослідження показують як позитивні, так і негативні наслідки. Автори книги з когнітивно-поведінкової терапії перфекціонізму С. Іган, Т. Вейд, Р. Шафран та М. Ентоні наводять перелік негативних проявів перфекціонізму, які можуть бути емоційними (депресія, невдоволення собою, тривога, відчуття провини та сорому), соціальними (ізоляція, конкурентні відносини через порівняння з іншими, заздрощі, ревнощі, недостатня довіра та близькість), фізичними (безсоння, хронічний біль у попереку та інші тілесні прояви), пізнавальними (зниження концентрації) або поведінковими (перевірка виконаної роботи, повторне перепрацьовування, прокрастинація).

Водночас інші вчені (В. Паркер, Г. Стамф; Дж. Стоебер, К. Отто [92] вважають, що перфекціонізм є невід'ємною частиною розвитку особистості, і лише надмірне прагнення до досконалості призводить до негативних наслідків. Зокрема, результати дослідження Дж. Стоебер та К. Отто [98] К. Отто показують, що перфекціонізм корелює з кількома позитивними рисами, такими як сумлінність, витривалість, екстраверсія, задоволеність життям і академічні успіхи.

Українська дослідниця І. Гуляс [15-19] аналізує феномен перфекціонізму з різних перспектив: як прагнення до самовиховання (морально-етичний перфекціонізм), бажання займатися самоосвітою (інтелектуально-компетентнісний перфекціонізм) та розвитку професійних досягнень (акмелогічний перфекціонізм). Вона акцентує увагу на компенсаторному характері перфекціонізму, який виникає через патохарактерологічні девіації особистості і проявляється у професійній деформації, такій як вигорання.

В процесі розвитку готовності до професійної діяльності важливу роль відіграють перфекціоністські настанови, що проявляються в самовдосконаленні, постійному особистісному розвитку та самоактуалізації. Важливим елементом поєднання мотивації досягнення та перфекціоністських настанов, з позиції дослідниці, є професійно значущі якості особистості.

Протилежної думки дотримується Є. Карпенко [31, 32]. Ґрунтуючись на дослідженнях А. Адлера, який трактував прагнення до досконалості як компенсацію комплексу неповноцінності, науковець підкреслює патологічний характер перфекціонізму. Внаслідок гонитви за досконалістю та ідеалізацією суб'єкт постійно знецінює себе та інших, що веде до невротизації і постійної фрустрації.

В своєму дисертаційному дослідженні В. Кузіна [40, 41] дослідила перфекціонізм як фактор розвитку професійної ідентичності офіцерів Збройних Сил України. Дослідниця дійшла висновку, що високий рівень перфекціонізму може ускладнювати професійну ідентифікацію офіцера та формування адекватного образу професійного «Я». В. Кузіна довела, що за допомогою професійно-психологічного тренінгу можна знизити загальний рівень перфекціонізму, сформувати реалістичні стандарти і розвинути конструктивні вимоги до себе та інших.

Отже, нами був здійснений теоретичний аналіз підходів до вивчення перфекціонізму в межах теології, філософії та психології. Відповідно до теологічного напряму, перфекціонізм розглядається як духовне зростання віруючого; згідно з філософським – як сенс життя особистості та прагнення наблизитися до абсолютно позитивного морального зразка.

Основні психологічні підходи до перфекціонізму визначають його як:

1. Психоаналітичний підхід описує перфекціонізм як властивість нарцисичної особистісної організації, спрямовану на досягнення Его-ідеалу, що веде до глибокого переживання незадоволення собою.

2. Біхевіоральний підхід характеризує перфекціонізм як орієнтацію на високу результативність у діяльності та поведінці, яка формується під

впливом позитивного чи негативного підкріплення успіху та уникнення невдач.

3. Когнітивний підхід визначає перфекціонізм як особливий тип мислення, що включає когнітивні схеми, спрямовані на досягнення найвищих стандартів.

Згідно з теоретичним аналізом, перфекціонізм може характеризуватися як особистісний феномен, що полягає в прагненні до досконалості, встановленні високих стандартів до себе та інших, та спробах відповідати очікуванням соціального оточення для отримання схвалення і визнання. Це також обумовлює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові особливості і може проявлятися в різних формах – від конструктивної/позитивної до деструктивної/негативної.

1.2.Феномен перфекціонізму в контексті пов’язаних понять

Розглянемо відмінності між термінами, які близькі за змістом до перфекціонізму. Серед таких термінів є «нарцисизм», «педантизм» та «трудоголізм».

Термін «нарцисизм» часто використовують поруч із «перфекціонізмом». Він вперше був застосований в 1898 році англійським сексологом Гевлоком Еллісом для опису однієї з форм патологічної самозакоханості. У філософському словнику нарцисизм визначається як крайня форма самозакоханості або любові до себе; надмірна фокусованість на власних потребах, бажаннях та інтересах, що може призводити до ігнорування потреб і бажань інших людей [65]. Це уявлення походить з давньогрецької міфології про хлопця на ім’я Нарцис, який загинув через нерозділене кохання до свого власного відображення у дзеркалі води.

Е. Фромм [71] стверджував, що розмита ідентичність є ключовою ознакою будь-якого серйозного особистісного розладу, особливо нарцисичного. Це означає, що у людей з нарцисичними розладами часто

спостерігається нестабільність у розумінні власного «Я» та власної ідентичності. Вони можуть мати труднощі з визначенням своїх справжніх потреб, бажань і цінностей, що може призводити до глибоких внутрішніх конфліктів та проблем у стосунках з іншими.

Е. Фромм підкреслював, що коли особа не має чіткої та стабільної ідентичності, вона може шукати визнання та підтвердження своєї цінності через зовнішні джерела, такі як захоплення чи похвала від інших. У випадку нарцисизму це може проявлятися у прагненні до постійної уваги і захоплення від оточення, що замінює справжню самооцінку та внутрішнє розуміння себе. Коли людина не може продемонструвати світу своє справжнє «Я», вона витрачає всю свою душевну енергію не на розвиток своїх справжніх можливостей, а на підтримку фальшивого образу самого себе.

А. Адлер [1] описував нарцисизм як наслідок невротичного характеру, що виникає, коли почуття неповноцінності не компенсується здоровими способами розвитку. У здорової особистості це почуття компенсується через розвиток знань, навичок та соціальної компетенції, що веде до інтеграції в соціум і відчуття схожості з іншими людьми. Однак, коли в людини формується невротичний характер, почуття ізоляції та конкуренції замінює реальні цілі та інтереси на «помилкову мету особистої переваги». Це прагнення до особистої переваги часто супроводжується надмірним зосередженням на власних досягненнях і визнанні, що є характерною рисою нарцисизму.

Нарцисичний перфекціонізм характеризується домінуванням прагнення до досягнення досконалості і отримання схвалення, що витісняє інші мотиви і цілі. У цьому типі перфекціонізму досягнення і визнання стають основним сенсом життя, а інші аспекти особистісного розвитку та міжособистісних стосунків відходять на другий план. Люди з нарцисичним перфекціонізмом часто шукають захоплення і схвалення від інших як спосіб підтвердження своєї власної цінності, що може призводити до надмірної фокусування на власних досягненнях і ідеалізації власного успіху.

Розглянемо проблему перфекціонізму в ракурсі педантизму. Хоча педантизм і перфекціонізм можуть мати різні акценти і прояви, обидва явища поділяють основні характеристики, що стосуються прагнення до порядку, контролю і досягнення високих стандартів, що і робить їх спорідненими. У психологічному словнику педантизм визначається як (фр. *pedant* – педагог, учитель) «дріб'язкова точність, зайвий формалізм у чому-небудь» [74 с.325].

Вітчизняна дослідниця Т. Завада [24, 25] виокремлює наступні відмінності між перфекціонізмом і педантизмом:

1. Фокус на формі або фокус на результаті:

- Педантизм. Педанти орієнтовані на форму, строго дотримуються правил, приписів і інструкцій. Для них важлива акуратність і підтримання порядку як внутрішня потреба, незалежно від результатів або того, як це сприймається іншими.

- Перфекціонізм. Перфекціоністи більше зосереджені на досягненні ідеального результату. Їхня увага може бути спрямована на великі завдання і високі результати, інколи на шкоду пунктуальності і термінам виконання завдань.

2. Оцінка діяльності.

- Педантизм. Педанти оцінюють свою діяльність згідно з власними принципами та позиціями. Їхня самооцінка базується на відповідності своїм стандартам і принципам.

- Перфекціонізм. Перфекціоністи орієнтуються на оцінку і схвалення з боку інших людей, значущих для них. Їхня самооцінка залежить від того, як їхню роботу оцінюють інші.

3. Масштаб справи.

- Педантизм. Педанти орієнтовані на підтримання порядку і стабільності в межах уже досягнутого рівня. Їхні зусилля спрямовані на збереження високих стандартів у повсякденних дрібницях.

- Перфекціонізм. Перфекціоністи прагнуть досягти високих результатів і вирішувати великі справи. Для них важливо досягати ідеальних результатів у значущих завданнях.

4. Вплив на тривожність і критичність.

- Педантизм. Педанти часто використовують увагу до деталей і порядок як спосіб уникнення тривоги. Ці риси характеру допомагають їм контролювати своє середовище і зменшувати рівень стресу.

- Перфекціонізм. Перфекціоністи можуть використовувати свою скрупульозність для уникнення критики і невдач, що може бути пов’язане з високими вимогами до результатів і очікуванням високих оцінок від інших.

До спільних рис перфекціонізму та педантизму можна віднести такі:

1. Високий рівень тривожності. Обидві якості пов’язані з внутрішнім конфліктом і підвищеним рівнем тривожності. Ця тривожність може виникати через страх перед невдачею або відсутність контролю над ситуацією.

2. Низька гнучкість. Як перфекціоністи, так і педанти часто стикаються з труднощами у пристосуванні до нових обставин або умов. Їхня схильність до строгості і дотримання правил ускладнює їм адаптацію до змін.

3. Зацикленість на власних проблемах. Обидва типи поведінки характеризуються зацикленістю на своїх проблемах. Для перфекціоністів це може проявлятися у неприйнятті власного Я і зниженні самооцінки, а для педантів – у впевненості, що вони не можуть організувати свій простір належним чином, що викликає емоційні переживання.

4. Висока сумлінність. Як перфекціоністи, так і педанти відрізняються високою сумлінністю у виконанні своїх обов’язків. Їхня увага до деталей і відповідальність є важливими аспектами їхньої поведінки.

5. Невпевненість у правильності дій. Обидва типи поведінки супроводжуються сумнівами щодо правильності своїх дій. Перфекціоністи можуть сумніватися у своїй здатності досягти ідеальних результатів, а педанти – у тому, чи достатньо добре вони організували свою діяльність.

Отже, педантизм є рисою характеру, що проявляється в скрупульозності та акуратності в конкретних справах у даний момент. Натомість, перфекціонізм характеризується прагненням до високих стандартів у власних досягненнях та підтвердженням своєї досконалості через досягнення цілей і отримання визнання. Тому хоча ці поняття не є синонімічними, вони можуть взаємодоповнювати одне одного.

Перфекціоністів часто описують як відповідальних і працьовитих людей, які докладають багато зусиль для досягнення максимально високих результатів у своїй діяльності. Тому термін «трудоголізм» часто асоціюється з терміном «перфекціонізм».

Термін «трудоголізм» був вперше введений американським науковцем Уейном Оутсоном у 1971 році. Він поєднав слова «праця» (work) та «алкоголік» (alcoholic), щоб підкреслити схожість між цими видами залежностей. У своїй книзі «Сповідь трудоголіка» Оутсон описав основні ознаки трудоголізму. По-перше, трудоголік пишається тим, що працює багато, і з гордістю це демонструє. По-друге, він виявляє неповагу до тих, хто працює менше чи менш ефективно. Третя ознака – це готовність завжди братися за додаткову роботу та налаштованість на суперництво [48].

Трудоголізм може характеризуватися як спосіб уникнення реальності через зміну психічного стану шляхом надмірної зосередженості на роботі. Згідно з позицією І. Прокопчук [59], головним чинником розвитку трудоголізму є сім’я, яка відіграє ключову роль у процесі соціалізації. Формування залежного типу взаємин із навколишнім світом відбувається через загальний невротичний розвиток особистості, спричинений незадоволенням базових психологічних потреб дитини з боку батьків. У дорослому віці така людина сама обирає об’єкт залежності, будь то робота, хімічні речовини чи інша людина. Діти з неблагополучних сімей, щоб компенсувати приниження, що переживають удома, прагнуть досягти успіху в навчанні або спорті, жертвуючи відпочинком, розвагами та спілкуванням із друзями. Це прагнення стає спробою підвищити самооцінку та здобути

контроль над неконтрольованими обставинами. Водночас науковець зазначає, що трудоголізм може розвиватися і в благополучних сім'ях, де батьки-перфекціоністи навантажують дітей численними заняттями, не враховуючи їхніх фізичних можливостей, і не формують у них культуру відпочинку. Таким чином, батьки мимоволі сприяють розвитку трудоголізму в дитини.

Другим чинником є професійна діяльність. Трудоголізм зазвичай характерний для людей, зайнятих інтелектуальною працею, таких як керівники вищої ланки, бізнесмени, представники творчих професій (письменники, музиканти), а також високоосвічені спеціалісти, зокрема лікарі, юристи, програмісти.

Третім чинником, що сприяє розвитку трудоголізму, є соціальні ролі та очікування. Трудоголізм у професійній сфері більш характерний для чоловіків, оскільки в суспільній свідомості робота і заробіток сприймаються як основна форма «чоловічої» самореалізації. Водночас, домашній трудоголізм частіше спостерігається серед жінок. Домашній трудоголізм проявляється у надмірному зануренні в сімейні обов'язки, при якому самореалізація в інших сферах життя (професійній, особистісній тощо) зводиться нанівець і втрачає свою значимість [59].

Трудоголізм і перфекціонізм мають багато спільного, оскільки перфекціоністи часто стають типовими трудоголіками. Це пов'язано із завищеними вимогами до себе та інших, прагненням досягти недосяжних цілей, потребою контролювати кожен аспект роботи, включно з часом, та патологічною любов'ю до порядку. Перфекціоністи вважають, що ніхто інший не впорається із завданням краще за них, через що вони недооцінюють компетенцію колег. Вони надмірно болісно реагують на власні помилки через страх втратити репутацію або бути звинуваченими в некомпетентності. Така людина сприймає свої професійні труднощі як катастрофу і постійно прагне до успіху, залежачи від схвалення оточення.

Отже, перфекціоністам і трудоголікам властиві спільні риси: страх перед помилками, тривожність, труднощі з розслабленням та відпочинком, зниження здатності до емпатії, нездатність відкрито виражати свої емоції та відсутність уміння насолоджуватися результатами своєї праці.

Попри певні спільні риси, вони також мають і суттєві відмінності в таких аспектах:

1. Фокус на результаті або на процесі:

- Перфекціонізм. Орієнтований на досягнення ідеальних результатів і високих стандартів. Перфекціоністи часто мають завищені вимоги до себе і інших, зосереджені на якості і детальному виконанні завдань.

- Трудоголізм. Сфокусований на самому процесі роботи і активності. Трудоголіки можуть бути залучені до роботи на тривалий час, але їхня мотивація пов’язана з відчуттям необхідності постійно бути зайнятим, а не обов’язково з досягненням ідеальних результатів.

2. Мотиви і Цілі.

- Перфекціонізм. Мотивується бажанням досягти ідеалу та уникнути помилок. Перфекціоністи часто бояться невдачі і критики, що може призвести до паралічу від страху перед помилками.

- Трудоголізм. Мотивується бажанням бути продуктивним і постійно працювати, що може бути способом втечі від інших аспектів життя або способом підтвердження своєї цінності через роботу.

3. Емоційний стан.

- Перфекціонізм Часто супроводжується глибоким страхом перед помилками, тривожністю і невдоволенням через невідповідність ідеалу.

- Трудоголізм. Може супроводжуватися відчуттям гордості за свою працю, але також і емоційним виснаженням та труднощами з розподілом часу між роботою і відпочинком.

4. Ставлення до колег.

- Перфекціонізм. Може включати недовіру до інших і переконання, що ніхто не може виконати роботу так добре, як перфекціоніст.

- Трудоголізм. Може проявлятися у прагненні досягти визнання і схвалення від колег або начальства, часто через безвідмовність у виконанні додаткових завдань і конкуренцію.

5. Спосіб витрачання часу.

- Перфекціонізм. Може призводити до затримок і надмірного зосередження на деталях, що затримує завершення завдань.

- Трудоголізм. Часто призводить до тривалих робочих годин і відсутності балансу між роботою та особистим життям.

Таким чином, хоча перфекціонізм і трудоголізм можуть співіснувати і взаємодоповнюватися, вони мають різні акценти і мотиви, які формують їхні відмінності.

Аналіз близьких до перфекціонізму понять виявив, що існує тонка межа між різними, але схожими явищами (нарцисизм, педантизм, трудоголізм), які при певних умовах можуть переходити одне в одне та взаємодоповнюватися.

1.3.Структурна організація перфекціонізму

На сьогоднішній день у межах різних психологічних підходів розроблено численні моделі перфекціонізму. Всі дослідники погоджуються з тим, що перфекціонізм є багатовимірним конструктом з комплексною структурою.

Д. Бернс [81], представник когнітивного підходу до перфекціонізму, описує його як складну мережу когніцій. За його моделлю, перфекціонізм включає:

1. Очікування і оцінку. Нереалістично високі стандарти та прагнення до досягнення неможливих цілей. Перфекціоністи визначають свою цінність виключно через досягнення та продуктивність.

2. Когнітивну складову. Мислення у категоріях «все або нічого», де є лише два можливих варіанти – повне відповідність високим стандартам або повний провал.

3. Концентрація на помилках. Схильність фокусуватися на помилках, як справжніх, так і минулих, що веде до генералізації стандартів у всіх сферах життєдіяльності.

Таким чином, структура перфекціонізму за Д. Бернсом включає як елементи оцінки і очікувань, так і специфічні когнітивні процеси, такі як двійкове мислення та виборча концентрація на помилках.

Наприкінці 1980-х – початку 1990-х років погляди на структуру цього феномену почали значно розвиватися завдяки зусиллям трьох груп міжнародних дослідників: британських науковців на чолі з Р. Фростом, канадських психологів під керівництвом П. Хьюїтта, а також американських дослідників на чолі з Р. Слейні та іншими. Науковці досліджували перфекціонізм як багатовимірний конструкт з комплексною структурою, що включає високі особистісні стандарти, а також когнітивні та міжособистісні аспекти.

Р. Слейні [95-97] зі співавторами у первісній концепції виділив п’ять компонентів перфекціонізму, які допомагають визначити його позитивний або негативний напрямок:

1. Високі особистісні стандарти.

2. Прагнення до порядку.

3. Труднощі в міжособистісних стосунках.

4. Тривога при виконанні завдань.

5. Прокрастинація як неспроможність розпочати справу.

Однак згодом автори переглянули класифікацію і виключили з моделі тривогу, проблеми у стосунках і прокрастинацію. Наковці прийшли до думки, що ці риси можуть бути як причинами, так і наслідками перфекціонізму, що ускладнює їх однозначне віднесення до позитивних або

негативних компонентів. В якості психодіагностичного інструменту вони запропонували «Майже ідеальну шкалу» (Almost Perfect Scale, APS, 1996).

Британські науковці на чолі з Р. Фростом [85] розробили наступну структурну модель перфекціонізму:

1. Особисті стандарти – встановлення надто високих вимог до себе і важливість відповідати цим стандартам, що призводить до зниження самооцінки та хронічної незадоволеності власною діяльністю.

2. Стурбованість помилками – негативна реакція на помилки, схильність ототожнювати помилки з невдачами.

3. Сумніви у власних діях – непевність у якості виконаних завдань.

4. Батьківські очікування – висування високих очікувань батьками.

5. Батьківська критика – сприйняття батьків як надмірно критичних.

6. Організованість – акцент на важливості порядку та організованості.

В якості психодіагностичного інструменту науковці запропонували багатовимірну шкалу перфекціонізму Фроста (Frost Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-F).

Канадські психологи під керівництвом П. Хьюїтта [87, 89] представили структуру перфекціонізму, який включає кілька видів перфекціонізму, кожен з яких має свої характерні особливості:

1. Перфекціонізм, орієнтований на себе – характеризується прагненням до особистої досконалості, що проявляється у встановленні надто високих стандартів, постійному самооцінюванні, контролі за власною поведінкою та труднощах із прийняттям помилок і недосконалості в своїй роботі.

2. Перфекціонізм, орієнтований на інших – передбачає встановлення нереалістичних стандартів для близьких людей, постійне оцінювання їхніх дій і прагнення до досягнення людської досконалості. Цей тип перфекціонізму часто веде до дефіциту довіри, ворожості та звинувачень на адресу інших.

3. Соціально-приписуваний перфекціонізм – пов’язаний із потребою відповідати стандартам і очікуванням значущих людей. Особи з цим видом

перфекціонізму відчувають, що їхні важливі оточуючі мають нереалістичні вимоги, надто суворо оцінюють їх і чинять тиск, що призводить до відчуття нездатності відповідати цим вимогам.

4. Перфекціонізм, орієнтований на світ в цілому – це впевненість у тому, що світ повинен бути організований, точний і акуратний, а всі проблеми людства мають бути вирішені правильно та своєчасно.

Зазначені структурні компоненти перфекціонізму можна дослідити за допомогою методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму Хьюїтта-Флетта» (The Multidimensional Perfectionism Scale, 1991).

Структурна модель, запропонована А. Хіллом [90] визначає кілька ключових індикаторів перфекціонізму:

- прагнення до досконалості – орієнтація на бездоганний результат і високі стандарти;
- тривожність через помилки – дистрес при допущенні помилок; завищені вимоги до інших;
- потреба в схваленні – прагнення до визнання з боку оточення і чутливість до критики;
- організованість, батьківський тиск – відчуття необхідності робити все ідеально для отримання схвалення від батьків;
- румінація – нав’язливе занепокоєння через можливі або минулі помилки, недосконалий результат);
- планування – схильність до ретельного обдумування і планування, на противагу імпульсивним діям).

Модель Р. Хілла включає два основні фактори: адаптивний (сумлінний) перфекціонізм, який охоплює організованість, прагнення до досконалості, планування та високі вимоги до інших, і дезадаптивний (самооцінюючий) перфекціонізм, до якого належать тривожність через помилки, румінація і батьківський тиск. Такий підхід дозволяє чітко розрізняти позитивні та негативні аспекти перфекціонізму, кожен з яких має свої специфічні характеристики.

Розглянуті структури перфекціонізму надають цінні перспективи та дозволяють оцінити феномен з різних підходів. Однак для системно-структурного вивчення перфекціонізму в нашому дослідженні обрана модель П. Хьюїтта-Г. Флетта, яка характеризує перфекціонізм як широке і багатовимірне явище, що охоплює не лише внутрішні особистісні детермінанти поведінки, але й взаємодію з соціальним середовищем та світом у цілому.

На основі теоретичного аналізу перфекціонізм може характеризуватися як особистісний феномен, що полягає в прагненні до досконалості, встановленні високих стандартів до себе та інших, та спробах відповідати очікуванням соціального оточення для отримання схвалення і визнання. Це також обумовлює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові особливості і може проявлятися в різних формах – від конструктивної/позитивної до деструктивної/негативної.

В роботі ми також будемо використовувати методику «Багатовимірна шкала перфекціонізму Хьюїтта-Флетта» (The Multidimensional Perfectionism Scale, 1991).

РОЗДІЛ 2.
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ

2.1. Самореалізації особистості як психологічна проблема

Самореалізація є головною метою життя людини та визначає її соціальний час. Самореалізацію особистості доцільно вивчати з моменту завершення процесу соціалізації, коли доросла людина (приблизно з 18 років), готова брати участь у суспільному житті та професійній діяльності. Згідно з концепцією А. Маслоу [91], найвищі потреби особистості включають самоактуалізацію та самореалізацію, тобто прагнення до розвитку свого потенціалу, творчості та самовдосконалення. Визначаючи свої цілі, індивід співвідносить їх зі своїми потребами та можливостями.

Проблема самореалізації активно досліджується в психологічній науці. Вчені (Л. Боярин [6, 7], В. Гупаловська [20, 21], В. Зарицька [26], Г. Костюк [37], С. Максименко [50], В. Муляр [52], І. Попович [58], Т. Титаренко [63, 64], Н. Чепелєва [73] та ін.) характеризують самореалізацію як свідомий процес розкриття та реалізації особистого потенціалу у різних видах практичної діяльності; як цілеспрямоване розкриття власних якостей особистості в життєдіяльності.

Науковці підкреслюють, що саморозвиток і самовиховання особистості проявляються в активній взаємодії із зовнішнім світом та в усвідомленні свого місця в ньому, а самореалізація можлива лише за наявності мотивації, яка стимулює людину до саморозвитку і особистісного зростання [6, 7, 57].

Філософські концепції самореалізації часто базуються на ідеях про те, як людина виражає і реалізує свою внутрішню сутність через діяльність у суспільстві. Одна з ключових теорій у цьому контексті – це теорія «опредметнення-розпредметнення». Теорія «опредметнення-

розпредметнення» виходить із діалектичного підходу до розуміння процесу розвитку особистості, де центральну роль відіграє взаємодія між індивідом і світом. Вона пояснює, як внутрішній світ людини (її сутнісні сили, потреби, здібності) проявляється у зовнішньому світі через діяльність і створення певних об’єктів, значень чи продуктів.

1. Опредметнення. Це процес, коли людина втілює свої внутрішні якості, ідеї, цінності або знання в об’єктивну форму. Іншими словами, вона переводить свій внутрішній світ у зовнішній, матеріальний чи культурний продукт. Це може бути творчість, професійна діяльність, соціальні дії тощо. Через опредметнення особистість формує себе і виявляє свою індивідуальність.

2. Розпредметнення. Це зворотний процес, коли особистість освоює (інтерналізує) соціальний досвід, культурні цінності та знання, які були створені іншими людьми або накопичені суспільством. Людина засвоює цей досвід, роблячи його частиною свого внутрішнього світу, що розширює її можливості для подальшого самовираження і розвитку.

У контексті самореалізації, філософи розглядають ці два процеси як взаємопов’язані. Особистість постійно розширює своє розуміння світу через розпредметнення соціального досвіду і, на основі цього, опредметнює свої потенціали, втілюючи їх у нові форми діяльності чи продукти. Це єдиний динамічний процес, у якому людина одночасно формує і розкриває себе [52].

Таким чином, самореалізація з філософського погляду полягає не лише у досягненні особистісних цілей, а й у постійній взаємодії з суспільством, де людина втілює свої внутрішні можливості, реалізуючи свою сутність через діяльність.

У філософських словниках [65, 66] самореалізація визначається як процес актуалізації та втілення особистістю своїх внутрішніх потенціалів, можливостей та сутнісних сил через діяльність і взаємодію із зовнішнім світом. Цей процес спрямований на досягнення особистих цілей, реалізацію творчих здібностей, задоволення духовних потреб та знаходження свого

місця у світі. У загальному філософському контексті самореалізація є інтегральним аспектом людського існування, який вказує на постійне прагнення до гармонії між внутрішнім світом особистості та її діяльністю у зовнішньому світі.

З психологічної точки зору, самореалізація – це процес, у якому людина прагне максимально реалізувати свій потенціал, розкрити свої здібності та можливості, і знайти сенс у своєму житті. Це не просто досягнення цілей, а глибший процес особистісного зростання та самовдосконалення [13].

Становлення та розвиток особистості безпосередньо пов'язані з самореалізацією. До синонімічних понять в науковій літератури відносять поняття, які описують процеси, спрямовані на стійкі позитивні зміни в особистості та розкриття її природного потенціалу: «індивідуацію» (К. Юнг), повну реалізацію істинних можливостей (К. Хорні), прагнення до повного розкриття здібностей (К. Роджерс), внутрішню тенденцію до саморозвитку та самовираження (Ф. Перлз), самоактуалізація, бажання стати тим, ким людина може бути (А. Маслоу) [12, 91].

Український психолог Г. Костюк [37] у своїх дослідженнях саморозвитку підкреслював важливість «свідомої цілеспрямованості» як ключової характеристики цього процесу. Він зазначав, що при наявності такої цілеспрямованості особистість здатна частково самостійно керувати своїм психічним розвитком. Це означає, що людина, усвідомлюючи свої цілі та завдання, активніше вплине на свій власний розвиток, приймаючи свідомі рішення щодо самовдосконалення та адаптації до нових умов. Таким чином, свідома цілеспрямованість забезпечує особистість необхідними орієнтирами для продуктивного саморозвитку та ефективної реалізації власного потенціалу.

Згідно з науковою позицією С. Максименка [50], добре виражена активність особистості стимулює її життєвий рух. Вчений вважає, що активність особи є ключовим фактором, який сприяє її динамічному розвитку

та взаємодії з навколишнім світом, особливо в соціальному контексті. Активна участь у різних сферах життя, таких як професійна діяльність, соціальні відносини та культурні практики, дозволяє людині не лише реалізовувати свої потенціали, але й глибше інтегруватися у соціум. Це взаємодія не лише з конкретними соціальними групами, але й з соціальними структурами та культурними нормами, що в свою чергу сприяє формуванню та збагаченню особистості через постійний обмін досвідом та ідеями. Активність особистості, таким чином, є важливим чинником, що визначає її соціальну адаптацію, професійний успіх і загальне благополуччя.

С. Максименко та В. Осьодло [50] в ході системного і комплексного дослідження самореалізації в професійній діяльності, виділили такі її критерії:

- Організаційний критерій, який охоплює характеристики цілей, мотивів, ціннісних орієнтацій та умов кар'єрного зростання. Це включає усвідомленість цих аспектів, рівень досягнень, ставлення до вибраної професії, а також прагнення здобути необхідні знання, уміння та навички.

- Діяльнісно-творчий критерій, що стосується засобів і методів реалізації професійної діяльності, рівня професійної компетентності, професійної орієнтації, самоконтролю, вираження професійної етики, а також характеру творчої активності і здатності вирішувати професійні завдання. Оцінюється також ступінь реалізації творчого потенціалу.

- Суб'єктно-особистісний критерій, який відображає рівень сформованості суб'єктних якостей і особистісного професійного розвитку.

- Результативно-професійний критерій, який визначає рівень результативності професійної діяльності, включаючи реалізацію професійних знань, умінь, навичок і практичних дій.

Погоджуючись з даним підходом, А. Ковальова [33] визначає самореалізацію як процес розвитку і самопізнання особистості, який веде до формування цінностей, цілей, напрямків і методів діяльності, що відповідають індивідуальним здібностям. У цьому процесі важливою є

здатність особистості самостійно визначати та досягати своїх життєвих цілей і реалізовувати своє призначення.

В своєму дисертаційному дослідженні Р. Яремко [77] наводить розмежування понять «самоактуалізація» та «самореалізація». Згідно з позицією науковця самоактуалізацію слід розглядати як процес чи діяльність, а «самореалізацію – як когнітивний мотиваційно-смисловий аспект процесу самоактуалізації» [77 25]. Тобто, «самореалізація особистості – це здійснення можливостей розвитку Я, за допомогою власних зусиль, співтворчості з іншими людьми (близьким і далеким оточенням), соціумом і світом в цілому. Вона передбачає збалансований і гармонійний розвиток різних аспектів особистості шляхом застосування адекватних зусиль, направлених на розкриття генетичних, індивідуальних і особистісних потенціалів» [77, 25-26].

З. Крижановська [39], застосовуючи функціонально-стильовий підхід, визначає самореалізацію як сукупність інструментальних і стильових характеристик, а також мотиваційно-смислових аспектів, які забезпечують постійне прагнення і готовність особистості до самовираження в різних сферах життєдіяльності протягом всього життя. Вона також підкреслює, що професійний шлях є важливою частиною самореалізації особистості. Науковиця стверджує, що самореалізація в кожній професії залежить від специфічних вимог цієї професії та їх взаємозв’язку з індивідуальними особистісними характеристиками.

Віктор Франкл [68] висловлював концепцію, згідно з якою самореалізація людини відбувається через реалізацію трансцендентних цінностей і сенсу життя, відкидаючи егоцентричний підхід до самоактуалізації. Він вважав самотрансцеденцію загальнолюдським феноменом, а самореалізацію – як результат самотрансцеденції. За його теорією, людина завжди спрямована на щось поза собою, будь то значення, яке вона створює, чи стосунки з іншими людьми. Саме через служіння справі чи любов до інших людина досягає самотрансцеденції і самореалізації.

На думку Ю. Швалба [75], психологічне дослідження самореалізації особистості повинно враховувати життєві принципи, смисли, цінності, ідеали, можливості та досягнення індивіда, а також аналізувати різні компоненти структури самосвідомості. Це дослідження слід проводити на основі психологічної теорії діяльності, яка передбачає вивчення таких елементів системи діяльності, як мотиви, цілі, професійно важливі якості та інші. Наявність окремих досліджень у межах цих підходів дозволяє створити повне уявлення про самореалізацію, розкриваючи її смислові та процесуальні аспекти, а також визначаючи структуру та особистісні детермінанти самореалізації особистості.

З позиції С. Максименка [49, 50], актуалізація психічних утворень є ключовою для самореалізації, оскільки забезпечує реалізацію потенціалу особистості. Рівень самореалізації визначається ступенем розвитку інтегральних утворень та сформованістю особистісно-смислових механізмів, які активують ці утворення і застосовуються у суб'єктивних стратегіях самореалізації.

Подібну точку зору висловлює В. Муляр [52], зазначаючи, що особистість постійно орієнтована на самовдосконалення та прагне досягти ідеалу як активний учасник життя. Ця активність дозволяє особистості усвідомити себе як суб'єкта, відчути і побачити себе як джерело змін у житті, впливати на ситуації та вчинки.

Г. Мільчевська [51] визначає самореалізацію як сукупність процесів самопізнання, самооцінки та саморозвитку, спрямованих на розкриття здібностей, можливостей та якостей людини з метою їх втілення в життя для досягнення позитивних і корисних результатів як для себе, так і для суспільства загалом. Дослідниця виокремлює модель самоорганізації, яка складається з трьох основних компонентів: когнітивного, практичного та корекційного. Також визначено соціально-педагогічну структуру самореалізації, що включає три ключові елементи: самопізнання, самооцінку та саморозвиток.

Р. Яремко [77] підкреслює, що самореалізація має ключове значення протягом усього життєвого шляху особистості і фактично визначає цей шлях. Людина має природні задатки, які є основою для самореалізації, але в процесі онтогенезу ці задатки перетворюються на здатність до самореалізації. Протягом життя змінюється й образ світу людини, і цей образ повинен ставати більш повним і адекватним у процесі особистісного розвитку. Для успішної самореалізації важливо забезпечити динамічну функціональну єдність, при якій образ світу і образ «власного Я» знаходяться в гармонії і збалансовані через усвідомлене розуміння свого місця у світі та застосування обґрунтованих соціальних навичок. Якщо ця рівновага порушується, людина може почати шукати компенсаторні механізми, такі як психологічний захист.

Розглянемо питання рівнів самореалізації. А. Ковальова [33] запропонувала розподіл рівнів самореалізації за критерієм особливостей мотивації саморозвитку особистості. Ця типологія включає такі рівні:

- Примітивно-виконавчий рівень. Характеризується мотивацією, що базується на фізіологічних потребах і потребі в безпеці.

- Індивідуально-виконавчий рівень. Основними характеристиками є мотивація до прихильності та любові, оскільки вона спрямована на задоволення відповідних потреб, що часто є основною метою.

- Рівень реалізації соціальних ролей і норм. Цей рівень відповідає потребам у визнанні та оцінці з боку суспільства.

- Рівень смисложиттєвої і ціннісної реалізації. На цьому рівні відбувається сутнісна та автентична самореалізація – реалізація потреб у самоактуалізації, що включає прагнення реалізувати свої здібності. Така самореалізація є актом самовіддачі та самоздійснення.

Низький рівень самореалізації проявляється в пасивній і малоусвідомленій життєвій позиції. Основні стратегії самореалізації на цьому рівні зосереджені на мотивації «хочу», що відображається у обмеженому життєвому досвіді. Тут більше значення мають потяги та бажання, при цьому емоційний компонент переважає над когнітивним.

Мотивація «можу» або «чи можу?» відповідає індивідуально-виконавчому рівню, де життєва позиція є малоактивною, а самовідносини, самооцінка і самопізнання слабо розвинені. Мотив «треба» домінує на третьому рівні реалізації.

Для найвищого рівня самореалізації характерний баланс між мотивами «хочу», «можу» і «треба», а також мотивом прийняття рішення. На цьому рівні важливим є когнітивний аспект, з акцентом на пізнавальні процеси, але не зменшується роль емоційних факторів, таких як інтереси, бажання та автентичність [33].

Н. Кривцова [38] в монографії «Шлях до гармонії життя: теорія і практика самореалізації» (2017) наводить класифікацію чинників, які можуть впливати на самореалізацію особистості. Чинники, які впливають на самореалізацію особистості, можна розділити на дві основні групи:

1. Чинники, що залежать від людини

- Власні цінності. Індивідуальні уявлення про те, що є важливим і значущим в житті, формують орієнтири для особистісного розвитку.

- Готовність до самобудівництва та змін. Відкритість до особистих трансформацій і готовність до вдосконалення власних якостей сприяють досягненню самореалізації.

- Гнучкість мислення. Здатність адаптуватися до нових умов і змінювати свою точку зору допомагає особистості ефективно реалізовувати свої потенціали.

- Воля. Сила волі і рішучість у досягненні цілей грають ключову роль у процесі самореалізації.

2. Чинники, що не залежать від людини.

- Соціальна ситуація. Соціальні умови та середовище, в якому живе особистість, можуть впливати на можливості для самореалізації.

- Рівень власного життя. Соціально-економічний статус і загальні умови життя можуть обмежувати чи розширювати можливості для розвитку.

- Матеріальний достаток. Наявність фінансових ресурсів або їх відсутність можуть суттєво впливати на здатність реалізовувати свої цілі та амбіції.

- Вплив засобів масової інформації. ЗМІ формують суспільні уявлення та стандарти, що можуть впливати на особисті прагнення і самореалізацію.

- Стан екологічного середовища. Екологічні умови в регіоні або країні можуть впливати на загальний рівень життя і можливості для самореалізації.

Таким чином, труднощі самореалізації в процесі життєдіяльності обумовлені як зовнішніми факторами (соціальними умовами), так і внутрішніми чинниками (рівнем самоповаги і самосприйняття, особливостями ціннісно-мотиваційної сфери, а також комунікативними та емоційно-вольовими характеристиками).

Самореалізована особистість має певні характерні риси та прояви, що відрізняють її від інших. А. Маслоу [91] виділяє такі основні риси самореалізованої особистості:

1. Повне сприйняття реальності. Самореалізовані люди об’єктивно сприймають навколишній світ таким, яким він є, приймаючи людей і ситуації з усіма перевагами та недоліками. Вони не схильні до суб’єктивної оцінки або критики, а просто бачать дійсність такою, яка вона є. Їхні судження не піддаються впливу емоцій, страхів чи упереджень. Такі люди добре розпізнають нечесність, але, якщо висловлюють оцінки, роблять це виважено й реалістично.

2. Прийняття себе, інших і природи. Самореалізовані особистості приймають себе такими, якими вони є, не зосереджуючись на своїх недоліках, адже постійно працюють над самовдосконаленням. Вони не відчувають надмірного сорому, провини чи тривоги, оскільки впевнені у своїх діях і поводяться природно. Позитивне сприйняття себе відображається і на фізіологічному рівні – вони мають здоровий апетит, сон і гармонійне

сексуальне життя. Інших людей вони також сприймають з їхніми недоліками і не схильні до контролю чи нав’язування своєї думки, не бояться сильних сторін інших.

3. Природність, простота і щирість. Поведінка таких людей проста і невимушена, вільна від спроб вразити інших. Їхні думки і почуття є автентичними, незалежними від соціальних стандартів або зовнішніх впливів. Водночас вони не порушують суспільні традиції і дотримуються формальностей, щоб уникнути конфліктів. Самореалізовані люди можуть відмовлятися від соціальних норм і не погоджуватися з загальноприйнятими ситуаціями, навіть якщо це може викликати осуд з боку інших.

4. Орієнтація на завдання. Самореалізовані люди зазвичай присвячують себе улюбленій справі або обов’язку, завжди наполегливо йдуть до поставлених цілей і не зупиняються на півдорозі. Їхнім головним пріоритетом є виконання своєї місії, яка полягає у максимальному втіленні своїх професійних завдань і покликання. А. Маслоу порівнював таку відданість справі з пристрасним захопленням, зазначаючи, що особистість і діяльність ніби створені одне для одного і підходять одне одному.

5. Незалежність і потреба в усамітненні. Для самореалізованих людей надзвичайно важливі особиста недоторканність і час, проведений наодинці. Вони не прагнуть до встановлення залежних відносин, хоча цінують дружні зв’язки. Через свою схильність до незалежності й усамітнення, такі люди іноді стикаються з непорозуміннями і конфліктами, оскільки їх можуть сприймати як байдужих або відсторонених. Проте у них розвинена потреба у внутрішньому діалозі, і вони здатні проводити багато часу на самоті без відчуття ізольованості. Самодостатня і впевнена в собі людина зберігає стійкість і рівновагу навіть у моменти невдач або життєвих труднощів. Завдяки глибокій концентрації й незалежності думок, вони покладаються на власні оцінки і бачення ситуації, залишаючись вірними собі.

6. Автономія: незалежність від культури та середовища. Самореалізовані особистості діють вільно, залишаючись автономними від фізичного й соціального оточення. Вони не залежать від інших людей чи зовнішніх обставин у задоволенні своїх потреб, покладаючись на власні ресурси та внутрішні джерела розвитку. Такі люди є активними, відповідальними й самодисциплінованими, відчуваючи «психологічну свободу». Вони самостійно визначають свою поведінку й обирають напрямок розвитку, не зважаючи на думки та впливи інших. Їх життєрадісність і стійкість перед труднощами ґрунтуються на цінностях саморозвитку та внутрішнього зростання, а не на прагненні до статусу, престижу чи популярності.

7. Свіжий погляд на життя. Самореалізовані люди знаходять силу та натхнення в простих, буденних речах. Вони вміють помічати й цінувати новизну, задоволення й захоплення в повсякденному житті. Для них навіть щоденні події є важливими й цікавими, вони цінують долю, здоров’я, дружбу, родину та все, що їх оточує. Замість скарг на одноманітність, вони сприймають життя у всій його повноті, насолоджуючись кожним моментом і бачачи в ньому цінність.

8. Вершинні або містичні переживання. Самореалізовані люди здатні переживати особливі стани, які називаються вершинними. Це моменти глибоких емоційних і духовних підйомів, коли людина відчуває любов, пізнання, розуміння або інші значущі події в житті. Такі переживання можуть супроводжуватися відчуттям спокою, внутрішньої гармонії й блаженства. Важливо, що самореалізовані люди не шукають ці переживання через штучні методи – вони знаходять їх у звичайних ситуаціях, оскільки вміють отримувати радість від кожного моменту життя. Вершинні стани виникають через глибоке відчуття гармонії зі світом і вихід за межі власного «Я». У такі моменти людина втрачає відчуття часу і простору, повністю занурюючись у свій досвід. Ці переживання мають трансформаційний ефект, але вони приходять лише до тих, хто готовий і заслуговує їх.

9. Суспільний інтерес. Самореалізовані люди мають глибоке почуття доброзичливості та симпатії до інших, сприймаючи їх як споріднені душі. Вони прагнуть допомогти іншим ставати кращими, проявляючи співчуття й любов до людства в цілому. Такі люди ідентифікують себе з усіма іншими, не відокремлюючи себе як окрему групу.

10. Глибокі міжособистісні стосунки. Самореалізовані особистості схильні до створення глибоких і близьких стосунків з іншими. Їхні партнери по взаємостосунках зазвичай також більш зрілі та близькі до самореалізації. Вони шукають зв'язок із людьми, які мають схожі цінності, таланти та здібності, але при цьому здатні виявляти симпатію й до тих, хто відрізняється за характером і підходами. Колесо їхніх близьких друзів зазвичай невелике, оскільки такі зв'язки вимагають значної уваги та часу.

11. Демократичний характер. Їхня демократичність проявляється у повазі до всіх людей, незалежно від їхньої культурної, соціальної чи ментальної відмінності. Вони відкриті до навчання в інших, цінуючи здібності та знання, яких можуть бракувати їм самим.

За А. Маслоу [91], самоактуалізація є процесом, що дозволяє людині стати такою, якою вона себе уявляє в ідеалі, незалежно від зовнішніх впливів і очікувань інших щодо її поведінки. Проте, розглядаючи цю проблему, не можна спрощувати цей аспект до лише теоретичного твердження, яке відображає методологічний підхід автора та його розуміння процесу самоактуалізації. Виходячи з цього, важливо враховувати, що психологічні особливості процесу самореалізації та мотиваційний базис особистості залежать від того, як вона сама сприймає сенс і необхідність власної реалізації.

В цілому, в психології самоактуалізація розглядається як процес циклічно-спіральної природи: чим більше внутрішніх ресурсів заповнює особистісний потенціал людини, тим активніше і ймовірніше буде реалізований сам процес самореалізації. Суть цього процесу і його кінцева мета дозволяють людині глибше усвідомлювати і сприймати навколишній

світ, перетворюючи зовнішні впливи на власний особистісний потенціал. Такий підхід показує, що самоактуалізація є важливим елементом розвитку особистості, безперервним процесом самовдосконалення та самопізнання. Людина, яка прагне до самоактуалізації, постійно докладає зусиль, щоб зрозуміти світ і залишити в ньому свій внесок [77].

Аналіз наукової літератури дозволяє розглядати самореалізацію як процес повного розкриття і реалізації особистістю своїх потенційних можливостей, здібностей і талантів. Вона включає усвідомлення власних цілей, цінностей та прагнень, а також їх втілення в життя, що веде до відчуття внутрішньої задоволеності й гармонії. Самореалізація є важливим аспектом особистісного розвитку, спрямованого на досягнення власного ідеалу та внесення свого вкладу в суспільство.

2.2. Професійна самореалізація: особистісні чинники та моделі

Професійний розвиток як складним і довготривалим процесом, що охоплює значний період життя особистості. Зазвичай науковці [куций] виокремлюють чотири основні етапи професійного становлення: професійне самовизначення, професійна освіта, професійна діяльність та досягнення професійної майстерності. Значущим для безперервного професійного розвитку є етап здобуття освіти: чим раніше особистість усвідомлює свої прагнення та очікування від майбутньої професійної діяльності, тим ефективніше відбувається її професійне становлення. Науковці зазначають, що під час навчання у закладі вищої освіти відбувається усвідомлення відповідності індивідуальних здібностей обраній професії, а також формування важливих професійних якостей: особистісної готовності, характерних рис, компетенцій, професійної спрямованості.

На основі досліджень вітчизняних дослідників (Є. Головаха, В. Панок, В. Романець, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін.) можна визначити основні аспекти професійної самореалізації особистості:

- професійну самореалізацію варто розглядати в контексті загального процесу самореалізації особистості;

- ключовими сферами самореалізації є особисте життя та професійна діяльність;

- специфіка професійної самореалізації залежить від гендерних особливостей та умов здійснення професійної діяльності;

- професійна самореалізація підпорядковується закономірностям, характерним для загальної особистісної самореалізації;

- критерії успішності професійної самореалізації відповідають критеріям зрілості особистості.

Професійну самореалізацію можна визначити як процес максимального розкриття та реалізації особистістю свого внутрішнього потенціалу через професійну діяльність. Цей процес включає розвиток професійних здібностей і навичок та виражається у внеску людини в суспільство, який приносить їй задоволення та почуття самозадоволення від виконаної роботи.

Згідно з позицією С. Максименка [50] професійну самореалізацію як форму функціонування та розвитку особистості можна віднести до трьох основних класів психічних явищ: вона може виступати як процес, стан або властивість суб'єкта. Самореалізація як процес є головним класом психічних явищ, що дозволяє комплексно досліджувати життєдіяльність людини. У цьому контексті самореалізація включає усвідомлення, вибір і реалізацію тих аспектів особистості, які сприяють самовираженню, розкриттю потенціалу, формуванню особистісної системи цінностей, смислів, мотивів, уявлень про себе, постановці цілей та вибору способів їх досягнення, а також самотрансформації.

Р. Яремко [77] в своєму дисертаційному дослідженні визначив основні етапи професійної самореалізації особистості:

- Усвідомлення професії та прийняття змісту професійної діяльності. На початковому етапі людина має чітко усвідомити свій професійний вибір,

розуміючи, що саме включає в себе обрана професія. Це включає прийняття цілей, завдань і сутності роботи.

- Засвоєння основ фахових знань і набуття професійних навичок, формування професійної спрямованості. Особа здобуває базові знання й навички, необхідні для успішного виконання професійних завдань, а також формує професійні інтереси та мотивацію.

- Набуття професійних компетентностей, розвиток професійно значущих якостей. Цей етап включає вдосконалення конкретних компетенцій та якостей, які є важливими для успішного виконання професійної діяльності.

- Повна реалізація та подальший розвиток творчого потенціалу в професійній діяльності. На вищому етапі людина повністю розкриває свій творчий потенціал, використовуючи його у своїй роботі, та продовжує розвиватися, збагачуючи свої професійні навички та знання.

Творчі здібності, розвинуті в процесі навчання, допомагають особистості проявляти свою унікальність, що сприяє її подальшому саморозвитку та професійній самореалізації.

Ґрунтуючись на поглядах сучасних дослідників (Ж. Вірна [10, 11], В. Рибалка [60], Т. Титаренко [63, 64], В. Ямницький [76] та ін.), можна виділити змістовні та формально-динамічні характеристики професійної самореалізації.

До змістовних характеристик самореалізації можна віднести світогляд, ідентичність, уявлення про себе, самоусвідомлення та особистісну спрямованість. Сюди також входять мотиви, цілі, принципи, уявлення про життєві перспективи та етапи життя, оцінка власних здібностей і можливостей, а також явища, пов’язані з власною активністю тощо.

Формально-динамічні характеристики професійної самореалізації включають: рівень усвідомлення свого професійного та життєвого шляху; гомогенність або гетерогенність системи цінностей, принципів, мотивів, ідеалів, цілей і очікувань; ситуативну мінливість або стабільність, що

проявляється в чутливості до зовнішніх впливів, змінах настрою, швидкості та продуктивності дій. До них також належать широта підходів (різноманіття способів досягнення професійних цілей і прийняття рішень); характер динаміки (циклічний, стрибкоподібний, поступальний тощо); успішність і результативність, що включає прямі показники, такі як рівень задоволеності професійною діяльністю та життям, відчуття щастя і благополуччя, суб'єктивна якість життя. Опосередкованим показником є рівень і швидкість професійного вигорання.

Адаптація людини до професійної діяльності та прагнення до самореалізації ґрунтуються на взаємних змінах особистості та навколишнього середовища. Цей процес характеризується результативним подоланням труднощів у професійних умовах завдяки прийняттю вдалих рішень, прояву ініціативи та відповідальності.

В науковій літературі [26, 50, 77] наводяться рівні сформованості професійної самореалізації:

1. Суб'єктно-особистісний рівень. Цей рівень охоплює характеристики, які роблять людину ефективним фахівцем, наприклад, відповідальність, ініціативність, стійкість до стресів.

2. Організаційний рівень. На цьому рівні важливо розуміти, що саме мотивує людину, які її цінності та як вона сприймає свій професійний розвиток, а також як ці чинники впливають на її бажання вчитися та досягати результатів.

3. Діяльнісно-творчий рівень. Цей рівень охоплює практичні аспекти професійної діяльності: наскільки людина володіє своїми обов'язками, наскільки вона творчо підходить до вирішення задач і як ефективно контролює свої дії.

4. Результативно-професійний рівень. Цей рівень показує, наскільки успішно людина реалізує свої знання і навички в роботі, і як це відображається на її професійних досягненнях та результативності.

В. Гупаловська [20, 21] визначає такі критерії професійної самореалізації особистості (зокрема, у жінок):

1) відповідність професійної діяльності принципу поєднання задоволення і корисності для самої людини, суспільства та світу;

2) досягнення поставлених цілей та реалізація планів, що втілюють цінності та життєві орієнтири;

3) відчуття себе активним суб'єктом власного життя, що передбачає здатність приймати самостійні рішення, діяти відповідно до них і нести відповідальність – автономність;

4) відчуття власної компетентності, віра в себе, спрямованість на подальший творчий розвиток – позитивне самосприйняття, самоповага та творчість.

Інші автори [26, 52] надають такі характеристики особистості із високим рівнем професійної самореалізації:

1. Наполегливість у досягненні цілей – особистість не здається перед труднощами та впевнено рухається до своєї мети, вкладаючи значні зусилля в досягнення поставлених завдань.

2. Прагнення до здорової конкуренції – особистість відчуває мотивацію в умовах конкуренції та змагається чесно, орієнтуючись на самовдосконалення.

3. Бажання постійно рухатися вперед і не зупинятися на досягнутому – особистість не задовольняється лише досягнутими успіхами, а прагне до подальшого зростання і розвитку.

4. Задоволення від досягнення успішних результатів – особистість отримує справжнє задоволення та почуття виконаного обов'язку від реалізації своїх цілей.

5. Незадоволеність легко досягнутими результатами – особистість цінує результати, здобуті через наполегливу працю, і не отримує повного задоволення від того, що було досягнуто без зусиль.

6. Пристрасть до улюбленої справи – особистість захоплюється своєю роботою та вкладає в неї душу, що дозволяє їй досягати високих результатів.

7. Готовність допомагати іншим і приймати допомогу – особистість охоче ділиться своїми знаннями та досвідом, але також не боїться звертатися за допомогою, коли це потрібно.

Отже, на основі теоретичного аналізу наукових джерел ми розглядаємо професійну самореалізацію як процес максимального розкриття та реалізації особистістю свого внутрішнього потенціалу через професійну діяльність. Цей процес включає розвиток професійних здібностей і навичок та виражається у внеску людини в суспільство, який приносить їй задоволення та почуття самозадоволення від виконаної роботи.

2.3. Професійна самореалізація на етапі здобуття освіти

Основою успішної самореалізації у професійній діяльності є продуманий вибір місця навчання та майбутньої роботи, постійний професійний розвиток протягом кар’єри, а також задоволення від процесу формування життя та кар’єрного шляху.

Р. Яремко [77, 56] вважає, що процес становлення професійної самореалізації є найбільш ефективним у юнацькому віці, коли відбувається вибір професії та визначення себе у певній професійній ролі. Ключовим аспектом цього явища автор визначає пошук власного професійного образу. Основними етапами формування професійної самореалізації є: вибір закладу вищої освіти та майбутнього місця роботи, напрямок і тип діяльності, становлення та професійне зростання у вибраній сфері, що демонструє успішність професійної самореалізації.

Основою успішної самореалізації в професійній діяльності є ретельно продуманий вибір навчального закладу та майбутнього місця роботи. Це рішення визначає початковий напрямок кар’єрного шляху і забезпечує базові знання та навички, необхідні для професійного зростання. Однак, як ми

зазначали, справжня самореалізація включає не лише початковий вибір, а й постійний професійний розвиток протягом усього життя. Це означає активне набуття нових компетенцій, адаптацію до змін у професійній сфері та безперервне вдосконалення своїх навичок.

Крім того, важливим аспектом успішної самореалізації є отримання задоволення від самого процесу побудови кар'єри та життя в цілому. Це задоволення виникає, коли людина відчуває, що її робота відповідає особистим цінностям, інтересам і приносить їй не лише матеріальну, а й моральну винагороду. Таким чином, успішна самореалізація полягає в гармонійному поєднанні професійного розвитку, задоволення від досягнень і впевненості у власному виборі життєвого шляху.

А. Капля [29], вивчаючи соціалізацію курсантів, підкреслює, що навчання у закладі вищої освіти, орієнтоване на здобуття певної професії, є важливим етапом у житті кожної молодої особи. У процесі навчання особливо важливо звертати увагу на поведінку здобувача освіти, оскільки саме ті риси, які проявляються під час навчання, впливатимуть на його майбутню професійну діяльність. Якості, такі як відповідальність, наполегливість, пунктуальність, акуратність, сумлінність і старанність, відіграють важливу роль у досягненні професійного статусу та подальшого професійного зростання.

Проте, якщо у здобувача освіти є недоліки в знаннях, навичках або професійних компетенціях, йому буде важко реалізувати себе у майбутній професії. Професійні навички та особистісні якості суттєво впливають на загальну професійну самореалізацію особистості. Цікаво, що нерідко трапляються ситуації, коли старанні студенти згодом стикаються з труднощами у професійній самореалізації, тоді як ті, хто не виявляв особливих успіхів у навчанні, демонструють швидке професійне зростання і успішну самореалізацію.

Ці відмінності можуть бути зумовлені багатьма факторами. До психологічних факторів належать вплив сім'ї, суспільства, культури, умови життя, місце проживання та індивідуально-психологічні характеристики особистості. Педагогічні фактори включають вплив навчального закладу, викладачів, форми проведення занять, рівень культури в освітньому закладі, вихованість викладачів і їхнє вміння мотивувати студентів. Всі ці фактори взаємопов'язані і визначають успішність курсантів, а отже, і їхню майбутню професійну самореалізацію [29].

У сучасних умовах розвитку суспільства ринок праці все більше потребує працівників, які здатні до постійного розвитку та підтримують свою конкурентоспроможність. Важливо зазначити, що для того, щоб залишатися затребуваним спеціалістом, необхідно постійно вдосконалюватися, отримувати нові знання, розвивати нові навички та вміння. Це безперервне самовдосконалення не лише підвищує професійну компетентність, але й забезпечує конкурентоспроможність на ринку праці.

Конкурентоспроможність, у такому контексті, розглядається як ключовий фактор, що сприяє більш повній професійній самореалізації особистості. Вона відкриває нові можливості для кар'єрного зростання, дозволяє успішно конкурувати з іншими фахівцями в обраній сфері та досягати вищих результатів у професійній діяльності. Таким чином, підтримання високого рівня конкурентоспроможності є не лише умовою успішної кар'єри, але й засобом для реалізації особистісних і професійних амбіцій, що дозволяє максимально розкрити свій потенціал у професійній сфері.

Згідно з позицією М. Ярославцевої [78] професійна самореалізація – це складний і постійно змінюваний процес, під час якого людина свідомо та цілеспрямовано розкриває свої здібності й потенціал у межах обраної професійної діяльності. Вона не просто виконує свої обов'язки, а активно шукає способи максимально використовувати свої таланти, знання та навички для досягнення професійних цілей. Цей процес є динамічним, тобто

він постійно розвивається і змінюється, оскільки особистість накопичує новий досвід, отримує нові знання та розвиває свої компетенції. Усвідомленість у професійній самореалізації означає, що людина чітко розуміє свої професійні цілі та завдання, знає, які кроки необхідно зробити для їх досягнення, і бачить сенс у своїй діяльності.

Активність передбачає не просто пасивне прийняття на себе професійної ролі, а постійну ініціативу та прагнення до вдосконалення. Людина бере на себе відповідальність за своє професійне зростання і свідомо працює над тим, щоб підвищувати свою кваліфікацію та досягати нових вершин у своїй професії. Мотивація є важливим елементом цього процесу, оскільки саме внутрішня і зовнішня мотивація стимулює людину до постійного розвитку та пошуку нових можливостей для професійної реалізації. Мотивація може включати бажання досягти успіху, отримати визнання, реалізувати свої амбіції або просто знаходити задоволення у своїй роботі.

В. Гупаловська [20, 21] акцентує увагу на тому, що процес самореалізації складається з кількох стадій, кожна з яких має свої специфічні новоутворення та результати. Вона підкреслює, що професійна самореалізація під час здобуття вищої освіти є комплексним новоутворенням, що включає професійну орієнтацію, ціннісне ставлення до обраної професії, ключові професійні якості, знання, навички та позитивну «Я-концепцію». В. Гупаловська визначає наступні стадії професійної самореалізації:

1. Перша стадія – професійне самовизначення:
   - Вибір професії.
   - Навчання в закладі вищої освіти.
2. Друга стадія – професійне зростання:
   - Адаптація до умов професійної діяльності.
   - Застосування теоретичних знань у практичній діяльності.
   - Підвищення кваліфікації та професійне вдосконалення.
3. Третя стадія – професійне становлення:

- Підвищення рівня професіоналізму.
- Досягнення самостійності, активності та творчого підходу в роботі.
- Завоювання авторитету в професійній сфері.

Л. Рибалко [61] визначає професійну самореалізацію особистості як процес, що відбувається в спеціально організованих і цілеспрямованих умовах. Цей процес включає створення середовища, яке сприяє ефективному використанню та розвитку професійних навичок і знань. Механізми, що сприяють досягненню професійної самореалізації, включають:

1. Застосування професійного досвіду у практичній діяльності. Це означає активне використання набутих знань і навичок у реальних умовах роботи. Людина застосовує свій досвід для розв'язання практичних завдань, вдосконалення процесів і досягнення професійних цілей.

2. Накопичення фахового досвіду. Це передбачає постійне збагачення професійних знань через практику, навчання, участь у професійних заходах, таких як конференції або тренінги. Збираючи нові знання та навички, особистість вдосконалює свою професійну кваліфікацію та стає більш компетентною у своїй сфері.

3. Постійний саморозвиток. Це включає систематичну роботу над власним удосконаленням, самодослідженням і самокорекцією. Саморозвиток може здійснюватися через самонавчання, рефлексію над власною практикою, отримання зворотного зв'язку від колег або наставників і постановку нових цілей для особистісного та професійного росту.

Таким чином, професійна самореалізація є результатом цілеспрямованої організації умов, які включають активне використання і накопичення професійного досвіду, а також постійний процес саморозвитку. Це забезпечує поступове вдосконалення професійних навичок та досягнення високого рівня компетентності у вибраній сфері діяльності.

Н. Пилипенко [56], визначаючи професійну самореалізацію як процес, що охоплює соціалізацію та гармонійний розвиток спеціаліста, вважає, що процес включає накопичення практичного, теоретичного і духовного досвіду

під час навчання у закладі вищої освіти, а також удосконалення професійних навичок впродовж виконання службових обов'язків. У цьому контексті професійна самореалізація полягає в поступовому розкритті та реалізації професійного потенціалу індивіда, що відбувається через інтеграцію отриманих знань та досвіду в реальну професійну діяльність. Особистісні особливості, такі як інтереси, цінності, установки та інші фактори, безпосередньо впливають на ефективність процесу самореалізації.

В. Олефір [54] у своїй моделі професійного розвитку описує професійну самореалізацію як фінальну стадію, що слідує після стадій самовизначення та самовираження. На етапі професійної самореалізації людина усвідомлює сенс свого життя, формує своє уявлення про себе як про фахівця, розвиває власну життєву філософію, досягає гармонійного особистісного зростання і удосконалює свою професійну майстерність.

Отже, професійна самореалізація під час отримання вищої освіти є складним і багатогранним процесом, який охоплює кілька важливих аспектів. Професійна самореалізація під час навчання у ЗВО включає: професійну орієнтацію (визначення та усвідомлення своєї майбутньої професії, вибір сфери діяльності, яка відповідає інтересам та здібностям особистості); ціннісне ставлення до обраної професії; ключові професійно важливі якості; знання і навички; позитивна «Я-концепція» (розвиток позитивного уявлення про себе як про фахівця, яке включає впевненість у своїх силах, розуміння своїх сильних сторін і можливостей для розвитку. Професійна самореалізація під час навчання у закладі вищої освіти є інтеграцією всіх цих компонентів, що разом створюють фундамент для успішної професійної діяльності в майбутньому.

РОЗДІЛ 3.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

3.1. Організація та методики дослідження

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості прояву перфекціонізму та його взаємозв'язок з професійною самореалізацією в здобувачів освіти.

В основу дослідження покладено припущення про те, що рівень перфекціонізму здобувачів освіти значно впливає на їхню професійну саморелізацію у таких аспектах: завищений перфекціонізм виявляється в індивідуально-виконавчому рівні самореалізації; занижений рівень перфекціонізму пов'язаний з примітивно-виконавчим рівнем самореалізації; оптимальний рівень перфекціонізму характеризується реалізацією ролей і норм в професійній діяльності.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Запорізького національного університету. В дослідженні взяли участь 32 здобувача рівня вищої освіти «магістерський», які навчаються за спеціальністю «Психологія». Дослідження проводилося в 3 етапи:

Перший етап: здійснення теоретичного аналізу психологічної літератури з проблеми дослідження, визначення підходів до вивчення перфекціонізму та самореалізації особистості.

Другий етап: підбір надійного пакету психодіагностичних методик, формування вибірки досліджуваних, емпіричне вивчення особливостей прояву перфекціонізму та його взаємозв'язку з професійною самореалізацією в здобувачів освіти.

Третій етап: кількісна і якісна обробка даних, інтерпретація отриманих результатів дослідження, формулювання висновків та перспектив подальших наукових досліджень з обраної проблематики.

Психодіагностичний інструментарій склали такі методики:

- «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (П. Х'юїт, Г. Флетт) [72];
- «Тип та рівень професійної самореалізації» (модиф. А. Іващенка, А. Іващенко) [27].

Розглянемо більш детально обрані методики.

«Багатовимірна шкала перфекціонізму» MPS (Multidimensional perfectionism scale) – діагностична методика, розроблена канадськими вченими П. Хьюїттом (P. Hewitt) та Г. Флеттом (G. Flett) для вимірювання рівня перфекціонізму та визначення характеру співвідношення його складових у досліджуваного.

Україномовна адаптація методика була зроблена вітчизняною дослідницею Т. Целюк [72]. Україномовний варіант шкали MPS, як і оригінальний, являє собою серію тверджень, ступінь згоди або незгоди з якими дає уявлення про рівень перфекціонізму в респондентів.

Структурно MPS містить 3 субшкали, в кожну з яких входить по 15 тверджень (загальна кількість питань – 45). Кожна з трьох шкал відповідає одній зі складових перфекціонізму й вимірює ступінь вираженості цієї складової у досліджуваних осіб:

1) перфекціонізм, орієнтований на себе (self-oriented perfectionism). Високий бал, набраний певним респондентом за субшкалою, призначеною для вимірювання перфекціонізму, орієнтованого на себе, дає змогу скласти уявлення про наявність у досліджуваного надзвичайно високих особистих стандартів, вимог до самого себе.

2) перфекціонізм, орієнтований на інших (socially-oriented perfectionism). Високий бал, набраний респондентом за субшкалою, призначеною для вимірювання перфекціонізму, орієнтованого на інших,

свідчить про наявність у даної досліджуваної особи надзвичайно високих стандартів, вимог, встановлених для інших людей.

3) соціально-приписуваний перфекціонізм (socially prescripted perfectionism). Високий бал, набраний респондентом за субшкалою, призначеною для вимірювання соціально-приписуваного перфекціонізму, свідчить про те, що досліджуваний переконаний у тому, що інші люди мають надзвичайно високі очікування щодо нього, відповідати яким дуже складно або взагалі неможливо, але відповідати цим стандартам необхідно, щоб заслужити схвалення і прийняття та уникнути негативної оцінки.

У єдиному списку тверджень, з яким пропонується ознайомитися респонденту, пункти однієї субшкали не відокремлені від пунктів іншої. Досліджуваному пропонується оцінити ступінь своєї згоди або незгоди із запропонованими висловлюваннями за семибальною ранговою шкалою, де 1 означає повну незгоду, 7 –повну згоду, а 4 – нейтральне ставлення. Цифра, обрана досліджуваною особою для оцінки ступеня власної згоди чи незгоди із запропонованими варіантами, при підрахунку оцінюється в 1 бал [72, 153-154].

За результатами адаптації методики Т. Целюк дійшла висновку, що «розроблений україномовний варіант методики «Multidimensional Perfectionism Scale» канадських вчених P. Hewitt та G. Flett є надійним і валідним, виявляє рівень та характер співвідношення основних складових перфекціонізму в респондентів і може бути використаний практичними психологами у процесі психологічного консультування та психокорекції, психологічного супроводу професійної та учбової діяльності, а також для подальшого дослідження феномену перфекціонізму» [72, 156].

Методика «Тип та рівень професійної самореалізації» (О. Гаврилова). Україномовна модифікація методики зроблена вітчизняними науковцями А. Іващенком та А. Іващенко [27] в 2020 році.

Психодіагностична методика спрямована на визначення рівня професійної самореалізації суб’єкта професійної діяльності незалежно від

віку, трудового стажу, освіти, кар'єрного потенціалу фахівця. Методика дозволяє дослідити такі компоненти професійної самореалізації: цільовий (цінності, цілі, інтереси, професійне самовизначення), ресурсний (мотивація праці, емоції, воля, самооцінка, професійна «Я-концепція»), феноменологічний (професіоналізм, задоволеність професійною діяльністю та її продуктивність).

Методика містить 51 твердження, які стосуються професійної діяльності й різноманітних життєвих ситуацій і станів, пов'язаних із процесом самостійної реалізації, саморозвитку, самоздійснення.

Рівні професійної самореалізації характеризуються наступним чином:

- примітивно-виконавчий (низький) – від 0 до 25 балів. Примітивно-виконавчий тип – низький рівень професійної самореалізації. У досліджуваних із таким рівнем слабко виявляється рефлексія, домінує пасивна професійна позиція, у взаємодіях рідко спостерігається саморегуляція та самоуправління. Вони не впевнені в тому, що зробили правильний вибір професії. На виробничих практиках працюють виключно за розробленим методистом планом, пропоновані професійні завдання швидше обтяжують їх, ніж зацікавлюють, за можливості намагаються уникати їх виконання.

- Індивідуально-виконавчий (середній) – від 26 до 77. Індивідуально-виконавчий тип – середній рівень професійної самореалізації. Досліджуваним цього рівня властиві труднощі під час самостійного прийняття рішень і виконання професійних завдань, професійна позиція залежить від значущості для них ситуації. Вони вирізняються великою енергією, завзятістю, проте схильні ідентифікувати себе з групою, тим самим підпорядковуватися їй і її правилам і нормам, часто відсуваючи свою мету на другий план.

- Реалізація ролей і норм (високий) – від 78 до 102. Тип реалізації ролей і норм – високий рівень самореалізації. Досліджувані цього рівня цілком упевнені в правильності вибору майбутньої професійної діяльності, їхні дії

під час виробничих практик свідомі та цілеспрямовані, вони повністю самореалізуються в процесі виконання професійних завдань та отримують жаданий практичний досвід, активно самовиражаються в навчальній і професійній діяльності, захоплені процесом і результатом роботи на виробничих практиках.

А. Іващенком та А. Іващенко дійшли висновку, що для визначення типів і рівнів професійної самореалізації майбутніх психологів під час проходження навчальної практики найдоцільніше використовувати психодіагностичну методику «Тип і рівень професійної самореалізації». «Спираючись на результати психометричного дослідження зазначеного варіанта методики, можемо вважати її: надійною, про що свідчать результати перевірки на внутрішню узгодженість, оскільки можна стверджувати, що між показниками загального рівня професійної самореалізації та показниками цільового, ресурсного й феноменологічного компонентів установлені сильні взаємозв'язки; валідною, адже критеріальна валідність засвідчила високий ступінь відповідності професійної самореалізації та критеріїв, через які вона може бути визначена. У свою чергу, конструктна валідність методики показала, що вона може застосовуватися для вивчення професійної самореалізації» [27, 130-131].

3.2. Оцінка прояву перфекціонізму в здобувачів освіти

Розглянемо результати, отримані за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму». В ході дослідження ми оцінили ступінь прояву трьох видій перфекціонізму: перфекціонізм, орієнтований на себе (завищені і нереалістичні вимоги, що пред'являються до себе, і посилене дослідження себе, самокопання та самокритика, які унеможливлюють прийняття власних вад, недоліків та невдач); перфекціонізм, орієнтований інших (пред'явлення завищених та нереалістичних вимог до інших); соціально-приписуваний перфекціонізм (генералізоване переконання чи відчуття, що інші

пред’являють суб’єкту нереалістичні вимоги, яким важко, але необхідно відповідати, щоб заслужити схвалення та прийняття). Отримані результати представлені у табл. 3.1, 3.2 та рис. 3.1.

Згідно з отриманими даними *перфекціонізм, орієнтований на себе* проявляється в більшості досліджуваних здобувачів освіти на високому рівні (М=60,11 балів). Високий рівень прояву перфекціонізму, орієнтованого на себе характеризується тим, що особа ставить перед собою надзвичайно високі вимоги і стандарти. Особа з таким типом перфекціонізму очікує від себе досконалості у всіх аспектах життя, незалежно від обставин чи ресурсів. Вона прагне досягти ідеалу у всьому, що робить, і не допускає жодних помилок або недоліків у своїй діяльності.

Такий перфекціонізм також супроводжується жорсткою самокритикою і невдоволенням собою у випадку, якщо ці високі стандарти не досягаються. Людина може відчувати хронічне незадоволення своїми досягненнями, навіть якщо вони перевищують середні показники. Вона постійно порівнює себе з ідеалізованим образом власного «Я» і відчуває напругу, коли не вдається відповідати цим стандартам.

Високий бал за субшкалою свідчить про те, що досліджуваний має схильність до самоексплуатації та самодисципліни, що іноді може призводити до психічного виснаження. Така особа може постійно перебувати у стані стресу, намагаючись досягти недосяжних цілей, що в кінцевому результаті може негативно вплинути на її емоційне і фізичне здоров’я.

Таблиця 3.1

Показники прояву перфекціонізму в здобувачів освіти

Шкали методики	Показники (бали)
Перфекціонізм, орієнтований на себе	60,11
Перфекціонізм, орієнтований інших	48,56
Соціально-приписуваний перфекціонізм	54,08

За шкалою *перфекціонізм, орієнтований на інших* показники більшості досліджуваних знаходяться на низькому рівні (М=48,65 балів). Низький рівень прояву перфекціонізму, орієнтованого на інших означає, що особа не схильна встановлювати для оточуючих надмірно високі стандарти та вимоги. Людина з таким рівнем перфекціонізму демонструє більше розуміння, терпимості та прийняття до помилок та недоліків інших людей. Вона не очікує від оточуючих бездоганності і не має надмірних сподівань щодо їхньої поведінки або досягнень.

Особи з низьким рівнем перфекціонізму, орієнтованого на інших, рідко відчувають розчарування або роздратування, коли інші не виправдовують їхніх очікувань. Вони більш схильні до емпатії, можуть підтримувати і допомагати іншим без нав'язування власних високих стандартів. Це може сприяти формуванню більш гармонійних міжособистісних стосунків, де є місце для прийняття людських недоліків і слабкостей.

Загалом, низький бал за субшкалою вказує на те, що досліджувана особа не має тенденції до жорсткого контролю чи критики інших, не схильна до надмірних очікувань і виявляє більшу гнучкість та лояльність у своїх стосунках з оточуючими.

Показники в межах середнього рівня виявлено за шкалою *соціально-приписуваного перфекціонізму* (54,08 балів). Середній рівень прояву соціально-приписуваного перфекціонізму свідчить про те, що особа частково усвідомлює або визнає наявність зовнішніх очікувань, але не відчуває їх так інтенсивно, як це характерно для високого рівня. Людина може відчувати певний тиск з боку суспільства, близьких або професійного оточення, але цей тиск не є настільки сильним, щоб повністю визначати її поведінку або самосприйняття.

Особам із середнім рівнем соціально-приписуваного перфекціонізму властиво прагнення відповідати стандартам, які їм здаються важливими, проте вони мають більш збалансоване ставлення до цих очікувань. Вони можуть розуміти, що відповідати всім вимогам ідеально неможливо, і тому

не завжди намагаються досягти абсолютної досконалості. Однак вони все ще прагнуть до певного рівня відповідності соціальним нормам, щоб отримати схвалення або уникнути критики.

Середній рівень соціально-приписуваного перфекціонізму може дозволити особі зберігати здоровіші межі між власними бажаннями та очікуваннями інших. Це також може сприяти підтримці більш стійкої самооцінки, оскільки такі особи менш схильні до надмірного самозасудження або страху перед невдачами. Вони можуть краще адаптуватися до соціальних вимог, одночасно зберігаючи здатність критично оцінювати ці вимоги і визначати, наскільки вони відповідають їхнім власним цінностям та цілям.

Більш наочно отримані результати представлені на рис. 3.1.

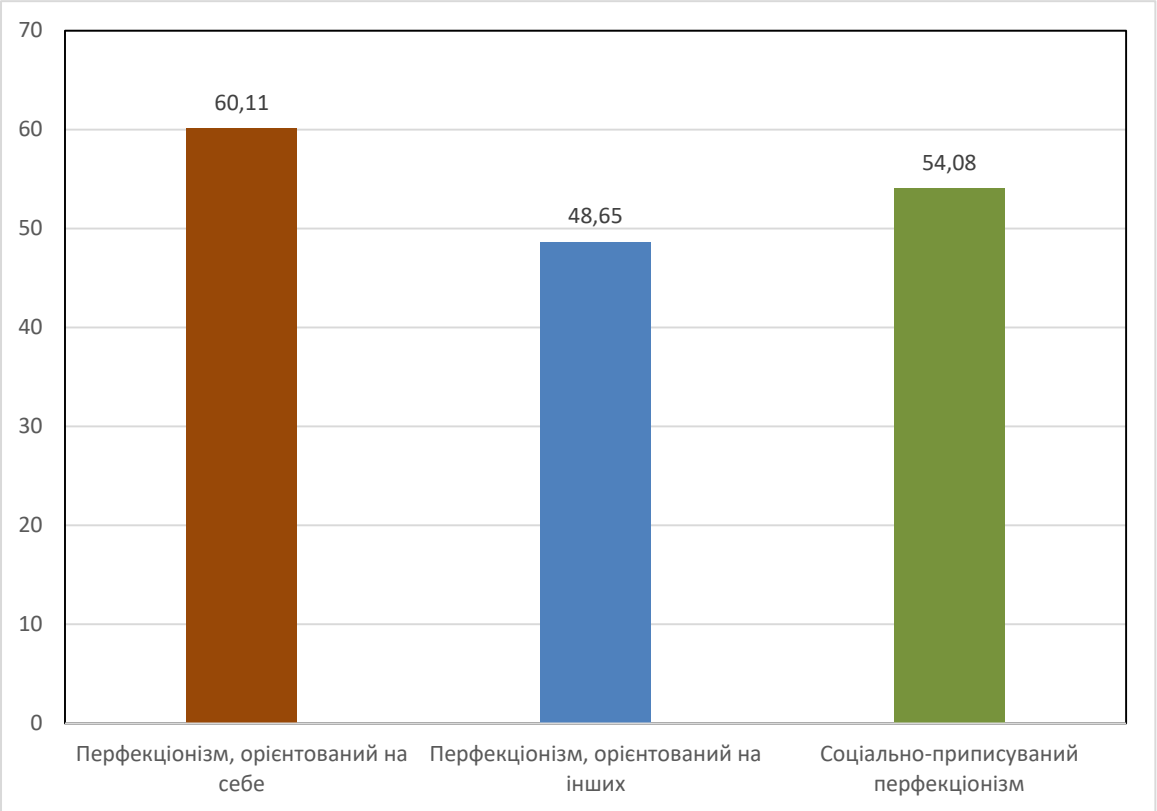


Рис. 3.1. Показники прояву перфекціонізму в здобувачів освіти

Ми також розрахували відсотковий розподіл досліджуваних за рівнями прояву всіх типів перфекціонізму з метою подальшого проведення кореляційного аналізу (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Відсотковий розподіл досліджуваних за рівнями прояву всіх типів перфекціонізму

Шкали методики	Рівні прояву (%)		
	низький	середній	високий
Перфекціонізм, орієнтований на себе	12,5	37,5	50
Перфекціонізм, орієнтований інших	50	28,13	21,88
Соціально-приписуваний перфекціонізм	15,63	46,88	37,5

Отже, для досліджуваних здобувачів освіти характерний високий рівень прояву перфекціонізму, орієнтованого на себе; низький рівень прояву перфекціонізму, орієнтованого на інших; середній рівень прояву соціально-приписуваного перфекціонізму.

3.3. Специфіка прояву професійної самореалізації майбутніх фахівців

Розглянемо результати дослідження професійної самореалізації здобувачів освіти. Професійна самореалізація під час отримання вищої освіти охоплює професійну орієнтацію, де здобувачі освіти визначають та усвідомлюють свою майбутню професію, вибираючи сферу діяльності, що відповідає їхнім інтересам та здібностям. Ціннісне ставлення до обраної професії є ключовим компонентом, оскільки воно визначає мотивацію та

відданість професійному розвитку. Важливу роль відіграють професійно важливі якості, знання та навички, які студенти набувають під час навчання. Крім того, розвиток позитивної «Я-концепції» сприяє формуванню впевненості у власних силах і розуміння своїх сильних сторін та можливостей для розвитку. Професійна самореалізація під час навчання у закладі вищої освіти є інтеграцією всіх цих компонентів, що разом створюють міцний фундамент для успішної професійної діяльності в майбутньому. Результати, отримані за методикою «Тип та рівень професійної самореалізації» представлені в табл. 3.3 та рис. 3.2.

Таблиця 3.3

Рівні прояву професійної самореалізації в здобувачів освіти

Рівні прояву	Показники (%)
Примітивно-виконавчий	18,75
Індивідуально-виконавчий	50
Реалізація ролей і норм	34,38
Середній показник (М, бали)	73,77

Примітивно-виконавчий (низький) рівень самореалізації зафіксовано у 18,75 відсотків досліджуваних. Примітивно-виконавчий тип професійної самореалізації характеризується низьким рівнем активності та мотивації в професійній діяльності. Для досліджуваних із таким типом характерна слабка рефлексія, що означає обмежену здатність до самоаналізу та розуміння своїх професійних дій і рішень. Вони рідко замислюються над своїм професійним розвитком і не прагнуть удосконалюватися або аналізувати свої досягнення та помилки.

Домінуюча пасивна професійна позиція свідчить про те, що ці особи не проявляють ініціативи в роботі, не прагнуть досягти більшого або виходити за рамки базових вимог. Вони задовольняються мінімальним рівнем зусиль, необхідних для виконання своїх професійних обов'язків, і не мають внутрішньої мотивації до зростання та розвитку.

У взаємодіях такі досліджувані рідко демонструють саморегуляцію та самоуправління, що означає недостатню здатність контролювати власну поведінку, емоції та дії в професійному контексті. Вони залежать від зовнішнього керівництва та вказівок, не вміють ефективно організовувати свою роботу та приймати самостійні рішення.

Такі особи часто сумніваються у правильності свого вибору професії, що ще більше знижує їхню мотивацію та впевненість у власних силах. Це може призводити до відчуття розчарування та незадоволення, що негативно впливає на їхню професійну активність і самореалізацію.

На виробничих практиках досліджувані з примітивно-виконавчим типом професійної самореалізації працюють виключно за розробленими методистом планами, не проявляючи інтересу до пошуку нових рішень або підходів. Професійні завдання викликають у них більше негативних емоцій, ніж зацікавлення, і вони часто намагаються уникати їх виконання, якщо є така можливість. Відсутність внутрішньої мотивації до виконання роботи призводить до того, що вони сприймають свої обов'язки як обтяжливі, а не як можливість для розвитку та самореалізації.

Більш наочно отримані дані представлені на рис. 3.2.

Індивідуально-виконавчий (середній) рівень властивий більшості досліджуваних здобувачів освіти (М=77 балів за вибіркою; 50% досліджуваних від загальної кількості). Індивідуально-виконавчий тип професійної самореалізації характеризується середнім рівнем активності та самостійності в професійній діяльності. Досліджувані цього рівня мають певні труднощі під час прийняття самостійних рішень і виконання професійних завдань. Їм часто бракує впевненості та навичок для того, щоб

приймати рішення без зовнішньої підтримки або керівництва. Це може виражатися в залежності від думки колег, наставників чи інших авторитетних осіб, що обмежує їхню самостійність у професійній діяльності.

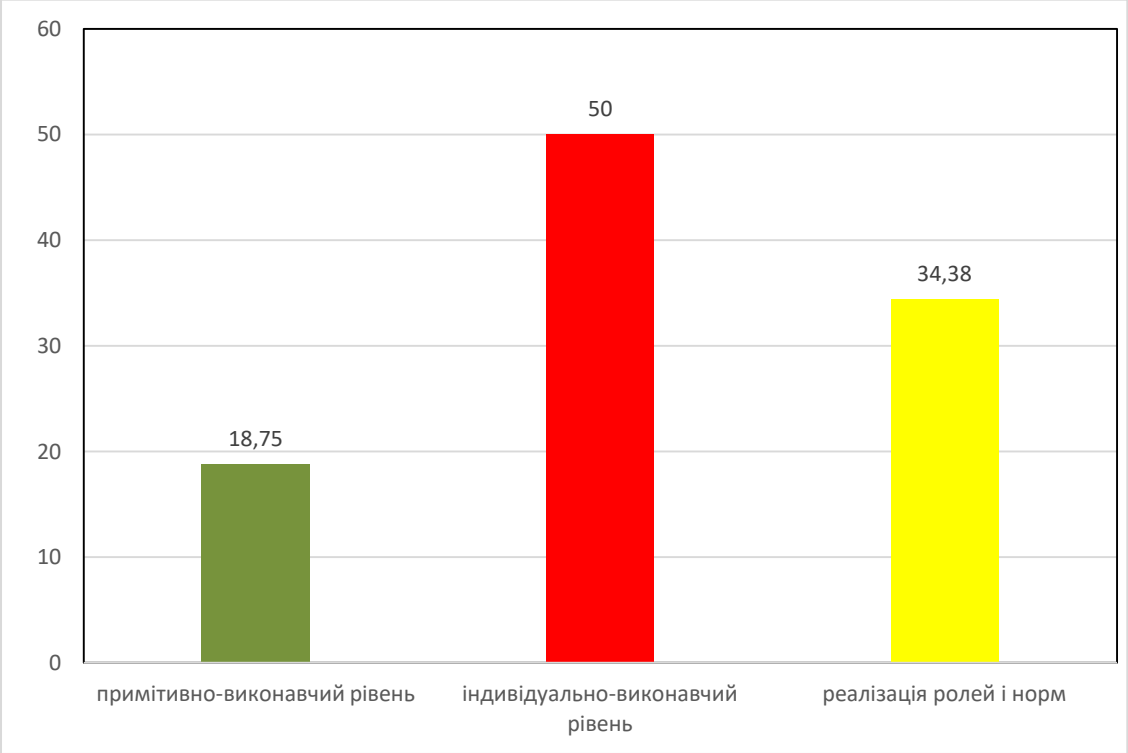


Рис. 3.2. Рівні прояву професійної самореалізації в здобувачів освіти

Професійна позиція цих осіб залежить від значущості для них конкретної ситуації. Це означає, що їхній рівень активності та відповідальності може варіюватися залежно від того, наскільки важливим вони вважають завдання чи обставини. У ситуаціях, які вони сприймають як особливо важливі, вони можуть проявляти більше ініціативи та відповідальності. Проте в менш значущих для них обставинах вони можуть діяти пасивніше, чекаючи вказівок або рішень від інших.

Досліджувані з індивідуально-виконавчим типом самореалізації вирізняються великою енергією та завзятістю. Вони можуть бути наполегливими і здатними на тривалу роботу, особливо коли мова йде про виконання конкретних завдань, які вони вважають важливими. Однак їхня енергія часто спрямовується на досягнення групових цілей або завдань, встановлених іншими, ніж на реалізацію власних цілей.

Ці особи схильні ідентифікувати себе з групою, що може означати підпорядкування груповим нормам і правилам. Це підпорядкування часто призводить до того, що їхні власні цілі та амбіції відсуваються на другий план. Замість того, щоб активно просувати свої індивідуальні професійні цілі, вони можуть більше зосереджуватися на виконанні завдань, важливих для групи, або на дотриманні встановлених правил і стандартів. Ця схильність до групової ідентифікації може обмежувати їхню індивідуальну професійну самореалізацію, оскільки власні професійні амбіції та цілі можуть залишатися нездійсненими.

Рівень реалізації ролей і норм властивий 34,38% респондентів. Тип реалізації ролей і норм характеризує високий рівень професійної самореалізації, де досліджувані демонструють впевненість у правильності свого професійного вибору та активне прагнення досягти успіху в обраній сфері. Ці особи повністю розуміють значення своєї майбутньої професійної діяльності та відчувають глибоку відповідальність за її якісне виконання.

Під час виробничих практик їхні дії є свідомими та цілеспрямованими, що свідчить про високий рівень професійної зрілості. Вони активно залучені до процесу виконання професійних завдань, що дозволяє їм не лише успішно виконувати поставлені завдання, але й самореалізуватися на практиці. Це означає, що вони не просто виконують вимоги, а вкладають у свою роботу особисті зусилля та ініціативу, прагнучі досягти найкращих результатів.

Досліджувані з таким типом самореалізації отримують значний практичний досвід, який є для них не лише необхідним елементом професійного становлення, але й джерелом задоволення та професійного зростання. Вони активно самовиражаються як у навчальній, так і в професійній діяльності, знаходячи в цьому можливість реалізувати свої творчі ідеї, професійні амбіції та особисті цілі.

Захопленість процесом і результатом роботи на виробничих практиках є однією з ключових характеристик цього типу самореалізації. Досліджувані не лише виконують свої професійні обов’язки, але й насолоджуються

процесом роботи, вбачаючи в ньому можливість для особистісного та професійного розвитку. Ця захопленість мотивує їх на постійне самовдосконалення, розширення своїх знань і навичок, а також на досягнення високих стандартів у своїй діяльності.

Таким чином, тип реалізації ролей і норм відображає глибоку інтеграцію особистих цілей та професійних вимог, де професійна самореалізація стає невід'ємною частиною їхнього життя, а професійна діяльність – засобом досягнення особистого та професійного успіху.

Отже, для більшості досліджуваних здобувачів освіти характерний індивідуально-виконавчий тип професійної самореалізації. Досліджуваним цього рівня властиві труднощі під час самостійного прийняття рішень і виконання професійних завдань, професійна позиція залежить від значущості для них ситуації. Вони вирізняються великою енергією, завзятістю, проте схильні ідентифікувати себе з групою, тим самим підпорядковуватися їй і її правилам і нормам, часто відсуваючи свою мету на другий план.

3.4. Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та самореалізації здобувачів освіти

Рівень перфекціонізму може мати значний вплив на професійну самореалізацію особистості. Перфекціонізм, який проявляється у встановленні високих стандартів і прагненні досягти досконалості, може як стимулювати розвиток професійних навичок, так і створювати певні бар'єри на шляху до успіху. Залежно від того, наскільки сильно виражений перфекціонізм, він може сприяти високій продуктивності та самовдосконаленню або, навпаки, призводити до надмірної самокритики, страху невдачі та зниження мотивації. Саме тому розуміння рівня перфекціонізму є важливим для успішної професійної самореалізації, адже він може визначати підхід людини до роботи, її здатність до самостійного прийняття рішень і досягнення професійних цілей.

З метою виявлення особливостей взаємозв'язку перфекціонізму та самореалізації здобувачів освіти ми розрахували критерій Пірсона між типами перфекціонізму та рівнями професійної самореалізації. В ході кореляційного аналізу було виявлено такі значущі зв'язки:

- низький рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе та примітивно-виконавчий рівень професійної самореалізації ($r=0,752$; $p\leq0,01$). Позитивна кореляція між низьким рівнем перфекціонізму, орієнтованого на себе, та низьким рівнем професійної самореалізації означає, що ці два явища часто супроводжують одне одного. Коли у людини спостерігається низький рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе, вона, як правило, не встановлює для себе високих стандартів і не має прагнення досягати досконалості у своїй діяльності. Це може призводити до недостатньої мотивації до самовдосконалення, меншого бажання ставити перед собою складні професійні цілі та відповідно обмежених зусиль у досягненні високих результатів. Через відсутність високих особистих вимог така особа може бути менш вимогливою до своєї роботи, виконувати завдання на базовому рівні, не намагаючись перевершити очікування. Це, своєю чергою, негативно впливає на її професійну самореалізацію, оскільки вона може не використовувати свій потенціал повною мірою, не ініціювати власний розвиток і не прагнути до вищих професійних досягнень. Таким чином, низький рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе, може супроводжуватися низьким рівнем професійної самореалізації через брак мотивації, відсутність високих стандартів і недостатнє прагнення до особистісного та професійного розвитку.

- Середній рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе та високий (реалізація ролей і норм) рівень професійної самореалізації ($r=0,643$; $p\leq0,01$). Позитивна кореляція між середнім рівнем перфекціонізму, орієнтованого на себе, та високим рівнем професійної самореалізації може пояснюватися тим, що середній рівень перфекціонізму дозволяє особистості встановлювати досяжні, але все ж високі стандарти для себе, що стимулює професійний

розвиток і досягнення. Коли перфекціонізм є помірним, людина має мотивацію працювати над досягненням певних цілей і постійно вдосконалювати свої навички без надмірного самокритизму чи страху перед невдачами. Такий підхід сприяє конструктивному підходу до виконання завдань, де високі особисті стандарти підтримують активний розвиток і прагнення до професійного успіху. Середній рівень перфекціонізму дозволяє людям бути вимогливими до себе, але не заважає їм зберігати баланс між амбіціями і реалістичними очікуваннями. Це забезпечує ефективність у виконанні професійних завдань, стимулює інновації та розвиток, а також допомагає утримувати позитивний настрой і мотивацію, що в свою чергу веде до високого рівня професійної самореалізації. Таким чином, помірний перфекціонізм створює умови для успішного професійного росту, де амбіції та досягнення гармонійно поєднуються з реалістичним підходом до роботи.

- Високий рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе та індивідуально-виконавчий рівень професійної самореалізації ($r=0,715$; $p\leq0,01$). Позитивна кореляція між високим рівнем перфекціонізму, орієнтованого на себе, та середнім рівнем професійної самореалізації може пояснюватися тим, що високий перфекціонізм стимулює особистість до досягнення високих стандартів і самовдосконалення, проте не завжди веде до крайнощів, які можуть негативно вплинути на професійну діяльність. Коли рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе, високий, людина постійно ставить перед собою складні завдання і високі стандарти, що мотивує її до продуктивної роботи та активного професійного розвитку. Високий перфекціонізм зазвичай супроводжується сильним бажанням досягати досконалості, що може сприяти розвитку важливих професійних навичок і компетенцій. Проте, якщо перфекціонізм є надмірним, він може призвести до перевантаження, самокритики, ускладнення процесу прийняття рішень та зменшення гнучкості в роботі, стресу та невдоволення власними досягненнями, що може негативно вплинути на рівень професійної самореалізації.

- Низький рівень перфекціонізму, орієнтованого на інших та індивідуально-виконавчий рівень професійної самореалізації (r=0,343; p≤0,01). Низький рівень перфекціонізму, орієнтованого на інших, може позитивно корелювати із середнім рівнем професійної самореалізації з кількох причин. По-перше, зменшення стресу від очікувань інших дозволяє особі зосередитися на власних цілях і розвитку без надмірного тиску з боку оточення. Це дає можливість зберігати внутрішню мотивацію і прагнення до саморозвитку. По-друге, відсутність надмірної орієнтації на відповідність зовнішнім стандартам забезпечує більше свободи у виборі напрямків і підходів до професійної діяльності. Це дозволяє людині розвивати власний стиль роботи та творчий підхід, що є важливими для досягнення середнього рівня самореалізації. По-третє, зменшення стресу та тиску від очікувань інших сприяє задоволенню від власних досягнень і підтримує позитивну мотивацію. Людина може зберігати впевненість у своїх силах і отримувати задоволення від успіхів, що сприяє ефективному професійному розвитку. Останнім аспектом є реалістичне сприйняття вимог і завдань. Особи з низьким перфекціонізмом, орієнтованим на інших, зазвичай підходять до роботи і досягнення цілей з більш здоровим і збалансованим підходом, що допомагає уникати надмірного стресу і вигорання. Це забезпечує підтримку здорового рівня професійної самореалізації і ефективного виконання професійних завдань.

- Низький рівень соціально-приписуваного перфекціонізму та високий рівень професійної самореалізації (r=0,781; p≤0,01). Позитивна кореляція між низьким рівнем соціально-приписуваного перфекціонізму та високим рівнем професійної самореалізації може бути пояснена тим, що зменшення тиску від зовнішніх очікувань і стандартів дозволяє людині зосередитися на власних цілях і досягненнях, що сприяє більш ефективному розвитку професійних навичок і досягненню значних результатів. По-перше, низький рівень соціально-приписуваного перфекціонізму означає, що особа не відчуває надмірного тиску з боку інших щодо досягнення ідеальних результатів або

відповідності високим зовнішнім стандартам. Це дозволяє їй зосередитися на особистих цілях і прагненнях, не відволікаючись на те, як її оцінюють інші. Відсутність тиску дозволяє людині працювати над власними проектами і розвивати свої навички без страху бути осудженою або оціненою. По-друге, зменшення стресу від зовнішніх очікувань сприяє збереженню високого рівня мотивації та задоволення від роботи. Людина, яка не підлягає постійному моніторингу або оцінці, може вільніше експериментувати і застосовувати нові підходи у своїй діяльності. Це може призвести до створення інноваційних рішень і досягнення високих результатів у професійній сфері. По-третє, менше уваги до зовнішніх оцінок дозволяє особі краще управляти своїми ресурсами і емоціями. Вона може концентруватися на власних інтересах і зосереджуватися на розвитку власних здібностей, що в свою чергу сприяє більш високому рівню самореалізації. Таким чином, низький рівень соціально-приписуваного перфекціонізму сприяє високому рівню професійної самореалізації, оскільки зменшує зовнішній тиск і дозволяє людині зосередитися на досягненні особистих цілей, що позитивно впливає на розвиток її професійних навичок і результатів.

Отже, за результатами дослідження були отримані досить цікаві дані щодо особливостей взаємозв’язку перфекціонізму та професійної самореалізації в здобувачів освіти. Так, низький рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе, може супроводжуватися низьким рівнем професійної самореалізації через брак мотивації, відсутність високих стандартів і недостатнє прагнення до особистісного та професійного розвитку. Виявлено, що помірний перфекціонізм створює умови для успішного професійного росту, де амбіції та досягнення гармонійно поєднуються з реалістичним підходом до роботи, тобто сприяє високому рівню професійної самореалізації (рівень реалізації ролей та норм). Встановлено, що високий рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе взаємопов’язаний з індивідуально-виконавчим (середнім) рівнем професійної самореалізації: високий рівень перфекціонізма стимулює особистість до досягнення високих стандартів і

самовдосконалення, але може досягати крайнощів, які можуть негативно вплинути на професійну діяльність. Виявлено, що низький рівень перфекціонізму, орієнтованого на інших позитивно корелює з індивідуально-виконавчим (середнім) рівнем професійної самореалізації: зменшення стресу від очікувань інших дозволяє особі зосередитися на власних цілях і розвитку без надмірного тиску з боку оточення, що дає можливість зберігати внутрішню мотивацію і прагнення до саморозвитку. Також зроблено висновок про те, що низький рівень соціально-приписуваного перфекціонізму сприяє високому рівню професійної самореалізації, оскільки зменшує зовнішній тиск і дозволяє людині зосередитися на досягненні особистих цілей, що позитивно впливає на розвиток її професійних навичок і результатів.

За результатами дослідження припущення було підтверджено.

Перспективним розвитком наукової проблематики вважаємо подальше дослідження перфекціонізму в здобувачів освіти з урахуванням профілю підготовки та гендерного аспекту.

ВИСНОВКИ

1. В роботі здійснено теоретичний аналіз підходів до вивчення перфекціонізму в межах теології, філософії та психології. Відповідно до теологічного напряму, перфекціонізм розглядається як духовне зростання віруючого; згідно з філософським – як сенс життя особистості та прагнення наблизитися до абсолютно позитивного морального зразка. Психоаналітичний підхід описує перфекціонізм як властивість нарцисичної особистісної організації, спрямовану на досягнення Его-ідеалу, що веде до глибокого переживання незадоволення собою. Біхевіоральний підхід характеризує перфекціонізм як орієнтацію на високу результативність у діяльності та поведінці, яка формується під впливом позитивного чи негативного підкріплення успіху та уникнення невдач. Когнітивний підхід визначає перфекціонізм як особливий тип мислення, що включає когнітивні схеми, спрямовані на досягнення найвищих стандартів. Перфекціонізм охарактеризовано як особистісний феномен, що полягає в прагненні до досконалості, встановленні високих стандартів до себе та інших, та спробах відповідати очікуванням соціального оточення для отримання схвалення і визнання. Це також обумовлює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові особливості і може проявлятися в різних формах – від конструктивної/позитивної до деструктивної/негативної.

2. На основі теоретичного аналізу наукових джерел професійну самореалізацію визначено як процес максимального розкриття та реалізації особистістю свого внутрішнього потенціалу через професійну діяльність. Цей процес включає розвиток професійних здібностей і навичок та виражається у внеску людини в суспільство, який приносить їй задоволення та почуття самозадоволення від виконаної роботи. Професійна самореалізація під час навчання у закладі вищої освіти включає: професійну орієнтацію (визначення та усвідомлення своєї майбутньої професії, вибір

сфери діяльності, яка відповідає інтересам та здібностям особистості); ціннісне ставлення до обраної професії; ключові професійно важливі якості; знання і навички; позитивна «Я-концепція» (розвиток позитивного уявлення про себе як про фахівця, яке включає впевненість у своїх силах, розуміння своїх сильних сторін і можливостей для розвитку. Професійна самореалізація під час навчання у закладі вищої освіти є інтеграцією всіх цих компонентів, що разом створюють фундамент для успішної професійної діяльності в майбутньому.

3. В ході емпіричного дослідження встановлено, що для респондентів здобувачів освіти характерний високий рівень прояву перфекціонізму, орієнтованого на себе; низький рівень прояву перфекціонізму, орієнтованого на інших; середній рівень прояву соціально-приписуваного перфекціонізму. Високий рівень прояву перфекціонізму, орієнтованого на себе характеризується тим, що особа ставить перед собою надзвичайно високі вимоги і стандарти. Особи з низьким рівнем перфекціонізму, орієнтованого на інших не схильні встановлювати для оточуючих надмірно високі стандарти та вимоги. Досліджувані з середнім соціально-приписуваного перфекціонізму можуть відчувати певний тиск з боку суспільства, близьких або професійного оточення, але цей тиск не відчувається надто інтенсивно.

Виявлено, що для більшості досліджуваних здобувачів освіти характерний індивідуально-виконавчий тип професійної самореалізації. Досліджуваним цього рівня властиві труднощі під час самостійного прийняття рішень і виконання професійних завдань, професійна позиція залежить від значущості для них ситуації. Вони вирізняються великою енергією, завзятістю, проте схильні ідентифікувати себе з групою, тим самим підпорядковуватися їй і її правилам і нормам, часто відсуваючи свою мету на другий план.

4. Кореляційний аналіз дозволив виділити особливості взаємозв’язку перфекціонізму та професійної самореалізації в здобувачів освіти. Низький рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе, може супроводжуватися

низьким рівнем професійної самореалізації через брак мотивації, відсутність високих стандартів і недостатнє прагнення до особистісного та професійного розвитку. Виявлено, що помірний перфекціонізм створює умови для успішного професійного росту, де амбіції та досягнення гармонійно поєднуються з реалістичним підходом до роботи, тобто сприяє високому рівню професійної самореалізації (рівень реалізації ролей та норм). Встановлено, що високий рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе взаємопов'язаний з індивідуально-виконавчим (середнім) рівнем професійної самореалізації: високий рівень перфекціонізма стимулює особистість до досягнення високих стандартів і самовдосконалення, але може досягати крайнощів, які можуть негативно вплинути на професійну діяльність. Виявлено, що низький рівень перфекціонізму, орієнтованого на інших позитивно корелює з індивідуально-виконавчим (середнім) рівнем професійної самореалізації: зменшення стресу від очікувань інших дозволяє особі зосередитися на власних цілях і розвитку без надмірного тиску з боку оточення, що дає можливість зберігати внутрішню мотивацію і прагнення до саморозвитку. Також зроблено висновок про те, що низький рівень соціально-приписуваного перфекціонізму сприяє високому рівню професійної самореалізації, оскільки зменшує зовнішній тиск і дозволяє людині зосередитися на досягненні особистих цілей, що позитивно впливає на розвиток її професійних навичок і результатів. За результатами дослідження припущення було підтверджено.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Наука жити : пер. с англ. Київ : Port-Royal, 1997. 34 с.

2. Арістотель. Нікомахова етика. Пер. В. Ставнюка. Київ : Аквілон-Плюс, 2002. 480 с.

3. Артемова О.І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах. *Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації*. 2010. № 1. http://social-science.com.ua/article/186.

4. Баумейстер А. Тома Аквінський: вступ до мислення. Бог, буття і пізнання. Київ : Дух і Літера, 2012. 408 с.

5. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. Суми : Еллада, 2012. 608 с.

6. Боярин Л.В. Проблеми особистісно-професійної самореалізації фахівця в умовах професійної діяльності соціономічного типу. *Особистісно-професійна адаптація фахівців соціономічного профілю у проблемогенному соціумі* : монографія / За ред. І.Є. Жигаренка, Н.Є. Завацької. Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. С. 23–37.

7. Боярин Л.В., Бучко Т.М., Блискун О.О., Завацька Н.Є. Соціально-психологічні особливості смисложиттєвих орієнтацій молоді та їх адаптації до професійної діяльності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. 2021. № 3 (56). Т. 1. С. 70–77.

8. Вавілова А. С. Деструктивні прояви перфекціонізму в ситуації досягнення: досвід корекції. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 1 (2). С. 132–136.

9. Вавілова А.С. Деструктивний перфекціонізм як чинник тривожно-депресивних патернів у підлітків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 ; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ, 2019. 243 с.

10. Вірна Ж. П. Неврогенез професійних деструкцій. *Психологічні перспективи.* 2012. Вип. 19. С. 84–90.

11. Вірна Ж.П. Мотиваційно-смислова регуляція у професіоналізації психолога : монографія. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2003. 320 с.

12. Горні К. Невротична особистість нашого часу (The Neurotic Personality of our Time), 1937. / пер. з англ. Philosophical arkiv, Nyköping (Sweden), 2016. 186 с.

13. Грищенко С. Самоактуалізація майбутнього фахівця соціальної сфери в контексті організації самостійної навчальної діяльності. *Рідна школа*. 2010. № 3. С. 36–39.

14. Грубі Т. В. Позитивний вплив перфекціонізму на професійну діяльність особистості. *World Science*. 2016. № 9 (13), т. 3. С. 12–15.

15. Гуляс І.А Перфекціоністські настанови як чинник професійної готовності майбутніх практичних психологів. *Психологія особистості*. 2012. № 1 (3) С. 40 – 49.

16. Гуляс І.А. Мотивація досягнення як складова перфекціонізму. Матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. «Наука і освіта 2005». Т.52. *Психологія.* Дніпропетровськ: Наука і освіта, 2005. С. 14-16.

17. Гуляс І.А. Патопсихологічні ризики особистісного перфекціонізму. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки.* Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2006. Вип. IX. С. 176-183.

18. Гуляс І.А. Персонологічні проекції перфекціонізму в площині професійної діяльності практичного психолога. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ: Главник, 2005. Вип. 26, в 4-х т. Т.1. С. 441-445.

19. Гуляс І.А. Перфекціонізм: аргументи за і проти. З*б.наук.праць: філософія, соціологія, психологія.* Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2006. Вип. 11. Ч. 2. С. 105 - 111.

20. Гупаловська В.А. Професійна самореалізація та суб'єктивне благополуччя жінки. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ : 2005. Т.7. №1. С. 90–97.

21. Гупаловська В.А. Самореалізація особистості як наукова проблема. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2002. № 1. С. 4–7.

22. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистий чинник академічної обдарованості студентів : дис. канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Держ. вищ. навч. закл. «Університет менеджменту освіти». Київ : 2010. 240 с.

23. Дьоміна Г., Сдоренко О. Роль перфекціонізму у формуванні професійної ідентичності майбутнього психолога. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія: Психологія. Том 34 (73). № 3, 2023. С.19-25. DOI: https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/04

24. Завада Т. Перфекціонізм та педантизм: спільне та відмінне. *Освіта регіону*. №2 (32). Київ : Університет «Україна», 2013. С. 147–151.

25. Завада Т. Ю. Перфекціонізм як соціально-психологічна властивість особистості: позитивний і негативний аспекти. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2016. Вип. 38 (41). С. 36–70.

26. Зарицька В.В. Формування у старшокласників здатності до самореалізації : автореф. дис… канд. психол. наук : 19.00.07. Харків : 2006. 21 с.

27. Іващенко А. В., Іващенко А.І. Модифікація методики розробленої О. Гавриловою «Тип та рівень професійної самореалізації». *Науковий вісник Херсонського держав. ун-ту*. Серія «Психологічні науки». Херсон, 2020. № 2. С. 126-131. DOI: https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-2-17

28. Кант І. Критика чистого розуму. Переклад з німецької Ігоря Бурковського. Київ: Юніверс, 2000. 504 с.

29. Капля А.М. Соціалізація курсантів. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. С. 63–68.

30. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. 80 с.

31. Карпенко Є. В. Перфекціонізм як джерело невротизації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 1(1). С. 30-37.

32. Карпенко З. С. Перфекціонізм у структурі мотивації професійної діяльності особистості. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Філософські і психологічні науки*. 2004. Вип. 6. С. 131–134.

33. Ковальова А.В. Педагогічні умови самореалізації старшокласників у навчально – виховному процесі загальноосвітньої школи : автореф. дис. …канд. пед. наук : 13.00.07. Луганськ, 2005. 20 с

34. Кононенко А. О., Кононенко О. І. Перфекціонізм особистості: норма чи патологія? *Науковий вісник Херсонського національного університету*. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 3, т. 2. С. 170–174.

35. Кононенко О. І. Диференціація видів перфекціонізму особистості. *Теоретичні та прикладні проблеми психології.* Луганськ. № 3(38), 2015. С.199-207.

36. Кононенко О. І. Перфекціонізм особистості : монографія. Одеса : Удача, 2016. 357 с.

37. Костюк Г.С. Роль професійного самовизначення в формуванні особистості. *Питання професійної орієнтації учнів*. Київ : Педагогіка, 1969. С. 3–14.

38. Кривцова Н.В. Шлях до гармонії життя: теорія і практика самореалізації. Одеса : Олді-плюс, 2017. 380 с.

39. Крижановська З.Ю. Самореалізація людини як запорука її саморозвитку. *Соціальна психологія*. 2009. № 3. С. 95–100.

40. Кузіна В. Д. Перфекціонізм як чинник розвитку професійної ідентичності офіцера Збройних Сил України : дис. … канд. психол. наук : 19.00.09. Київ, 2018. 243 с.

41. Кузіна В.Д. Модель взаємозв'язку перфекціонізму та професійної ідентичності особистості офіцера. *Актуальні проблеми психології*. №1, 2017. С. 330-338.

42. Куций О.А. Потенціал психології кар'єри та перспективи його застосування щодо персоналу, який діє в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2015. № 18. С. 111–120.

43. Лазько А. М. Феномен перфекціонізму: теоретичний аналіз проблем і тенденції дослідження. *Проблеми сучасної психології :* Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. 2012. Вип.16. С. 665-675.

44. Лоза О. О. Диференціація типів перфекціонізму. Диференціація типів прояву перфекціонізму. *Вісн. Дніпропетр. ун-ту економіки та права ім. Альфреда Нобеля*. Сер. : Педагогіка і психологія. 2013. № 1. С. 122–125.

45. Лоза О. О. Психологічний аналіз феномену перфекціонізму: підходи до визначення. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2010. Т. 11. С. 213–221.

46. Лукіна Н. Б. Дослідження процесу саморозвитку у структурі цільової спрямованості перфекційної особистості. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки.* Миколаїв, 2018. № 2. С. 112-116.

47. Лукіна Н. Б. Дослідження психологічних особливостей особистісних типологій перфекціоністів у контексті цільової спрямованості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон, 2017. № 6. С. 56-61.

48. Лукіна Н. Б. Психологічні особливості цільової спрямованості перфекційної особистості : дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. Миколаїв, 2020. 210 с.

49. Максименко С.Д. Загальна психологія. Київ : Центр навч. літератури, 2004. 272 с.

50. Максименко С.Д., Осьодло В.І. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 8. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. С. 3–19.

51. Мільчевська Г.І. Самореалізація особистості як соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник Ужгородського національного університету* : Серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І.В. Козубовська. Ужгород : Видавництво УжНУ «Говерла», 2016. Вип. 1 (38). С. 180–182.

52. Муляр В.І. Самореалізація особистості як соціальна проблема. Житомир : ЖІТІ, 1997. 214 с.

53. Ніцше Ф. Так мовив Заратустра. Книжка для всіх і ні для кого. Переклад з німецької: Ганна Савченко. Харків : Фоліо. 2019. 256 с.

54. Олефір В.О. Модель особистісного потенціалу. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Серія: Психологія. 2011. № 41. С. 137–150.

55. Павлов В. І., Лебедєв В. О. Словник найбільш уживаних термінів з філософії, логіки, етики, естетики та релігієзнавства. Харків : УкрДУЗТ, 2019. 160 с.

56. Пилипенко Н.М. Психологічні особливості самореалізації особистості в умовах професійної кризи. *Соціальна психологія*. 2005. № 3 (11). С. 72–79.

57. Пілецька Л.С., Завацька Н.Є. Соціально-психологічні засади життєстійкості та самореалізації молоді в професіях соціономічного типу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи* : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. 2022. № 2 (58). С. 5–14.

58. Попович І.С. Психолого-педагогічний аспект професійної підготовки майбутніх фахівців соціономічного профілю. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип. 5. Херсон : Гельветика, 2018. С. 124–129.

59. Прокопчук І. Трудоголізм як тип адиктивної повевдінки. *Політичний менеджмент.* №1. 2011. С.96

60. Рибалка В.В. Особистісний підхід у профільному навчанні старшокласників. Київ : Деміур, 1998. 160 с.

61. Рибалко Л.С. Акмеологічні засади професійно-педагогічної самореалізації майбутнього вчителя : автореф. дис. … д-ра пед. наук : 13.00.04. Х., 2008. 42 с.

62. Рудай А. С. Взаємозв'язок психологічної ресурсності особистості з перфекціонізмом майбутніх правоохоронців. *Право і безпека*. 2016. № 4 (63). С. 148–152.

63. Титаренко Т.М. Життєві домагання і професійне становлення особистості практичного психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 4.

64. Титаренко Т.М. Життєві домагання особистості : монографія / за ред. Титаренко Т.М. Київ : Педагогічна думка, 2007. 456 с.

65. Філософія: словник термінів та персоналій / В. С. Бліхар, М. А. Козловець, Л. В. Горохова, В. В. Федоренко, В. О. Федоренко. Київ : КВІЦ,. 2020. 274 с.

66. Філософський енциклопедичний словник / Гол. ред. кол. Шинкарук В. І. Київ : Абрис, 2002. 744 с.

67. Фоменко К. І. Перфекціонізм як характеристика особистості, яка прагне до переваги та досконалості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. № 3 (46). С. 311–316.

68. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : КСД, 2016. 160 с.

69. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Переклад з німецької: Петро Таращук. Київ : Основи, 1998. 709 с.

70. Фройд. Невпокій в культурі. Пер. з німецької Ю. Прохасько. Київ : Апріорі, 2021. 120 с.

71. Фромм Е. Втеча від свободи / Пер. з англ. М. Яковлєв. Харків : «КСД», 2019. 288 с.

72. Целюк Т. Л. Опитувальник «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Гевітта та Г. Флетта: процес і результати адаптації. *Психологія особистості*. 2017. № 1. С. 150-156. DOI: https://doi.org/10.15330/ps.8.1.150-156

73. Чепелєва Н.В. Розвиток особистості психолога-практика в процесі навчання у вузі. *Українська еліта та її роль в державотворенні : наукові записки.* 2000. Вип. 20. С. 224–229.

74. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 640 с.

75. Швалб Ю.М. Свідомість як відношення людини до світу. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 154–166.

76. Ямницький В.М. Професійний розвиток особистості в контексті психології життєтворчості. *Освіта регіону: психологія, політологія, комунікації*. Київ

77. : Університет «Україна», 2010. № 1. С. 94–96.

78. Яремко Р. Я. Соціально-психологічні особливості розвитку професійної самореалізації майбутніх фахівців з пожежної безпеки : дис. … канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2022. 267 с.

79. Ярославцева М.І. Психолого-педагогічні аспекти сутності професійної самореалізації студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2007. № 2. С. 152–154.

80. Adkins K. K., Parker W. Perfectionism and suicidal preoccupation. *Journal of Personality.* 1996. Vol. 64. P. 529−543.

81. Blatt S. J. The destructiveness of perfectionism : Implications lor the treatment of depression. *American Psychologist*. 1995. Vol. 50 (12). P. 1003 - 1020.

82. Burns D. D. A perfectionist s script for self-defeat. *Psychology Todey*. 1987. November. P. 34-52.

83. Cox B. J., Enns M. W., Clara I. P. The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college. *Journal of Personality Assessment*, 2009. P. 112–139.

84. Debrovski K., Piechovsky T. Perfectionistm: yarning to become what one ought to be. London: Little, Brown & Co, 1997. P. 28 – 34.

85. Flett G. L., Hewitt P. L. Perfectionism in Relation to Attributions for Success or Failure. *Current Psychology*. 1998. V. 17. P. 249–263.

86. Frost R. O. et al. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 1990. V. 14, № 5. P. 449–468.

87. Hamachek D. E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*. 1978. N 15. P. 27−33.

88. Hewitt P. L., Flett G. L. The Multidimensional Perfectionism Scale:Development and validation. *Canad. Psychol*. 1989. V. 30. P. 103–109.

89. Hewitt P. Perfectionism in the Self and Social context: conceptualization, assessement and association with psychopathology. *Social Psychology*. 1991. V. 60. № 3. P. 456-470.

90. Hewitt P., Flett G. Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment and association with psychopathology. *J. Person. Soc. Psychol.* 1991. Vol. 60. P. 420–470

91. Hill A.P. (Ed.). The Psychology of Perfectionism in Sport, Dance, and Exercise. 2nd ed. Routledge,2023. DOI: https://doi.org/10.4324/9781003288015

92. Maslow A.H. Toward a Psychology of Being. 3rd Edition. Wiley, 1998. 274 p.

93. Parker, W. D., & Stumpf, H. (1995). An examination of the Multidimensional Perfectionism Scale with a sample of academically talented children. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 13, 372 – 383.

94. Shafran R., Cooper Z., Fairburn C. G. Clinical perfectionism: a cognitive-behavioral analysis. *Behaviour Research and Therapy*. 2002. Vol. 40. Iss. 7. P. 773−792/

95. Slade P. D., Owens B. G. A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*. 1998. Vol. 22. P. 372−390.

96. Slaney R. B. et al. The Almost Perfect Scale – Revised. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 2001. V. 34, № 3. P. 130– 145.

97. Slaney R. B., Rice K. G., Ashby J. S. A programmatic approach to measuring perfectionism: The Almost Perfect Scales. Perfectionism: theory, research, and treatment / Ed. G. L. Flett, P. L. Hewitt. *American Psychological Association*. Washington, DC, 2002. P. 199−213.

98. Slaney, R. B., & Ashby, J. S. Perfectionism: Study of a criterion group. *Journal of Counseling and Development.* 1996. 74, 393 – 398.

99. Stoeber J., Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*. 2006. Vol. 10. N. 4. P. 295–319.