МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПЕРФЕЦІОНІЗМУ ТА РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 8.0534-з-3
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Плясецька Олена Вікторівна
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри психології Железнякова Ю. В.
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри психології Грандт В. В.

Запоріжжя – 2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Плясецькій Олені Вікторівні

1. Тема роботи: Взаємозв'язок перфекціонізму та рівня суб'єктивного благополуччя у здобувачів освіти

Керівник роботи Железнякова Ю.В., к. психол. н., доцент кафедри психології

затверджено наказом ЗНУ від 02.10.2025 року № 1393-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психологічної літератури та наукових джерел.

4. Здійснити аналіз наукової літератури щодо теоретичних основ прояву перфекціонізму; провести теоретико-методологічний аналіз особливостей типології перфекціоналізму та його формування в освітньому просторі; визначити соціально-психологічні особливості перфекціонізму в здобувачів освіти; здійснити аналіз наукової літератури щодо рівня суб'єктивного благополуччя в здобувачів освіти; визначити структурні компоненти суб'єктивного благополуччя та критерії його оцінювання.

5. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць, 4 рисунки

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ I	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ II	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ III	Железнякова Ю.В., доцент		
Висновки	Железнякова Ю.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Збір та систематизація матеріалу	Квітень 2025р.	Виконано
2.	Робота над вступом	Травень 2025р.	Виконано
3.	Робота над першим розділом	Червень 2025р.	Виконано
4.	Робота над другим розділом	Липень 2025р.	Виконано
5.	Робота над третім розділом	Серпень 2025р.	Виконано
6.	Написання висновків	Вересень 2025р.	Виконано
7.	Передзахист	Жовтень 2025р.	Виконано
8.	Нормоконтроль	Листопад 2025р.	Виконано

Студентка _____ О. В. Плясецька

Керівник _____ Ю. В. Железнякова

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Г. В. Коваль

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 73 сторінки; 5 таблиць; 4 рисунки; 4 додатки; 59 використаних джерел.

Об’єкт дослідження – суб’єктивне благополуччя здобувачів освіти.

Предмет дослідження - взаємозв’язок перфекціонізму та рівня суб’єктивного благополуччя у здобувачів освіти.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв’язок перфекціонізму та рівня суб’єктивного благополуччя у здобувачів освіти.

Гіпотеза дослідження: існує статистично значущий взаємозв’язок між рівнем та типом перфекціонізму та рівнем суб’єктивного благополуччя у здобувачів освіти. Припускаємо, що адаптивний перфекціонізм позитивно корелює з рівнем суб’єктивного благополуччя, тоді як дезадаптивний (невротичний) перфекціонізм має негативний зв’язок з показниками психологічного благополуччя студентів.

Методи дослідження. Теоретичні методи*:* аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження для визначення стану розробленості проблеми, уточнення понятійного апарату та формулювання теоретичних засад дослідження; систематизація та класифікація теоретичних підходів до вивчення перфекціонізму та суб’єктивного благополуччя; моделювання для розробки теоретичної моделі взаємозв’язку досліджуваних феноменів. Емпіричні методи*:* психодіагностичне тестування з використанням стандартизованих методик для виявлення рівня перфекціонізму та суб’єктивного благополуччя у здобувачів освіти.

ПЕРФЕКЦІОНІЗМ, СУБ’ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС, ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ, ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ, АДАПТИВНИЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМ, ДЕЗАДАПТИВНИЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМ.

SUMMARY

Plyasetska O.V. The Relationship Between Perfectionism and the Level of Subjective Well-Being among Students.

The qualifying work volume is 93 pages long, 73 of them – main text. There are 5 tables and 4 illustrations.

The qualifying work provides a theoretical justification and empirical investigation of the relationship between perfectionism and the level of subjective well-being among students. The master thesis is composed of 3 chapters, each dealing with different aspects of perfectionism and psychological well-being.

The object of the research is the subjective well-being of students.

The subject of the research is the relationship between perfectionism and the level of subjective well-being among students.

The research goal is to theoretically substantiate and empirically investigate the relationship between perfectionism and the level of subjective well-being among students.

The research tasks are:

1. To conduct a theoretical analysis of the essence, structure, and main approaches to studying perfectionism as a psychological phenomenon.
2. To analyze the components and determinants of subjective well-being based on scientific sources.
3. To investigate the theoretical aspects of the relationship between perfectionism and subjective well-being.
4. To characterize the features of perfectionist attitudes in the educational process.
5. To analyze the impact of perfectionism on the psychological well-being of students.
6. To develop a model of the relationship between perfectionism and subjective well-being among students.

7. To organize and conduct an empirical study of the relationship between perfectionism and subjective well-being among students.

8. To analyze and interpret the results of the empirical study.

Chapter 1 «Theoretical Foundations of Studying Perfectionism and Subjective Well-Being» provides theoretical analysis of perfectionism as a psychological phenomenon, its essence, structure, and main approaches; examines the components and determinants of subjective well-being; and analyzes the relationship between perfectionism and subjective well-being from a theoretical perspective.

In Chapter 2 «Features of Perfectionism Manifestation among Students» the characteristics of perfectionist attitudes in the educational process are presented, the impact of perfectionism on the psychological well-being of students is analyzed, and a model of the relationship between perfectionism and subjective well-being among students is developed.

Chapter 3 «Empirical Study of the Relationship Between Perfectionism and Subjective Well-Being among Students» explains the design and methods of research, presents the results of the empirical study, and provides analysis and interpretation of the findings.

Keywords: perfectionism, subjective well-being, educational process, educational environment, students, adaptive perfectionism, maladaptive perfectionism.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ 13
1.1 Перфекціонізм як психологічний феномен: сутність, структура та основні підходи 13
1.2 Суб'єктивне благополуччя особистості: компоненти та детермінанти 19
1.3. Взаємозв'язок перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя: теоретичний аналіз 26
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ 34
2.1 Характеристика перфекціоністських установок у освітньому процесі 34
2.2 Вплив перфекціонізму на психологічне благополуччя здобувачів освіти 40
2.3 Модель взаємозв'язку перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя у здобувачів освіти 46
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ 53
3.1 Організація та методи дослідження 53
3.2 Результати емпіричного дослідження перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя здобувачів освіти 56
3.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя 61
ВИСНОВКИ 70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 74
ДОДАТКИ 81

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному суспільстві, характерному високими вимогами до особистих досягнень та професійної успішності, перфекціонізм набуває особливого значення як психологічний феномен, що суттєво впливає на життя особистості. Особливо гостро ця проблема постає в освітньому середовищі, де здобувачі освіти стикаються з постійними вимогами до академічної успішності, конкуренцією та необхідністю відповідати високим стандартам. Дослідження останніх років свідчать про зростання рівня перфекціонізму серед студентської молоді, що корелює зі збільшенням випадків тривожності, депресивних станів та зниженням загального психологічного благополуччя.

Перфекціонізм як багатовимірна особистісна характеристика може мати як конструктивні, так і деструктивні прояви. З одного боку, прагнення до досконалості може стимулювати особистісний розвиток та професійне зростання, з іншого – надмірний перфекціонізм здатний призводити до хронічного стресу, вигорання та суттєвого зниження суб’єктивного благополуччя. В умовах сучасних викликів, зокрема воєнного стану в Україні та пов’язаних з ним психологічних навантажень, питання збереження психічного здоров’я та благополуччя здобувачів освіти набуває особливої актуальності.

Суб’єктивне благополуччя особистості розглядається сучасною психологічною наукою як комплексний показник якості життя, що включає когнітивну та емоційну складові. Розуміння механізмів взаємозв’язку перфекціонізму та суб’єктивного благополуччя у здобувачів освіти дозволяє розробляти ефективні програми психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання в освітньому середовищі. Це зумовлює необхідність глибокого теоретичного та емпіричного дослідження даної проблематики.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика перфекціонізму та суб’єктивного благополуччя привертає увагу як вітчизняних, так і

закордонних дослідників. Теоретичні аспекти перфекціонізму як психологічного феномену розглядаються у працях Т. Грубі, О. Карпенко, К. Фоменка, Т. Целюк, Г. Чуйко та Я. Чаплак. Зарубіжні дослідники, зокрема T. Curran та A. Hill, продемонстрували зростання рівня перфекціонізму серед молоді протягом останніх десятиліть.

Питання суб'єктивного благополуччя особистості досліджували О. Абрамюк та А. Липецька, Н. Афанасьєва, Н. Каргіна, І. Коробка, О. Лукасевич, Д. Отич та І. Чабан, Б. Пахоль. Особливості суб'єктивного благополуччя студентів та факторів його підтримання в умовах стресу висвітлено у роботах Н. Коструби та З. Поліщук, Л. Малімон із співавторами, Є. Потапчук та Н. Потапчук, К. Терещенко.

Взаємозв'язок перфекціонізму та психологічного благополуччя в контексті освітнього процесу досліджували закордонні науковці M. Akbağ, T. Cuervo Gil із співавторами, O. Fernández-García та колеги, K. Koutra з колективом авторів, W. Lou із співавторами, S. Nelsen із співавторами, A. Pereira та інші. Вплив академічного стресу та перфекціонізму на психічне здоров'я студентів аналізували G. Barbaryannis із співавторами, Y. Li та колеги, J. Martínez-Líbano з колективом, J. Rodríguez-Álvarez із співавторами.

Водночас, незважаючи на значну кількість досліджень, питання специфіки взаємозв'язку перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя саме в українських здобувачів освіти в сучасних умовах залишається недостатньо вивченим. Це визначає необхідність проведення емпіричного дослідження даної проблеми з урахуванням національного контексту та сучасних викликів.

Об'єкт дослідження – суб'єктивне благополуччя здобувачів освіти

Предмет дослідження – взаємозв'язок перфекціонізму та рівня суб'єктивного благополуччя у здобувачів освіти.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок перфекціонізму та рівня суб'єктивного благополуччя у здобувачів освіти.

Гіпотеза дослідження. Існує статистично значущий взаємозв'язок між рівнем та типом перфекціонізму та рівнем суб'єктивного благополуччя у здобувачів освіти. Припускаємо, що адаптивний перфекціонізм позитивно корелює з рівнем суб'єктивного благополуччя, тоді як дезадаптивний (невротичний) перфекціонізм має негативний зв'язок з показниками психологічного благополуччя студентів.

Для досягнення поставленої мети були визначені наступні завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз сутності, структури та основних підходів до вивчення перфекціонізму як психологічного феномену.

2. Проаналізувати компоненти та детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості на основі наукових джерел.

3. Дослідити теоретичні аспекти взаємозв'язку перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя.

4. Охарактеризувати особливості прояву перфекціоністських установок у освітньому процесі.

5. Проаналізувати вплив перфекціонізму на психологічне благополуччя здобувачів освіти.

6. Розробити модель взаємозв'язку перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя у здобувачів освіти.

7. Організувати та провести емпіричне дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя у здобувачів освіти.

8. Здійснити аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження.

Методи дослідження**.** Для вирішення поставлених завдань та перевірки гіпотези дослідження використовувався комплекс взаємодоповнюючих методів:

Теоретичні методи*:* аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження для визначення стану розробленості проблеми, уточнення понятійного апарату та формулювання теоретичних засад

дослідження; систематизація та класифікація теоретичних підходів до вивчення перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя; моделювання для розробки теоретичної моделі взаємозв'язку досліджуваних феноменів.

Емпіричні методи*:* психодіагностичне тестування з використанням стандартизованих методик для виявлення рівня перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя у здобувачів освіти.

Методи математико-статистичної обробки даних: описова статистика для визначення середніх значень, стандартних відхилень та інших показників; кореляційний аналіз. Обробка даних здійснювалася за допомогою пакету статистичних програм Microsoft Office Excel.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що:

– поглиблено теоретичні уявлення про сутність та структуру перфекціонізму як багатовимірного психологічного феномену в контексті освітньої діяльності;

– розширено наукові знання про специфіку впливу різних типів перфекціонізму на суб'єктивне благополуччя здобувачів освіти;

– розроблено теоретичну модель взаємозв'язку перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя, що враховує адаптивні та дезадаптивні прояви перфекціонізму;

– емпірично доведено характер та силу взаємозв'язку між показниками перфекціонізму та компонентами суб'єктивного благополуччя у здобувачів освіти.

Практичне значення одержаних результатів дослідження визначається можливістю використання його результатів у практичній діяльності психологічної служби закладів вищої освіти для:

– розробки програм психологічної підтримки здобувачів освіти з високим рівнем дезадаптивного перфекціонізму;

– створення профілактичних заходів, спрямованих на підвищення рівня суб'єктивного благополуччя студентів;

– проведення психоосвітньої роботи з метою формування адаптивних перфекціоністських установок;

– удосконалення системи психологічного супроводу освітнього процесу;

– підготовки практичних психологів та соціальних працівників освітніх закладів.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечується використанням апробованих та валідних психодіагностичних методик; репрезентативністю вибірки дослідження; застосуванням адекватних методів математико-статистичної обробки даних; узгодженістю теоретичних положень з емпіричними даними; дотриманням принципів наукової етики при проведенні дослідження.

Структура та обсяг роботи**.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 93 сторінки, з них 73 сторінки основного тексту. Робота містить 5 таблиць, 4 рисунки. Список використаних джерел включає 59 найменувань, з них 30 іноземними мовами. До роботи додано 4 додатки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1 Перфекціонізм як психологічний феномен: сутність, структура та основні підходи

Проблематика прагнення до досконалості та ідеалу супроводжує людство протягом багатьох століть, проте як самостійний психологічний конструкт перфекціонізм почав розглядатися лише наприкінці XX століття. Етимологічно термін «перфекціонізм» походить від латинського слова «perfectus», що означає «досконалий», «завершений», «довершений». У психологічній науці під перфекціонізмом розуміють багатовимірну особистісну характеристику, що виявляється у прагненні встановлювати надмірно високі стандарти діяльності, супроводжується надкритичним самооцінюванням та острахом невідповідності власним очікуванням. Дослідження цього феномену, проведене українською науковицею Т. Целюк, підкреслює подвійну природу перфекціонізму, що може виявлятися як у конструктивних, так і в деструктивних формах, залежно від особистісних особливостей індивіда та контексту життєвих ситуацій [27, 293].

Становлення перфекціонізму як самостійного предмета психологічного дослідження відбувалося поступово, спираючись на ідеї гуманістичної психології та психоаналізу. Ранні теоретичні концепції розглядали це явище переважно в негативному ключі, асоціюючи його з невротичними проявами та психопатологією. Сучасне розуміння перфекціонізму значно розширилося завдяки роботам К. Фоменко, яка визначає його як стійку рису особистості, що характеризується постійним прагненням до переваги, бездоганності та досконалості у всіх сферах життєдіяльності. Дослідниця наголошує, що перфекціонізм виявляється не лише у встановленні високих стандартів, але й

у специфічному когнітивному стилі, що передбачає дихотомічне мислення за принципом «все або нічого», коли будь-яка незначна помилка сприймається як повна невдача [26, 312].

Культурний контекст відіграє суттєву роль у формуванні та підтриманні перфекціоністських установок. Сучасне суспільство, орієнтоване на досягнення, успіх та конкуренцію, створює сприятливі умови для розвитку перфекціонізму, особливо серед молодого покоління. Соціальні мережі, які демонструють ідеалізовані образи успішного життя, академічні вимоги, що постійно зростають, та батьківські очікування щодо досягнень дітей формують середовище, де перфекціоністські тенденції стають дедалі більш поширеними. У контексті освітнього процесу це проявляється через високі вимоги до академічної успішності, страх помилок під час навчання та постійне порівняння власних досягнень з результатами інших студентів. Такі тенденції призводять до формування специфічного типу особистості, для якої прагнення до досконалості стає центральним життєвим мотивом [11, 145].

Багатовимірна природа перфекціонізму отримала ґрунтовне висвітлення у працях Т. Грубі, яка систематизувала сучасні моделі цього феномену. Авторка виділяє кілька ключових вимірів перфекціонізму, зокрема орієнтацію на себе, орієнтацію на інших та соціально приписаний перфекціонізм. Перфекціонізм, орієнтований на себе, передбачає встановлення високих стандартів для власної діяльності та самокритичне оцінювання результатів. Перфекціонізм, орієнтований на інших, виявляється у висуванні нереалістичних вимог до оточуючих людей. Соціально приписаний перфекціонізм формується під впливом переконання, що значущі інші очікують від особистості досконалості та не толерують помилок. Така багатовимірна концептуалізація дозволяє глибше зрозуміти механізми впливу перфекціонізму на різні аспекти функціонування особистості [7, 9].

Структурні компоненти перфекціонізму включають когнітивні, емоційні та поведінкові елементи, що взаємодіють між собою та формують цілісну систему. Дослідження О. Карпенко висвітлюють когнітивний

компонент, що включає ірраціональні переконання щодо необхідності бути досконалим, катастрофізацію можливих невдач та надмірну генералізацію негативного досвіду. Емоційний компонент проявляється через інтенсивні переживання тривоги перед можливими помилками, хронічне незадоволення власними досягненями навіть при об'єктивній успішності, а також почуття сорому при невідповідності встановленим стандартам. Поведінковий аспект характеризується прокрастинацією через страх недосконалого виконання, уникненням нових завдань з високим ризиком невдачі, а також компульсивною перевіркою та переробкою виконаної роботи. Така структурна організація перфекціонізму визначає його системний вплив на життєдіяльність особистості [11, 147].

Сучасне розуміння перфекціонізму передбачає розрізнення його конструктивних та деструктивних форм, що мають принципово різний вплив на психологічне функціонування особистості. Конструктивний перфекціонізм асоціюється з високою мотивацією досягнення, здатністю встановлювати реалістичні цілі та отримувати задоволення від процесу їх досягнення. Така форма перфекціонізму сприяє особистісному зростанню, професійному розвитку та підтримує позитивну самооцінку. На противагу цьому, деструктивний перфекціонізм характеризується нереалістичними стандартами, хронічним самокритицизмом та нездатністю відчувати задоволення від власних досягнень. Ця форма перфекціонізму пов'язана з підвищеним ризиком розвитку тривожних розладів, депресивних станів та емоційного виснаження. Розуміння цієї дихотомії є критично важливим для розробки ефективних психологічних інтервенцій [3, 18].

Адаптивний перфекціонізм розглядається як потенційний ресурс особистісного розвитку та професійної самореалізації. Дослідження, проведене Т. Мотрук та А. Вертель, демонструє, що адаптивні форми перфекціонізму в юнацькому віці характеризуються орієнтацією на саморозвиток, здоровою конкуренцією та здатністю адекватно оцінювати власні можливості. Молоді люди з адаптивним перфекціонізмом схильні

сприймати складні завдання як виклик, що стимулює розвиток, а не як загрозу самооцінці. Вони демонструють гнучкість у коригуванні цілей при зміні обставин, здатність вчитися на помилках без катастрофізації невдач. Важливою характеристикою адаптивного перфекціонізму є збалансованість між прагненням до досконалості та прийняттям власних обмежень, що дозволяє підтримувати психологічне благополуччя навіть у ситуаціях високих вимог [18, 185].

Дезадаптивний перфекціонізм, навпаки, асоціюється з численними психологічними труднощами та зниженням якості життя. У своїй роботі Г. Чуйко та Я. Чаплак аналізують негативні наслідки дезадаптивного перфекціонізму, що включають хронічний стрес, емоційне виснаження, труднощі в міжособистісних стосунках та зниження продуктивності діяльності. Особи з дезадаптивним перфекціонізмом переживають постійне напруження через страх невідповідності власним стандартам, що призводить до уникнення нових завдань та обмеження сфер активності. Характерною ознакою є нездатність отримувати задоволення від досягнень, оскільки будь-який результат оцінюється як недостатньо досконалий. Дезадаптивний перфекціонізм часто супроводжується порушеннями сну, психосоматичними симптомами та підвищеним ризиком розвитку клінічних форм тривожних та депресивних розладів [28, 642].

Емпіричні дані свідчать про тенденцію до зростання рівня перфекціонізму серед молоді протягом останніх десятиліть. Метааналітичне дослідження, що охопило період з 1989 по 2016 рік, виявило статистично значуще збільшення показників перфекціонізму у студентської популяції різних країн. Це зростання спостерігається за всіма вимірами перфекціонізму, особливо вираженим є підвищення соціально приписаного перфекціонізму, що відображає посилення суспільного тиску щодо досягнень та успішності. Такі зміни пов’язують з трансформацією освітнього середовища, інтенсифікацією конкуренції на ринку праці, впливом соціальних медіа та зміною батьківських практик виховання. Зростання перфекціонізму корелює

зі збільшенням показників психологічного дистресу, тривожності та депресії серед студентів, що актуалізує необхідність розробки превентивних та корекційних програм [31, 410].

Теоретичні моделі перфекціонізму розвиваються та ускладнюються, відображаючи зростаюче розуміння цього феномену. Концептуалізація Т. Перепелюк та Я. Байдюк інтегрує когнітивно-біхевіоральний та диспозиційний підходи, розглядаючи перфекціонізм як багаторівневу систему, що включає базові схеми, проміжні переконання та автоматичні думки. Базові схеми формуються в дитинстві під впливом взаємодії з батьками та значущими дорослими і включають глибинні переконання про умовність прийняття та любові. Проміжні переконання виявляються через ригідні правила та припущення типу «Якщо я не буду досконалим, мене не будуть цінувати». Автоматичні думки актуалізуються в конкретних ситуаціях та спрямовують поведінку відповідно до перфекціоністських стандартів. Така багаторівнева модель дозволяє розробляти більш ефективні психотерапевтичні втручання [22, 133].

Перфекціонізм в освітньому контексті набуває специфічних характеристик, пов’язаних з академічною діяльністю та навчальними досягненнями. Дослідження М. Бабчук підкреслює, що академічний перфекціонізм виявляється через надмірну увагу до оцінок, страх припуститися помилки під час відповіді, прокрастинацію при виконанні складних завдань та компульсивну перевірку виконаних робіт. Студенти з високим рівнем академічного перфекціонізму часто обирають стратегію уникнення невдачі замість орієнтації на досягнення, що парадоксальним чином може знижувати їхню академічну успішність. Вони схильні витрачати надмірну кількість часу на підготовку до іспитів, переробляти письмові роботи безліч разів, уникати участі в дискусіях через страх сказати щось недостатньо досконало. Такі поведінкові патерни призводять до хронічної втоми, зниження мотивації та ризику емоційного вигорання [3, 20].

Вимірювання та діагностика перфекціонізму здійснюється за допомогою різноманітних психометричних інструментів, що відображають багатовимірність цього конструкту. Найбільш поширеними є багатовимірні опитувальники, що оцінюють різні аспекти перфекціонізму, включаючи встановлення високих стандартів, занепокоєння помилками, батьківські очікування, батьківську критику, сумніви щодо власних дій та орієнтацію на організованість. Такі інструменти дозволяють не лише визначити загальний рівень перфекціонізму, але й диференціювати його адаптивні та дезадаптивні форми, що є критично важливим для планування психологічних інтервенцій. Крім опитувальників, використовуються проективні методики, структуровані інтерв'ю та поведінкові спостереження, що доповнюють кількісну оцінку якісним аналізом перфекціоністських установок та стратегій поведінки [7, 12].

Вплив перфекціонізму поширюється на різноманітні сфери функціонування особистості, визначаючи специфіку адаптації в професійній діяльності, міжособистісних стосунках та самовідношенні. Праця Т. Дуткевич розглядає перфекціонізм у контексті загальної психології особистості, наголошуючи на його ролі у формуванні мотиваційної сфери, системи цілепокладання та стратегій подолання труднощів. Перфекціоністські установки впливають на вибір професії та кар'єрних траєкторій, особи з високим перфекціонізмом часто обирають сфери діяльності, що передбачають високі стандарти виконання. У міжособистісних стосунках перфекціонізм може виявлятися через нереалістичні очікування від партнерів, труднощі в прийнятті недоліків інших людей та конфлікти через розбіжність стандартів. Самовідношення осіб з вираженим перфекціонізмом характеризується амбівалентністю, де високі домагання поєднуються з низькою самооцінкою та схильністю до самозвинувачення [9, 215].

Психологічні інтервенції та психотерапевтичні підходи до роботи з перфекціонізмом базуються на розумінні його багатокомпонентної структури та механізмів формування. У контексті основ психотерапії, висвітлених у

роботі М. Мушкевич та С. Чагарної, когнітивно-біхевіоральна терапія розглядається як найбільш ефективний підхід до корекції дезадаптивного перфекціонізму. Терапевтична робота включає ідентифікацію та модифікацію ірраціональних переконань, розвиток навичок реалістичного цілепокладання, експозицію до ситуацій помилок та недосконалого виконання, а також формування самокомпасії. Важливим компонентом є робота з батьківськими посланнями та ранніми дезадаптивними схемами, що лежать в основі перфекціоністських установок. Інтернет-базовані програми когнітивно-біхевіоральної терапії демонструють високу ефективність у зниженні рівня дезадаптивного перфекціонізму та пов'язаних з ним психологічних симптомів [19, 187].

Таким чином, перфекціонізм являє собою складний багатовимірний психологічний феномен, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти і може виявлятися як в адаптивних, так і в дезадаптивних формах. Розуміння структури перфекціонізму, механізмів його формування та впливу на різні сфери життєдіяльності особистості є необхідною основою для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та профілактики негативних наслідків надмірного перфекціонізму, особливо в освітньому середовищі.

1.2 Суб'єктивне благополуччя особистості: компоненти та детермінанти

Концепція суб'єктивного благополуччя посідає центральне місце у сучасній позитивній психології та психології здоров'я, відображаючи парадигмальний зсув від вивчення психопатології до дослідження оптимального функціонування особистості. У найширшому розумінні суб'єктивне благополуччя представляє собою інтегральний показник якості життя людини, що базується на власній оцінці задоволеності життям та емоційному балансі. Теоретичне осмислення цього феномену О. Лукасевич

підкреслює його суб'єктивну природу, що відрізняє його від об'єктивних показників життєвого успіху чи соціального статусу. Дослідниця наголошує, що суб'єктивне благополуччя не зводиться до простої відсутності психологічних проблем, а являє собою складну психологічну реальність, що включає когнітивну оцінку власного життя та емоційне переживання позитивних станів [16, 110].

Структурна організація суб'єктивного благополуччя включає кілька взаємопов'язаних компонентів, що разом формують цілісне переживання життєвої задоволеності. Концептуальний аналіз, проведений О. Абрамюк та А. Липецькою, виділяє три основних виміри цього конструкту: когнітивний компонент, що відображає раціональну оцінку різних сфер життя; емоційний компонент, представлений балансом позитивних та негативних емоцій; та евдемоністичний компонент, пов'язаний з відчуттям осмисленості та самореалізації. Когнітивна складова включає глобальну оцінку задоволеності життям загалом та специфічні оцінки задоволеності окремими життєвими доменами, такими як навчання, стосунки, здоров'я та особистісний розвиток. Емоційний компонент визначається співвідношенням частоти та інтенсивності переживання позитивних емоцій, таких як радість, захоплення, спокій, та негативних емоцій, зокрема тривоги, смутку, роздратування [1, 12].

Історичний розвиток концепції благополуччя в психологічній науці відображає еволюцію уявлень про природу людського щастя та життєвої задоволеності. Традиційно психологія зосереджувалася на вивченні патологічних станів, психічних розладів та механізмів їх виникнення, розглядаючи здоров'я як просту відсутність хвороби. Проте з розвитком гуманістичної психології та виникненням руху позитивної психології наприкінці XX століття фокус дослідницької уваги зсунувся до вивчення позитивних аспектів людського функціонування. Концепція суб'єктивного благополуччя стала ключовою в цьому новому напрямку, пропонуючи комплексний погляд на психологічне здоров'я, що враховує як об'єктивні умови життя, так і суб'єктивні переживання особистості. Це дозволило

подолати обмеженість медичної моделі та розглядати психологічне функціонування як континуум від патології до оптимального розквіту [21, 82].

Теоретичні підходи до розуміння суб'єктивного благополуччя характеризуються значною різноманітністю, відображаючи складність та багатогранність цього феномену. Систематизація підходів, здійснена Б. Пахолем, виділяє гедоністичну та евдемоністичну традиції осмислення благополуччя. Гедоністичний підхід, що бере початок від давньогрецької філософії, фокусується на досягненні задоволення та уникненні страждань, визначаючи благополуччя через баланс позитивних та негативних емоційних переживань. Евдемоністична традиція, навпаки, акцентує увагу на самореалізації, особистісному зростанні та реалізації внутрішнього потенціалу, розглядаючи благополуччя як результат життя відповідно до справжньої природи людини. Сучасні інтегративні моделі намагаються синтезувати ці підходи, визнаючи важливість як гедоністичних, так і евдемоністичних компонентів для повноцінного психологічного благополуччя [21, 85].

Когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя включає усвідомлену оцінку різних аспектів власного життя та відображає ступінь відповідності між бажаним та реальним станом справ. Дослідження Н. Каргіної висвітлюють процеси когнітивного оцінювання, що лежать в основі формування задоволеності життям. Ці процеси включають порівняння власної ситуації з різними стандартами: соціальними нормами, досягненнями інших людей, власними минулими станами та майбутніми очікуваннями. Важливу роль відіграють також атрибутивні процеси, через які людина пояснює причини життєвих подій та власних успіхів чи невдач. Позитивна когнітивна оцінка формується, коли особа сприймає власне життя як осмислене, бачить прогрес у досягненні важливих цілей та відчуває контроль над ситуацією. Методики діагностики когнітивних аспектів благополуччя дозволяють виміряти різні параметри життєвої задоволеності та

ідентифікувати проблемні сфери, що потребують психологічної підтримки [10, 50].

Емоційна складова суб'єктивного благополуччя характеризується переважанням позитивних емоційних станів над негативними у повсякденному житті особистості. Позитивний афект включає широкий спектр приємних емоційних переживань від спокійної задоволеності до інтенсивної радості, від зацікавленості до захоплення. Негативний афект охоплює неприємні емоційні стани, такі як тривога, гнів, смуток, провина та сором. Співвідношення між позитивними та негативними емоціями, а не просте їх арифметичне сумування, визначає емоційне благополуччя. Дослідження показують, що ці два типи афекту є відносно незалежними, а не протилежними полюсами єдиного континууму. Людина може одночасно переживати як позитивні, так і негативні емоції, що особливо характерно для складних життєвих ситуацій. Здатність підтримувати емоційну рівновагу навіть за наявності стресорів розглядається як важлива характеристика психологічної стійкості [24, 91].

Детермінанти суб'єктивного благополуччя включають широкий спектр факторів від особистісних характеристик до соціально-економічних умов життя. Комплексний аналіз І. Коробки виділяє кілька груп чинників, що впливають на рівень суб'єктивного благополуччя. До особистісних детермінант належать темперамент, риси характеру, система цінностей, копінг-стратегії та локус контролю. Соціальні фактори включають якість міжособистісних стосунків, соціальну підтримку, рівень соціальної інтеграції та культурні норми щодо вираження емоцій. Економічні умови, хоча й не є визначальними, також відіграють певну роль, особливо при забезпеченні базових потреб. Важливе значення мають життєві події, як позитивні, так і негативні, та здатність особистості адаптуватися до змін. Ресурси підтримання благополуччя включають психологічну гнучкість, навички саморегуляції, осмисленість життя та здатність знаходити позитивне значення навіть у складних ситуаціях [12, 87].

Особистісні характеристики відіграють ключову роль у формуванні та підтриманні суб'єктивного благополуччя протягом життя. Теоретичне обґрунтування цього зв'язку, представлене у працях М. Варія з загальної психології, підкреслює вплив стійких особистісних диспозицій на схильність переживати позитивні чи негативні емоції. Екстраверсія асоціюється з вищим рівнем позитивного афекту та життєвої задоволеності, оскільки екстраверти схильні активно шукати соціальних взаємодій та позитивних вражень. Нейротизм, навпаки, пов'язаний з підвищеною емоційною нестабільністю та схильністю до переживання негативних емоцій. Оптимізм як узагальнене очікування позитивних результатів сприяє кращій адаптації до стресових ситуацій та вищому рівню благополуччя. Самоефективність, тобто віра у власну здатність впоратися з викликами, також позитивно корелює з суб'єктивним благополуччям, забезпечуючи відчуття контролю та компетентності [4, 245].

Соціальні взаємозв'язки та якість міжособистісних стосунків є одними з найбільш потужних предикторів суб'єктивного благополуччя у різних культурах та вікових групах. Наявність близьких, довірливих відносин з іншими людьми забезпечує емоційну підтримку, допомагає справлятися зі стресом та надає життю сенсу. Соціальна ізоляція та самотність, навпаки, асоціюються з низьким рівнем благополуччя та підвищеним ризиком психічних розладів. Особливо важливими є стосунки з близькими людьми, такими як члени сім'ї, друзі та романтичні партнери, що надають безумовну підтримку та прийняття. Проте не лише кількість соціальних контактів має значення, а передусім їх якість та глибина емоційного зв'язку. Здатність встановлювати та підтримувати задовільні стосунки, ефективно комунікувати та конструктивно вирішувати конфлікти розглядається як важлива компетенція для психологічного благополуччя [20, 36].

Суб'єктивне благополуччя у здобувачів освіти характеризується специфічними особливостями, пов'язаними з віковими завданнями розвитку та особливостями студентського життя. Емпіричне дослідження Н. Коструби

та З. Поліщук розкриває структуру психологічного благополуччя студентів, що включає академічну, соціальну та особистісну складові. Академічне благополуччя відображає задоволеність навчальним процесом, відчуття компетентності у засвоєнні знань та впевненість у майбутній професійній реалізації. Соціальне благополуччя пов'язане з якістю стосунків у студентському середовищі, відчуттям приналежності до академічної спільноти та наявністю підтримки з боку викладачів та однолітків. Особистісна складова включає задоволеність власним розвитком, відчуття автономії та можливість самовираження. Особливу увагу дослідниці приділяють динаміці благополуччя студентів в умовах кризових ситуацій, демонструючи важливість психологічної підтримки у складні періоди [13, 54].

Здоров'я як комплексна характеристика фізичного, психічного та соціального функціонування особистості виступає значущим чинником суб'єктивного благополуччя. Дослідження Є. Потапчук та Н. Потапчук демонструють тісний взаємозв'язок між різними показниками здоров'я та рівнем суб'єктивного благополуччя у студентської молоді. Фізичне здоров'я впливає на благополуччя як безпосередньо, через відчуття енергійності та відсутність дискомфорту, так і опосередковано, через можливість активної участі у різних життєвих сферах. Психічне здоров'я, що включає емоційну стабільність, когнітивне функціонування та психологічну адаптацію, виявляється особливо важливим предиктором суб'єктивного благополуччя. Здоровий спосіб життя, що включає регулярну фізичну активність, збалансоване харчування та достатній сон, позитивно корелює з вищими показниками життєвої задоволеності. Важливим є розвиток навичок турботи про власне здоров'я та формування відповідального ставлення до нього як до цінного ресурсу [23, 106].

Умови невизначеності та кризові ситуації створюють особливі виклики для підтримання суб'єктивного благополуччя, вимагаючи від особистості гнучкості та адаптивності. Пандемія, воєнні конфлікти, економічні кризи та

інші макросоціальні стресори суттєво впливають на психологічний стан населення, особливо молоді. В умовах невизначеності особливого значення набувають психологічні ресурси, такі як життєстійкість, здатність знаходити сенс навіть у складних обставинах, соціальна підтримка та ефективні стратегії копінгу. Здатність підтримувати позитивний настрій та зберігати надію на майбутнє, попри труднощі, виступає важливим захисним фактором психологічного здоров'я. Розвиток психологічної гнучкості, що включає здатність приймати реальність, залишатися у контакті з теперішнім моментом та діяти відповідно до власних цінностей навіть за присутності негативних переживань, розглядається як ключова компетенція для підтримання благополуччя у нестабільних умовах [25, 127].

Саморегуляція як здатність керувати власною поведінкою, емоціями та когнітивними процесами відіграє важливу роль у формуванні та підтриманні суб'єктивного благополуччя. Емпіричне вивчення Н. Афанасьєвої демонструє, що здобувачі освіти з високим рівнем суб'єктивного благополуччя характеризуються більш розвиненими навичками саморегуляції порівняно з їхніми ровесниками з нижчими показниками благополуччя. Ефективна саморегуляція включає здатність планувати діяльність, контролювати імпульси, управляти емоційними реакціями та наполегливо досягати поставлених цілей навіть за наявності перешкод. Студенти з високим рівнем саморегуляції краще справляються з академічними вимогами, ефективніше організовують свій час та демонструють більшу стійкість до стресу. Розвиток навичок саморегуляції через психоосвітні програми та тренінги може суттєво підвищити психологічне благополуччя студентської молоді [2, 47].

Соціально-психологічна адаптація як процес активної взаємодії особистості з середовищем тісно пов'язана з рівнем суб'єктивного благополуччя та взаємно його обумовлює. Аналіз Л. Малімон, А. Пашкіної та О. Максимчук розкриває механізми, через які суб'єктивне благополуччя впливає на успішність адаптації особистості до складних життєвих обставин.

Високий рівень суб'єктивного благополуччя забезпечує психологічні ресурси для подолання адаптаційних викликів, підтримує мотивацію до активного освоєння нових ситуацій та сприяє конструктивному реагуванню на стресори. Водночас успішна адаптація, що включає встановлення нових соціальних зв'язків, засвоєння необхідних навичок та знаходження сенсу у змінених обставинах, підвищує суб'єктивне благополуччя. Особливої уваги заслуговує адаптація в умовах війни, що вимагає мобілізації всіх психологічних ресурсів та створює потребу у спеціалізованій психологічній підтримці [17, 115].

Таким чином, суб'єктивне благополуччя є багатокомпонентним психологічним феноменом, що включає когнітивну оцінку задоволеності життям та емоційний баланс позитивних і негативних переживань. Детермінанти благополуччя охоплюють особистісні характеристики, соціальні взаємозв'язки, стан здоров'я, навички саморегуляції та умови середовища, створюючи складну систему взаємовпливів. Розуміння структури та чинників суб'єктивного благополуччя є необхідною основою для розробки ефективних програм психологічної підтримки здобувачів освіти та підвищення якості їхнього життя.

1.3 Взаємозв'язок перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя: теоретичний аналіз

Питання взаємозв'язку перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя стало предметом інтенсивних досліджень у сучасній психологічній науці, оскільки розуміння цього зв'язку має важливе значення для розробки ефективних інтервенцій у сфері психічного здоров'я. Теоретичні моделі та емпіричні дані демонструють складну, неоднозначну природу цього взаємозв'язку, що залежить від типу перфекціонізму та контексту його прояву. Метааналітичне дослідження T. Curran та A. Hill виявило стійку тенденцію до зростання перфекціонізму серед студентської молоді протягом

останніх десятиліть, що супроводжується паралельним підвищенням рівня психологічного дистресу та зниженням показників благополуччя. Автори пов'язують ці тенденції з трансформацією соціокультурного середовища, посиленням індивідуалізму та меритократичних цінностей, що створюють тиск щодо досягнень та успіху. Ці дані актуалізують необхідність глибокого розуміння механізмів впливу перфекціонізму на психологічне функціонування особистості [31, 415].

Диференціація адаптивних та дезадаптивних форм перфекціонізму відіграє ключову роль у розумінні їхнього впливу на суб'єктивне благополуччя. Емпіричне вивчення M. Akbağ демонструє, що адаптивний перфекціонізм, характеризований встановленням високих, але реалістичних стандартів та орієнтацією на саморозвиток, позитивно корелює з показниками психологічного благополуччя студентів університетів. Такі студенти демонструють вищу життєву задоволеність, більш виражений позитивний афект та краще справляються з академічними вимогами. Дезадаптивний перфекціонізм, навпаки, асоціюється з надмірним занепокоєнням помилками, болісним сприйняттям критики та соціально приписаними стандартами досконалості, що призводить до зниження суб'єктивного благополуччя. Медіаторна роль прокрастинації у цьому взаємозв'язку підкреслює важливість поведінкових механізмів, через які перфекціонізм впливає на психологічне функціонування [29, 230].

Когнітивні механізми, що опосередковують вплив перфекціонізму на суб'єктивне благополуччя, включають специфічні патерни мислення та інформаційної переробки. Перфекціоністи схильні до селективної уваги на негативну інформацію, катастрофізації можливих невдач та ригідного дихотомічного мислення за принципом «все або нічого». Ці когнітивні спотворення призводять до хронічного незадоволення власними досягненнями навіть при об'єктивній успішності, що суттєво знижує когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя. Особливо важливою є роль руміації, тобто нав'язливого обмірковування власних недоліків та

помилок, що створює замкнене коло негативних думок та емоцій. Академічний стрес, посилений перфекціоністськими установками, виступає предиктором розвитку тривожних та депресивних симптомів, що підтверджується лонгітюдними дослідженнями студентської популяції [33, 1].

Емоційна регуляція та самоставлення виступають важливими медіаторами у взаємозв'язку перфекціонізму та психологічного благополуччя. Дослідження M. Ferrari із співавторами розкриває протективну роль самокомпасії у зменшенні негативного впливу перфекціонізму на емоційне благополуччя як у підлітків, так і у дорослих. Самокомпасія, що включає доброзичливе ставлення до себе, визнання спільності людського досвіду та усвідомлене прийняття негативних переживань, модерує зв'язок між перфекціонізмом та депресивними симптомами. Особи з високим рівнем самокомпасії, навіть маючи виражені перфекціоністські тенденції, демонструють кращі показники психологічного благополуччя порівняно з тими, хто характеризується низькою самокомпасією. Це вказує на потенціал розвитку самокомпасії як терапевтичної мішені у роботі з дезадаптивним перфекціонізмом [36, 1].

Соціальні аспекти перфекціонізму значною мірою визначають його вплив на міжособистісні стосунки та соціальне благополуччя. Теоретичний аналіз K. Koutra з колегами підкреслює, що соціально приписаний перфекціонізм, тобто переконання у нереалістичних очікуваннях з боку інших, особливо негативно впливає на психологічне благополуччя у період юнацтва. Молоді люди з високим рівнем соціально приписаного перфекціонізму переживають підвищену тривожність у соціальних ситуаціях, страх негативної оцінки та труднощі у встановленні довірливих стосунків. Позитивні аспекти перфекціонізму, пов'язані з орієнтацією на досконалість та високі стандарти якості, можуть сприяти соціальному визнанню та професійним досягненням. Проте навіть позитивні прояви перфекціонізму потребують балансування з самокомпасією для підтримання психологічного благополуччя [38, 1].

Комплексний характер взаємозв'язків між різними типами перфекціонізму та компонентами суб'єктивного благополуччя потребує узагальненого представлення у формі концептуальної моделі. Така модель дозволяє візуалізувати основні шляхи впливу адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму на когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти психологічного функціонування особистості. Інтегративна модель взаємозв'язку перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя представлена на рис. 1.1.

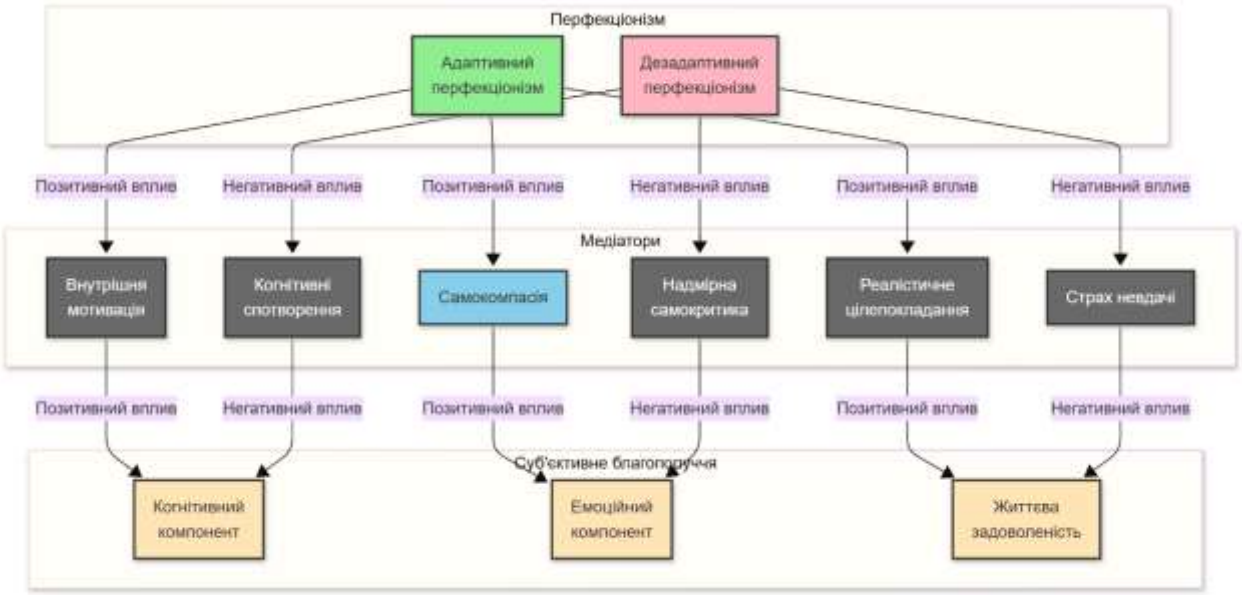


Рисунок 1.1 – Концептуальна модель взаємозв'язку перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя

Як видно з рис. 1.1, адаптивний перфекціонізм через механізми внутрішньої мотивації, реалістичного цілепокладання та конструктивного самооцінювання позитивно впливає на когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя, підвищуючи задоволеність життям та відчуття осмисленості. Дезадаптивний перфекціонізм, навпаки, через когнітивні спотворення, надмірну самокритику та страх невдачі негативно впливає на емоційний баланс, знижуючи позитивний афект та підвищуючи негативні емоційні переживання. Модель також ілюструє медіаторну роль самокомпасії та психологічної гнучкості у зменшенні негативного впливу дезадаптивного перфекціонізму на благополуччя.

Академічний контекст створює специфічні умови для прояву взаємозв'язку перфекціонізму та благополуччя, оскільки освітнє середовище характеризується постійним оцінюванням, конкуренцією та високими вимогами до досягнень. Студенти з високим рівнем академічного перфекціонізму переживають підвищений стрес під час іспитів, схильні до прокрастинації через страх недосконалого виконання та демонструють нижчі показники академічного благополуччя. Парадоксально, але надмірний перфекціонізм може знижувати академічну успішність через уникнення складних завдань, надмірну увагу до деталей на шкоду загальній продуктивності та емоційне виснаження. Суїцидальні ідеації, виявлені у студентів з вираженим академічним перфекціонізмом, підкреслюють серйозність потенційних наслідків дезадаптивних перфекціоністських установок для психічного здоров'я [35, 1].

Психологічна стійкість та ресурси совладання виступають важливими модераторами негативного впливу перфекціонізму на благополуччя. Дослідження J. Tan демонструє, що самокомпасія медіює зв'язок між перфекціонізмом як рисою особистості та психологічною резильєнтністю серед студентів університетів. Особи з високим рівнем самокомпасії, навіть маючи перфекціоністські тенденції, виявляють більшу здатність до відновлення після невдач, кращу адаптацію до стресових ситуацій та вищу психологічну резильєнтність. Це вказує на те, що розвиток самокомпасії може слугувати захисним фактором, що пом'якшує негативний вплив перфекціонізму на психологічне благополуччя. Навички самопідтримки та самоприйняття дозволяють перфекціоністам підтримувати високі стандарти без самодеструктивної критики [54, 1].

Лонгітюдні дослідження надають важливу інформацію про динаміку взаємозв'язку перфекціонізму та психологічного благополуччя протягом часу. Аналіз S. Nelsen з колегами показує, що перфекціонізм виступає предиктором не лише психічного здоров'я, але й ризикової поведінки, зокрема зловживання психоактивними речовинами серед студентів коледжів. Особи з

високим рівнем дезадаптивного перфекціонізму схильні використовувати неефективні стратегії копінгу, включаючи уникнення та емоційно-фокусоване подолання, що може призводити до звертання до алкоголю чи інших речовин як способу регуляції негативних емоцій. Лонгітюдний дизайн дослідження дозволив встановити, що перфекціонізм на початку навчання прогнозує зниження психічного здоров'я та підвищення ризикової поведінки протягом наступних років [44, 258].

Культурні відмінності у проявах перфекціонізму та його впливі на благополуччя підкреслюють важливість врахування соціокультурного контексту при вивченні цього феномену. У колективістських культурах, де цінується групова гармонія та соціальні стосунки, соціально приписаний перфекціонізм може мати особливо деструктивний вплив на благополуччя через конфлікт між внутрішніми прагненнями та зовнішніми очікуваннями. В індивідуалістичних культурах більше значення має перфекціонізм, орієнтований на себе, що може як стимулювати особистісні досягнення, так і призводити до соціальної ізоляції. Дослідження корейських студентів виявляє різні латентні профілі перфекціонізму, що по-різному асоціюються з благополуччям залежно від поєднання з безумовним самоприйняттям та орієнтацією на сильні сторони чи корекцію дефіцитів [45, 1].

Нейробіологічні механізми взаємозв'язку перфекціонізму та благополуччя стають предметом зростаючої дослідницької уваги у сучасній психології. Комплексне вивчення W. Lou з колегами інтегрує психологічні та нейробіологічні підходи до розуміння того, як перфекціонізм впливає на суб'єктивне благополуччя студентів коледжів через медіацію самокомпасії. Автори демонструють, що втручання, спрямовані на розвиток самокомпасії, не лише покращують психологічні показники, але й можуть модифікувати нейрофізіологічні реакції на стресори. Інтервенції самокомпасії показали ефективність у зниженні негативного впливу перфекціонізму на благополуччя, що підтверджує потенціал цього підходу для практичного застосування у студентському середовищі [42, 352].

Професійний контекст та академічне вигорання представляють особливу сферу прояву негативного впливу перфекціонізму на благополуччя. Дослідження A. Pereira з португальськими студентами медицини та стоматології розкриває, що перфекціонізм виступає фактором ризику розвитку вигорання у майбутніх фахівців допомагаючих професій. Проте самокомпасія відіграє протективну роль, зменшуючи силу зв'язку між перфекціонізмом та симптомами вигорання. Студенти з високою самокомпасією, незважаючи на перфекціоністські установки, демонструють нижчі рівні емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень. Це підкреслює важливість включення тренінгу самокомпасії у програми підготовки фахівців допомагаючих професій для профілактики професійного вигорання [46, 1].

Гендерні відмінності у проявах перфекціонізму та його впливі на благополуччя потребують окремої уваги у психологічних дослідженнях. Жінки частіше демонструють соціально приписаний перфекціонізм та більшу чутливість до соціальної оцінки, що може робити їх більш вразливими до негативного впливу перфекціонізму на емоційне благополуччя. Чоловіки схильні до перфекціонізму, орієнтованого на себе, що може виявлятися через надмірну концентрацію на професійних досягненнях на шкоду міжособистісним стосункам. Тривожність у першокурсників університетів виявляє різні патерни зв'язку з перфекціонізмом залежно від статі, що вказує на необхідність гендерно-чутливих підходів до психологічної підтримки студентів з високим перфекціонізмом [40, 1].

Типологічний підхід до вивчення перфекціонізму дозволяє виділити якісно різні групи осіб, що відрізняються за профілями перфекціонізму та рівнем благополуччя. Систематизація J. Stoeber демонструє, що різні риси перфекціонізму по-різному пов'язані з показниками психічного здоров'я студентів. Перфекціоністське прагнення до досконалості може асоціюватися з позитивними результатами, коли воно не супроводжується занепокоєнням помилками та самокритицизмом. Натомість перфекціоністські занепокоєння

постійно демонструють негативний зв’язок з психічним здоров’ям незалежно від рівня прагнень. Це підкреслює важливість не стільки зниження високих стандартів, скільки роботи з дезадаптивними когнітивними та емоційними реакціями на невідповідність цим стандартам [53, 1].

Прикладні аспекти взаємозв’язку перфекціонізму та благополуччя включають розробку та валідацію психотерапевтичних інтервенцій для зниження дезадаптивного перфекціонізму. Праці, представлені у підручниках з психотерапії, зокрема у роботі О. Кузьо з основ психологічної практики, підкреслюють ефективність когнітивно-біхевіорального підходу у роботі з перфекціоністськими установками. Терапевтичні втручання фокусуються на модифікації дисфункціональних переконань, розвитку реалістичного цілепокладання, експозиції до ситуацій недосконалого виконання та культивуванні самокомпасії. Інтернет-базовані програми когнітивно-біхевіоральної терапії перфекціонізму демонструють обнадійливі результати у покращенні психологічного благополуччя та зниженні симптомів тривоги та депресії [15, 78].

Таким чином, взаємозв’язок перфекціонізму та суб’єктивного благополуччя характеризується складністю та неоднозначністю, залежачи від типу перфекціонізму, контексту прояву та наявності протективних факторів. Адаптивний перфекціонізм може сприяти досягненням та особистісному зростанню, тоді як дезадаптивний перфекціонізм систематично пов’язаний зі зниженням психологічного благополуччя. Самокомпасія, психологічна гнучкість та ефективні стратегії емоційної регуляції виступають важливими медіаторами та модераторами цього зв’язку, що визначає напрямки психологічних інтервенцій для підтримання благополуччя осіб з перфекціоністськими тенденціями.

РОЗДІЛ 2
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

2.1 Характеристика перфекціоністських установок у освітньому процесі

Освітнє середовище створює специфічні умови для формування та прояву перфекціоністських установок, оскільки академічна діяльність за своєю природою передбачає постійне оцінювання, порівняння результатів та орієнтацію на досягнення. Процес навчання у закладах вищої освіти характеризується високими вимогами до якості засвоєння матеріалу, необхідністю демонструвати компетентність у різних предметних сферах та конкуренцією серед студентів за академічні досягнення. Теоретичний аналіз, представлений у підручнику з загальної психології В. Волошиної, Л. Долинської та С. Ставицької, підкреслює, що академічні установки формуються через інтеріоризацію зовнішніх вимог та очікувань, поступово перетворюючись на внутрішні стандарти особистості. Перфекціоністські установки у навчальному контексті виявляються через надмірну увагу до деталей, страх допустити помилку, прагнення до бездоганності у виконанні завдань та болісне переживання будь-яких недоліків у власній роботі [6, 156].

Структура академічного перфекціонізму включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти, що взаємодіють між собою та визначають особливості навчальної діяльності студента. Когнітивна складова представлена переконаннями про необхідність досконалого виконання всіх академічних завдань, катастрофічним тлумаченням помилок та дихотомічним мисленням щодо успіху та невдачі. Емоційний компонент характеризується тривожністю перед контрольними заходами, хронічним незадоволенням власними результатами навіть при високих оцінках та страхом негативної

оцінки з боку викладачів і однокурсників. Поведінковий аспект виявляється через специфічні стратегії навчальної діяльності, що аналізуються у роботі Т. Дуткевич з загальної психології. Дослідниця зазначає, що студенти з високим академічним перфекціонізмом схильні до надмірної підготовки, багаторазового перечитування матеріалу, компульсивної перевірки виконаних завдань та уникнення ситуацій, де вони не можуть гарантувати досконалий результат [9, 278].

Соціальний контекст освітнього середовища суттєво впливає на розвиток перфекціоністських установок через механізми соціального порівняння та культивування конкуренції. Сучасна система вищої освіти часто заохочує змагальність між студентами через рейтингові системи, стипендіальні програми та обмежену кількість місць для продовження навчання на наступних освітніх рівнях. Така організація навчального процесу може посилювати тенденцію до соціального порівняння, коли студенти постійно оцінюють власні досягнення відносно успіхів однокурсників. Перфекціоністські установки у цьому контексті виступають як адаптивна відповідь на високі вимоги середовища, проте можуть призводити до психологічного дистресу, коли стають надмірно ригідними та всеохоплюючими. Академічний стрес, пов’язаний з перфекціоністськими установками, виявляється особливо інтенсивним у період екзаменаційних сесій, коли студенти переживають підвищене навантаження та тиск щодо демонстрації високих результатів [30].

Джерела формування академічного перфекціонізму включають як індивідуально-психологічні фактори, так і особливості соціалізації у сім’ї та освітньому середовищі. Батьківські очікування щодо академічних досягнень дітей відіграють ключову роль у розвитку перфекціоністських тенденцій, особливо коли любов та прийняття дитини обумовлюються її успішністю у навчанні. Дослідження, представлене у навчально-методичному посібнику С. Діхтяренко з колегами, демонструє, що діти, які виховувалися у сім’ях з високими академічними стандартами та критичним ставленням до помилок,

схильні інтерналізувати ці установки та переносити їх у власну навчальну діяльність. Вступ до університету може активізувати латентні перфекціоністські тенденції, оскільки студенти стикаються з підвищеними вимогами, новим рівнем складності матеріалу та необхідністю самостійно організовувати навчальну діяльність без постійного батьківського контролю [8, 134].

Вікові особливості прояву перфекціонізму у період студентства пов’язані з завданнями розвитку юнацького віку та специфікою кризи ідентичності. У своєму дослідженні особливостей перфекціонізму в юнацькому віці Т. Мотрук та А. Вертель підкреслюють, що студентський період характеризується інтенсивним пошуком власної ідентичності, професійним самовизначенням та формуванням системи життєвих цінностей. Перфекціоністські установки у цей період можуть виконувати компенсаторну функцію, допомагаючи впоратися з невизначеністю через створення ілюзії контролю над життям. Молоді люди з високим перфекціонізмом схильні вибудовувати жорсткі життєві плани, де кожен крок має бути досконало виконаним, що створює вразливість до невдач та непередбачуваних життєвих обставин. Гнучкість у ставленні до власних стандартів та здатність адаптувати їх до реальних можливостей виступає важливим показником психологічної зрілості [18, 186].

Типологія перфекціоністських установок у навчальній діяльності дозволяє виділити якісно різні варіанти їх прояву, що по-різному впливають на академічну успішність та психологічне благополуччя студентів. Перфекціонізм, орієнтований на навчальні досягнення, характеризується високими особистими стандартами щодо якості засвоєння знань, прагненням до глибокого розуміння матеріалу та задоволенням від процесу інтелектуальної праці. Такий тип перфекціонізму може сприяти академічній успішності та професійному розвитку, особливо коли супроводжується реалістичним оцінюванням власних можливостей. Соціально приписаний академічний перфекціонізм, навпаки, формується під впливом сприйнятих

очікувань викладачів, батьків та однокурсників і характеризується зовнішньою мотивацією, страхом розчарувати значущих інших та залежністю самооцінки від зовнішніх оцінок. Дослідження демонструють, що саме соціально приписаний перфекціонізм найбільш тісно пов'язаний з академічним стресом та ризиком емоційного вигорання [51, 385].

Гендерні особливості академічного перфекціонізму відображають соціокультурні очікування щодо освітніх досягнень та професійної реалізації представників різних статей. Аналіз гендерних відмінностей у проявах перфекціонізму, представлений у працях зарубіжних дослідників, демонструє, що жінки-студентки частіше повідомляють про соціально приписаний перфекціонізм та більшу чутливість до оцінок інших, що може бути пов'язано з традиційними гендерними стереотипами щодо жіночої покірності та орієнтації на соціальну гармонію. Чоловіки-студенти схильні до перфекціонізму, орієнтованого на себе, що виявляється через конкурентність, прагнення до лідерства та фокус на об'єктивних показниках успішності. Проте сучасні дослідження вказують на зменшення гендерних відмінностей у перфекціонізмі серед молодого покоління, що може відображати зміни у гендерних ролях та очікуваннях у суспільстві. Важливо враховувати індивідуальну варіативність у межах кожної гендерної групи, уникаючи стереотипізації [53, 187].

Адаптивні та дезадаптивні прояви академічного перфекціонізму мають принципово різний вплив на навчальну діяльність та психологічне функціонування студентів. Дослідження I. Sepiadou з академічних досягнень університетських студентів виявляє, що роль перфекціонізму у академічній успішності опосередковується такою характеристикою як академічна стійкість. Студенти з адаптивним перфекціонізмом, які поєднують високі стандарти з психологічною гнучкістю та здатністю вчитися на помилках, демонструють кращі академічні результати та вищу задоволеність навчанням. Дезадаптивний перфекціонізм, характеризований надмірним занепокоєнням помилками та самокритицизмом, може парадоксально знижувати академічну

продуктивність через прокрастинацію, уникнення складних завдань та емоційне виснаження. Академічна стійкість виступає важливим медіатором, що допомагає студентам підтримувати високу мотивацію та наполегливість навіть за наявності перфекціоністських тенденцій [51, 390].

Вплив академічного перфекціонізму на стратегії навчальної діяльності виявляється через специфічні патерни підготовки до занять, виконання завдань та взаємодії з викладачами. Студенти з високим перфекціонізмом схильні витрачати надмірну кількість часу на підготовку до занять, прагнучи опанувати матеріал на максимально глибокому рівні, що може призводити до перевантаження та дисбалансу між навчанням та іншими сферами життя. Характерною є тенденція до багаторазового перероблення письмових робіт, коли студент не може задовольнитися результатом і постійно вносить правки, прагнучи досягти недосяжного ідеалу. Взаємодія з викладачами може ускладнюватися через страх виглядати некомпетентним, що утримує студентів від звертання по допомогу навіть у ситуаціях, коли вони її потребують. Така поведінка може призводити до накопичення прогалин у знаннях та зниження ефективності навчання, особливо у складних дисциплінах, що потребують систематичної підтримки з боку викладача [48, 223].

Перфекціоністські установки у контексті групової навчальної діяльності створюють специфічні виклики для міжособистісної взаємодії студентів. Психологічні аспекти групової динаміки, розглянуті у працях з основ психологічної практики О. Кузьо, підкреслюють, що студенти з високим перфекціонізмом можуть переживати труднощі у командній роботі через надмірну критичність до роботи інших членів групи, прагнення контролювати всі аспекти виконання завдання та нездатність делегувати відповідальність. Конфлікти у навчальних групах часто виникають, коли перфекціоніст намагається нав’язати свої високі стандарти іншим учасникам, не враховуючи їхні можливості та пріоритети. Водночас перфекціоністи можуть бути цінними членами команди завдяки своїй увазі до деталей,

відповідальності та орієнтації на якість, якщо вони навчаються гнучкості та прийняттю різних підходів до виконання завдань [15, 92].

Трансформація перфекціоністських установок протягом навчання у закладі вищої освіти відображає процеси адаптації до академічних вимог та особистісного розвитку студентів. Теоретичні основи, представлені у підручнику М. Варія з загальної психології, вказують на те, що перший курс характеризується найвищим рівнем перфекціоністських тенденцій, оскільки студенти прагнуть відповідати новим високим стандартам та довести свою компетентність. З накопиченням досвіду та розвитком метакогнітивних навичок може відбуватися диференціація перфекціоністських установок, коли студенти навчаються розрізняти ситуації, що вимагають максимальної уваги до деталей, від тих, де достатньо задовільного результату. Проте без цілеспрямованої психологічної роботи дезадаптивні перфекціоністські установки можуть закріплюватися та генералізуватися на інші сфери життя, створюючи ризик для психологічного благополуччя [5, 189].

Цифрова трансформація освітнього процесу створює нові контексти для прояву перфекціоністських установок, пов’язані з особливостями онлайн-навчання та використанням освітніх технологій. Дистанційний формат навчання, що став особливо актуальним в останні роки, може як посилювати, так і пом’якшувати перфекціоністські тенденції залежно від індивідуальних характеристик студента. З одного боку, можливість багаторазового перегляду лекцій, необмежений час на виконання завдань та відсутність безпосереднього соціального порівняння можуть знижувати тиск та дозволяти студентам працювати у власному темпі. З іншого боку, відсутність чіткої структури, розмитість меж між навчальним та особистим часом та підвищена відповідальність за самоорганізацію можуть активізувати перфекціоністські тенденції, призводячи до надмірного навантаження та відчуття, що завжди потрібно робити більше. Адаптація до змішаних форматів навчання вимагає розвитку нових стратегій самоорганізації та підтримання здорового балансу [43, 347].

Таким чином, перфекціоністські установки у освітньому процесі характеризуються багатовимірністю та складністю, виявляючись через когнітивні переконання, емоційні реакції та специфічні поведінкові стратегії у навчальній діяльності. Формування академічного перфекціонізму відбувається під впливом індивідуально-психологічних факторів, батьківських очікувань та особливостей освітнього середовища, що культивує високі стандарти та конкуренцію. Розрізнення адаптивних та дезадаптивних проявів перфекціонізму є критично важливим для розуміння його впливу на академічну успішність та психологічне благополуччя студентів, що визначає необхідність диференційованих підходів до психологічної підтримки здобувачів освіти з різними типами перфекціоністських установок.

2.2 Вплив перфекціонізму на психологічне благополуччя здобувачів освіти

Психологічне благополуччя здобувачів освіти виступає інтегральним показником успішності адаптації до вимог навчального процесу та якості життя у студентський період. Дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та благополуччя у студентському середовищі набуло особливої актуальності у зв'язку зі зростанням показників психологічного дистресу серед молоді, що навчається у закладах вищої освіти. Емпіричний аналіз Н. Коструби та З. Поліщук психологічного благополуччя студентів у період війни виявив, що перфекціоністські тенденції виступають фактором ризику для психічного здоров'я, особливо в умовах підвищеного стресу та невизначеності. Студенти з високим рівнем дезадаптивного перфекціонізму демонструють нижчі показники життєвої задоволеності, більшу схильність до тривожних та депресивних симптомів, а також труднощі у підтриманні позитивного емоційного балансу навіть за умови об'єктивної академічної успішності [13, 56].

Когнітивні механізми впливу перфекціонізму на суб'єктивне благополуччя студентів включають специфічні патерни оцінювання власних досягнень та інтерпретації життєвих подій. Теоретичні основи когнітивного функціонування, викладені у працях з загальної психології, підкреслюють роль когнітивних спотворень у формуванні емоційних станів та загального відчуття задоволеності життям. Студенти-перфекціоністи схильні до селективної уваги на власні недоліки та помилки, ігноруючи або мінімізуючи успіхи та досягнення. Характерним є феномен «рухомих воріт», коли після досягнення поставленої мети студент одразу підвищує стандарти, не дозволяючи собі відчути задоволення від результату. Катастрофізація помилок призводить до того, що навіть незначні недоліки у виконанні завдань сприймаються як повна невдача, що суттєво знижує когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя [4, 267].

Емоційна сфера студентів з високим перфекціонізмом характеризується хронічним напруженням, тривожністю та схильністю до негативних емоційних станів. Постійне занепокоєння щодо можливості припуститися помилки створює фоновий рівень тривоги, що виснажує психологічні ресурси та знижує загальний емоційний фон. Особливо інтенсивними є емоційні переживання у період контрольних заходів, коли студенти-перфекціоністи переживають надмірний стрес навіть за умови гарної підготовки, оскільки не можуть гарантувати абсолютно бездоганного результату. Хронічне незадоволення власними досягненнями призводить до дефіциту позитивних емоцій, що є критично важливим компонентом суб'єктивного благополуччя. Нездатність радіти успіхам та відзначати власні досягнення створює відчуття безперспективності зусиль, оскільки будь-який результат оцінюється як недостатній. Дослідження демонструють тісний зв'язок між дезадаптивним перфекціонізмом та симптомами тривожності у першокурсників, що підкреслює важливість раннього виявлення та психологічної підтримки [40, 663].

Соціальний аспект благополуччя студентів суттєво страждає від перфекціоністських установок через труднощі у міжособистісних стосунках та відчуття соціальної ізоляції. Аналіз психологічних особливостей студентського віку, представлений у роботах Д. Отич та І. Чабан, підкреслює важливість якісних соціальних зв'язків для підтримання психологічного благополуччя у період навчання у закладі вищої освіти. Студенти з високим соціально приписаним перфекціонізмом переживають постійний страх негативної оцінки з боку однокурсників та викладачів, що утримує їх від природної поведінки та відкритої комунікації. Перфекціонізм, орієнтований на інших, виявляється через нереалістичні очікування від друзів та партнерів, що призводить до розчарувань у стосунках та соціальної ізоляції. Парадоксально, але прагнення виглядати досконалим може заважати встановленню справжніх, довірливих стосунків, оскільки передбачає приховування вразливості та труднощів [20, 38].

Академічне вигорання як специфічний синдром емоційного, фізичного та когнітивного виснаження, пов'язаний з навчальною діяльністю, тісно асоціюється з дезадаптивним перфекціонізмом у студентів. Дослідження Л. Малімон, А. Пашкіної та О. Максимчук соціально-психологічної адаптації в умовах війни виявляє, що перфекціоністські установки знижують адаптивні можливості особистості, створюючи ризик розвитку симптомів вигорання навіть у студентів молодших курсів. Емоційне виснаження виявляється через відчуття спустошення, втрату інтересу до навчання та зниження мотивації, що раніше підтримувалася на високому рівні. Деперсоналізація у контексті навчання проявляється як цинічне ставлення до навчального процесу, відчуження від академічної спільноти та втрата сенсу освітньої діяльності. Редукція академічних досягнень супроводжується зниженням віри у власну компетентність навіть за наявності об'єктивних успіхів, що формує замкнене коло негативних переживань [17, 118].

Фізичне здоров'я студентів також потерпає від наслідків перфекціоністських установок через психосоматичні прояви хронічного

стресу та порушення базових життєвих ритмів. Надмірне навантаження, пов’язане з прагненням виконати всі завдання бездоганно, часто призводить до дефіциту сну, нерегулярного харчування та відсутності фізичної активності. Хронічний стрес, асоційований з перфекціонізмом, може виявлятися через головні болі, м’язову напругу, розлади травлення та зниження імунітету, що робить студентів більш вразливими до захворювань. Ігнорування сигналів тіла про потребу у відпочинку та відновленні є характерною рисою дезадаптивного перфекціонізму, коли студенти продовжують інтенсивно працювати навіть за наявності ознак фізичного виснаження. Взаємозв’язок між показниками здоров’я та суб’єктивним благополуччям у студентів підкреслює важливість комплексного підходу до підтримання психологічного та фізичного благополуччя здобувачів освіти [23, 107].

Саморегуляція як ключова компетенція для успішної навчальної діяльності та психологічного благополуччя виявляється особливо вразливою у студентів з високим дезадаптивним перфекціонізмом. Емпіричні дані Н. Афанасьєвої щодо особливостей саморегуляції здобувачів вищої освіти демонструють, що перфекціоністські установки можуть як підтримувати, так і підривати ефективність саморегуляторних процесів залежно від їхнього типу. Адаптивний перфекціонізм асоціюється з розвиненими навичками планування, моніторингу прогресу та гнучкого коригування стратегій при виникненні труднощів. Дезадаптивний перфекціонізм, навпаки, призводить до ригідності у плануванні, коли будь-яке відхилення від ідеального плану викликає дистрес та дезорганізацію діяльності. Труднощі у припиненні роботи над завданням навіть після досягнення задовільного результату відображають порушення саморегуляції, що призводить до неефективного використання часу та енергії [2, 49].

Життєстійкість та психологічна резильєнтність виступають важливими протективними факторами, що можуть пом’якшувати негативний вплив перфекціонізму на благополуччя студентів. Комплексний аналіз чинників

суб'єктивного благополуччя, представлений у роботі К. Терещенко, підкреслює значущість психологічних ресурсів для підтримання благополуччя в умовах невизначеності та хронічного стресу. Студенти з високою життєстійкістю, навіть маючи перфекціоністські тенденції, демонструють кращу здатність справлятися зі стресом, швидше відновлюються після невдач та підтримують позитивний погляд на майбутнє. Компоненти життєстійкості, такі як залученість, контроль та прийняття ризику, дозволяють трансформувати стресові ситуації у можливості для розвитку замість загрози благополуччю. Розвиток життєстійкості через спеціалізовані тренінгові програми може стати ефективним способом профілактики негативних наслідків перфекціонізму [25, 129].

Екзистенційні аспекти благополуччя, пов'язані з відчуттям осмисленості життя та автентичності існування, особливо страждають у студентів з вираженим перфекціонізмом. Постійна орієнтація на зовнішні стандарти та очікування інших може призводити до відчуження від власних справжніх бажань, цінностей та інтересів. Студенти-перфекціоністи ризикують прожити життя, орієнтоване на «правильність» та відповідність ідеалам, замість пошуку власного унікального шляху та справжньої самореалізації. Криза сенсу, що може виникати при досягненні формально успішних результатів, які не приносять справжнього задоволення, є серйозним викликом для психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя у більш широкому розумінні передбачає не лише відсутність дистресу та наявність позитивних емоцій, але й відчуття автономії, особистісного зростання та самоприйняття, що може бути ускладненим для осіб з ригідними перфекціоністськими установками. Резильєнтність як здатність підтримувати благополуччя навіть у складних обставинах виявляється особливо важливою у студентському середовищі [59, 358].

Позитивно-психологічні інтервенції демонструють обнадійливі результати у підвищенні благополуччя студентів з перфекціоністськими тенденціями через розвиток сильних сторін та позитивних емоцій.

Систематичний огляд інтервенцій благополуччя у коледжах, проведений міжнародною командою дослідників, виявляє ефективність програм, що фокусуються на культивуванні вдячності, розвитку оптимізму, встановленні значущих цілей та побудові позитивних стосунків. Особливу увагу заслуговують втручання, спрямовані на розвиток самокомпасії як альтернативи самокритицизму, що є центральною характеристикою дезадаптивного перфекціонізму. Практики усвідомленості допомагають студентам розвивати неосудливе ставлення до власного досвіду, що знижує інтенсивність руміацій та катастрофізації. Інтервенції, що поєднують когнітивно-біхевіоральні техніки з позитивно-психологічними підходами, виявляються найбільш ефективними у комплексній роботі з перфекціонізмом та його впливом на благополуччя [58].

Психоосвітні програми та тренінги, спрямовані на підвищення обізнаності щодо перфекціонізму та його наслідків, відіграють важливу профілактичну роль у підтриманні психологічного благополуччя студентів. Методичні рекомендації з психотерапії, представлені у роботі І. Кошової та Н. Литовченко, підкреслюють важливість раннього виявлення студентів групи ризику та надання їм своєчасної психологічної підтримки. Групові форми роботи, такі як тренінги самопізнання та особистісного розвитку, дозволяють студентам усвідомити власні перфекціоністські тенденції, зрозуміти їхні джерела та навчитися більш адаптивних способів ставлення до себе та своїх досягнень. Важливим компонентом таких програм є нормалізація помилок як невід’ємної частини процесу навчання та розвитку, що допомагає знизити страх невдачі та підвищити готовність до ризику у навчальній діяльності [14, 67].

Інституційна підтримка благополуччя студентів через створення сприятливого освітнього середовища та доступність психологічних сервісів є критично важливою для профілактики негативних наслідків перфекціонізму. Заклади вищої освіти можуть сприяти підтриманню благополуччя студентів через впровадження політики, що цінує не лише досконалість результатів, але

й процес навчання, прогрес та зусилля. Створення культури, що визнає цінність помилок як можливостей для навчання, може знизити тиск перфекціоністських очікувань. Доступність психологічної консультації, груп підтримки та освітніх ресурсів щодо ментального здоров'я допомагає студентам своєчасно звертатися по допомогу при виникненні труднощів. Інтегрований підхід, що поєднує академічну підтримку з психологічним супроводом, виявляється найбільш ефективним у підтриманні комплексного благополуччя студентів у сучасних умовах підвищених вимог та невизначеності [56].

Таким чином, вплив перфекціонізму на психологічне благополуччя здобувачів освіти є багатоаспектним та залежить від типу перфекціоністських установок, контексту їх прояву та наявності протективних факторів. Дезадаптивний перфекціонізм систематично асоціюється зі зниженням когнітивного, емоційного та соціального компонентів суб'єктивного благополуччя, підвищеним ризиком розвитку тривожних та депресивних симптомів, а також академічного вигорання. Розвиток психологічної гнучкості, самокомпасії та ефективних стратегій саморегуляції виступає ключовими напрямками психологічної підтримки студентів для пом'якшення негативного впливу перфекціонізму та підтримання психологічного благополуччя протягом навчання у закладі вищої освіти.

2.3 Модель взаємозв'язку перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя у здобувачів освіти

Теоретичне моделювання взаємозв'язків між психологічними феноменами виступає важливим інструментом систематизації наукових знань та визначення напрямків емпіричних досліджень. Розробка концептуальної моделі взаємозв'язку перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя у здобувачів освіти дозволяє інтегрувати теоретичні уявлення та емпіричні дані, отримані у різних дослідженнях, створюючи цілісне бачення

досліджуваного феномену. Методологічні основи моделювання у психології, викладені у працях з загальної психології, підкреслюють необхідність врахування як прямих впливів між змінними, так і опосередкованих зв'язків через медіаторні та модераторні фактори. Модель має відображати не лише статичні взаємозв'язки між компонентами, але й динаміку їх взаємодії у специфічному контексті освітнього середовища, що створює унікальні умови для прояву як адаптивних, так і дезадаптивних форм перфекціонізму [6, 178].

Структурні компоненти моделі включають вхідні змінні (типи перфекціонізму), медіаторні механізми (когнітивні, емоційні та поведінкові процеси) та результативні показники (компоненти суб'єктивного благополуччя). Теоретичне обґрунтування І. Коробки щодо чинників та ресурсів підтримання суб'єктивного благополуччя вказує на необхідність диференціації між різними типами перфекціонізму при моделюванні їх впливу на благополуччя. Адаптивний перфекціонізм, характеризований високими особистими стандартами без надмірного занепокоєння помилками, передбачається як фактор, що може позитивно впливати на благополуччя через підвищення самоефективності та задоволеності досягненнями. Дезадаптивний перфекціонізм, що включає соціально приписані стандарти, надмірне занепокоєння помилками та болісну реакцію на критику, моделюється як фактор ризику для психологічного благополуччя через активацію дезадаптивних когнітивних та емоційних процесів [12, 89].

Медіаторні механізми у моделі представляють психологічні процеси, через які перфекціонізм здійснює свій вплив на суб'єктивне благополуччя студентів. Когнітивні медіатори включають специфічні патерни мислення, такі як катастрофізація, дихотомічне мислення, руміація та ірраціональні переконання щодо необхідності досконалості. Емоційні медіатори представлені тривожністю, хронічним стресом, самокритицизмом та труднощами у регуляції емоцій. Поведінкові медіатори охоплюють прокрастинацію, уникнення складних завдань, надмірну перевірку виконаної роботи та порушення балансу між навчанням та іншими сферами життя.

Розуміння цих медіаторних ланцюгів є критично важливим для розробки цілеспрямованих інтервенцій, оскільки саме на рівні медіаторів можливе найбільш ефективне психологічне втручання для зміни траєкторії впливу перфекціонізму на благополуччя [33, 1].

Модераторні фактори у концептуальній моделі представляють змінні, що посилюють або пом'якшують вплив перфекціонізму на благополуччя залежно від їх рівня у конкретної особи. Дослідження самокомпасії як модератора зв'язку між перфекціонізмом та депресією, проведене M. Ferrari з колегами, демонструє, що особи з високою самокомпасією виявляються менш вразливими до негативного впливу перфекціоністських тенденцій. Самокомпасія включає три основних компоненти: доброзичливість до себе замість самокритики, усвідомлення спільності людського досвіду замість ізоляції, та збалансована усвідомленість замість надмірної ідентифікації з негативними думками і емоціями. Інші важливі модератори включають соціальну підтримку, академічну стійкість, копінг-стратегії та характеристики освітнього середовища, такі як підтримувальна атмосфера та акцент на зростанні замість оцінювання [36, 1].

Контекстуальні фактори освітнього середовища відіграють значну роль у модуляції взаємозв'язку перфекціонізму та благополуччя студентів. Аналіз впливу академічного стресу на благополуччя студентів вищої освіти, представлений у дослідженнях сучасних науковців, підкреслює, що характеристики навчального середовища можуть як посилювати, так і пом'якшувати перфекціоністські тенденції. Висококонкурентне середовище з акцентом на оцінках та рейтингах може активізувати дезадаптивний перфекціонізм навіть у студентів, що не мали виражених перфекціоністських тенденцій раніше. Підтримувальне середовище, що цінує зусилля та прогрес, визнає право на помилку та заохочує співпрацю замість конкуренції, може трансформувати потенційно дезадаптивні перфекціоністські тенденції у більш здорові форми прагнення до досконалості [43, 347].

Інтеграція теоретичних положень та емпіричних даних дозволяє сформулювати комплексну модель взаємозв'язку перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя у здобувачів освіти, що враховує як прямі, так і опосередковані шляхи впливу, а також модераторні ефекти протективних факторів. Візуальне представлення моделі у формі структурної схеми полегшує розуміння складних взаємозв'язків між компонентами та допомагає визначити ключові точки можливих психологічних інтервенцій. Концептуальна модель взаємозв'язку перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя у здобувачів освіти представлена на рис. 2.1.

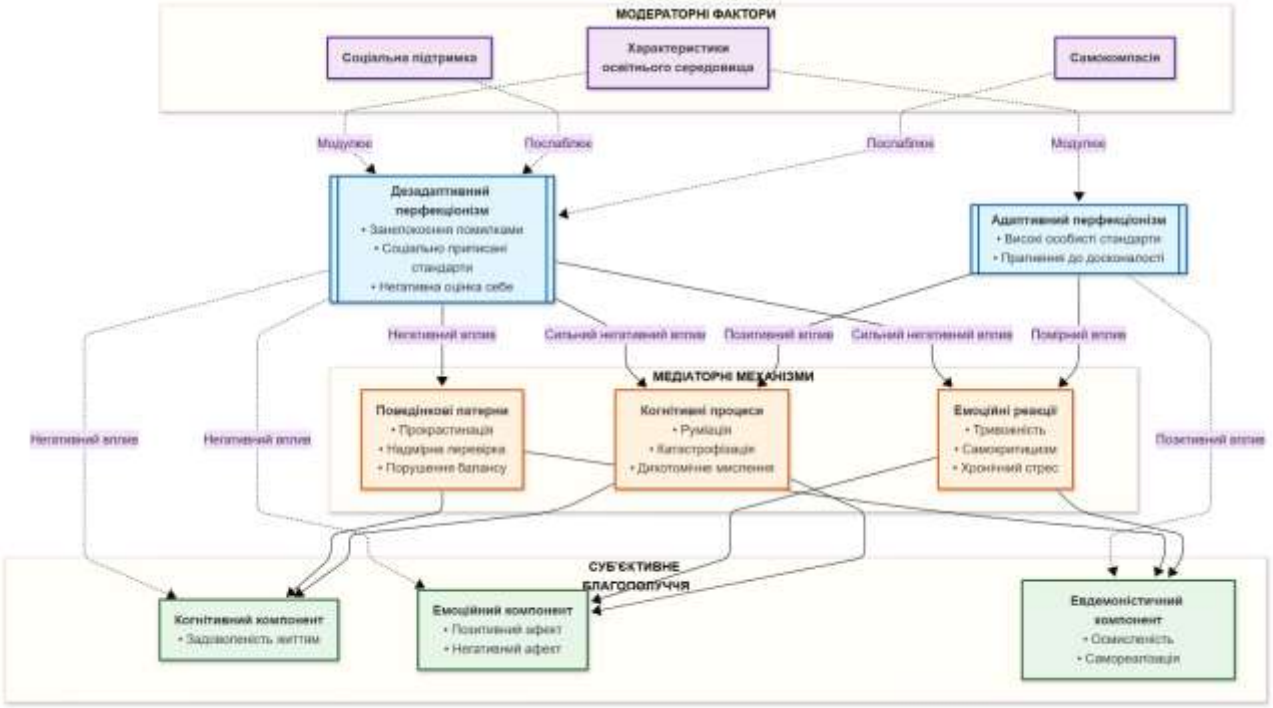


Рисунок 2.1 – Модель взаємозв'язку перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя у здобувачів освіти

Як видно з рис. 2.1, модель має багаторівневу структуру, що відображає складність досліджуваних взаємозв'язків. На вхідному рівні моделі представлені два основних типи перфекціонізму: адаптивний, що включає високі особисті стандарти та прагнення до досконалості, та дезадаптивний, що характеризується занепокоєнням помилками, соціально приписаними стандартами та негативною оцінкою себе. Медіаторний рівень моделі ілюструє психологічні механізми, через які перфекціонізм впливає на

благополуччя: когнітивні процеси (руміація, катастрофізація), емоційні реакції (тривожність, самокритицизм) та поведінкові патерни (прокрастинація, перевірка). Модераторні фактори, такі як самокомпасія, соціальна підтримка та характеристики освітнього середовища, показані як змінні, що можуть послабити негативний або посилити позитивний вплив перфекціонізму. Результативний рівень представляє компоненти суб'єктивного благополуччя: когнітивний (задоволеність життям), емоційний (позитивний та негативний афект) та евдемоністичний (осмисленість, самореалізація).

Прогностична цінність моделі полягає у можливості визначення ключових точок психологічного втручання для профілактики та корекції негативного впливу перфекціонізму на благополуччя студентів. Втручання можуть бути спрямовані на різні рівні моделі: модифікація самих перфекціоністських установок через когнітивно-біхевіоральну терапію, розвиток навичок регуляції медіаторних процесів, зміцнення модераторних протективних факторів або створення підтримувального освітнього контексту. Мультирівневий підхід, що поєднує індивідуальні, групові та інституційні інтервенції, виявляється найбільш ефективним для комплексного впливу на систему факторів, що визначають благополуччя студентів з перфекціоністськими тенденціями. Модель також підкреслює важливість раннього виявлення студентів групи ризику, що мають виражений дезадаптивний перфекціонізм та низький рівень протективних факторів, для своєчасного надання психологічної підтримки [58, 160].

Емпірична валідація моделі передбачає послідовну перевірку гіпотез щодо характеру та сили взаємозв'язків між компонентами моделі на репрезентативних вибірках студентів. Методологія діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя, розроблена О. Савченко та О. Калюк, надає інструментарій для операціоналізації теоретичних конструктів моделі та їх емпіричного вимірювання. Використання структурного моделювання рівняннями дозволяє не лише перевірити наявність постульованих зв'язків,

але й оцінити відносну силу різних шляхів впливу, визначити пряме та непряме опосередкування ефектів, а також протестувати модераторні гіпотези. Лонгітюдний дизайн дослідження є особливо цінним для перевірки каузальних припущень моделі та з'ясування динаміки взаємозв'язків протягом навчання у закладі вищої освіти [24, 95].

Практичне застосування моделі у роботі психологічної служби закладу вищої освіти передбачає використання її як концептуальної основи для розробки комплексних програм психологічної підтримки студентів. Навчально-методичні рекомендації з основ психологічної практики О. Кузьо підкреслюють важливість теоретично обґрунтованого підходу до планування психологічних інтервенцій, що спирається на розуміння механізмів виникнення та підтримання психологічних труднощів. Модель може слугувати основою для розробки скринінгових процедур, що дозволяють ідентифікувати студентів з підвищеним ризиком зниження благополуччя через дезадаптивний перфекціонізм. На основі моделі можуть бути розроблені диференційовані програми підтримки, що враховують специфічні профілі перфекціонізму та наявність протективних ресурсів у студентів [15, 105].

Інтеграція моделі у навчальний процес може здійснюватися через включення психоосвітніх модулів у курси з психології, що знайомлять студентів з концепцією перфекціонізму, його проявами та впливом на благополуччя. Підвищення психологічної грамотності студентів щодо власних перфекціоністських тенденцій допомагає їм усвідомлювати дезадаптивні патерни мислення та поведінки, що є першим кроком до їх зміни. Модель може використовуватися у груповій роботі зі студентами для обговорення альтернативних, більш здорових способів ставлення до власних стандартів та досягнень. Візуалізація моделі у формі інфографіки або інтерактивної схеми може підвищити доступність психологічних знань та мотивувати студентів до рефлексії власного досвіду у контексті представлених у моделі закономірностей. Дослідження ефективності

інтервенцій благополуччя у коледжах демонструють важливість системного підходу до підтримання психічного здоров'я студентів [39, 1].

Культурна адаптація моделі для застосування у різних соціокультурних контекстах потребує врахування специфіки проявів перфекціонізму та цінності благополуччя у різних культурах. Аналіз психологічного благополуччя студентів у різних країнах, представлений у міжнародних дослідженнях, демонструє як універсальні, так і культурно-специфічні аспекти взаємозв'язку перфекціонізму та благополуччя. У колективістських культурах соціально приписаний перфекціонізм може мати особливо сильний вплив на благополуччя через високу значущість соціальних очікувань та гармонії у групі. В індивідуалістичних культурах більше значення може мати перфекціонізм, орієнтований на себе, що пов'язаний з цінностями особистих досягнень та самореалізації. Модель має бути гнучкою для включення культурно-специфічних медіаторів та модераторів, що відображають унікальні особливості освітнього середовища та соціокультурного контексту [56].

Таким чином, розроблена концептуальна модель взаємозв'язку перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя у здобувачів освіти інтегрує теоретичні уявлення та емпіричні дані, створюючи цілісне бачення досліджуваних феноменів та їх взаємодії. Модель має багаторівневу структуру, що включає різні типи перфекціонізму як вхідні змінні, медіаторні психологічні механізми, модераторні протективні фактори та компоненти суб'єктивного благополуччя як результативні показники. Практична цінність моделі полягає у визначенні ключових точок психологічного втручання для профілактики та корекції негативного впливу дезадаптивного перфекціонізму на психологічне благополуччя студентів, що має важливе значення для розробки ефективних програм психологічної підтримки здобувачів освіти.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

3.1 Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя у здобувачів освіти було організоване як кореляційне дослідження з використанням комплексу стандартизованих психодіагностичних методик. Основною метою було виявлення характеру та сили взаємозв'язків між різними типами перфекціонізму та компонентами суб'єктивного благополуччя у студентів закладів вищої освіти. Дослідження проводилося у природних умовах освітнього процесу з дотриманням принципів наукової етики, добровільності участі та конфіденційності даних.

Метою емпіричного дослідження було виявлення та аналіз взаємозв'язків між показниками перфекціонізму та рівнем суб'єктивного благополуччя у здобувачів освіти. Для досягнення мети було визначено наступні завдання: здійснити діагностику рівня та типів перфекціонізму у здобувачів освіти; провести вимірювання компонентів суб'єктивного благополуччя; встановити характер кореляційних зв'язків між вимірами перфекціонізму та показниками благополуччя; проаналізувати результати у контексті теоретичної моделі та сформулювати практичні рекомендації.

Гіпотеза дослідження базувалася на припущенні про диференційований вплив адаптивних та дезадаптивних форм перфекціонізму на суб'єктивне благополуччя здобувачів освіти. Передбачалося, що адаптивний перфекціонізм матиме позитивні або нейтральні зв'язки з показниками благополуччя, тоді як дезадаптивний перфекціонізм матиме негативні кореляції з компонентами психологічного благополуччя студентів.

Вибірку дослідження складали здобувачі вищої освіти України. Загальна кількість респондентів становила 30 осіб віком від 17 до 21 року. Середній вік учасників склав 19 років. Гендерний склад вибірки був представлений 22 жінками та 8 чоловіками. Розподіл за курсами навчання: перший курс – 8 осіб, другий курс – 8 осіб, третій курс – 7 осіб, четвертий курс – 7 осіб. Така структура дозволила охопити різні етапи адаптації до освітнього процесу. Критерієм включення була відсутність клінічних психічних розладів та добровільна згода на участь.

Для діагностики перфекціонізму використовувалася Багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста (див. додаток А), що включає тридцять п’ять пунктів, об’єднаних у чотири субшкали: занепокоєння з приводу помилок та сумнівів у діях, надмірна стурбованість очікуваннями та оцінками батьків, надмірно високі особисті стандарти, занепокоєння щодо точності та організованості. Респонденти оцінюють твердження за п’ятибальною шкалою від «цілком не згоден» до «цілком згоден». Методика дозволяє диференціювати адаптивні та дезадаптивні компоненти перфекціонізму.

Додатково застосовувалася Велика тривимірна шкала перфекціонізму (див. додаток Г), що включає сорок чотири твердження, об’єднані у три типи перфекціонізму: жорсткий перфекціонізм (перфекціонізм, орієнтований на себе, та проблеми з самооцінкою), самокритичний перфекціонізм (стурбованість помилками, сумніви у власних діях, самокритика, соціально приписаний перфекціонізм), нарцисичний перфекціонізм (перфекціонізм, орієнтований на інших, гіперкритика, впевненість у власній винятковості, претензійність). Оцінювання здійснюється за п’ятибальною шкалою з подальшим обчисленням середніх значень за шкалами.

Для вимірювання когнітивного компоненту суб’єктивного благополуччя використовувалася Шкала задоволеності життям (див. додаток Б), що складається з п’яти тверджень, які оцінюються за семибальною шкалою. Загальний показник варіюється від п’яти до тридцяти п’яти балів, що дозволяє визначити рівень задоволеності життям від дуже низького до дуже високого.

Індекс задоволеності життям (див. додаток В) включає двадцять тверджень з трьома варіантами відповідей та дозволяє оцінити п’ять компонентів благополуччя: інтерес до життя, послідовність у досягненні цілей, узгодженість між поставленими та досягнутими цілями, позитивна оцінка себе, фон настрою. Загальний показник від двадцяти п’яти до сорока балів свідчить про високий рівень задоволеності, від двадцяти до двадцяти чотирьох – середній, від нуля до дев’ятнадцяти – низький.

Модифікована шкала суб’єктивного благополуччя БіБіСі (див. додаток Д) включає двадцять чотири питання, що охоплюють три сфери: психологічне благополуччя (дванадцять пунктів), фізичне здоров’я та благополуччя (сім пунктів), стосунки (п’ять пунктів). Респонденти оцінюють питання за п’ятибальною шкалою від «зовсім ні» до «надзвичайно сильно». Методика дозволяє визначити низький, середній або високий рівень благополуччя у кожній сфері та загальний показник.

Процедура дослідження включала кілька етапів. На підготовчому етапі здійснювалося формування вибірки, отримання дозволів на проведення обстеження та інформування учасників про цілі дослідження з гарантією конфіденційності. Учасники були поінформовані про право відмовитися від участі без негативних наслідків.

Психодіагностичне обстеження проводилося в аудиторіях закладів освіти у позанавчальний час або онлайн з використанням електронних форм. Створювалися умови для індивідуального заповнення без обговорення відповідей. Спочатку респонденти заповнювали демографічну анкету, після чого переходили до психодіагностичних методик у визначеній послідовності. Середній час проходження становив сорок п’ять хвилин.

Обробка даних включала перевірку повноти заповнення, кодування відповідей, перекодування зворотних пунктів та обчислення балів за шкалами. Здійснювалася перевірка розподілу даних на відповідність нормальному закону для визначення коректності застосування параметричних критеріїв.

Для статистичного аналізу використовувався кореляційний аналіз з обчисленням коефіцієнту кореляції Пірсона або Спірмена залежно від типу розподілу. Інтерпретація коефіцієнтів: від 0 до 0,2 – дуже слабкий зв'язок, від 0,2 до 0,4 – слабкий, від 0,4 до 0,6 – помірний, від 0,6 до 0,8 – сильний, понад 0,8 – дуже сильний зв'язок.

Статистична значущість оцінювалася з рівнем значущості $p \leq 0,05$, додатково відзначалися зв'язки з $p \leq 0,01$. Обчислювалися описові статистики: середні арифметичні, стандартні відхилення, мінімальні та максимальні значення. Усі розрахунки здійснювалися з використанням Microsoft Office Excel.

Таким чином, методологія дослідження включала комплексний підхід до діагностики перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя з використанням валідних психометричних інструментів. Процедура була організована з дотриманням принципів наукової етики. Застосування кореляційного аналізу відповідає меті дослідження щодо виявлення взаємозв'язків між показниками перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя здобувачів освіти.

3.2 Результати емпіричного дослідження перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя здобувачів освіти

Емпіричне дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя у здобувачів освіти дозволило отримати комплексні дані про особливості прояву досліджуваних феноменів у студентській вибірці. Результати психодіагностичного обстеження тридцяти студентів закладів вищої освіти були піддані статистичній обробці та систематизовані для виявлення загальних тенденцій та індивідуальних відмінностей у рівнях перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя. Аналіз отриманих даних здійснювався послідовно, починаючи з описової статистики показників перфекціонізму, далі переходячи до характеристики суб'єктивного благополуччя респондентів.

Первинний аналіз показників перфекціонізму за методикою Фроста дозволив виявити основні статистичні характеристики досліджуваних параметрів у вибірці студентів. Результати описової статистики за субшкалами перфекціонізму представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 – Описова статистика показників перфекціонізму за методикою Фроста

Субшкала	M	SD	Min	Max
Занепокоєння помилками та сумніви	38,4	8,7	22	53
Батьківські очікування та критика	28,2	7,1	15	42
Особисті стандарти	24,6	5,3	14	33
Організованість	21,3	4,2	12	28

Як видно з таблиці 3.1, найвищі середні показники спостерігаються за субшкалою занепокоєння помилками та сумнівів у діях (M=38,4; SD=8,7), що свідчить про виражену тенденцію студентів переживати інтенсивну тривогу щодо можливих помилок та сумніватися у якості виконаних завдань. Показники батьківських очікувань та критики також є досить високими (M=28,2; SD=7,1), що вказує на значущий вплив сімейних установок на формування перфекціоністських тенденцій. Середні значення особистих стандартів (M=24,6; SD=5,3) та організованості (M=21,3; SD=4,2) знаходяться на помірному рівні, демонструючи збалансоване прагнення до високих досягнень без надмірної ригідності.

На основі загальних показників перфекціонізму було здійснено розподіл респондентів за трьома рівнями виразності перфекціоністських тенденцій. Результати розподілу студентів за рівнями перфекціонізму представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2 – Розподіл студентів за рівнями перфекціонізму

Рівень перфекціонізму	Кількість осіб	Відсоток (%)
Низький рівень	5	16,7
Середній рівень	18	60,0
Високий рівень	7	23,3

Дані таблиці 3.2 демонструють, що найбільша частка респондентів (60,0%) характеризується середнім рівнем перфекціонізму, що може розглядатися як адаптивний варіант прагнення до досконалості без надмірної фіксації на помилках. Високий рівень перфекціонізму виявлено у 23,3% студентів, що свідчить про наявність ризику розвитку дезадаптивних перфекціоністських установок у майже чверті вибірки. Низький рівень перфекціонізму притаманний 16,7% респондентів, що може відображати або здорове ставлення до власних досягнень, або недостатню мотивацію до високих результатів.

Для наочної демонстрації розподілу студентів за рівнями перфекціонізму було побудовано діаграму, представлену на рис. 3.1.

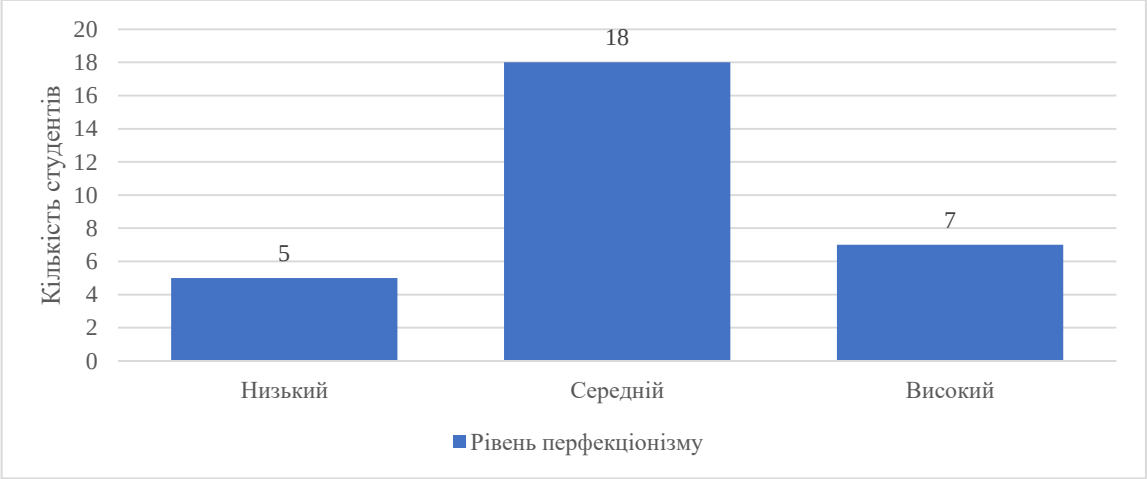


Рисунок 3.1 – Розподіл студентів за рівнями перфекціонізму

Як видно з рис. 3.1, графічне представлення розподілу підтверджує переважання середнього рівня перфекціонізму у досліджуваній вибірці студентів. Візуалізація даних дозволяє наочно оцінити пропорційне співвідношення груп з різними рівнями перфекціоністських тенденцій, демонструючи нормальний розподіл з невеликим зсувом у бік середніх та високих значень, що є типовим для студентської популяції закладів вищої освіти.

Аналіз показників суб’єктивного благополуччя здійснювався за комплексом методик, що дозволило отримати диференційовану картину

різних аспектів психологічного благополуччя респондентів. Результати описової статистики показників суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3 – Описова статистика показників суб'єктивного благополуччя

Показник	M	SD	Min	Max
Задоволеність життям (SWLS)	23,8	5,6	12	33
Психологічне благополуччя (ВВС)	44,2	7,3	28	56
Фізичне здоров'я (ВВС)	23,6	4,8	14	32
Стосунки (ВВС)	19,4	3,7	11	25

Аналіз даних таблиці 3.3 показує, що середній рівень задоволеності життям за шкалою SWLS становить 23,8 бала, що відповідає помірному рівню життєвої задоволеності. Показники психологічного благополуччя знаходяться на середньому рівні (M=44,2), що свідчить про збалансований стан емоційної сфери та задоволеність основними аспектами життя. Фізичне здоров'я та благополуччя також оцінюються респондентами на середньому рівні (M=23,6), тоді як показники якості стосунків дещо нижчі (M=19,4), що може відображати типові для студентського віку труднощі у встановленні глибоких міжособистісних зв'язків.

На основі інтегрального показника суб'єктивного благополуччя було здійснено розподіл респондентів за рівнями благополуччя, результати якого представлені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4 – Розподіл студентів за рівнями суб'єктивного благополуччя

Рівень благополуччя	Кількість осіб	Відсоток (%)
Низький рівень	6	20,0
Середній рівень	16	53,3
Високий рівень	8	26,7

Результати таблиці 3.4 свідчать, що більшість студентів (53,3%) демонструють середній рівень суб’єктивного благополуччя, що є позитивним показником адаптації до освітнього процесу. Високий рівень благополуччя виявлено у 26,7% респондентів, що вказує на успішне подолання академічних викликів та задоволеність різними аспектами студентського життя. Водночас 20,0% студентів характеризуються низьким рівнем суб’єктивного благополуччя, що потребує особливої уваги з боку психологічної служби закладу освіти для надання своєчасної підтримки.

Візуальне представлення розподілу студентів за рівнями суб’єктивного благополуччя представлене на рис. 3.2.

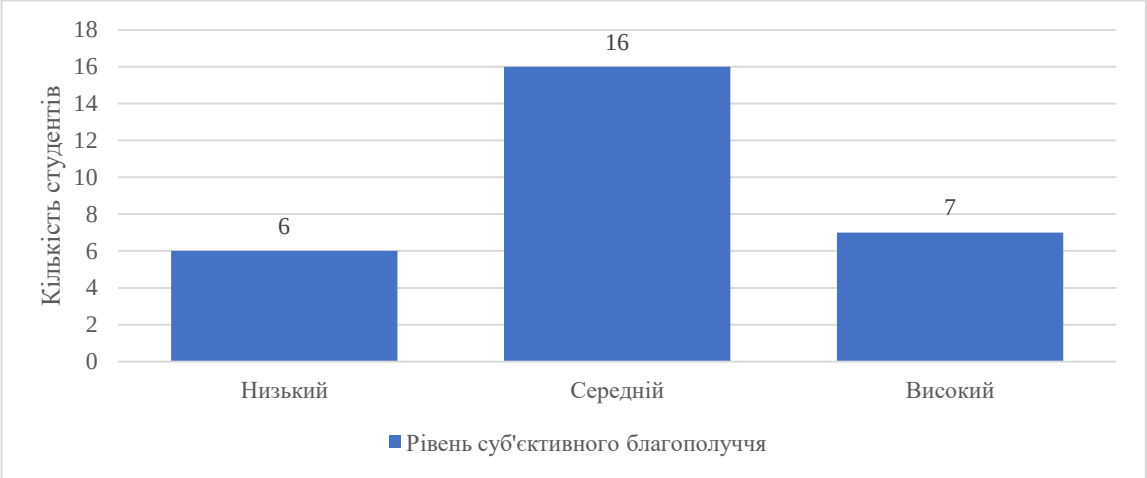


Рисунок 3.2 – Розподіл студентів за рівнями суб’єктивного благополуччя

Діаграма на рис. 3.2 наочно демонструє структуру розподілу респондентів за рівнями благополуччя, підтверджуючи переважання середніх показників у вибірці. Графічна візуалізація дозволяє побачити, що розподіл є близьким до нормального з невеликим зміщенням у бік середніх та високих значень, що відповідає характеристикам психологічно благополучної студентської популяції.

Таким чином, результати емпіричного дослідження дозволили отримати комплексну картину прояву перфекціонізму та суб’єктивного благополуччя у здобувачів освіти. Описова статистика продемонструвала переважання середніх рівнів як перфекціоністських тенденцій, так і психологічного

благополуччя у більшості респондентів. Водночас виявлено значущу частку студентів з високим рівнем перфекціонізму та низьким рівнем благополуччя, що актуалізує необхідність подальшого аналізу взаємозв'язків між цими феноменами для розуміння механізмів їх взаємовпливу.

3.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя

Одним із ключових завдань нашого дослідження було виявлення та аналіз характеру взаємозв'язків між різними типами та проявами перфекціонізму та компонентами суб'єктивного благополуччя у здобувачів освіти. Для вирішення цього завдання було застосовано кореляційний аналіз за методом К. Пірсона, який дозволяє визначити наявність, напрямок та силу статистичного зв'язку між досліджуваними змінними. Результати кореляційного аналізу є особливо важливими для розуміння механізмів впливу перфекціоністських установок на психологічне благополуччя студентів та можуть слугувати основою для розробки цільових програм психологічної підтримки.

Узагальнені результати кореляційного аналізу між показниками перфекціонізму за методикою БіБіСі-Шо та компонентами суб'єктивного благополуччя за модифікованою шкалою БіБіСі представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 – Кореляційні зв'язки між показниками перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя у здобувачів освіти

Показники перфекціонізму	**Психологічне благополуччя**	**Фізичне здоров'я та благополуччя**	**Стосунки**	**Загальне суб'єктивне благополуччя**
Жорсткий перфекціонізм	-0,34**	-0,28*	-0,31**	-0,35**
Перфекціонізм, орієнтований на себе	-0,22*	-0,19	-0,18	-0,23*

Продовження таблиці 3.1

Проблеми з самооцінкою	-0,41**	-0,35**	-0,38**	-0,43**
Самокритичний перфекціонізм	-0,51**	-0,42**	-0,39**	-0,52**
Стурбованість помилками	-0,47**	-0,38**	-0,33**	-0,46**
Сумніви у власних діях	-0,44**	-0,36**	-0,31**	-0,43**
Самокритика	-0,49**	-0,40**	-0,37**	-0,48**
Соціально приписаний перфекціонізм	-0,39**	-0,33**	-0,41**	-0,43**
Нарцисичний перфекціонізм	-0,15	-0,11	-0,27*	-0,19
Перфекціонізм, орієнтований на інших	0,08	0,12	-0,18	0,02
Гіперкритика	-0,23*	-0,16	-0,35**	-0,28*
Впевненість у тому, що мені всі щось винні	-0,19	-0,14	-0,29*	-0,23*
Претензійність	-0,11	-0,06	-0,22*	-0,14

Примітки: * – $p<0,05$ (статистично значущі кореляції на рівні 5%); ** – $p<0,01$ (статистично значущі кореляції на рівні 1%)

Аналіз даних, представлених у таблиці 3.1, свідчить про наявність статистично значущих кореляційних зв’язків між більшістю досліджуваних показників перфекціонізму та компонентами суб’єктивного благополуччя здобувачів освіти. Характер виявлених взаємозв’язків підтверджує сформульовану нами гіпотезу щодо різноспрямованого впливу адаптивних та дезадаптивних форм перфекціонізму на психологічне благополуччя особистості.

Найбільш виразні та статистично значущі негативні кореляційні зв'язки виявлено між показниками самокритичного перфекціонізму та всіма компонентами суб'єктивного благополуччя. Загальний показник самокритичного перфекціонізму демонструє сильний негативний зв'язок із загальним суб'єктивним благополуччям ($r=-0,52$, $p<0,01$), що вказує на те, що підвищення рівня самокритичних установок супроводжується суттєвим зниженням якості життя здобувачів освіти. Особливо показовим є зв'язок самокритичного перфекціонізму з психологічним благополуччям ($r=-0,51$, $p<0,01$), який є найсильнішим серед усіх виявлених кореляцій. Це свідчить про те, що надмірна самокритичність, постійні сумніви у правильності власних дій та прийнятих рішень, фіксація на помилках створюють потужний негативний фон, який підриває емоційну стабільність, знижує самоповагу та перешкоджає відчуттю контролю над власним життям.

Детальний аналіз окремих компонентів самокритичного перфекціонізму дозволяє виявити специфіку їхнього впливу на різні аспекти благополуччя. Показник самокритики виявився найбільш негативно пов'язаним із психологічним благополуччям ($r=-0,49$, $p<0,01$) та загальним суб'єктивним благополуччям ($r=-0,48$, $p<0,01$). Це цілком закономірно, оскільки постійне негативне самооцінювання, концентрація на власних недоліках та неспроможності досягти самовстановлених високих стандартів формує стійке відчуття незадоволеності собою, що є критичним фактором зниження психологічного благополуччя. Студенти з високим рівнем самокритики схильні знецінювати свої досягнення, фокусуватися на помилках та невдачах, що призводить до хронічного стресу та емоційного виснаження.

Стурбованість помилками також демонструє виражені негативні кореляції з усіма компонентами благополуччя: з психологічним благополуччям ($r=-0,47$, $p<0,01$), з фізичним здоров'ям та благополуччям ($r=-0,38$, $p<0,01$), зі стосунками ($r=-0,33$, $p<0,01$) та загальним суб'єктивним благополуччям ($r=-0,46$, $p<0,01$). Надмірна фіксація на можливих помилках

створює стан постійної тривоги та внутрішнього напруження, який негативно позначається як на емоційному стані, так і на фізичному здоров'ї студентів. Постійне очікування невдачі, страх зробити помилку паралізує активність, перешкоджає прийняттю рішень та знижує продуктивність навчальної діяльності. В довгостроковій перспективі така стурбованість може призводити до розвитку тривожних розладів, порушень сну, психосоматичних симптомів.

Показник сумнівів у власних діях корелює з психологічним благополуччям на рівні $r=-0,44$ ($p<0,01$), з фізичним здоров'ям та благополуччям $r=-0,36$ ($p<0,01$), зі стосунками $r=-0,31$ ($p<0,01$) та загальним суб'єктивним благополуччям $r=-0,43$ ($p<0,01$). Постійні сумніви у правильності прийнятих рішень, в адекватності виконаних дій, нескінченне перепитування самого себе виснажують психологічні ресурси особистості, знижують відчуття самоефективності та ускладнюють досягнення поставлених цілей. Студенти з високим рівнем сумнівів часто стикаються з труднощами у завершенні навчальних завдань, схильні до прокрастинації та можуть витрачати надмірно багато часу на перевірку та переробку виконаної роботи.

Соціально приписаний перфекціонізм виявив значущі негативні кореляції з усіма компонентами суб'єктивного благополуччя, причому особливо сильний зв'язок спостерігається зі стосунками ($r=-0,41$, $p<0,01$). Цей результат є особливо показовим, оскільки соціально приписаний перфекціонізм відображає переконання особистості в тому, що значущі інші встановлюють для неї надмірно високі стандарти та очікують від неї ідеальної поведінки. Такі установки створюють відчуття постійного тиску з боку оточення, страху не виправдати очікування інших, що безпосередньо впливає на якість міжособистісних стосунків. Студенти з високим рівнем соціально приписаного перфекціонізму можуть уникати близьких контактів, відчувати дискомфорт у спілкуванні, боятися критики та несхвалення з боку викладачів, однокурсників та близьких людей.

Показники жорсткого перфекціонізму також демонструють статистично значущі негативні кореляції з усіма компонентами суб'єктивного благополуччя. Загальний показник жорсткого перфекціонізму корелює із загальним суб'єктивним благополуччям на рівні r=-0,35 (p<0,01), з психологічним благополуччям r=-0,34 (p<0,01), зі стосунками r=-0,31 (p<0,01) та фізичним здоров'ям r=-0,28 (p<0,05). Жорсткий перфекціонізм характеризується встановленням нереалістично високих стандартів, негнучкістю у їх дотриманні, категоричним способом мислення за принципом «все або нічого». Така ригідність у підходах до власної діяльності створює хронічний стрес, оскільки досягнення ідеалу в реальному житті є практично неможливим.

Окремий компонент жорсткого перфекціонізму – проблеми з самооцінкою – виявив найсильніші негативні кореляції серед усіх підшкал цього типу перфекціонізму: із загальним суб'єктивним благополуччям r=-0,43 (p<0,01), з психологічним благополуччям r=-0,41 (p<0,01), зі стосунками r=-0,38 (p<0,01) та фізичним здоров'ям r=-0,35 (p<0,01). Нестабільна, занижена самооцінка, залежність самоповаги від досягнень та схвалення інших є потужним предиктором психологічного неблагополуччя. Студенти з проблемами самооцінки схильні до постійного самозвинувачення, не вміють радіти власним успіхам, сприймають будь-яку критику як підтвердження власної неповноцінності.

Перфекціонізм, орієнтований на себе, як компонент жорсткого перфекціонізму, демонструє помірні негативні кореляції із загальним суб'єктивним благополуччям (r=-0,23, p<0,05) та психологічним благополуччям (r=-0,22, p<0,05). Хоча ці зв'язки є слабшими порівняно з іншими формами дезадаптивного перфекціонізму, вони все ж підтверджують, що навіть прагнення до особистої досконалості, якщо воно набуває надмірних форм, може негативно позначатися на благополуччі особистості.

Результати аналізу нарцисичного перфекціонізму виявилися найменш однозначними. Загальний показник нарцисичного перфекціонізму не виявив

статистично значущих кореляцій з психологічним благополуччям та фізичним здоров'ям, проте продемонстрував слабкий негативний зв'язок зі стосунками ($r=-0,27$, $p<0,05$) та незначущий зв'язок із загальним благополуччям. Це свідчить про те, що нарцисичні установки щодо власної досконалості та очікування особливого ставлення від оточуючих насамперед впливають на якість міжособистісних відносин, але меншою мірою позначаються на самооцінці психологічного благополуччя.

Перфекціонізм, орієнтований на інших, не виявив статистично значущих кореляцій з жодним компонентом суб'єктивного благополуччя. Більше того, спостерігається тенденція до слабких позитивних, хоча й незначущих, зв'язків з психологічним благополуччям ($r=0,08$) та фізичним здоров'ям ($r=0,12$). Цей результат може пояснюватися тим, що встановлення високих стандартів для інших людей та критичність до їхньої діяльності не створюють такого ж рівня внутрішнього напруження та тривоги, як самоспрямований перфекціонізм. Більше того, для деяких студентів такі установки можуть навіть виконувати захисну функцію, дозволяючи відчувати власну перевагу та підтримувати самооцінку.

Гіперкритика як компонент нарцисичного перфекціонізму демонструє слабкі, але статистично значущі негативні кореляції зі стосунками ($r=-0,35$, $p<0,01$), психологічним благополуччям ($r=-0,23$, $p<0,05$) та загальним суб'єктивним благополуччям ($r=-0,28$, $p<0,05$). Надмірна критичність до інших людей, нетерпимість до їхніх помилок та недоліків створює бар'єри у спілкуванні, призводить до конфліктів та ускладнює побудову довірливих відносин, що, в свою чергу, негативно впливає на загальне відчуття благополуччя.

Показники «Впевненість у тому, що мені всі щось винні» та «Претензійність» виявили слабкі негативні кореляції переважно зі стосунками (відповідно $r=-0,29$, $p<0,05$ та $r=-0,22$, $p<0,05$). Це закономірно, оскільки установки на особливе ставлення, очікування привілеїв та переконання у власній виключності ускладнюють рівноправну взаємодію з

іншими людьми, можуть сприйматися оточуючими як зарозумілість та викликати негативні реакції.

Важливо зазначити, що найсильніші негативні кореляції спостерігаються саме між дезадаптивними формами перфекціонізму (самокритичний, жорсткий) та компонентами суб'єктивного благополуччя, тоді як нарцисичний перфекціонізм виявляє слабші та вибіркові зв'язки. Це підтверджує теоретичні положення про те, що найбільш руйнівний вплив на психологічне благополуччя здійснюють саме ті форми перфекціонізму, які пов'язані з самознеціненням, самокритикою, сумнівами та стурбованістю помилками. На відміну від цього, більш «зовнішньо орієнтовані» форми перфекціонізму (перфекціонізм, орієнтований на інших) мають менший вплив на власне благополуччя особистості.

Аналізуючи отримані дані в контексті структури суб'єктивного благополуччя, можна констатувати, що психологічне благополуччя виявилося найбільш чутливим до впливу перфекціоністських установок. Майже всі показники дезадаптивного перфекціонізму демонструють найсильніші кореляції саме з цим компонентом благополуччя. Це пояснюється тим, що психологічне благополуччя безпосередньо пов'язане з самооцінкою, відчуттям контролю над власним життям, оптимізмом щодо майбутнього – тими аспектами, на які перфекціонізм здійснює найбільш прямий та потужний вплив.

Фізичне здоров'я та благополуччя демонструє менші за силою, але все ж статистично значущі негативні кореляції з більшістю показників перфекціонізму. Це підтверджує положення про психосоматичний характер впливу хронічного стресу, пов'язаного з перфекціоністськими установками, на фізичний стан організму. Студенти з високим рівнем дезадаптивного перфекціонізму частіше скаржаться на порушення сну, головні болі, втому, зниження фізичної активності.

Компонент «Стосунки» виявляє особливо сильні негативні зв'язки з соціально приписаним перфекціонізмом та окремими проявами нарцисичного

перфекціонізму (гіперкритика, впевненість у тому, що інші щось винні). Це свідчить про те, що перфекціоністські установки, пов’язані з очікуваннями від інших людей та критичністю до них, найбільш руйнівно впливають саме на міжособистісні відносини.

Отримані результати кореляційного аналізу мають важливе практичне значення для розробки програм психологічної підтримки здобувачів освіти. Виявлені сильні негативні зв’язки між дезадаптивними формами перфекціонізму та суб’єктивним благополуччям вказують на необхідність цільової психокорекційної роботи зі студентами, які демонструють високі показники самокритичного та жорсткого перфекціонізму. Особливу увагу слід приділяти роботі з самооцінкою, формуванню адекватних стандартів діяльності, розвитку навичок емоційної регуляції та когнітивної реструктуризації дисфункціональних перфекціоністських переконань.

Важливо також враховувати, що виявлені кореляційні зв’язки не дозволяють однозначно визначити причинно-наслідкові відносини між перфекціонізмом та суб’єктивним благополуччям. Можливо як те, що перфекціоністські установки призводять до зниження благополуччя, так і те, що низький рівень благополуччя сприяє посиленню дезадаптивних форм перфекціонізму. Найбільш імовірною є модель взаємного підсилення, коли перфекціонізм та психологічне неблагополуччя формують замкнене коло, в якому кожен фактор посилює дію іншого.

Отримані емпіричні дані підтверджують сформульовану нами гіпотезу про існування статистично значущого взаємозв’язку між рівнем та типом перфекціонізму та рівнем суб’єктивного благополуччя у здобувачів освіти. Дезадаптивні форми перфекціонізму, зокрема самокритичний та жорсткий перфекціонізм, демонструють сильні негативні кореляції з усіма компонентами суб’єктивного благополуччя. Водночас, нарцисичний перфекціонізм виявляє слабші та більш вибіркові зв’язки з благополуччям, що свідчить про його якісно іншу природу та механізми впливу на психологічний стан особистості.

Результати кореляційного аналізу створюють міцну емпіричну основу для розуміння взаємозв’язків між перфекціонізмом та суб’єктивним благополуччям у здобувачів освіти та можуть використовуватися для розробки науково обґрунтованих програм психологічної профілактики та корекції дезадаптивних перфекціоністських установок в освітньому середовищі.

ВИСНОВКИ

Виконане дослідження було присвячено теоретичному обґрунтуванню та емпіричному вивченню взаємозв'язку перфекціонізму та рівня суб'єктивного благополуччя у здобувачів освіти. Проведений теоретичний аналіз наукової літератури дозволив встановити, що перфекціонізм являє собою багатовимірну особистісну характеристику, що виявляється у встановленні надмірно високих стандартів діяльності, критичному самооцінюванні та страху невідповідності власним очікуванням. Сучасні дослідження свідчять про неоднозначний вплив перфекціонізму на психологічне функціонування особистості, що зумовлює необхідність диференціації його конструктивних та деструктивних форм.

Аналіз наукових джерел показав, що суб'єктивне благополуччя особистості є комплексним показником якості життя, що включає когнітивну оцінку задоволеності життям та емоційні переживання позитивного чи негативного характеру. У структурі суб'єктивного благополуччя виділяють психологічний, фізичний та соціальний компоненти, кожен з яких має специфічні детермінанти. Теоретичний огляд досліджень засвідчив, що дезадаптивні форми перфекціонізму, зокрема самокритичний та жорсткий перфекціонізм, негативно впливають на психологічне благополуччя особистості, тоді як адаптивний перфекціонізм може сприяти особистісному розвитку та професійному зростанню.

Емпіричне дослідження було проведено на базі закладів вищої освіти України із залученням студентів різних курсів та спеціальностей. Для діагностики перфекціонізму використовувалася методика БіБіСі-Шо, яка дозволяє виміряти три основні типи перфекціонізму: жорсткий, самокритичний та нарцисичний, а також їхні компоненти. Для оцінки суб'єктивного благополуччя застосовувалася модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі, що вимірює психологічне благополуччя,

фізичне здоров’я та благополуччя, стосунки та загальний рівень суб’єктивного благополуччя. Застосування валідних та надійних психодіагностичних інструментів забезпечило високу якість отриманих даних.

Результати кореляційного аналізу за методом К. Пірсона підтвердили сформульовану гіпотезу про існування статистично значущого взаємозв’язку між рівнем та типом перфекціонізму та рівнем суб’єктивного благополуччя у здобувачів освіти. Найбільш виразні негативні кореляційні зв’язки виявлено між самокритичним перфекціонізмом та всіма компонентами суб’єктивного благополуччя. Самокритичний перфекціонізм демонструє сильний негативний зв’язок із загальним суб’єктивним благополуччям, що свідчить про руйнівний вплив надмірної самокритичності, фіксації на помилках та постійних сумнівів у власних діях на психологічне функціонування особистості.

Жорсткий перфекціонізм також виявив статистично значущі негативні кореляції з усіма компонентами суб’єктивного благополуччя. Особливо сильні негативні зв’язки продемонстрував компонент проблем з самооцінкою, що підтверджує положення про критичну роль стабільної та адекватної самооцінки у забезпеченні психологічного благополуччя особистості. Встановлення нереалістично високих стандартів та ригідність у їх дотриманні створюють хронічний стрес, що негативно позначається на емоційному стані, фізичному здоров’ї та якості міжособистісних стосунків здобувачів освіти.

Нарцисичний перфекціонізм виявив якісно інші закономірності взаємозв’язку з суб’єктивним благополуччям. Загальний показник нарцисичного перфекціонізму продемонстрував слабші та більш вибіркові зв’язки з компонентами благополуччя, зокрема найсильніший негативний вплив спостерігався у сфері міжособистісних стосунків. Перфекціонізм, орієнтований на інших, не виявив статистично значущих негативних кореляцій з благополуччям, що може пояснюватися його зовнішньо

спрямованим характером та меншим впливом на внутрішній емоційний стан особистості.

Аналіз взаємозв'язків перфекціонізму з окремими компонентами суб'єктивного благополуччя показав, що психологічне благополуччя виявилося найбільш чутливим до впливу перфекціоністських установок. Майже всі показники дезадаптивного перфекціонізму демонстрували найсильніші кореляції саме з психологічним благополуччям, що пояснюється його тісним зв'язком з самооцінкою, відчуттям контролю над власним життям та емоційною стабільністю. Фізичне здоров'я та благополуччя також виявило статистично значущі негативні кореляції з дезадаптивними формами перфекціонізму, підтверджуючи психосоматичний характер впливу хронічного перфекціоністського стресу на організм.

Отримані результати мають важливе практичне значення для організації психологічної підтримки здобувачів освіти. Виявлені сильні негативні зв'язки між дезадаптивними формами перфекціонізму та суб'єктивним благополуччям вказують на необхідність розробки та впровадження спеціалізованих програм психологічної профілактики та корекції перфекціоністських установок в освітньому середовищі. Особливу увагу слід приділяти роботі з формуванням адекватної самооцінки, розвитком навичок емоційної регуляції, когнітивною реструктуризацією дисфункціональних переконань та навчанням конструктивним стратегіям подолання невдач.

Результати дослідження можуть бути використані психологічними службами закладів вищої освіти для створення системи раннього виявлення студентів з високим рівнем дезадаптивного перфекціонізму та надання їм своєчасної психологічної допомоги. Впровадження психоосвітніх програм, спрямованих на підвищення обізнаності студентів щодо проявів та наслідків дезадаптивного перфекціонізму, може сприяти формуванню більш здорових установок щодо досягнень та самооцінювання. Крім того, отримані дані можуть використовуватися у підготовці практичних психологів та соціальних працівників освітніх закладів.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні причинно-наслідкових механізмів взаємовпливу перфекціонізму та суб'єктивного благополуччя, дослідженні динаміки перфекціоністських установок протягом навчання у закладі вищої освіти, вивченні ролі соціальної підтримки та особистісних ресурсів у нейтралізації негативного впливу дезадаптивного перфекціонізму. Також доцільним є проведення лонгітюдних досліджень для встановлення довгострокових наслідків перфекціонізму для професійної успішності та психологічного здоров'я випускників закладів вищої освіти. Актуальним напрямком залишається розробка та апробація ефективних психокорекційних програм, спрямованих на трансформацію дезадаптивних перфекціоністських установок у конструктивне прагнення до розвитку та вдосконалення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О. О., Липецька А. С. Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. *Психологія: реальність і перспективи*. 2019. Вип. 11. С. 10–17. DOI : https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi11.2

2. Афанасьєва Н. Є. Особливості саморегуляції здобувачів вищої освіти з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса.* Серія : Психологічні науки. 2024. Вип. 2 (3). С. 45–53. DOI : https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.2(3).5

3. Бабчук М. І. Перфекціонізм особистості як основа вдосконалення образу фізичного Я. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2022. № 4. С. 17–23.

4. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник / у 1 т. Вид. 5-те, виправл. і допов. Львів : Апріорі, 2016. Т. 1. 382 с.

5. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник / у 2 т. Вид. 5-те, виправл. і допов. Львів : Апріорі, 2016. Т. 2. 358 с.

6. Волошина В. В., Долинська Л. В., Ставицька С. О. Загальна психологія : практикум. Київ : Каравела, 2019. 279 с.

7. Грубі Т. В. Сучасні моделі перфекціонізму. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 1, Вип. 43. С. 8–15.

8. Діхтяренко С. Ю., Шулдик А. В., Шулдик Г. О., Данилевич Л. А., Поліщук О. Р. Загальна психологія : навчально-методичний посібник. Умань : Візаві, 2023. 245 с.

9. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.

10. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2015. № 3. С. 48–55.

11. Карпенко О. В. Перфекціонізм як проблема психології особистості. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2019. Вип. 34. С. 144–150.

12. Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник ХДУ.* Серія : Психологічні науки. 2022. № 2. С. 85–93. DOI : https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2022-2-12

13. Коструба Н., Поліщук З. Психологічне благополуччя студентів у період війни: емпіричний аналіз. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 40. С. 51–61. DOI : https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-kos

14. Кошова І. В., Литовченко Н. Ф. Психотерапія : навч.-метод. посібн. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 113 с.

15. Кузьо О. Основи психологічної практики : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 124 с.

16. Лукасевич О. А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 2. С. 109–114.

17. Малімон Л., Пашкіна А., Максимчук О. Суб'єктивне благополуччя як чинник соціально-психологічної адаптації особистості в умовах війни. *Психологічні перспективи*. 2023. № 42. С. 113–126. DOI : https://doi.org/10.29038/2227-1376-2023-42-mal

18. Мотрук Т. О., Вертель А. В. Особливості перфекціонізму в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Вип. 4. С. 182–192.

19. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. / за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.

20. Отич Д., Чабан І. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя осіб дорослого віку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Серія 12. Психологічні науки. 2021. Вип. 18 (63). С. 32–42. DOI : https://doi.org/10.31392/NPU-NC.SERIES12.2021.18(63).04

21. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 80–104.

22. Перепелюк Т., Байдюк Я. Перфекціонізм: теоретичний аналіз. *Вісник науково-дослідної лабораторії інклюзивної педагогіки «Спеціальна та інклюзивна освіта: теорія, методика, практика» :* матеріали 10-ої Всеукр. наук.-практ. конф. (28 берез. 2024 р.). Умань : Візаві, 2024. Вип. 10. С. 132–134.

23. Потапчук Є. М., Потапчук Н. Д. Показники здоров'я як чинники суб'єктивного благополуччя здобувачів закладів вищої освіти. *Слобожанський науковий вісник.* Серія : Психологія. 2025. № 1. С. 105–109.

24. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (25). С. 89–101. DOI : https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10

25. Терещенко К. Суб'єктивне благополуччя особистості та його підтримка в умовах невизначеності. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2025. № 1 (34). С. 125–133. DOI : https://doi.org/10.31108/2.2025.1.34.11

26. Фоменко К. І. Перфекціонізм як характеристика особистості, яка прагне до переваги та досконалості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. Вип. 3. С. 311–316.

27. Целюк Т. Поняття перфекціонізму: позитивний та негативний аспекти. *Психологія особистості*. 2015. Т. 6, Вип. 1. С. 292–301.

28. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Проблема перфекціонізму в психології. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*. 2023. № 24. С. 640–646.

29. Akbağ M. How adaptive and maladaptive perfectionism affect psychological well-being among university students: The mediating role of procrastination. *Eurasian Journal of Educational Research*. 2024. Vol. 8, № 1. P. 226–252.

30. Barbayannis G., Bandari M., Zheng X., Baquerizo H., Pecor K. W., Ming X. Academic stress and mental well-being in college students: correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. DOI : https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344

31. Curran T., Hill A. P. Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*. 2019. Vol. 145, № 4. P. 410–429. DOI : https://doi.org/10.1037/bul0000138

32. Chhajer R., Hira N. Exploring positive psychology intervention and mindfulness-based intervention in nature: impact on well-being of school students in India. *Frontiers in Public Health*. 2024. Vol. 12. DOI : https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1297610

33. Cuervo Gil T., Obando D., García-Martín M. B., Sandoval-Reyes J. Perfectionism, academic stress, rumination and worry: A predictive model for anxiety and depressive symptoms in university students from Colombia. *SAGE Open*. 2023. Vol. 13, № 3. DOI : https://doi.org/10.1177/21676968231188759

34. Fält-Weckman S., Fagerlund Å., Londen M., Lagerström M. Using evidence-based applied positive psychology to promote student well-being. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. DOI : https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1415519

35. Fernández-García O., Gil-Llario M. D., Castro-Calvo J., Morell-Mengual V., Ballester-Arnal R., Estruch-García V. Academic perfectionism, psychological well-being, and suicidal ideation in college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. Vol. 20, № 1. 85. DOI : https://doi.org/10.3390/ijerph20010085

36. Ferrari M., Yap K., Scott N., Einstein D. A., Ciarrochi J. Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PLOS ONE*. 2018. Vol. 13, № 2. DOI : https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192022

37. Jianping L., Roslan S., Soh K. G., Zaremohzzabieh Z. Effects of positive education intervention on growth mindset and resilience among boarding middle school adolescents in China: a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15 DOI : https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1446260

38. Koutra K., Mouatsou C., Psoma S. The influence of positive and negative aspects of perfectionism on psychological distress in emerging adulthood: Exploring the mediating role of self-compassion. *Behavioral Sciences*. 2023. Vol. 13, № 11. 932. DOI : https://doi.org/10.3390/bs13110932

39. Laakso H., Ahtiainen T., Raevuori A., Aronen E. T., Suominen S. Increasing student well-being through a positive psychology intervention: changes in salivary cortisol, depression, psychological well-being, and hope. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2025. Vol. 17, № 1. DOI : https://doi.org/10.1111/aphw.12616

40. Li Y., Sun Z., Liu C. The relationship between maladaptive perfectionism and anxiety in first-year undergraduate students: A moderated mediation model. *Behavioral Sciences*. 2024. Vol. 14, № 8. DOI : https://doi.org/10.3390/bs14080663

41. Liu Y., Wee D., Bean C. R., Robbins A. S., Mahrer N. E. Psychological well-being and distress among college students: The mediating role of resilience as a dynamic process. *Journal of Counseling & Development*. 2025. Vol. 103, № 2. P. 193–206. DOI : https://doi.org/10.1002/jcad.12564

42. Lou W., Zhang Y., Zhuang M. The influence of perfectionism on subjective well-being of college students: The mediating effect and intervention of self-compassion. *International Journal of Advanced Research*. 2024. Vol. 12. P. 347–361. DOI : https://doi.org/10.21474/IJAR01/19989

43. Martínez-Líbano J., Ureta Tapia R., Morales L. M., Riquelme-Segura L. Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanities and Social Sciences Communications*. 2025. Vol. 12, № 1. 347. DOI : https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y

44. Nelsen S. K., Kayaalp A., Page K. J. Perfectionism, substance use, and mental health in college students: A longitudinal analysis. *Journal of American College Health*. 2023. Vol. 71, № 1. P. 257–265. DOI : https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1891076

45. Park H. J. Latent profiles of perfectionism, unconditional self-acceptance, strengths use, and deficit correction: Associations with well-being in South Korean undergraduates. *Personality and Individual Differences*. 2025. Vol. 233. DOI : https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.112944

46. Pereira A. T., Brito M. J., Cabaços C., Carneiro M., Carvalho F., Manão A., Araújo A., Pereira D., Macedo A. The protective role of self-compassion in the relationship between perfectionism and burnout in Portuguese medicine and dentistry students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, № 5. DOI : https://doi.org/10.3390/ijerph19052740

47. Qin T., Wei P., Zhu C. Research on the influencing factors of subjective well-being of Chinese college students based on panel model. *Frontiers in Psychology*. 2024. Vol. 15. DOI : https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1366765

48. Rodríguez-Álvarez J. M., Yela-Bernabé J. R., Cuesta M. Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education*. 2023. Vol. 10, № 1. DOI : https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686

49. Rozental A., Shafran R., Wade T., Egan S., Nordgren L. B., Carlbring P., Landström A., Roos S., Skoglund M., Thelander E., Trosell L., Örtenholm A., Andersson G. A randomized controlled trial of Internet-based cognitive behavior therapy for perfectionism including an investigation of outcome predictors. *Behaviour Research and Therapy*. 2017. Vol. 95. P. 79–86. DOI : https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.05.015

50. Shafran R., Wade T. D., Egan S. J., Kothari R., Allcott-Watson H., Carlbring P., Rozental A., Andersson G. Is the devil in the detail? A randomised controlled trial of guided internet-based CBT for perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*. 2017. Vol. 95. P. 99–106. DOI : https://doi.org/10.1016/j.brat.2017.05.014

51. Sepiadou I. Academic achievement in university students: The role of perfectionism and academic hardiness. *Europe's Journal of Psychology*. 2024. Vol. 20, № 4. P. 382–399. DOI : https://doi.org/10.5964/ejop.12755

52. Stirparo G., Paltrinieri S., Bressi B., Tosti M., Bravi F., Bassi M. C., Benini L. Theoretical underpinnings and future research on academic stress in biological and educational perspectives. *Humanities and Social Sciences Communications*. 2025. Vol. 12, № 1. 184. DOI : https://doi.org/10.1057/s41599-025-04484-w

53. Stoeber J. How are different perfectionism traits related to mental health in students? *Behavioral Sciences*. 2024. Vol. 14, № 3. 187. DOI : https://doi.org/10.3390/bs14030187

54. Tan J. S. T. The mediating role of self-compassion in the relationship between trait perfectionism and psychological resilience among Filipino university students. *Cogent Psychology*. 2023. Vol. 10, № 1. DOI : https://doi.org/10.1080/23311908.2023.2168424

55. Tejada-Gallardo C., Blasco-Belled A., Torrelles-Nadal C., Alsinet C. Effects of school-based multicomponent positive psychology interventions on well-being and distress in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*. 2020. Vol. 49. P. 1943–1960. DOI : https://doi.org/10.1007/s10964-020-01289-9

56. Wan Y., Wee D., Siau C. S., Wong J. E. Psychological well-being and its associated factors among university students in Sichuan, China. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. DOI : https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1521370

57. Zahedan Zinjanab S. S., Nejatimehr A., Firoozabadi A. The effectiveness of positive psychology intervention on academic well-being, academic emotions, and academic vitality in lower secondary school students. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*. 2025. Vol. 6, № 8. P. 1–8.

58. Zhao G. X., Zhao M. Y., Bean C. R., Robbins A. S., Mahrer N. E. Well-being interventions in U.S. colleges: a scoping review from a positive higher education perspective. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. DOI : https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1601955

59. Özgül E., Tekin A. Psychological resilience and future anxiety among university students: The mediating role of subjective well-being. *Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 15, № 3. 358. DOI : https://doi.org/10.3390/bs15030358

ДОДАТКИ

Додаток А

Багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста (FMPS)

Frost Multidimensional Perfectionism Scale

Багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста призначена для оцінки встановлення надмірно високих стандартів діяльності, що супроводжується надмірно критичною самооцінкою. Вона складається з чотирьох підшкал перфекціонізму:

а) Занепокоєння з приводу помилок та сумнівів у діях;

б) Надмірна стурбованість очікуваннями та оцінками батьків;

в) Надмірно високі особисті стандарти;

г) Занепокоєння щодо точності, порядку та організованості.

Інструкція

Будь ласка, оцініть ступінь Вашої згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою:

1 – Цілком не згоден

2 – Не згоден

3 – Не впевнений у відповіді

4 – Згоден

5 – Цілком згоден

Текст опитувальника

1. Мої батьки встановили для мене дуже високі стандарти.
2. Організованість дуже важлива для мене.
3. У дитинстві мене карали за те, що я роблю щось не ідеально.
4. Якщо я не встановлю для себе найвищих стандартів, я, швидше за все, опинюся другосортною людиною.
5. Мої батьки ніколи не намагалися зрозуміти моїх помилок.
6. Для мене важливо, щоб я був повністю компетентним у тому, що роблю.
7. Я охайна людина.

8. Я намагаюся бути організованою людиною.

9. Якщо я зазнаю невдач на роботі/у навчанні, я почуваюся невдахою.

10. Я маю бути засмучений, якщо зроблю помилку.

11. Мої батьки хотіли, щоб я був кращим у всьому.

12. Я ставлю перед собою вищі цілі, ніж більшість людей.

13. Якщо хтось виконує завдання на роботі/у школі краще за мене, то я відчуваю, ніби я провалив усе завдання.

14. Якщо я зазнаю часткової невдачі, це так само погано, як повний провал.

15. У моїй сім'ї лише видатні результати є достатньо хорошими.

16. Я дуже добре вмію зосереджувати свої зусилля на досягненні мети.

17. Навіть коли я роблю щось дуже ретельно, я часто відчуваю, що це не зовсім правильно.

18. Я ненавиджу бути не кращим у чомусь.

19. У мене надзвичайно високі цілі.

20. Мої батьки чекають від мене досконалості.

21. Люди, мабуть, думатимуть про мене гірше, якщо я зроблю помилку.

22. Я ніколи не відчував, що можу виправдати очікування своїх батьків.

23. Якщо я не роблю так само добре, як інші люди, це означає, що я неповноцінна істота.

24. Здається, інші люди застосовують до себе нижчі стандарти, ніж я.

25. Якщо я не завжди показуватиму свої найкращі якості, люди не будуть мене поважати.

26. Мої батьки завжди мали вищі очікування щодо мого майбутнього, ніж я.

27. Я намагаюся бути охайною людиною.

28. Зазвичай у мене виникають сумніви щодо простих повсякденних речей, які я роблю.

29. Для мене дуже важлива акуратність.

30. Я чекаю більш високої продуктивності у виконанні повсякденних завдань, ніж більшість людей.

31. Я організована людина.

32. Я схильний відставати у роботі, тому що повторюю речі знову і знову.

33. Мені потрібно багато часу, щоб зробити щось «правильно».

34. Чим менше я роблю помилок, тим більше я буду подобатися людям.

35. Я ніколи не відчуваю, що можу відповідати стандартам своїх батьків.

Інтерпретація результатів

Занепокоєння з приводу помилок та сумнівів у діях

(діапазон: 13-65 балів): Занепокоєння з приводу помилок відображає негативну реакцію на помилки, інтерпретацію помилок як еквівалента невдачі і віру в те, що людина втратить повагу інших після невдачі, а сумніви в діях включають схильність сумніватися в якості своїх дій і компетентності.

Надмірна стурбованість очікуваннями та оцінками батьків

(діапазон: 9-45 балів): Батьківські очікування відображають уявлення про те, що батьки встановлюють надзвичайно високі стандарти, тоді як батьківська критика припускає переконання, що батьки надмірно критично ставляться до спроб людини відповідати їм.

Надмірно високі особисті стандарти

(діапазон: 7-35 балів): відображає встановлення надмірно високих стандартів продуктивності.

Занепокоєння щодо точності, порядку та організованості

(діапазон: 6-30 балів).

Додаток Б

Шкала задоволеності життям (SWLS)

The Satisfaction with Life Scale

Шкала задоволеності життям є найбільш часто використовуваним показником задоволеності життям. Вона складається з 5 пунктів та призначена для вимірювання глобальних когнітивних суджень про задоволеність життям. SWLS сфокусована на оцінці глобальної задоволеності життям і не торкається пов’язаних конструктів, таких як позитивний афект чи самотність.

Інструкція

Будь ласка, оцініть ступінь Вашої згоди з кожним твердженням за 7-бальною шкалою:

1 – Цілком не згоден

2 – Не згоден

3 – Швидше не згоден

4 – Важко відповісти

5 – Швидше згоден

6 – Згоден

7 – Цілком згоден

Текст опитувальника

1. Багато в чому моє життя близьке до мого ідеалу.
2. Умови мого життя – чудові.
3. Я задоволений життям.
4. Наразі я отримав те важливе, чого хотів у житті.
5. Якби я міг прожити своє життя заново, я б майже нічого не змінив.

Інтерпретація результатів

Діапазон: 5-35 балів. Чим вищі бали, тим вища задоволеність життям.

31-35 балів – Дуже задоволений

26-30 балів – Задоволений

21-25 балів – Трохи задоволений

20 балів – Нейтральний

15-19 балів – Трохи незадоволений

10-14 балів – Незадоволений

5-9 балів – Дуже незадоволений

Додаток В

Індекс задоволеності життям (LSIA)

Life Satisfaction Index A

Індекс задоволеності життям призначений для визначення загального психологічного стану людини, ступеня її психологічного комфорту та соціально-психологічної адаптації. Крім інтегрального показника, опитувальник дозволяє виділити п’ять різних аспектів задоволеності життям.

Інструкція

Будь ласка, оберіть один з трьох варіантів відповіді: Згоден, Не знаю, Не згоден.

Текст опитувальника

1. З віком все здається кращим, ніж я очікував раніше.
2. Життя принесло мені більше розчарувань, ніж більшості людей, яких я знаю.
3. Зараз найпохмуріший період у моєму житті.
4. Я так само щасливий, як і в молодості.
5. Моє життя могло б бути щасливішим, ніж є.
6. Це найкращі роки мого життя.
7. Більшість справ, які я роблю, нудні або одноманітні.
8. Я очікую, що в майбутньому зі мною станеться щось цікаве та приємне.
9. То, що я роблю, так само цікаво для мене, як і раніше.
10. Я почуваюся старим і трохи втомленим.
11. Я відчуваю свій вік, але мене це не бентежить.
12. Озираючись на своє життя, я відчуваю задоволення.
13. Я не змінив би своє минуле життя, навіть якби міг.
14. У порівнянні з іншими людьми мого віку, я зробив багато дурниць у своєму житті.
15. Порівняно з іншими людьми мого віку я добре виглядаю.

16. У мене є плани, які я маю намір здійснити через місяць чи через рік.

17. Згадуючи своє життя, я не отримав більшості важливих речей, яких хотів.

18. Порівняно з іншими людьми, я надто часто перебуваю в пригніченому настрої.

19. Я отримав від життя майже те, чого очікував.

20. Що б не говорили люди, а з віком більшість людей стає гіршою, а не кращою.

Інтерпретація результатів

Загальний рівень задоволеності життям (діапазон: 0-40 балів):

25-40 балів – високий рівень життєвої задоволеності

20-24 бали – середній рівень

0-19 балів – низький рівень

Інтерес до життя:

Ступінь ентузіазму, захопленого ставлення до звичайного повсякденного життя.

Послідовність у досягненні цілей:

Висока оцінка свідчить про рішучість і стійкість у досягнення цілей, низька — про пасивне примирення з життєвими невдачами, покірне ухвалення всього, що приносить життя.

Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями:

Високі показники свідчать про переконаність людини в тому, що вона досягла або здатна досягти тих цілей, які вважає для себе важливими.

Позитивна оцінка себе та власних вчинків:

Сюди належить оцінка людиною своїх зовнішніх та внутрішніх якостей. Високий бал свідчить про високу самооцінку.

Фон настрою:

Суб’єктивне задоволення та ступінь оптимізму, задоволення від життя.

Додаток Г

Велика тривимірна шкала перфекціонізму

The Big Three Perfectionism Scale (автори: М. Смітт, Д. Саклофскі, Й. Стоєбер, С. Шеррі, в адаптації Т. Грубі)

Опитувальник розроблений для дослідження перфекціонізму особистості як багатовимірного конструкту. Він включає три типи перфекціонізму: жорсткий перфекціонізм, самокритичний перфекціонізм та нарцисичний перфекціонізм.

Інструкція

Будь ласка, уважно прочитайте твердження та оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом за 5-бальною шкалою:

1 – Повністю не погоджуюся

2 – Частково не погоджуюся

3 – Важко визначитися

4 – Частково погоджуюся

5 – Повністю погоджуюся

Текст опитувальника

1. Я намагаюся бути настільки досконалим, наскільки це можливо
2. Для себе я ніколи не погоджуюся на менше, ніж досконале
3. Для мене важливо бути досконалим в усьому, що я розпочинаю
4. Я роблю справу ідеально або не роблю взагалі
5. Мені завжди потрібно прагнути до ідеалу для того, щоб відчувати свою правоту
6. Я не зможу себе поважати, якщо припиню прагнути досконалості
7. Моя самооцінка залежить від можливості бути досконалим
8. Прагнення вдосконалюватись, наскільки це можливо, дає мені відчуття потрібності
9. Моя самооцінка пов’язана з можливістю бути досконалим
10. Коли я помиляюсь, то відчуваю себе невдахою

11. Я відчуваю тривогу через можливість зробити помилку
12. Мене лякає сама навіть думка про помилку
13. Коли я помічаю, що зробив помилку, мені соромно
14. Я засмучуюсь, зробивши навіть незначну помилку
15. Я сумніваюсь у більшості своїх вчинків
16. Я відчуваю невпевненість щодо більшості справ, які я роблю
17. Я маю сумніви щодо всього, що б я не робив
18. Я завжди невпевнений у правильності своїх вчинків/рішень
19. Я схильний сумніватися у правильності своїх дій/вчинків
20. Я ставлюсь до себе критично, коли роблю щось недосконало
21. Коли мій виступ недосконалий, зазвичай, я злюся на себе
22. Я почуваюся розчарованим в собі, коли не роблю щось досить добре
23. Мені важко собі пробачити, коли моя робота недосконала
24. Люди занадто багато очікують від мене
25. Люди розчаровуються в мені, коли я роблю щось недосконало
26. Оточуючі занадто багато вимагають від мене
27. Усі вважають, що я маю бути найкращим
28. Я вимагаю досконалості від моєї родини та друзів
29. Все, що роблять інші, має бути бездоганним
30. Я очікую, що близькі мені люди повинні бути досконалими
31. Люди скаржаться, що я очікую занадто багато від них
32. Для мене важливо, щоб оточуючі робили свою справу бездоганно
33. Я схильний критикувати недоліки інших людей
34. Я розчаровуюсь, коли інші люди припускаються помилок
35. Я незадоволений людьми, навіть якщо вони зробили все, що могли
36. Я одразу вказую на недоліки іншим людям
37. Я заслуговую на особливе ставлення до себе
38. Я вважаю, що оточуючі повинні порушувати правила заради мене

39. Мене бентежить, коли інші люди не помічають мою досконалість
40. Я заслуговую на те, щоб завжди все було по-моєму
41. Я найкращий в тому, що я роблю
42. Я знаю, що я досконалий
43. Інші люди таємно заздрять моїй досконалості
44. Інші люди визнають мою перевагу над ними

Обробка результатів

За кожною шкалою знаходимо сумарний бал за вказаними номерами пунктів-тверджень. Для можливості зіставлення результатів за різними шкалами знаходимо середнє арифметичне (сума балів / кількість питань).

Структура шкал:

1. Жорсткий перфекціонізм (пункти 1-9):

— Перфекціонізм, орієнтований на себе (пункти 1-4)
— Проблеми з самооцінкою (пункти 5-9)

2. Самокритичний перфекціонізм (пункти 10-27):

— Стурбованість помилками (пункти 10-14)
— Сумніви у власних діях (пункти 15-19)
— Самокритика (пункти 20-23)
— Соціально приписаний перфекціонізм (пункти 24-27)

3. Нарцисичний перфекціонізм (пункти 28-44):

— Перфекціонізм, орієнтований на інших (пункти 28-32)
— Гіперкритика (пункти 33-36)
— Впевненість у тому, що мені всі щось винні (пункти 37-40)
— Претензійність (пункти 41-44)

Додаток Д

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі

The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman, адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Методика включає три субшкали: психологічне благополуччя (здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях); фізичне здоров'я та благополуччя (задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатність працювати та здійснювати свою повсякденну життєву активність); стосунки (комфортність у ставленні та спілкуванні з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих відносин).

Інструкція

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи 5-бальну шкалу:

1 – Зовсім ні

2 – Трохи

3 – Середньо

4 – Дуже сильно

5 – Надзвичайно сильно

Текст опитувальника

1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?

8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?

9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?

10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?

11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?

12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?

13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?

14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?

15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?

16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?

17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?

18. Чи комфортно Ви почуваєтесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?

19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?

20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?

21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?

22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?

23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?

24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?

Обробка результатів

Всі запитання, окрім пункту №4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання №4 – зворотний (5-4-3-2-1). Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики.

Показники по субшкалах:

— Психологічне благополуччя – пункти №№ 4-15

— Фізичне здоров'я та благополуччя – пункти №№ 1-3, 21-24

— Стосунки – пункти №№ 16-20

Нормативні дані:

Психологічне благополуччя:

Низький рівень: 12-39 балів

Середній рівень: 40-47 балів

Високий рівень: 48-60 балів

Фізичне здоров’я та благополуччя:

Низький рівень: 7-20 балів

Середній рівень: 21-25 балів

Високий рівень: 26-35 балів

Стосунки:

Низький рівень: 5-16 балів

Середній рівень: 17-20 балів

Високий рівень: 21-25 балів

Загальне суб’єктивне благополуччя:

Низький рівень: 24-76 балів

Середній рівень: 77-91 балів

Високий рівень: 92-120 балів