

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра правознавства і гуманітарних дисциплін ВННІЕ

ГУЛЬКО Андрій Валерійович
Мотиваційні фактори перфекціонізму студентів / Motivational Factors of
Perfectionism in Students
спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконав студент групи
ПСЗМ-22
А. В. Гулько

ТЕРНОПІЛЬ-2025

ЗМІСТ

ВСТУП	
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ФАКТОРІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ СТУДЕНТІВ	3
1.1. Психологічна сутність феномену перфекціонізму.....	6
1.2. Перфекціонізм у студентському віці	12
1.3. Мотиваційна сфера особистості у контексті психологічного розвитку	16
1.4. Взаємозв'язок мотиваційних факторів і перфекціонізму	20
Висновки до Розділу 1.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ФАКТОРІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ СТУДЕНТІВ	28
2.1. Мета, завдання та гіпотеза емпіричного дослідження мотиваційних факторів перфекціонізму студентів.....	28
2.2. Характеристика вибірки дослідження мотиваційних факторів перфекціонізму студентів.....	31
2.3. Методи та методики дослідження мотиваційних факторів перфекціонізму студентів.....	33
2.4. Процедура дослідження мотиваційних факторів перфекціонізму студентів	37
Висновки до Розділу 2.....	40
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	41
3.1. Особливості проявів перфекціонізму у студентів	41
3.2. Характеристика мотиваційної структури студентів.....	44
3.3. Взаємозв'язок між мотиваційними факторами та рівнем перфекціонізму.....	45
3.4. Узагальнення результатів і практичні рекомендації.....	47
Висновки до Розділу 3.....	53
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується інтенсивними соціальними, економічними та культурними трансформаціями, що висувають підвищені вимоги до особистості, її здатності до саморозвитку, адаптивності, творчості й самореалізації. В умовах глобалізації та конкурентного освітнього простору особливої актуальності набуває проблема формування у молоді прагнення до досягнення високих результатів, самовдосконалення та професійної компетентності. Одним із психологічних феноменів, що безпосередньо пов'язаний із цими процесами, є перфекціонізм - схильність людини до встановлення надвисоких стандартів і прагнення до досконалості у власній діяльності.

У студентському віці, який є періодом інтенсивного особистісного становлення, професійного самовизначення та формування системи цінностей, перфекціонізм відіграє подвійно суперечливу роль. З одного боку, він може виступати як конструктивний механізм, що стимулює саморозвиток, наполегливість, відповідальність і досягнення успіху; з іншого - як деструктивний чинник, який зумовлює емоційне виснаження, тривожність, страх невдачі, зниження самооцінки та схильність до прокрастинації. Саме тому важливою є не лише констатація рівня перфекціонізму, а й виявлення психологічних механізмів і факторів, що зумовлюють його формування - насамперед мотиваційних.

У наукових працях вітчизняних і зарубіжних дослідників (П. Хьюїтт, Г. Флетт, Р. Фрост, Д. Грін, Р. Раян, Д. Дісі, В. Чик, Т. Елерс, О. Бондарчук, Н. Пов'якель, Л. Карамушка, О. Чепелева) розкриваються різні сторони проблеми перфекціонізму: його структура, види, вплив на емоційний стан, саморегуляцію та ефективність діяльності. Однак питання про мотиваційні чинники, які лежать в основі конструктивного або деструктивного типу перфекціонізму, залишається недостатньо розробленим, особливо у контексті студентської молоді, для якої характерна висока чутливість до оцінки та соціального порівняння.

Психологічна мотивація є внутрішнім рушієм діяльності, що визначає її спрямованість, інтенсивність та емоційне забарвлення. Вона забезпечує усвідомлення значущості цілей, формує смислові орієнтири та впливає на якість саморегуляції. Вивчення взаємозв'язку мотиваційних факторів і перфекціоністських тенденцій дозволяє глибше зрозуміти внутрішні механізми студентської активності, досягнення успіху та психологічного благополуччя.

Актуальність даного дослідження зумовлена: зростанням психологічного навантаження на студентську молодь в умовах академічної конкуренції та інформаційного перенасичення; необхідністю диференційованого підходу до розвитку мотиваційної сфери студентів; потребою у виявленні оптимальних шляхів формування конструктивного перфекціонізму, який сприяє успішній адаптації, самореалізації та професійному становленню майбутніх фахівців.

Мета дослідження - виявити особливості прояву перфекціонізму у студентів та визначити провідні мотиваційні фактори, що зумовлюють його формування та функціонування у процесі навчальної діяльності.

Об'єкт дослідження - перфекціонізм як психологічний феномен у студентському віці.

Предмет дослідження - мотиваційні фактори, що впливають на формування та прояви перфекціонізму студентів.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що домінування внутрішньої мотивації зумовлює розвиток конструктивного перфекціонізму, тоді як переважання зовнішньої мотивації сприяє деструктивним його проявам. Передбачається також, що на рівень перфекціоністських установок впливають індивідуально-психологічні особливості, самооцінка та орієнтація на досягнення.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми перфекціонізму у психологічній науці.
2. Розкрити сутність мотиваційної сфери особистості у студентському віці.

3. Визначити взаємозв'язок між типами мотивації та рівнем перфекціонізму студентів.

4. Провести емпіричне дослідження мотиваційних факторів перфекціонізму студентів.

5. Розробити психологічні рекомендації щодо формування конструктивного перфекціонізму у студентів закладів вищої освіти.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань застосовано комплекс теоретичних і емпіричних методів:

❖ теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел із проблеми перфекціонізму та мотивації;

❖ емпіричні: психодіагностичні методики (опитувальник перфекціонізму П. Хьюїтта і Г. Флетта; тест мотивації досягнення Т. Елерса; опитувальник внутрішньої і зовнішньої мотивації навчання), спостереження, анкетування;

❖ методи математико-статистичної обробки (кореляційний аналіз, t-критерій Стюдента, аналіз середніх значень).

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні специфіки взаємозв'язку мотиваційних факторів і типів перфекціонізму студентів, а також у визначенні психологічних умов, що сприяють формуванню конструктивного типу перфекціонізму.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні уявлень про психологічну природу перфекціонізму як феномена, детермінованого мотиваційною структурою особистості, та уточненні його місця у системі саморегуляційних механізмів поведінки студента.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у роботі практичних психологів, викладачів і кураторів студентських груп для розробки тренінгових програм, спрямованих на оптимізацію мотиваційної сфери та розвиток конструктивного перфекціонізму.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ФАКТОРІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ СТУДЕНТІВ

1.1. Психологічна сутність феномену перфекціонізму

Поняття перфекціонізм походить від латинського perfectio - «досконалість», «завершеність», «вищий ступінь розвитку». У філософській традиції ідея досконалості має глибоке коріння: ще Арістотель вважав, що «досконалість є кінцевою метою розвитку кожної сутності, її ентелехією» [(Арістотель, Метафізика)]. Упродовж століть ця ідея трансформувалася від морально-етичного ідеалу до психологічної категорії, що описує прагнення людини до високих стандартів у власних досягненнях.

У психології термін «перфекціонізм» згадується у середині ХХ століття, спершу в межах психоаналітичної парадигми. Зигмунд Фрейд розглядав прагнення до досконалості як результат діяльності «над-Я» - внутрішнього морального цензора, який контролює поведінку людини та спонукає її до відповідності суспільним нормам. Учений наголошував: «Людина, підкорена власному ідеалові, часто стає рабом власного суперєго» [30].

У подальших дослідженнях Карен Хорні трактувала перфекціонізм як наслідок дитячих переживань і потреби у схваленні: «Бажання бути ідеальним - це не що інше, як спроба уникнути неприйняття, яке колись завдало болю» [50]. Таким чином, у психоаналітичній традиції перфекціонізм розглядається як захисний механізм, спрямований на компенсацію почуття неповноцінності.

Становлення наукового вивчення перфекціонізму відбулося наприкінці ХХ століття. Американські психологи Ренді Фрост, Патрісія Мартен, Лахарт і Розенблейт запропонували багатовимірну модель перфекціонізму, що включає шість параметрів: «високі стандарти», «сумніви у власних діях», «турботу про помилки», «батьківські очікування», «батьківську критику» та «організованість». Згодом Пол Х'юїтт і Гордон Флетт розширили розуміння феномену, виокремивши три його виміри: самоспрямований перфекціонізм -

орієнтація індивідуума на власні високі стандарти; соціально приписаний перфекціонізм - відчуття особистості тиску та очікувань з боку інших; інший-орієнтований перфекціонізм - завищені вимоги індивідуума до оточення.

Як зазначають Пол Х'юїтт і Гордон Флетт, «перфекціонізм - це не просто риса, це спосіб мислення, відчуття і поведінки, який відображає прагнення людини до контролю над собою і світом» [20]. Таким чином, перфекціонізм із часом еволюціонував від філософського ідеалу до складного психологічного конструкту, що пояснює особливості саморегуляції, внутрішньої мотивації особистості та дає можливість окреслити основні теоретичні підходи до вивчення перфекціонізму.

Подальший розвиток психологічної науки зумовив появу кількох концептуальних напрямів у вивченні перфекціонізму: психоаналітичного, когнітивно-поведінкового, гуманістичного та особистісно-орієнтованого.

Психоаналітичний підхід розглядає перфекціонізм як прояв внутрішнього конфлікту між «Я» та «над-Я». За Зигмундом Фрейдом, «надмірна вимогливість до себе є наслідком панування внутрішнього цензора, який не визнає права на помилку» [30]. Представники неофрейдистського напрямку підкреслюють, що перфекціоністські тенденції виникають як відповідь на брак любові та прийняття у дитинстві, і стають способом отримання схвалення через досягнення. У цьому контексті перфекціонізм виконує функцію психологічного захисту.

Когнітивно-поведінковий підхід пояснює перфекціонізм, як результат формування дисфункціональних переконань. Аарон Бек зазначав: «Людина створює систему мислення, у якій помилка сприймається як катастрофа, а успіх - як обов'язок» [6]. На думку Альберта Елліса, такі переконання ґрунтуються на ірраціональних вимогах до себе - «я повинен бути найкращим, інакше я ніщо» [7]. Цей підхід акцентує на когнітивній природі перфекціонізму, його зв'язку з тривожністю, прокрастинацією і синдромом самозванця.

Гуманістичний підхід представлений працями Абрахама Маслоу та Карла Роджерса. Маслоу підкреслював, що прагнення до досконалості є природним проявом потреби у самоактуалізації: «Людина має глибоку внутрішню потребу

реалізувати те, чим вона може стати» [38]. Карл Роджерс уточнював, що здорове прагнення до досконалості базується на безумовному прийнятті себе. Тобто, перфекціонізм не обов'язково є патологічним - за певних умов він може бути формою саморозвитку, а не самопокарання.

Особистісно-орієнтований підхід трактує перфекціонізм як стійку рису особистості, яка взаємодіє з іншими характеристиками - відповідальністю, емоційною стабільністю, самооцінкою. Йоахім Штебер і Катаріна Отто зазначають: «Перфекціонізм - це не лише прагнення до досконалості, а й спосіб структурування власного життя через систему цілей і контролю» [20]. Цей підхід дозволяє розглядати феномен не лише як мотиваційну, а й як регуляційну категорію, що впливає на ефективність діяльності.

Отже, різні теоретичні парадигми дозволяють побачити багатогранність перфекціонізму: психоаналітична підкреслює його емоційно-захисну функцію, когнітивно-поведінкова - когнітивну основу, гуманістична - потенціал розвитку, а особистісно-орієнтована - інтегративну роль у структурі особистості.

У сучасній психології перфекціонізм розглядається, як інтегративна особистісна характеристика, яка поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти (рис. 1.1.)

Когнітивний компонент охоплює систему переконань і установок, які визначають ставлення до власних досягнень і помилок. Емоційний компонент відображає переживання тривоги, провини або гордості, пов'язані з виконанням стандартів. Поведінковий компонент виявляється у схильності до надмірного контролю, постійного вдосконалення й орієнтації на ідеальний результат .



Рис. 1.1. Інтегративна особистісна характеристика перфекціонізму

Основні функції перфекціонізму, полягають у наступному:

1. Мотиваційна функція - стимулює досягнення цілей і високих результатів.
2. Регуляційна функція - спрямовує діяльність на відповідність стандартам.
3. Оцінювальна функція - задає внутрішні критерії успішності.
4. Соціальна функція - впливає на взаємини з оточенням і прагнення до схвалення (рис. 1.1.)

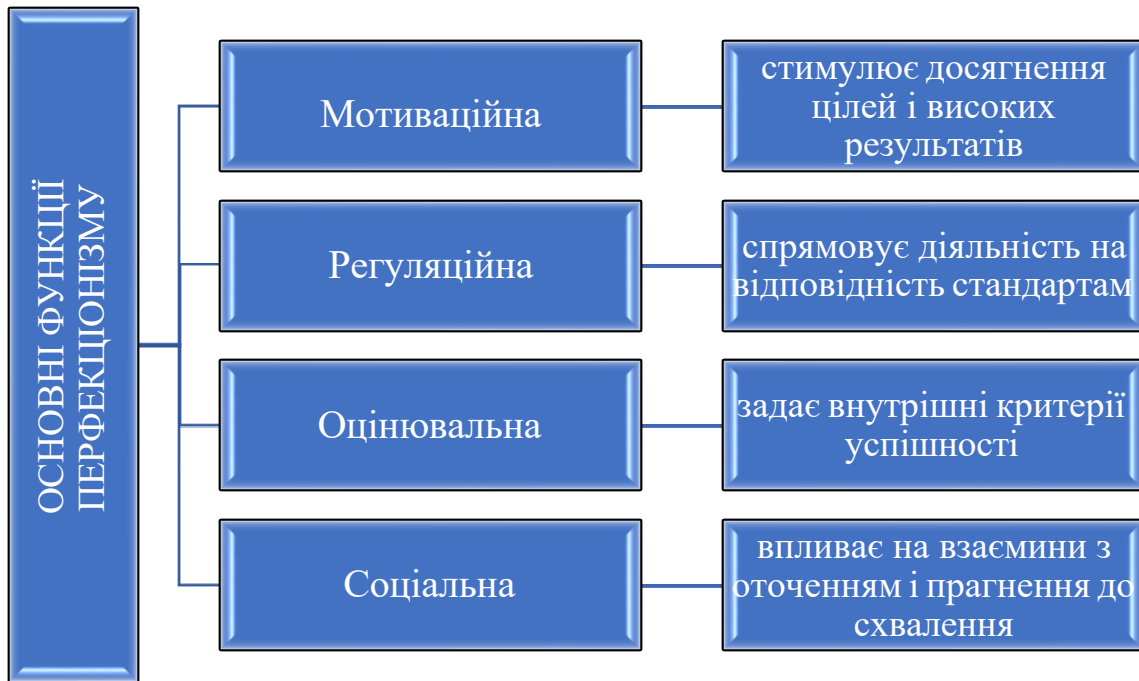


Рис. 1.2. Функції перфекціонізму

Згідно з моделлю Пола Х'юїтта і Гордона Флетта у структурі перфекціонізму взаємодіють три виміри: самоспрямований, соціально приписаний та інший-орієнтований. Вони визначають, наскільки індивід залежить від власних стандартів чи від соціального схвалення.

Більшість сучасних дослідників погоджуються, що перфекціонізм не можна однозначно трактувати як позитивне чи негативне явище. Його характер залежить від домінуючих мотиваційних тенденцій та ступеня гнучкості особистісної саморегуляції.

Сучасна психологічна наука розмежовує два типи перфекціонізму - конструктивний і деструктивний (рис.1.3.)

Конструктивний перфекціонізм ґрунтується на внутрішніх стандартах, що відповідають реальним можливостям особистості. Він сприяє розвитку відповідальності, самодисципліни, наполегливості, підвищує самооцінку та задоволення від діяльності. Як зазначав Маслоу, «здорове прагнення до досконалості - це прагнення реалізувати себе, а не втекти від недосконалості» [25].

Деструктивний перфекціонізм базується на зовнішньому схваленні, страхові помилки та надмірному самоконтролі. За визначенням Пола Х'юїтта і Гордона Флетта, це «перфекціонізм, у якому прагнення до ідеалу стає джерелом хронічної тривоги і внутрішнього конфлікту» [35]. Такий тип пов'язаний із підвищеною емоційною напругою, перманентним незадоволенням собою, схильністю до депресії та прокрастинації.

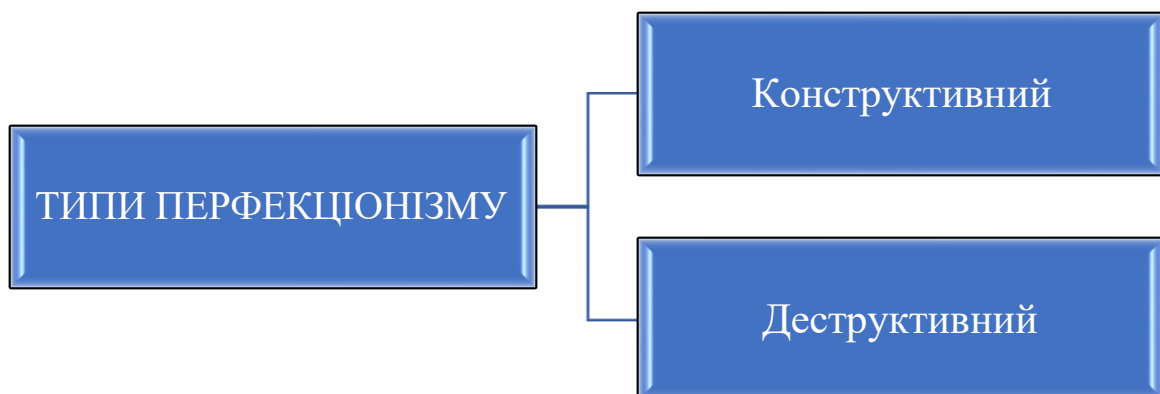


Рис. 1.3. Типи перфекціонізму

Розмежування конструктивного й деструктивного перфекціонізму має важливе значення для практичної психології, адже дозволяє формувати індивідуальні стратегії саморегуляції та розвитку емоційної стійкості.

Отже, перфекціонізм є багатовимірним психологічним феноменом, який поєднує прагнення до досконалості з потребою у самоприйнятті. Його історичний розвиток - від морально-філософського ідеалу до особистісного конструкта - свідчить про еволюцію у розумінні природи людського розвитку.

Перфекціонізм може бути як джерелом самореалізації, так і чинником психологічного дистресу, що залежить від типу мотивації, рівня самосвідомості та внутрішнього фокусу контролю. Розмежування конструктивних і деструктивних форм цього феномену створює підґрунтя для подальшого

вивчення його проявів у студентському віці, що буде розглянуто у наступному підрозділі.

1.2. Перфекціонізм у студентському віці

Вікові особливості студентського періоду: соціально-психологічні сторони розвитку особистості

Студентський період є одним із основних етапів онтогенезу, який охоплює перехід від юності до ранньої дорослості. Він характеризується інтенсивним особистісним і соціальним розвитком, становленням ціннісних орієнтацій, формуванням світогляду та професійної ідентичності. За визначенням Е. Еріксона, цей віковий період пов'язаний із вирішенням центрального психосоціального завдання - «пошуку ідентичності», що полягає у формуванні відчуття цілісності, самостійності та особистої відповідальності.

Як зазначає Д. Гоулман, «самосвідомість, емоційна регуляція та мотивація - це фундаментальні складові, які визначають успішність особистості у будь-якій сфері діяльності» [7]. Для студентського віку притаманне посилене прагнення до самопізнання, самоствердження та визнання у групі однолітків. Водночас у цей період відбувається перехід від зовнішньої регуляції до внутрішньої - формується здатність до самоорганізації, самоконтролю й планування власного життя.

Вікові психологи підкреслюють, що саме у студентські роки розвивається здатність до рефлексії, критичного мислення, цілеспрямованості та моральної відповідальності. Студент прагне досягти не лише академічного успіху, а й соціальної самореалізації - ствердити власну унікальність і значущість. Ці тенденції створюють підґрунтя для виникнення перфекціоністських настанов, адже прагнення до високих стандартів стає формою вираження потреби в самоповазі та соціальному визнанні, що надає нам можливість розглядати перфекціонізм як форму самореалізації та саморегуляції студента.

Перфекціонізм у студентському віці виконує функцію механізму самореалізації, який допомагає особистості досягати поставлених цілей, розвивати компетентність і підтримувати позитивну самооцінку. Як зазначав К. Роджерс, «прагнення до самореалізації є вродженою тенденцією людської природи - прагненням реалізувати свої можливості настільки, наскільки це можливо» [37].

У контексті навчальної діяльності перфекціонізм проявляється у потребі виконувати завдання бездоганно, у схильності до самоаналізу, високій відповідальності та вимогливості до себе. Дж. Штебер підкреслює, що «прагнення студентів до досконалості може бути ефективним мотиватором навчання, якщо воно поєднується з прийняттям власних меж і толерантністю до помилок» [18].

У здоровій формі перфекціонізм стимулює розвиток внутрішньої мотивації, тобто прагнення до самовдосконалення заради внутрішнього задоволення від процесу навчання. Такий тип мотивації сприяє формуванню автономії, самостійності, впевненості у власних силах. Натомість орієнтація на зовнішнє схвалення (оцінки, рейтинг, престиж) може формувати залежність від думки оточення та сприяти появі деструктивного перфекціонізму.

Психологи наголошують, що студенти з домінуванням конструктивного перфекціонізму краще адаптуються до навчального навантаження, демонструють високий рівень академічної успішності та більш стійку емоційну рівновагу. Ті ж, хто схильний до деструктивних проявів, частіше переживають тривожність, страх помилки, сумніви у власних здібностях.

Таким чином, перфекціонізм у студентському віці може бути як ресурсом самореалізації, так і фактором психологічного ризику, залежно від того, які мотиваційні механізми лежать в його основі - внутрішні чи зовнішні.

Вплив освітнього середовища та академічних вимог на розвиток перфекціоністських тенденцій.

Сучасна система вищої освіти орієнтована на конкурентність, досягнення високих академічних результатів, участь у рейтингах і постійне оцінювання. Як

зауважує Ф. Де Паула, «навчальне середовище університету часто створює ілюзію, що цінність студента вимірюється його балами, публікаціями та успіхом, а не особистісним розвитком» [14].

Такі умови формують середовище підвищених очікувань, у якому перфекціоністські тенденції можуть посилюватися. Студенти прагнуть не просто виконати завдання, а зробити це краще, ніж інші; при цьому будь-яке відхилення від ідеалу сприймається як поразка. За спостереженнями дослідників, «навчальні досягнення стають не джерелом задоволення, а засобом уникнення сорому чи осуду» [19].

Крім того, академічне середовище часто підсилює зовнішню мотивацію — потребу у визнанні, схваленні, статусі. У таких умовах формується соціально приписаний перфекціонізм, коли студент прагне відповідати очікуванням викладачів, батьків або групи. Як підкреслюють Пол Х'юїтт і Гордон Флетт, «перфекціонізм може стати формою соціальної тривоги, коли самоприйняття замінюється прагненням бути бездоганним в очах інших» [20].

Разом з тим, позитивне освітнє середовище, яке підтримує індивідуальність і толерантність до помилок, навпаки, сприяє розвитку конструктивного перфекціонізму. Студенти в таких умовах вчать сприймати помилки як частину процесу навчання, розвивають самоприйняття та внутрішній фокус контролю .

Отже, характер перфекціоністських тенденцій значною мірою залежить від типу освітнього середовища: авторитарне і надмірно конкурентне стимулює деструктивні форми, тоді як демократичне, підтримувальне середовище сприяє конструктивному саморозвитку.

Сучасна психологія розглядає проблеми щодо гендерної та індивідуальної особливості прояву перфекціонізму у студентів. Питання гендерної специфіки перфекціонізму у студентському віці є предметом численних емпіричних досліджень. Наукові дані свідчать, що загальний рівень перфекціоністських тенденцій не має суттєвих відмінностей між чоловіками та жінками, однак їх структура та мотиваційна природа різняться.

Так, жінки частіше демонструють соціально приписаний перфекціонізм, орієнтований на схвалення і відповідність очікуванням значущих інших, тоді як чоловіки більш схильні до самоспрямованого перфекціонізму, який пов'язаний із прагненням до компетентності та професійного успіху. Як зазначає М. Хілл, «жіночий перфекціонізм частіше супроводжується тривожністю і страхом помилки, тоді як чоловічий має змагальний характер і тісніше пов'язаний з досягненням» [55].

В індивідуально-психологічному питанні перфекціонізм пов'язаний із такими рисами, як сумлінність, емоційна стабільність, рівень самооцінки та особистісна тривожність. Студенти з високим рівнем самоприйняття схильні до конструктивного перфекціонізму, у той час як низька самооцінка та зовнішній фокус контролю часто супроводжують деструктивні його форми .

Важливим є й питання емоційного інтелекту. Як доводить Д. Гоулман, «люди, які вміють розпізнавати та регулювати власні емоції, краще справляються з перфекціоністським тиском, адже вони не ототожнюють власну цінність із результатом діяльності» [12]. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту у студентів є важливим чинником профілактики деструктивного перфекціонізму.

Студентський вік - період активного пошуку себе, самореалізації та професійного становлення, у якому перфекціонізм виступає водночас рушійною силою розвитку та джерелом психологічного напруження. Перфекціоністські тенденції формуються під впливом внутрішніх (мотиваційних, емоційних, когнітивних) і зовнішніх (соціальних, академічних, культурних) факторів.

Умови навчання, стиль педагогічної взаємодії, тип освітнього середовища та особистісні характеристики студентів зумовлюють різницю між конструктивними і деструктивними проявами перфекціонізму. Врахування цих чинників має принципове значення для створення сприятливого психологічного клімату у закладах вищої освіти та розвитку здорової мотивації до досягнень.

1.3. Мотиваційна сфера особистості у контексті психологічного розвитку

Мотивація є одним із центральних понять психологічної науки, яке визначає рушійні сили людської поведінки, її спрямованість, інтенсивність та стійкість. У найзагальнішому сенсі мотивація трактується як «сукупність внутрішніх і зовнішніх спонукань, які активізують діяльність людини, визначають її спрямованість і забезпечують досягнення певної мети» [20].

Згідно з класичним визначенням Х. Хекгаузена, «мотивація - це динамічна система процесів, що ініціюють, спрямовують і підтримують поведінку людини» [27]. У цьому контексті мотивація виступає як механізм переходу від потреби до дії, а її структура включає три основні компоненти: потреби, мотиви та цілі.

Потреба визначає загальну спрямованість активності, мотив - конкретизує, чому саме людина діє певним чином, а ціль - задає напрям і зміст діяльності. Мотиваційна сфера виконує кілька ключових функцій: спонукальну, оскільки ініціює активність; напрямну, яка визначає вибір поведінкових стратегій; регуляційну, що забезпечує контроль і корекцію дій; смислотворчу, адже саме мотивація наповнює діяльність особистісним значенням.

Карл Роджерс підкреслював, що «мотивація людини ґрунтується не стільки на зовнішніх стимулах, скільки на внутрішній потребі в особистісному зростанні та самореалізації» [55]. Таким чином, мотивація виступає не лише енергетичною, а й ціннісно-смісловою детермінантою поведінки.

У сучасній психології існує значна кількість теорій мотивації, які по-різному пояснюють її природу, структуру та механізми. Найвпливовішими серед них вважають концепції Абрахама Маслоу, Фредеріка Герцберга, Девіда МакКлелланда, Карла Роджерса, а також сучасну теорію самодетермінації Едварда Дісі та Річарда Раяна.

Абрахам Маслоу у своїй «ієрархічній теорії потреб» визначив мотивацію як процес поступового задоволення потреб різного рівня - від базових фізіологічних до вищих, екзистенційних. Науковець зазначав: «Людина - це

істота, яка постійно чогось прагне. Як тільки задовольняється одна потреба, одразу виникає інша» [19].

Найвищим рівнем мотивації, за Маслоу, є потреба в самоактуалізації - прагнення реалізувати власний потенціал і стати тим, ким людина може стати. Самоактуалізаційна мотивація має тісний зв'язок із конструктивним перфекціонізмом, адже обидва феномени спрямовані на розвиток і самовдосконалення.

Фредерік Герцберг запропонував двохфакторну теорію мотивації, розділивши чинники, що впливають на задоволення працею, на мотиваційні (зміст діяльності, досягнення, визнання, зростання) та гігієнічні (умови, зарплата, контроль). Учений наголошував: «Не відсутність невдоволення мотивує людину, а наявність можливостей для зростання і самореалізації» [6].

Хоча теорія Герцберга була розроблена для сфери праці, її принципи цілком застосовні й до навчальної діяльності: студенти відчують внутрішню мотивацію тоді, коли бачать сенс у навчанні та можливість розвитку.

Девід Макклелланд розробив теорію набутих потреб, відповідно до якої поведінку людини визначають три провідні мотиви: потреба досягнення, потреба влади і потреба належності. Найбільше значення для студентського віку має мотив досягнення, який, за словами Макклелланда, «виражається у прагненні робити щось краще, швидше, ефективніше, ніж раніше» [43]. Високий рівень цього мотиву корелює з конструктивним перфекціонізмом, оскільки обидва базуються на внутрішньому прагненні до ефективності та компетентності.

Карл Роджерс у межах гуманістичної парадигми розглядав мотивацію як вроджену тенденцію до саморозвитку. Він писав: «Коли людина вільна, вона спрямована на зростання, на реалізацію своїх потенцій, на досягнення зрілості» [18]. Ця концепція має важливе значення для розуміння психологічної природи конструктивного перфекціонізму, який не є нав'язаним соціальними очікуваннями, а випливає з внутрішньої потреби в самовдосконаленні.

Едвард Дісі та Річард Раян розробили теорію самодетермінації, згідно з якою мотивація має континуум від зовнішньої до внутрішньої. Вони виокремили

три базові психологічні потреби, задоволення яких зумовлює виникнення внутрішньої мотивації: потреба в автономії, компетентності та приналежності. На думку авторів, «Людина є активним агентом, який прагне до інтеграції власного досвіду і розвитку потенціалу, якщо середовище це підтримує» [20].

Самодетермінаційна модель дозволяє пояснити, чому у сприятливому навчальному середовищі перфекціонізм набуває конструктивних форм, а у надмірно контрольованому - перетворюється на джерело стресу та деструкції.

Види мотивації: внутрішня, зовнішня, навчальна, досягнення успіху, уникнення невдачі

Залежно від джерела та спрямованості, мотивацію поділяють на внутрішню та зовнішню.

Внутрішня мотивація зумовлюється особистим інтересом, прагненням до пізнання та самореалізації. Вона виникає тоді, коли діяльність сама по собі приносить задоволення. Як зазначають Едвард Дісі та Річард Раян, «внутрішня мотивація є найстійкішою формою енергії, оскільки вона живиться допитливістю та внутрішнім зростанням» [17].

Зовнішня мотивація, навпаки, визначається зовнішніми стимулами - винагородою, оцінкою, соціальним схваленням або уникненням покарання. Така мотивація часто пов'язана з деструктивними проявами перфекціонізму, коли студент прагне не до пізнання, а до схвалення.

Окремо виокремлюють навчальну мотивацію - систему внутрішніх і зовнішніх спонукань до оволодіння знаннями. Вона включає когнітивні (інтерес до пізнання), соціальні (прагнення бути компетентним у групі) та професійні мотиви (підготовка до майбутньої діяльності).

Особливе значення для розуміння мотиваційних факторів перфекціонізму має мотивація досягнення успіху та мотивація уникнення невдачі. Ці поняття вперше системно описані Дж. Аткинсоном, який зазначав, що «поведінку досягнення визначає баланс між прагненням до успіху та страхом невдачі» [25]. Люди, у яких переважає мотивація досягнення, ставлять складні, але реалістичні

цілі; ті ж, кого домінує страх помилки, схильні до прокрастинації, уникання ризику і самозниження стандартів.

У контексті студентської молоді переважання мотивації досягнення корелює з конструктивним перфекціонізмом, а мотивації уникнення - з деструктивним. Таким чином, тип мотивації визначає не лише інтенсивність навчальної діяльності, а й характер емоційного ставлення до успіху та невдач.

Мотивація виступає основним чинником особистісного розвитку, оскільки саме вона визначає активність, спрямованість і смисл діяльності людини. Як підкреслював Маслоу, «людина, позбавлена мотивації до зростання, приречена на психологічну стагнацію» [19].

Для студентів мотивація є основою не лише академічної успішності, але й професійного становлення. За результатами досліджень Едвард Дісі та Річарда Раяна, студенти з високим рівнем внутрішньої мотивації демонструють кращу концентрацію уваги, глибше розуміння навчального матеріалу, вищу стресостійкість і задоволення від навчання. Натомість домінування зовнішньої мотивації часто супроводжується емоційним вигоранням, тривожністю та схильністю до деструктивного перфекціонізму.

Мотивація до саморозвитку безпосередньо пов'язана із формуванням емоційного інтелекту, саморефлексії та усвідомлення власних цінностей. К. Роджерс наголошував: «Зріла особистість - це та, що не лише прагне досягнень, а й розуміє, навіщо вона їх досягає» [19].

Таким чином, мотивація виконує не лише стимулюючу, а й інтегративну функцію у розвитку особистості. Вона сприяє становленню автономії, формуванню цілісного «Я» і забезпечує перехід від зовнішньої регуляції поведінки до внутрішньої саморегуляції. Саме тому розуміння мотиваційних механізмів є ключем до глибшого усвідомлення причин і динаміки перфекціоністських тенденцій у студентів.

Мотиваційна сфера особистості є багатовимірною системою, що поєднує внутрішні та зовнішні джерела активності, визначає спрямованість, енергію й смисл діяльності. Аналіз основних теорій мотивації (А. Маслоу, Ф. Герцберга, Д.

МакКлелланда, К. Роджерса, Д. Дісі та Р. Раяна) дає змогу розглядати мотивацію як фундаментальний чинник психологічного розвитку та академічної ефективності.

Для студентського віку вирішальним є співвідношення між внутрішньою та зовнішньою мотивацією: перша сприяє конструктивному перфекціонізму, друга - може зумовлювати деструктивні його прояви. Мотивація досягнення, самореалізації та особистісного зростання виступає основою гармонійного розвитку особистості й створює підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку мотиваційних факторів і рівня перфекціонізму студентів.

1.4. Взаємозв'язок мотиваційних факторів і перфекціонізму

Психологічна взаємодія мотиваційної сфери та перфекціонізму є складним процесом, який охоплює когнітивні, емоційно-вольові й поведінкові механізми. Мотивація визначає джерело енергії, спрямованість і смисл діяльності, тоді як перфекціонізм відображає міру особистісних стандартів і спосіб оцінювання власних досягнень.

Основним механізмом впливу мотивації на формування перфекціоністських тенденцій є співвідношення внутрішньої та зовнішньої мотивації. Як підкреслюють Едвард Дісі та Річард Раян, «людина, орієнтована на внутрішні мотиви, прагне реалізувати себе, тоді як зовнішньо мотивована - прагне лише отримати схвалення» [7].

Внутрішня мотивація - пов'язана з автономією, компетентністю та внутрішнім задоволенням від діяльності - сприяє формуванню конструктивного перфекціонізму. Така особистість прагне до високих стандартів, проте приймає свої обмеження і здатна отримувати задоволення від процесу досягнення. Зовнішня мотивація, навпаки, орієнтована на соціальне схвалення та уникнення осуду, що формує деструктивні перфекціоністські установки, пов'язані з надмірним самоконтролем, страхом помилки і фрустрацією.

Д. Макклелланд зазначав, що «мотив досягнення - це прагнення зробити щось краще, ніж раніше, а не просто уникнути помилки» [26]. Таким чином, саме якість мотивації, а не її інтенсивність, визначає характер перфекціонізму. Карл Роджерс наголошував: «Людина з високим рівнем самоприйняття не боїться бути недосконалою, бо її розвиток не підпорядкований страху, а натхнений внутрішнім прагненням до зростання» [10].

Отже, мотиваційні механізми визначають напрям розвитку перфекціонізму. Коли джерелом активності є внутрішні потреби, прагнення досягнень перетворюється на інструмент самореалізації; коли ж поведінка зумовлена зовнішнім контролем - на форму залежності від оцінки.

Емпіричні дослідження взаємозв'язку мотиваційної структури і рівня перфекціонізму

Проблема взаємозв'язку мотиваційної сфери та перфекціоністських тенденцій знайшла відображення не лише у світовій, а й в українській психологічній науці. На сучасному етапі дослідники зосереджуються на вивченні впливу типів мотивації, ціннісних орієнтацій і самооцінки на рівень перфекціонізму студентської молоді.

Зокрема, у працях О. Бондарчук наголошується, що в умовах освітнього середовища мотивація досягнення тісно пов'язана з рівнем розвитку саморегуляції та цілепокладання, які виступають основою конструктивного перфекціонізму. Дослідниця підкреслює, що «мотивація успіху у студентів із конструктивними перфекціоністськими рисами спирається на внутрішні переконання у власній компетентності та віру в можливість самореалізації» [2].

У дослідженні Н. Пов'якель показано, що рівень академічної мотивації студентів безпосередньо впливає на характер прояву перфекціонізму. Авторка зазначає: «Студенти з домінуванням внутрішньої мотивації демонструють адекватні стандарти самовимогливості, тоді як зовнішня мотивація зумовлює напруження, самозасудження й страх помилки» [20].

Це узгоджується з висновками теорії самодетермінації і підтверджує універсальний характер взаємозв'язку між типом мотивації та функціональністю перфекціоністських тенденцій.

У роботах О. Чепелевої вказується, що феномен перфекціонізму студентів має складну природу і формується під впливом системи мотиваційних чинників, серед яких провідними є мотив досягнення, потреба у самоствердженні та прагнення до соціального визнання. Дослідниця підкреслює, що «перфекціонізм виконує амбівалентну роль у навчальній діяльності: він може виступати як ресурс саморозвитку, так і фактор емоційного вигорання залежно від спрямованості мотиваційної сфери» [21].

Важливий внесок у дослідження мотиваційної регуляції поведінки студентів зроблено Л. Карамушкою, яка довела, що висока внутрішня мотивація та орієнтація на особистісне зростання знижують ризик прояву деструктивного перфекціонізму. Вона зазначає, що «гармонійна мотиваційна структура створює умови для формування зрілого перфекціонізму - прагнення до досконалості без страху помилки» [18].

Крім того, С. Максименко акцентує на важливості вольового компоненту у взаємозв'язку мотивації та перфекціонізму. Учений наголошує, що перфекціонізм у студентів із високим рівнем внутрішньої вольової регуляції виявляється через цілеспрямованість і наполегливість, а не через тривожність чи самозасудження. «Коли мотивація досягнення поєднується з адекватним рівнем самоконтролю, перфекціонізм стає рушієм розвитку, а не джерелом дистресу» [20].

Узагальнюючи емпіричні результати українських і зарубіжних досліджень, можна зробити висновок, що мотиваційна структура є детермінантою якості перфекціонізму. Внутрішня мотивація та орієнтація на самореалізацію сприяють формуванню конструктивних перфекціоністських установок, тоді як домінування зовнішньої мотивації та потреби у схваленні веде до деструктивних проявів, таких як тривожність, емоційне виснаження й прокрастинація.

Таким чином на основі аналізу теоретичних і емпіричних даних побудовано узагальнену модель взаємодії мотиваційних факторів і типів перфекціонізму у студентському віці.

Модель спирається на дві взаємопов'язані осі:

- ❖ вісь мотивації (внутрішня ↔ зовнішня),
- ❖ вісь перфекціонізму (конструктивний ↔ деструктивний).

На перетині цих вимірів формуються чотири типи студентів:

1. Самоактуалізований перфекціоніст - внутрішня мотивація, високі стандарти, адекватна самооцінка.
2. Соціально залежний перфекціоніст - зовнішня мотивація, потреба у схваленні, емоційна напруга.
3. Рационально мотивований студент - помірна мотивація, адаптивна самокритика, толерантність до помилок.
4. Тривожно-компенсаторний тип зовнішня мотивація, страх невдачі, залежність від оцінок, низька самоприйнятність.

Ця модель відображає закономірність: чим більш автономна мотивація, тим конструктивнішим є перфекціонізм, і навпаки - чим більш контрольоване зовнішнє середовище, тим вищою є ймовірність формування деструктивних тенденцій.

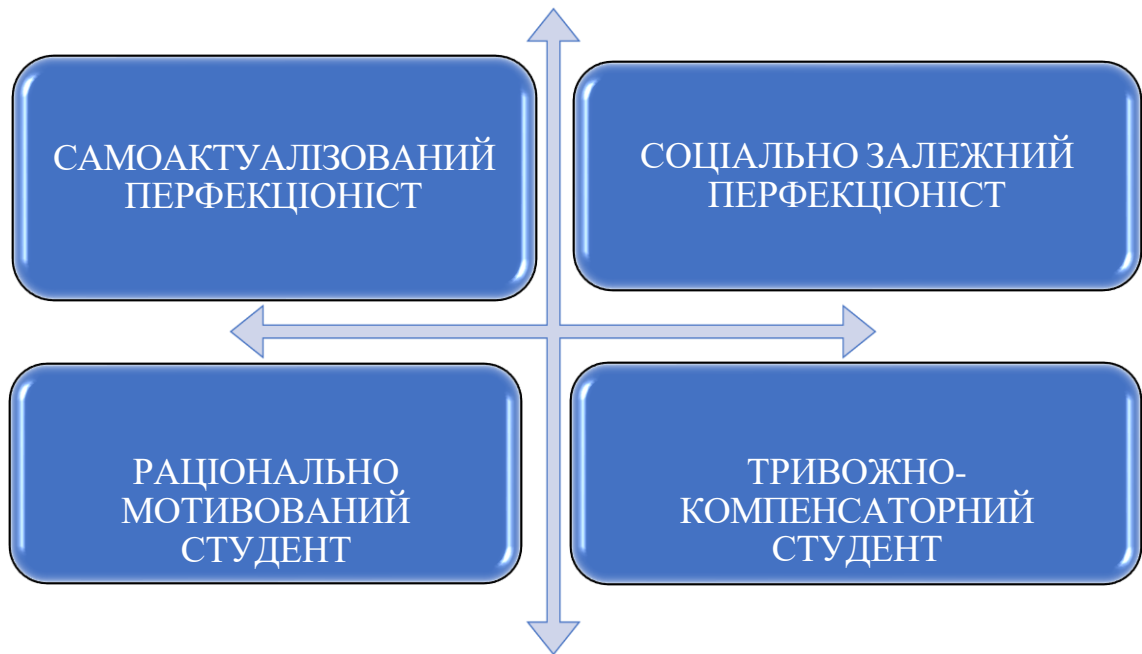


Рис. 1.4. Узагальнена модель взаємодії мотиваційних факторів і типів перфекціонізму у студентському віці

Як зазначав К. Роджерс, «справжня досконалість полягає не у відсутності помилок, а у здатності навчатися з них» [11]. Це положення підтверджує гуманістичний підхід до розуміння перфекціонізму як потенціалу розвитку, що реалізується лише за наявності внутрішньої мотивації.

Аналіз теоретичних і емпіричних досліджень дає підстави стверджувати, що мотиваційна сфера особистості є ключовим чинником формування типів перфекціонізму. Її структура, орієнтація та ступінь автономії визначають, чи буде перфекціонізм конструктивним - сприятиме розвитку особистісної ефективності, чи деструктивним - призводитиме до емоційного виснаження.

Внутрішня мотивація, побудована на прагненні до самореалізації, формує адаптивний, конструктивний перфекціонізм. Зовнішня мотивація, заснована на очікуваннях схвалення або страху осуду, сприяє деструктивним його формам. Розуміння цього взаємозв'язку є теоретичним підґрунтям для подальшого емпіричного дослідження, яке спрямоване на виявлення домінуючих мотиваційних факторів у студентів із різними рівнями перфекціонізму.

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми перфекціонізму як складного психологічного феномену та визначено його взаємозв'язок із мотиваційною сферою особистості студентського віку. Здійснено узагальнення наукових підходів до розуміння сутності перфекціонізму, його структури, типів і функцій, а також розкрито роль мотиваційних механізмів у його формуванні.

На основі вивчення наукових джерел з'ясовано, що перфекціонізм є багатовимірним феноменом, який поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти й характеризується прагненням до досягнення високих стандартів у діяльності та міжособистісних взаєминах. У психологічній науці його розглядають у межах різних теоретичних підходів: психоаналітичного, когнітивно-поведінкового, гуманістичного та особистісно-орієнтованого. У межах сучасних досліджень перфекціонізм трактується, як особистісна риса, що має як конструктивні, так і деструктивні прояви. Конструктивний тип сприяє розвитку самодисципліни, мотивації досягнення, академічної ефективності; деструктивний - пов'язаний із тривожністю, самозасудженням і зниженням самооцінки.

Показано, що студентський період є сенситивним етапом формування перфекціоністських установок. Соціально-психологічні особливості цього віку - активний пошук ідентичності, прагнення до самореалізації, розвиток самосвідомості - створюють умови для виникнення підвищених вимог до себе. У студентському середовищі перфекціонізм може виконувати як адаптивну, так і дезадаптивну функцію, залежно від типу мотивації та рівня емоційної зрілості. Прагнення до самовдосконалення, визнання й досягнення успіху виступає одним із провідних мотиваційних чинників, що зумовлює різні прояви цього феномену.

Мотивація розглядається як системоутворювальний механізм, який визначає спрямованість діяльності особистості, її динаміку й ефективність. У розділі узагальнено класичні та сучасні теорії мотивації - ієрархію потреб А. Маслоу, двофакторну модель Ф. Герцберга, теорію набутих потреб Д. Макклелланда, гуманістичний підхід К. Роджерса, теорію самодетермінації

Е. Дісі та Р. Раяна. Їх інтеграція дозволяє розглядати мотивацію як процес реалізації базових потреб в автономії, компетентності й самоактуалізації, що безпосередньо впливають на формування особистісних стандартів і перфекціоністських тенденцій.

Розглянуто основні види мотивації - внутрішню, зовнішню, навчальну, мотивацію досягнення успіху та уникнення невдачі. Встановлено, що внутрішня мотивація забезпечує позитивне емоційне ставлення до навчання, формує конструктивний перфекціонізм і підвищує академічну успішність. Натомість переважання зовнішньої мотивації, зумовленої очікуваннями схвалення або страхом помилки, сприяє формуванню деструктивних проявів перфекціонізму.

На основі аналізу емпіричних досліджень зарубіжних і українських науковців доведено, що структура мотивації безпосередньо впливає на рівень перфекціонізму у студентів. Внутрішня мотивація досягнення, потреба у компетентності та самореалізації корелюють із конструктивними формами перфекціонізму, тоді як зовнішня мотивація, орієнтована на уникнення осуду чи потребу в схваленні, зумовлює підвищений рівень тривожності, емоційне виснаження і самокритику.

Узагальнено модель взаємодії мотиваційних факторів і типів перфекціонізму у студентів, відповідно до якої внутрішня мотивація асоціюється з конструктивним типом перфекціонізму, а зовнішня - із деструктивним. Ця модель пояснює, що характер перфекціонізму визначається не самою наявністю високих стандартів, а саме типом мотиваційного підґрунтя, яке стоїть за прагненням до досконалості.

Висновки до Розділу 1

Таким чином, результати теоретичного аналізу дозволяють зробити такі узагальнення:

1. Перфекціонізм є складним психічним утворенням, що виконує регуляційну, мотиваційну та смислотворчу функції в особистісному розвитку.
2. Його конструктивні чи деструктивні прояви залежать від співвідношення внутрішньої та зовнішньої мотивації.

3. Мотиваційна сфера особистості визначає спрямованість, емоційний тон і зміст перфекціоністських установок.

4. Студентський період є сенситивним для розвитку як конструктивного, так і деструктивного типів перфекціонізму, що робить мотиваційні фактори ключовими для його психологічного вивчення.

5. Внутрішня мотивація, зорієнтована на самореалізацію, формує позитивний перфекціонізм, тоді як зовнішня - породжує емоційне напруження, невпевненість і схильність до самозасудження.

Отже, мотиваційні фактори виступають фундаментальною умовою формування перфекціоністських установок у студентів, визначаючи їх адаптивність, стійкість до стресу та рівень академічної успішності. Ці положення становлять теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження впливу мотиваційної структури на рівень перфекціонізму в студентській

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ФАКТОРІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ СТУДЕНТІВ

2.1. Мета, завдання та гіпотеза емпіричного дослідження мотиваційних факторів перфекціонізму студентів

Метою емпіричного дослідження є виявлення та аналіз взаємозв'язку між мотиваційними факторами і рівнем перфекціонізму студентів, а також визначення психологічних особливостей прояву конструктивних і деструктивних форм перфекціонізму у залежності від домінування внутрішньої чи зовнішньої мотивації.

Реалізація цієї мети передбачає не лише кількісний аналіз показників мотиваційної та перфекціоністської сфер, але й якісне тлумачення психологічних закономірностей їх взаємодії у контексті навчальної діяльності та особистісного саморозвитку студентів.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі основні завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми перфекціонізму та мотивації у психології, зокрема в контексті студентського віку.
2. Операційно визначити ключові поняття «мотивація», «мотиваційні фактори», «перфекціонізм», «конструктивний і деструктивний перфекціонізм».
3. Підібрати та обґрунтувати психодіагностичний інструментарій для емпіричного дослідження мотиваційної структури особистості та рівня перфекціонізму студентів.
4. Дослідити рівень вираженості мотиваційних факторів (внутрішньої та зовнішньої мотивації, мотивації досягнення успіху й уникнення невдачі) у вибірці студентів різних спеціальностей.

5. Визначити рівень та тип перфекціонізму (конструктивний, деструктивний, змішаний) серед учасників дослідження.

6. Проаналізувати взаємозв'язок між мотиваційними характеристиками та показниками перфекціонізму, визначити, які саме мотиваційні чинники мають найбільший вплив на його прояви.

7. Інтерпретувати результати у контексті психологічного розвитку студентської молоді, виокремити основні тенденції й закономірності.

8. Сформулювати практичні рекомендації щодо розвитку конструктивних мотиваційних орієнтацій та профілактики деструктивного перфекціонізму у студентів.

Для забезпечення валідності дослідження було здійснено операційне уточнення базових понять, що є центральними у цій роботі.

Мотивація - це динамічна система внутрішніх і зовнішніх чинників, які спонукають, спрямовують і регулюють поведінку особистості, забезпечуючи її активність і цілеспрямованість. У межах дослідження мотивація розглядається як психологічна структура, що включає внутрішні мотиви (саморозвиток, інтерес, самоактуалізація) та зовнішні мотиви (схвалення, оцінка, уникнення невдачі).

Мотиваційні фактори - це сукупність внутрішніх спонукань і зовнішніх умов, що визначають тип і рівень активності студента у навчальній діяльності. До основних мотиваційних факторів, релевантних для цього дослідження, належать: рівень внутрішньої мотивації (потреба у саморозвитку, пізнавальний інтерес); рівень зовнішньої мотивації (орієнтація на оцінку, соціальне схвалення); мотивація досягнення успіху; мотивація уникнення невдачі.

Перфекціонізм - це стійка особистісна характеристика, яка виявляється у прагненні до бездоганності, високих стандартів і постійному оцінюванні результатів власної діяльності. У контексті дослідження перфекціонізм розглядається як багатовимірне явище, що включає самоспрямований, соціально приписаний та інший-орієнтований виміри.

Конструктивний перфекціонізм - це форма прояву прагнення до досконалості, що ґрунтується на внутрішній мотивації, адекватній самооцінці, позитивному ставленні до помилок і готовності до саморозвитку.

Деструктивний перфекціонізм - форма, зумовлена зовнішніми чинниками (потребою у схваленні, страхом осуду), яка характеризується надмірною самокритичністю, тривожністю, емоційним виснаженням і перманентним незадоволенням собою.

Таким чином, у межах дослідження мотиваційні фактори виступають незалежними змінними, а рівень і тип перфекціонізму - залежними.

Виходячи з теоретичних положень і попередніх емпіричних досліджень, було сформульовано робочу гіпотезу:

Гіпотеза: існує статистично значущий взаємозв'язок між мотиваційними факторами та рівнем перфекціонізму студентів. Зокрема:

- ❖ переважання внутрішньої мотивації та мотивації досягнення успіху пов'язане з конструктивним типом перфекціонізму, який сприяє самореалізації, академічній успішності й емоційному благополуччю;

- ❖ домінування зовнішньої мотивації та мотивації уникнення невдачі асоціюється з деструктивним перфекціонізмом, що проявляється у тривожності, прокрастинації та низькому рівні самоприйняття.

Додатково передбачається, що між рівнем внутрішньої мотивації та показниками конструктивного перфекціонізму існує пряма позитивна кореляція, тоді як між зовнішньою мотивацією та деструктивним перфекціонізмом - зворотний і статистично значущий зв'язок.

Отже, у межах даного етапу дослідження визначено мету, завдання та основну гіпотезу, що окреслюють концептуальні межі подальшого емпіричного аналізу. Уточнено зміст ключових понять і окреслено механізми їх операціоналізації. Це створює підґрунтя для вибору відповідних методик, організації дослідницької вибірки та побудови системи інтерпретації результатів.

2.2. Характеристика вибірки дослідження мотиваційних факторів перфекціонізму студентів

Емпіричне дослідження проводилося на базі Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського упродовж навчального року 2024-2025. До участі було залучено 80 студентів денної форми навчання віком від 18 до 23 років.

До вибірки увійшли студенти психологічного, педагогічного та економічного факультетів, що дозволило охопити представників спеціальностей, у яких навчальна діяльність поєднує високі когнітивні вимоги, потребу в емоційній стабільності та постійне оцінювання результатів. Такий контекст сприяє прояву як мотиваційних, так і перфекціоністських тенденцій.

Розподіл за курсами навчання був таким:

- студенти I–II курсів - 38 осіб (47,5%),
- студенти III–IV курсів - 42 особи (52,5%).

Цей поділ дозволив простежити можливу динаміку мотиваційних і перфекціоністських установок залежно від рівня академічного досвіду.

Гендерний склад вибірки становив:

- жінки - 58 осіб (72,5%),
- чоловіки - 22 особи (27,5%).

Таке співвідношення є типовим для гуманітарних спеціальностей, зокрема психології та педагогіки, де жінки традиційно становлять більшість студентської аудиторії.

Середній вік учасників - 20,4 року. Усі респонденти брали участь у дослідженні добровільно, після інформування про його мету, конфіденційність та анонімність результатів.

Обґрунтування вибору саме студентської вибірки. Вибір студентської молоді як основної цільової групи зумовлений як теоретичними, так і практичними міркуваннями.

По-перше, саме студентський вік є сензитивним періодом становлення системи особистісних цінностей, професійної ідентичності та мотиваційної сфери. За Е. Еріксоном, на цьому етапі відбувається інтеграція «Я-концепції», формування почуття компетентності й автономії, що безпосередньо пов'язане з розвитком перфекціоністських установок.

По-друге, у студентському середовищі спостерігається високий рівень зовнішнього оцінювання, конкуренції та соціального порівняння, що створює сприятливі умови для прояву як конструктивного, так і деструктивного перфекціонізму. Як зазначає О. Бондарчук (2019), «саме студентський вік є етапом активного становлення мотивації досягнення і водночас підвищеної вразливості до зовнішніх оцінок» [11].

По-третє, ця вибірка дозволяє дослідити взаємодію мотиваційних і перфекціоністських факторів у навчальній діяльності, де прагнення до високих стандартів є природною складовою процесу освіти. Перфекціонізм у студентів виступає водночас засобом самореалізації і джерелом психологічного напруження. Саме тому дослідження мотиваційних детермінант перфекціонізму у цій віковій групі має як теоретичне, так і практичне значення - для підвищення ефективності освітнього процесу, профілактики емоційного вигорання та формування здорових мотиваційних орієнтацій.

Організаційні умови проведення дослідження.

Дослідження проводилося у три етапи протягом періоду лютий - травень 2025 року.

1. Підготовчий етап передбачав добір та апробацію психодіагностичного інструментарію, розробку інструкцій для респондентів, отримання дозволу на проведення дослідження від адміністрації факультетів та інформованої згоди студентів.

2. Основний етап включав проведення психодіагностики в аудиторних умовах, у присутності дослідника. Опитування проводилось груповим методом у малих групах (10-15 осіб), що забезпечувало комфортну атмосферу та достовірність результатів.

3. Аналітичний етап полягав у статистичній обробці результатів, інтерпретації отриманих даних, виявленні закономірностей і перевірці гіпотези дослідження.

З метою дотримання етичних стандартів дослідження проводилося на засадах добровільності, конфіденційності та надання права учасникам відмовитися від участі на будь-якому етапі без негативних наслідків. Отримані результати використовувалися виключно в узагальненому вигляді.

Організаційні умови проведення дослідження відповідали принципам етичного кодексу психолога, зокрема дотриманню наукової об'єктивності, збереженню особистих даних респондентів та уникненню психологічного дискомфорту під час опитування.

Вибірка дослідження охоплює 80 студентів різних спеціальностей, що дозволяє репрезентативно відобразити особливості прояву мотиваційних і перфекціоністських характеристик у сучасній студентській молоді.

Вікові, гендерні та освітні параметри вибірки, а також організаційні умови проведення дослідження забезпечують достовірність, етичність і надійність отриманих результатів. Обґрунтування вибору студентської групи зумовлено її психологічною сензитивністю до формування мотиваційних механізмів і перфекціоністських установок.

Таким чином, вибіркова сукупність є адекватною меті й завданням дослідження та створює емпіричну основу для подальшого аналізу мотиваційних факторів і рівня перфекціонізму.

2.3. Методи та методики дослідження мотиваційних факторів перфекціонізму студентів

Для досягнення мети дослідження та перевірки висунутої гіпотези застосовано комплекс психодіагностичних методів, спрямованих на виявлення рівня та типу перфекціонізму, особливостей мотиваційної сфери студентів, а також статистичного аналізу взаємозв'язків між ними.

Використання комплексного підходу дало змогу забезпечити надійність, валідність і репрезентативність отриманих даних. Добір методик базувався на таких критеріях: наукова апробованість і психометрична надійність; відповідність меті та завданням дослідження; адаптованість до українського контексту; доступність для групового застосування у студентському середовищі.

1. Опитувальник багатовимірного перфекціонізму П. Хьюїтта і Г. Флетта (Multidimensional Perfectionism Scale - MPS)

Автори: П. Хьюїтта і Г. Флетта (1991).

Адаптація: використано україномовну адаптацію опитувальника, здійснену Л. Карамушкою та оновлену для студентських вибірок.

Методика дає змогу визначити три складові перфекціонізму - самоспрямований, іншоспрямований і соціально приписаний. Вона є валідним і надійним інструментом, адаптованим до українського освітнього середовища.

Застосування опитувальника дозволило дослідити індивідуальні відмінності у проявах перфекціоністських тенденцій та їхній взаємозв'язок із мотиваційними факторами студентів.

Мета: вимірювання рівня і типу перфекціонізму за трьома основними вимірами:

1. Самоспрямований перфекціонізм - прагнення до високих особистих стандартів і вимогливість до себе.
2. Соціально приписаний перфекціонізм - відчуття зовнішнього тиску і очікувань з боку інших.
3. Інший-орієнтований перфекціонізм - вимогливість і критичність до оточення.

Опис: опитувальник складається з 45 тверджень, кожне з яких оцінюється за 7-бальною шкалою Лайкерта (від 1 - «цілком не згоден» до 7 - «повністю згоден»).

Приклади тверджень:

- ❖ «Я завжди прагну робити все ідеально».
- ❖ «Мої батьки очікують від мене лише найвищих результатів».
- ❖ «Я часто засуджую інших, якщо вони не виконують свою роботу бездоганно».

Інтерпретація результатів:

- ❖ високі показники за шкалою самоспрямованого перфекціонізму свідчать про конструктивні риси (самодисципліну, внутрішню мотивацію);
- ❖ високі показники за шкалою соціально приписаного - про деструктивні тенденції (тривожність, залежність від схвалення);
- ❖ інший-орієнтований тип вказує на вимогливість до оточення та потенційну міжособистісну напруженість.

Переваги: методика має високу внутрішню узгодженість ($\alpha = 0.85-0.90$) і широко застосовується у дослідженнях академічного перфекціонізму студентів.

2. Тест мотивації досягнення успіху / уникнення невдачі Т. Елерса (Test zur Messung der Leistungsmotivation, 1977)

Автор: Т. Елерса.

Адаптація: українська адаптація виконана О. Мітініною (2001), підтверджена у студентських вибірках Л. Карамушкою .

Мета: виявлення домінуючого типу мотивації досягнення - орієнтації на успіх чи на уникнення невдачі.

Опис: тест містить 41 твердження, кожне з яких має два варіанти відповіді («так» або «ні»).

Приклади тверджень:

- ❖ «Я прагну взятися за складні завдання, якщо вони можуть дати мені можливість проявити свої здібності».
- ❖ «Я уникаю ситуацій, у яких можу показати себе гірше за інших».

- ❖ Інтерпретація:
- ❖ високі бали за шкалою «досягнення успіху» відображають внутрішню мотивацію, конструктивну активність, цілеспрямованість;
- ❖ високі бали за шкалою «уникнення невдачі»— зовнішню залежність, тривожність, схильність до самокритики, емоційного виснаження.

Надійність: коефіцієнт внутрішньої узгодженості (Cronbach's α) становить 0.78, тест-ретестована стабільність - 0.81.

Причини вибору: дана методика дозволяє чітко розрізнати мотиваційні тенденції, що є ключовими предикторами конструктивного або деструктивного перфекціонізму.

3. Опитувальник внутрішньої та зовнішньої мотивації навчання (адаптована версія тесту Е. Дісі та Р. Раяна, Academic Motivation Scale (AMS))

Українська адаптація: виконана Н. Пов'якель та модифікована для використання у дослідженнях мотивації студентів гуманітарного профілю.

Мета: визначення домінування внутрішньої або зовнішньої мотивації навчання та рівня самодетермінації особистості.

Структура: опитувальник складається з 28 тверджень, які оцінюються за 7-бальною шкалою (від 1 - «абсолютно не згоден» до 7-«повністю згоден»).

Приклади тверджень:

- ❖ «Я навчаюся, тому що мені цікаво дізнаватися нове».
- ❖ «Я стараюся добре вчитися, щоб не розчарувати батьків».
- ❖ «Навчання допомагає мені відчувати себе компетентним і впевненим».

Шкали опитувальника:

1. Внутрішня мотивація (ВМ) - орієнтація на саморозвиток, інтерес до пізнання.
2. Зовнішня мотивація (ЗМ) - орієнтація на соціальне схвалення, винагороди або уникнення покарання.
3. Амотивація (АМ) - відсутність чітких цілей і внутрішньої залученості до навчання.

Обробка результатів: підрахунок середніх балів за кожною шкалою дозволяє визначити домінуючий тип мотивації. Високі значення за шкалою ВМ корелюють із самоспрямованим перфекціонізмом, тоді як переважання ЗМ - із соціально приписаним і деструктивним типами .

Психометричні характеристики: внутрішня узгодженість $\alpha = 0.84$; тест-ретестована надійність - 0.80.

4. Методи статистичної обробки результатів

Для кількісної та якісної обробки емпіричних даних застосовано методи математичної статистики, які забезпечують об'єктивність і достовірність інтерпретації результатів.

1. Описова статистика:

а) обчислення середніх значень (M), стандартного відхилення (σ), медіани (Me) та коефіцієнта варіації (V) для кожної шкали;

б) побудова профілів мотивації та перфекціонізму.

2. Порівняльний аналіз середніх показників:

а) застосування критерію t-Ст'юдента для незалежних вибірок (для порівняння груп із різними рівнями мотивації або курсами навчання).

3. Кореляційний аналіз (r-Пірсона):

б) виявлення взаємозв'язку між показниками мотиваційних факторів (внутрішня / зовнішня мотивація, досягнення / уникнення невдачі) та рівнями перфекціонізму (самоспрямований, соціально приписаний, інший-орієнтований).

4. Графічна інтерпретація результатів:

а) побудова діаграм для візуалізації взаємозв'язків і групових відмінностей.

Таким чином, добір методик дослідження зумовлений необхідністю комплексного аналізу взаємозв'язку між мотиваційними факторами і рівнем перфекціонізму студентів.

Опитувальники П. Хьюїтта і Г. Флетта, Т. Елерса та Е. Дісі - Р. Раяна забезпечують всебічне охоплення ключових змінних - типів перфекціонізму, мотиваційних орієнтацій та стратегій досягнення.

Використання валідних статистичних методів (описової, порівняльної та кореляційної статистики) дозволить об'єктивно виявити закономірності й підтвердити чи спростувати робочу гіпотезу.

2.4. Процедура дослідження мотиваційних факторів перфекціонізму студентів

Емпіричне дослідження мотиваційних факторів перфекціонізму студентів проводилося впродовж періода: лютий - травня 2025 року у три послідовні етапи: підготовчий, діагностичний і аналітико-інтерпретаційний.

I етап - підготовчий.

На цьому етапі здійснено аналіз сучасних теоретичних джерел із проблеми мотивації та перфекціонізму, визначено мету, завдання й гіпотезу дослідження. Було проведено відбір, апробацію та адаптацію психодіагностичних методик, а також узгодження їх із адміністрацією факультетів. Підготовлено інструкції для респондентів, оформлено інформовані згоди, сформовано дослідницьку вибірку.

II етап - діагностичний.

Цей етап включав безпосереднє проведення психодіагностичних процедур. Дослідження здійснювалося у груповій формі (10-15 осіб) в аудиторних умовах під контролем дослідника. Кожному учасникові пояснювали мету опитування, умови конфіденційності та порядок заповнення бланків.

Застосовувалися такі психодіагностичні інструменти:

- ❖ Опитувальник багатовимірного перфекціонізму П. Хьюїтта і Г. Флетта (MPS) для визначення типів і рівнів перфекціонізму.
- ❖ Тест мотивації досягнення успіху / уникнення невдачі Т. Елерса для виявлення провідних мотиваційних тенденцій.

❖ Опитувальник внутрішньої та зовнішньої мотивації навчання (адаптація Дісі - Раяна) для аналізу структури мотиваційної сфери студентів.

Тривалість дослідження в одній групі становила близько 40-45 хвилин, з урахуванням інструктажу, заповнення анкет і короткого зворотного зв'язку. Усі матеріали збиралися анонімно, без зазначення особистих даних.

III етап - аналітико-інтерпретаційний.

На цьому етапі здійснювалася обробка, аналіз та узагальнення отриманих результатів. Дані вводилися у програму SPSS 26.0 для проведення описової, порівняльної та кореляційної статистики.

Після статистичного аналізу результати було інтерпретовано відповідно до поставлених гіпотез і теоретичних положень про взаємозв'язок мотивації та перфекціонізму.

Етичні аспекти роботи з респондентами. Дослідження здійснювалося з дотриманням етичних принципів психологічної науки, відповідно до Етичного кодексу психолога (Українська спілка психотерапевтів, 2017) та міжнародних стандартів проведення психологічних досліджень (АРА, 2010).

Перед початком роботи кожен учасник отримував інформований лист-згоду, у якому були зазначені мета дослідження, умови участі, а також гарантії добровільності та конфіденційності. Студенти мали право відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин.

Дотримано таких ключових принципів:

❖ Добровільність участі: ніхто зі студентів не зазнавав тиску або примусу.

❖ Конфіденційність: результати використовувалися лише в узагальненому вигляді, без ідентифікації особи.

❖ Анонімність: анкети не містили прізвищ, підписів чи особистих даних.

❖ Етичність спілкування: дослідник підтримував доброзичливу атмосферу, уникаючи оцінних суджень або психологічного тиску.

❖ Зворотний зв'язок: після завершення дослідження студентам було запропоновано коротке обговорення результатів та їх значення для особистісного розвитку.

Таким чином, дотримання етичних норм забезпечило комфортну атмосферу для респондентів і достовірність отриманих результатів.

Збір даних здійснювався індивідуально-груповим методом із використанням друкованих бланків опитувальників. Усі респонденти отримували однакові інструкції, що мінімізувало вплив зовнішніх факторів.

Після завершення опитування результати було перевірено на повноту заповнення та коректність відповідей. Отримані дані кодувалися, заносилися у таблиці електронного формату (MS Excel), після чого — імпортувалися у програму SPSS для статистичного аналізу.

Процедура обробки включала кілька послідовних кроків:

1. Розрахунок індивідуальних і середньогрупових показників за кожною шкалою опитувальників.
2. Проведення описової статистики - середніх значень (M), стандартного відхилення (SD), варіаційних коефіцієнтів.
3. Застосування порівняльного аналізу (t-критерій Стьюдента) для визначення відмінностей між групами студентів з різними мотиваційними профілями.
4. Виконання кореляційного аналізу (r-Пірсона) для виявлення взаємозв'язку між мотиваційними факторами та показниками перфекціонізму.
5. Побудову графічних профілів і діаграм для наочного представлення даних.

Висновки до розділу 2

Отримані результати оброблялися з дотриманням вимог наукової об'єктивності, без втручання в первинні дані.

Під час обробки інформації враховувалися можливі похибки, спричинені індивідуальними особливостями сприйняття, станом респондентів чи ситуативними чинниками. Для підвищення достовірності здійснено перевірку

внутрішньої узгодженості шкал (коефіцієнт α Кронбаха) та аналіз статистичної значущості отриманих кореляцій.

Процедура емпіричного дослідження була побудована з урахуванням принципів наукової послідовності, об'єктивності та етичності. Застосування трьохетапної структури - підготовчої, діагностичної та аналітичної - забезпечило системність збору та обробки даних.

Дотримання етичних норм, стандартизація інструкцій і використання валідного статистичного аналізу створили умови для надійного виявлення взаємозв'язків між мотиваційними факторами і перфекціонізмом студентів.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Особливості проявів перфекціонізму у студентів

Для визначення рівня та типів перфекціонізму було використано Опитувальник багатовимірною перфекціонізму П. Хьюїтта і Г. Флетта (MPS). За результатами обробки даних, середні значення за трьома шкалами наведено в таблиці 3.1.(рис. 1.1.)

Таблиця . 3.1

Середні показники рівнів перфекціонізму студентів (n = 80)

Показник	M	SD	Мін.	Макс.
Самоспрямований перфекціонізм	5,3	0,8	3,8	6,9
Соціально приписаний перфекціонізм	4,6	0,9	2,9	6,7
Інший-орієнтований перфекціонізм	4,1	1,0	2,4	6,2

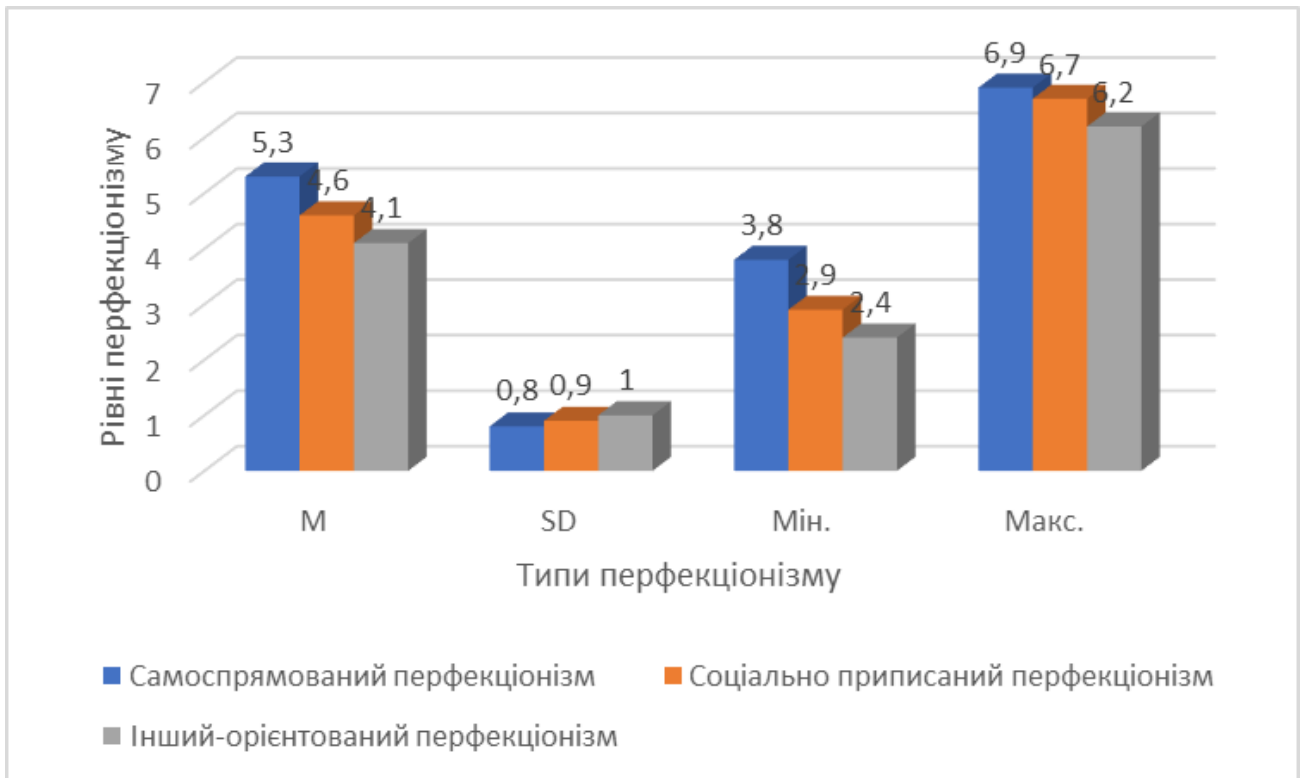


Рис. 3.1. Рівні та типи перфекціонізму у студентів

За результатами розподілу рівнів перфекціонізму (за шкалою стандартних відхилень) було виявлено:

Високий рівень конструктивного (самоспрямованого) перфекціонізму - у 34 студентів (42,5%); середній рівень - у 33 студентів (41,3%); низький рівень - у 13 студентів (16,2%).

Водночас деструктивний (соціально приписаний) перфекціонізм виявлено у 29 студентів (36,2%) на високому рівні, у 31 студента (38,8%) - на середньому, і у 20 студентів (25%) - на низькому рівні. Результати подано в таблиці 3.2.(рис. 3.2.)

Таблиця 3.2

Результати розподілу рівнів перфекціонізму

Рівні перфекціонізму, %	Конструктивний	Деструктивний
Високий	42.5	36.2
Середній	41.3	38.8
Низький	16.2	25

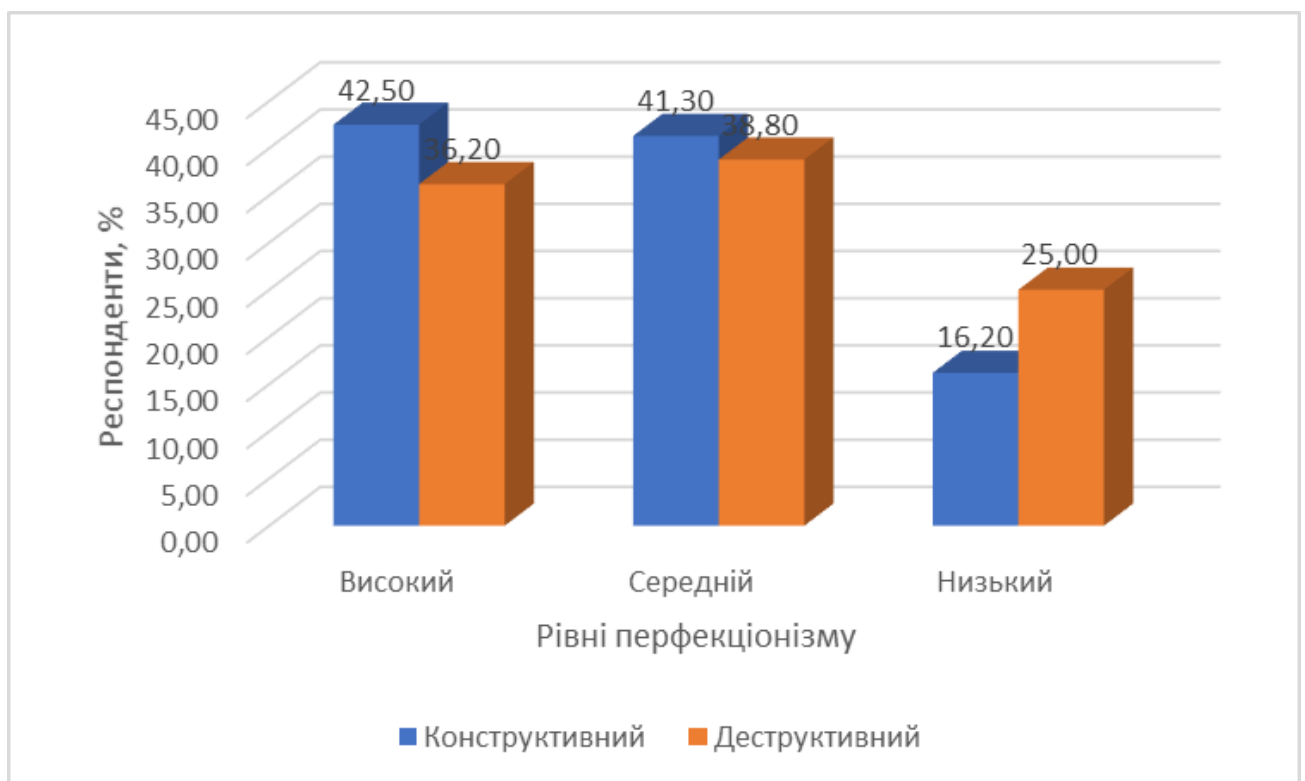


Рис. 3.2. Результати розподілу рівнів перфекціонізму

Порівняльний аналіз за критерієм t-Ст'юдента показав статистично значущі відмінності ($p < 0.05$) між чоловіками і жінками за показником соціально приписаного перфекціонізму: у жінок $M = 4.8$, $SD = 0.7$, у чоловіків $M = 4.2$, $SD = 0.9$. Це свідчить про більшу соціальну чутливість жінок до зовнішніх оцінок.

Вікові відмінності.

У студентів I-II курсів переважає вищий рівень соціально приписаного перфекціонізму ($M = 4.8$), ніж у старшокурсників ($M = 4.3$; $p < 0.05$), що можна пояснити адаптаційними труднощами першого етапу навчання.

Старшокурсники (III-IV курси) демонструють зростання самоспрямованого перфекціонізму ($M = 5.5$), що вказує на формування більш автономних, внутрішньо мотивованих стандартів.

Порівняння за спеціальністю.

Студенти психологічного та педагогічного напрямів показали вищі рівні самоспрямованого перфекціонізму ($M = 5.4$), ніж економічного ($M = 4.9$; $p < 0.05$), що зумовлено ціннісною орієнтацією на професійне самовдосконалення.

3.2. Характеристика мотиваційної структури студентів

Для оцінки мотиваційної сфери використано Опитувальник внутрішньої та зовнішньої мотивації (Дісі - Раян) і тест мотивації досягнення успіху / уникнення невдачі (Т. Елерса). Середні значення подано в таблиці 3.2.(рис. 3.3.)

Таблиця 3.3

Середні значення оцінки мотиваційної сфери

Показник	M	SD
Внутрішня мотивація	5,5	0,7
Зовнішня мотивація	4,3	0,8
Амотивованість	2,7	0,9
Мотивація досягнення успіху	16,8	3,1
Мотивація уникнення невдачі	12,1	3,6

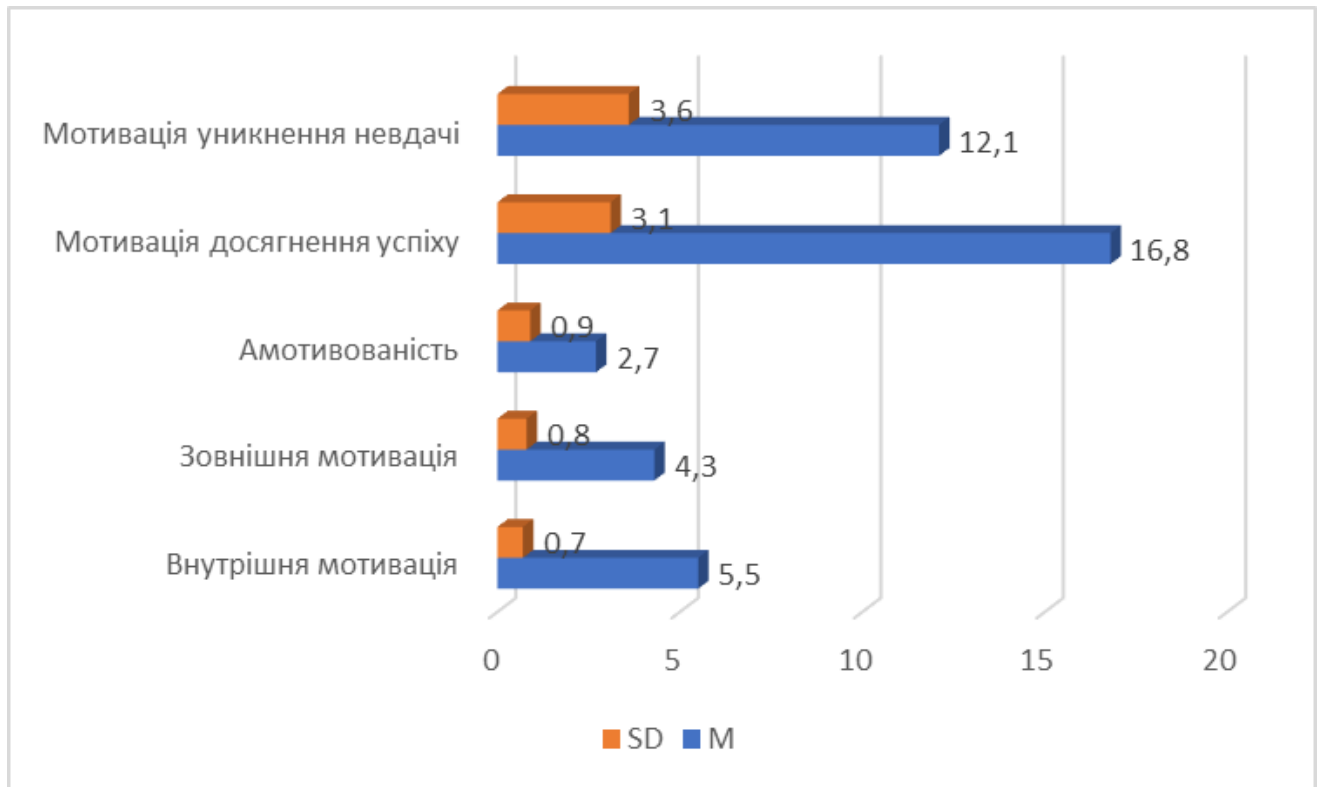


Рис. 3.3. Середні значення оцінки мотиваційної сфери

Отримані дані засвідчують домінування внутрішньої мотивації навчання ($M = 5.5$). Переважає мотив досягнення успіху над мотивом уникнення невдачі ($t = 4.12$; $p < 0.01$), що вказує на позитивну орієнтацію студентів на результат.

3.3. Взаємозв'язок між мотиваційними факторами та рівнем перфекціонізму

Для перевірки гіпотези про наявність взаємозв'язку між мотиваційними факторами та рівнями перфекціонізму застосовано кореляційний аналіз (r -Пірсона). Результати подано в таблиці 3.4.(рис. 3.4.)

Таблиця 3.4

Кореляційні зв'язки між мотиваційними показниками та перфекціонізмом

(n = 80)

Показники взаємозв'язку	r	p
Внутрішня мотивація ↔ Самоспрямований перфекціонізм	0.62	< 0.01
Внутрішня мотивація ↔ Соціально приписаний перфекціонізм	-0.28	< 0.05
Зовнішня мотивація ↔ Соціально приписаний перфекціонізм	0.55	< 0.01
Зовнішня мотивація ↔ Самоспрямований перфекціонізм	-0.31	< 0.05
Мотивація досягнення успіху ↔ Самоспрямований перфекціонізм	0.59	< 0.01
Мотивація уникнення невдачі ↔ Соціально приписаний перфекціонізм	0.47	< 0.01

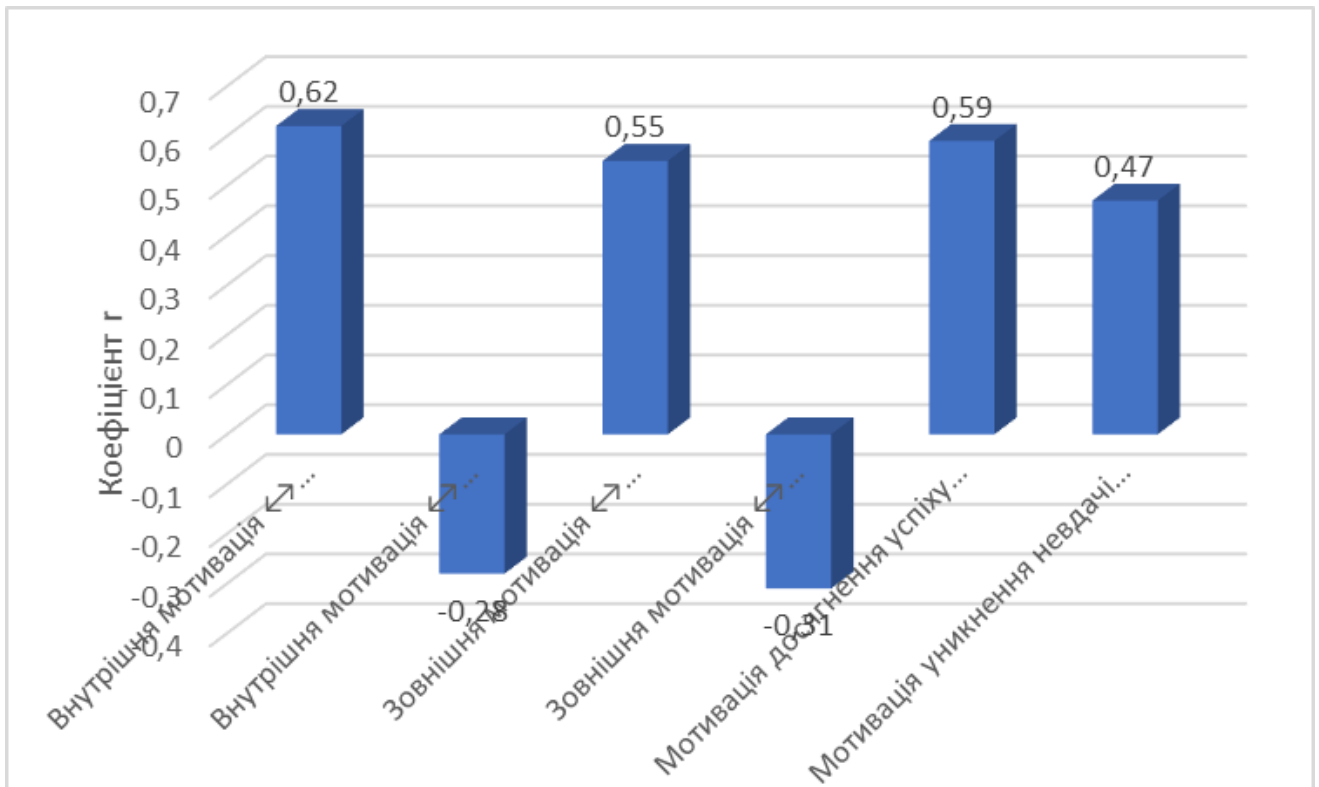


Рис. 3.4. Кореляційні зв'язки між мотиваційними факторами та рівнями перфекціонізму

Отримані результати підтверджують робочу гіпотезу дослідження: між типами мотивації та рівнями перфекціонізму існують значущі кореляційні зв'язки.

❖ Внутрішня мотивація позитивно корелює з самоспрямованим (конструктивним) перфекціонізмом ($r = 0.62$; $p < 0.01$). Це означає, що студенти, орієнтовані на саморозвиток і пізнання, схильні ставити високі, але реалістичні стандарти до себе, що сприяє академічному успіху й психологічній стійкості.

❖ Зовнішня мотивація виявляє сильний прямий зв'язок із соціально приписаним (деструктивним) перфекціонізмом ($r = 0.55$; $p < 0.01$). Отже, чим більше студент залежить від оцінки та схвалення оточення, тим сильніше проявляється емоційне напруження, страх помилки та незадоволення результатами.

❖ Мотивація досягнення успіху корелює з конструктивним типом перфекціонізму ($r = 0.59$), тоді як мотивація уникнення невдачі - із

деструктивним ($r = 0.47$), що підтверджує амбівалентну роль досягальної мотивації у формуванні різних типів перфекціонізму.

Виявлені закономірності узгоджуються з теоретичними положеннями Е. Дісі та Р. Раяна, Д. МакКлелланда, а також результатами досліджень українських учених - О. Бондарчук, Л. Карамушки, Н. Пов'якель, які підкреслюють детермінуючу роль мотиваційних установок у структурі перфекціоністських прагнень

3.4. Узагальнення результатів і практичні рекомендації

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволяє виокремити специфічні мотиваційні профілі двох типів перфекціонізму- конструктивного та деструктивного, що відрізняються за спрямованістю, емоційним забарвленням і функціональним змістом. Конструктивний перфекціонізм базується на внутрішній мотивації, орієнтації на самореалізацію та досягнення успіху, тоді як деструктивний - на зовнішній мотивації, залежності від оцінки та страху помилки.

Внутрішня мотивація сприяє гармонійному розвитку особистості студента, формуванню зрілого перфекціонізму, орієнтованого на самовдосконалення і професійне зростання. Натомість зовнішня мотивація у поєднанні з високими вимогами без внутрішнього самоприйняття може призводити до емоційного виснаження і формування неадаптивного перфекціонізму.

Рекомендації щодо оптимізації мотиваційної сфери та формування конструктивного перфекціонізму у студентів

1. Формування внутрішньої мотивації та смислової залученості до навчання: створювати умови для автономії студентів, надавати можливість вибору тем і форм роботи; підсилювати смислову значущість навчальної діяльності, допомагаючи студентам бачити зв'язок між навчанням і професією; розвивати пізнавальні мотиви, що стимулюють самостійність і творчість;

використовувати методи рефлексії мотиваційних установок, групові обговорення, індивідуальні консультації.

2. Підтримка конструктивних форм перфекціонізму: зміщувати фокус із результату на процес навчання, підкріплюючи зусилля та наполегливість; формувати толерантність до помилок, застосовуючи техніку «аналізу помилок»; розвивати емоційну гнучкість і навички самопідтримки; підвищувати самоефективність через реалізацію досяжних короткострокових цілей.

3. Оптимізація взаємодії викладача й студента: розглядати викладача як фасилітатора розвитку, що підтримує, а не оцінює; використовувати підхід підтримувального зворотного зв'язку ;створювати атмосферу психологічної безпеки, у якій дозволено помилятися та шукати нові рішення.

4. Психологічний супровід та профілактика деструктивного перфекціонізму: впроваджувати програми психопрофілактики, тренінги емоційної регуляції, управління стресом; застосовувати когнітивно-поведінкові методики для корекції нераціональних переконань⁴ проводити індивідуальні консультації з формування самоприйняття й толерантності до невдач.

5. Розвиток метамотиваційної рефлексії: стимулювати самоаналіз власних мотивів і цілей використовувати метакогнітивні техніки планування та самоконтролю; формувати прагнення до автентичних, особистісно значущих цілей.

Очікуваними результатами реалізації зазначених рекомендацій є підвищення рівня внутрішньої мотивації студентів, гармонізація ставлення до успіху і помилок, розвиток конструктивного перфекціонізму як адаптивного ресурсу професійного й особистісного зростання.

У контексті результатів дослідження запропоновано узагальнена психологічна концептуальна модель, побудована на основі отриманих емпіричних результатів, тобто наукова схема взаємозв'язків між основними психологічними чинниками, які сприяють формуванню конструктивного (адаптивного) перфекціонізму студентів.

Модель пояснює, як мотиваційні фактори, емоційно-вольові якості та освітнє середовище взаємодіють між собою, створюючи умови для розвитку конструктивного перфекціонізму. (рис. 3.5)

Вона має три взаємопов'язані рівні:

1. Мотиваційний рівень (внутрішні чинники)

- ❖ Внутрішня мотивація - ключова рушійна сила, що ґрунтується на пізнавальному інтересі, саморозвитку, цінності знань.
- ❖ Мотивація досягнення успіху - орієнтація на особисті стандарти та внутрішні критерії ефективності.
- ❖ Рефлексія мотивів діяльності - усвідомлення власних цілей і смислів навчання.

Цей рівень формує внутрішню основу саморегуляції, сприяє позитивному ставленню до навчального процесу.

2. Емоційно-регулятивний рівень (особистісні чинники)

- ❖ Толерантність до помилок і емоційна стійкість як умови збереження самоцінності у разі невдач.
- ❖ Самоприйняття і самопідтримка - здатність визнавати свої межі без почуття провини.
- ❖ Позитивна самооцінка- відчуття компетентності та впевненості у власних можливостях.

Цей рівень забезпечує емоційне підґрунтя конструктивного перфекціонізму, перетворюючи прагнення до досконалості на ресурс, а не на стрес.

3. Соціально-педагогічний рівень (зовнішні чинники)

- ❖ Підтримувальне освітнє середовище – викладач як фасилітатор розвитку, безпечна атмосфера в академічній групі.
- ❖ Адекватний зворотний зв'язок - орієнтований не на осуд, а на розвиток.
- ❖ Психологічний супровід тренінги, консультації, профілактичні програми, які формують навички саморегуляції й емоційного інтелекту.

Цей рівень визначає зовнішні умови реалізації мотиваційного потенціалу, підтримує студентів у становленні зрілої, гармонійної особистості.

Наукова цінність моделі:

- ❖ інтегрує мотиваційні, емоційні та соціальні аспекти становлення перфекціонізму;
- ❖ пояснює, чому внутрішня мотивація виступає захисним чинником від деструктивних проявів перфекціонізму;
- ❖ може бути використана для розробки тренінгових і психопросвітницьких програм у ЗВО;
- ❖ відкриває перспективу подальших досліджень механізмів психологічної саморегуляції в студентському віці.

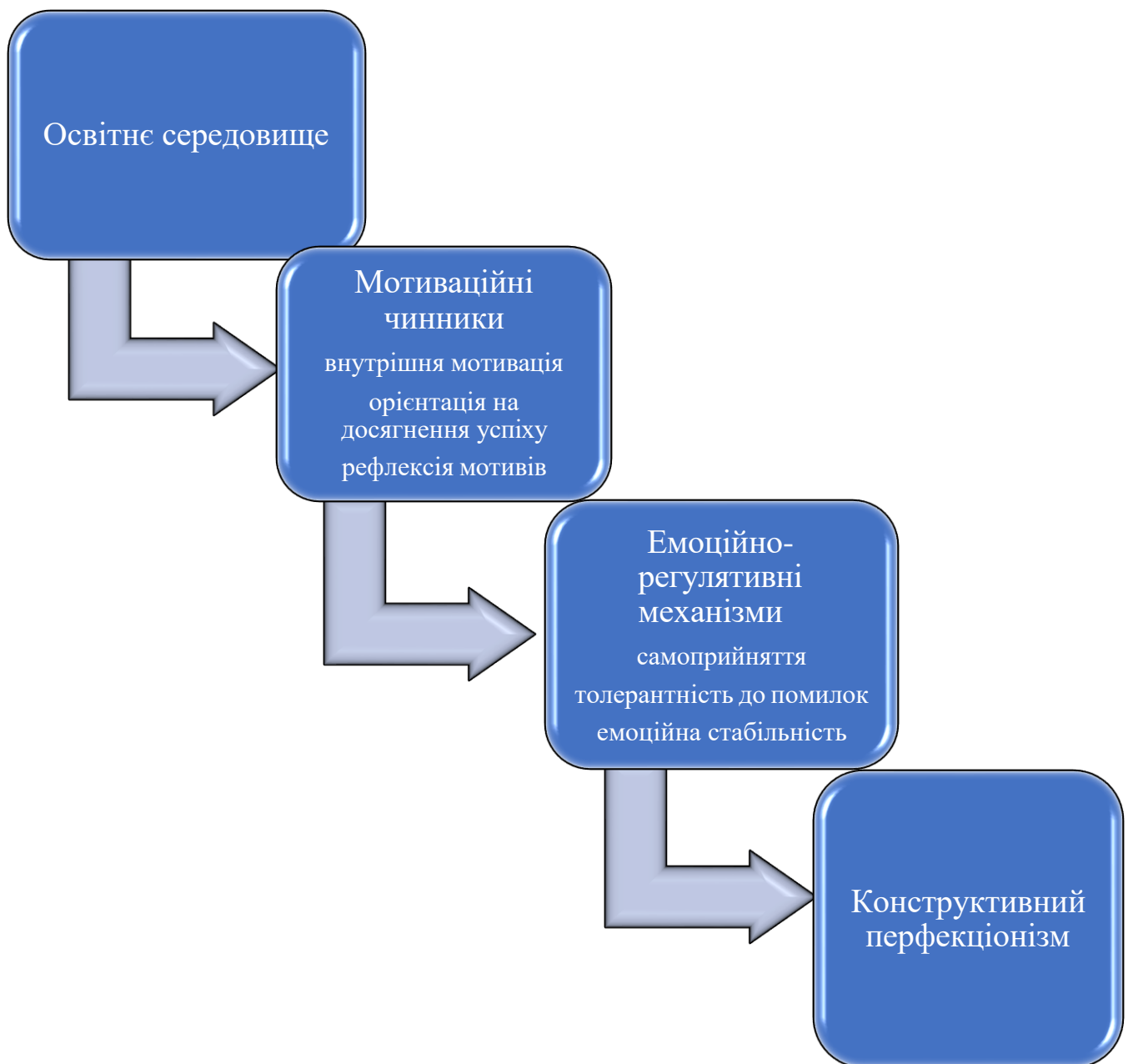


Рис. 3.5. Модель формування конструктивного перфекціонізму

Висновки до розділу 3

Загальний аналіз показав, що:

Конструктивний перфекціонізм тісно пов'язаний із внутрішньою мотивацією та орієнтацією на самореалізацію. Такий тип перфекціонізму виступає ресурсом розвитку, сприяє формуванню відповідальності, цілеспрямованості, академічної ефективності.

Деструктивний перфекціонізм асоціюється з домінуванням зовнішньої мотивації, прагненням уникнути осуду, низькою толерантністю до помилок і підвищеною тривожністю. Він має психологічно дестабілізуючий характер, сприяючи формуванню почуття незадоволення собою.

Мотиваційна орієнтація студента визначає не лише інтенсивність прагнення до успіху, а й емоційно-ціннісний зміст його діяльності: чи сприймає він досконалість як самореалізацію, чи як вимогу соціального тиску.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що мотиваційні фактори є ключовими предикторами типів перфекціонізму, визначаючи його адаптивний або деструктивний вектор у структурі особистості студента.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дало змогу всебічно розкрити психологічну сутність феномену перфекціонізму студентів та виявити особливості його взаємозв'язку з мотиваційними факторами навчальної діяльності. Отримані результати підтвердили гіпотезу про те, що саме структура мотиваційної сфери визначає тип і функціональну спрямованість перфекціонізму у студентському віці.

У першому розділі на основі аналізу наукової літератури з'ясовано, що перфекціонізм є багатовимірним психологічним феноменом, який охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Його структура включає як адаптивні (конструктивні), так і неадаптивні (деструктивні) елементи. Розглянуто основні теоретичні підходи до вивчення перфекціонізму - психоаналітичний, когнітивно-поведінковий, гуманістичний та особистісно-орієнтований. Зроблено висновок, що конструктивний перфекціонізм виступає проявом саморозвитку, прагнення до досконалості й особистісного зростання, тоді як деструктивний характеризується тривожністю, страхом невідповідності та емоційним виснаженням. У межах аналізу вікових особливостей студентського періоду визначено, що саме цей етап життєвого шляху є сенситивним для становлення ідеалів, цінностей та системи мотивації досягнення.

У другому розділі розроблено методичне забезпечення емпіричного дослідження, визначено його мету, завдання, гіпотезу, вибірку та організаційні умови проведення. Для вивчення взаємозв'язку між мотиваційними факторами і рівнем перфекціонізму застосовано комплекс валідних психодіагностичних методик: Опитувальник багатовимірного перфекціонізму П. Хьюїтта і Г. Флетта (MPS); Тест мотивації досягнення успіху / уникнення невдачі Т. Елерса; Опитувальник внутрішньої та зовнішньої мотивації навчання (адаптація Дісі-Раяна). Обробку результатів здійснено із використанням описової, порівняльної та кореляційної статистики (t-критерій Стьюдента, коефіцієнт r-Пірсона).

У третьому розділі здійснено аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження. Виявлено, що у більшості студентів домінує внутрішня мотивація навчання, орієнтація на саморозвиток і пізнання, а також помірно високий рівень самоспрямованого перфекціонізму. Порівняльний аналіз показав, що внутрішня мотивація позитивно корелює з конструктивним перфекціонізмом ($r = 0.62$; $p < 0.01$), тоді як зовнішня мотивація пов'язана з деструктивним типом ($r = 0.55$; $p < 0.01$). Отримані результати підтвердили гіпотезу: мотиваційна структура особистості є ключовим предиктором типу перфекціонізму студентів.

Проведене дослідження дозволило окреслити психологічний портрет студента з конструктивним перфекціонізмом - це особистість із високим рівнем саморегуляції, реалістичними цілями, розвиненою внутрішньою мотивацією, толерантністю до помилок і прагненням до професійного зростання. Натомість деструктивний перфекціонізм характеризується емоційною нестійкістю, страхом невдачі, орієнтацією на зовнішнє схвалення та низьким рівнем самоприйняття.

Практичні рекомендації, розроблені на основі дослідження, передбачають формування у студентів внутрішньої мотивації, розвиток конструктивного перфекціонізму через підтримку толерантності до помилок, впровадження психологічних програм оптимізації мотиваційної сфери, тренінгів емоційної регуляції та самоприйняття. Важливою умовою є створення освітнього середовища, яке стимулює самостійність, реалістичні стандарти успіху й психологічну безпеку.

У контексті результатів дослідження запропоновано узагальнену психологічну концептуальну модель, побудовану на основі отриманих емпіричних результатів, тобто наукова схема взаємозв'язків між основними психологічними чинниками, які сприяють формуванню конструктивного (адаптивного) перфекціонізму студентів. Модель пояснює, як мотиваційні фактори, емоційно-вольові якості та освітнє середовище взаємодіють між собою, створюючи умови для розвитку конструктивного перфекціонізму.

Проведене дослідження має не лише теоретичне, а й практичне значення для діяльності викладачів, кураторів та психологів закладів вищої освіти. Результати можуть бути використані при розробці програм психолого-педагогічного супроводу студентів, курсів емоційного інтелекту та самоменеджменту.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу емоційного інтелекту на регуляцію перфекціоністських тенденцій, аналізі гендерних і культурних відмінностей у мотиваційній структурі, а також розробці тренінгових програм розвитку гармонійного перфекціонізму в умовах сучасної освіти.

Отже, мотиваційні фактори визначають якісну природу перфекціонізму студентів: внутрішня мотивація є джерелом конструктивного прагнення до досконалості, а зовнішня - чинником формування деструктивних тенденцій. Розвиток конструктивного перфекціонізму виступає необхідною умовою психологічного благополуччя, академічної успішності та професійного становлення студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на агресивність підлітків з адиктивною поведінкою. Психологічний часопис. 2019 № 1. С. 122 – 127.
2. Байєр О., Чернова Л. Материнське виховання як фактор розвитку перфекціонізму Вісник Дніпропетровського університету: Психологія. 2016. Вип. 22. С. 11–18
3. Балакірєва О. М., Бондар Т. В. та ін. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді : за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді». Монографія. наук. ред. О. М. Балакірєва; ЮНІСЕФ, ГО. 2019. 126 с.
4. Балухтіна О.М., Довженко Д.В. Соціологічні виміри агресивної поведінки підлітків. Тези доповідей науковопрактичної конференції. Редкол.: В.В. Наумик (відпов. ред.). Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2020. С. 90-91.
5. Борисова В. О., Ігнатенко О. В. Агресивність у підлітковому віці та вплив на неї вікових криз Вісник Київського інституту бізнесу та технологій. 2020. № 2. С. 75.
6. Босак О. С. Агресивна поведінка у підлітковому віці як соціальна проблема Наукові праці МАУП : зб. наук. пр. Міжрегіон. акад. упр. персоналом. Київ, 2022. Вип. 49. С. 189–197.
7. Бикова С. Особливості перфекціонізму майбутніх фахівців. Теорія і практика сучасної психології. 2020. С. 14–19.
8. Вавілова А. С. Деструктивні прояви перфекціонізму у ситуації досягнення: досвід корекції Науковий вісник Херсонського державного університету. Херсон, 2022. № 1. Т. 2. С. 132–136.
9. Завада Т. Ю. Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та самоактуалізації особистості Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2024. Вип. 2. С. 31–34

10. Завада Т.Ю. Особливості мотиваційної сфери студентів з різним рівнем перфекціонізму. Психологічний журнал. 2020. №11. С.283-296.
11. Завада Т.Ю. Перфекціонізм як соціально-психологічна властивість особистості: позитивний і негативний аспекти. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2021. №38(41). С.54-68.
12. Завірюха В.В. Психологічні особливості розвитку мотивації досягнень у підлітковому віці. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип.18. С. 72-82.
13. Запорожченко А.О. Психологічні характеристики перфекційно особистості. «Перспективи розвитку сучасної науки та освіти»: матеріали IV Міжнародної науково–практичної конференції (м.Львів, 25–26 вересня 2021р.). Львів. 2021. С. 30–32
14. Маслоу А. Г. Мотивація та особистість (Motivation and Personality, 1954) / пер. з англ. Київ : Видавництво “PSYLIB”, 2020. 312 с.
15. Герцберг Ф. Робота і природа людини (Work and the Nature of Man, 1966) / пер. з англ. Львів : Світ, 2021. 280 с.
16. МакКлелланд Д. Людська мотивація (Human Motivation, 1985) / пер. з англ. Київ : Основи, 2019. 356 с.
17. Роджерс К. Становлення особистості: Погляд психотерапевта (On Becoming a Person, 1961) / пер. з англ. Київ : PSYCHOLOGOS, 2020. 340 с.
18. Дісі Е. Л., Раян Р. М. Самодетермінація і внутрішня мотивація в людській поведінці (Self-Determination and Intrinsic Motivation in Human Behavior, 1985) / пер. з англ. Київ : Видавничий дім «Психе», 2021. 428 с.
19. Хьюїтт П. Л., Флетт Г. Л. Перфекціонізм: теорія, дослідження, терапія (Perfectionism: Theory, Research, and Treatment, 2002) / пер. з англ. Київ : Академвидав, 2022. 384 с.

20. Дональдсон К. Перфекціонізм і самоприйняття в освітньому середовищі (Perfectionism and Self-Acceptance in Education, 2018) / пер. з англ. Харків : Ранок, 2023. 296 с.
21. Бондарчук О. І. Психологічні чинники саморозвитку особистості в освітньому середовищі : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2020. 312 с.
22. Карамушка Л. М. Психологічні особливості професійного самовдосконалення особистості. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 320 с.
23. Кленіна К.В. Психологічні змістові особливості взаємозв'язку перфекціонізму та почуття самотності осіб юнацького віку. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2019. №3(50). С.82- 92.
24. Кононенко О.І. Диференціація типів перфекціонізму особистості Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. № 3 (38). С. 199–204
25. Марчук С. Теоретичний аналіз психологічних особливостей перфекціонізму у юнацькому віці. Психологічні перспективи. 2021. №37. С.141–154.
26. Мотрук Т.О., Вертель А.В. Особливості перфекціонізму в юнацькому віці. Актуальні проблеми психології. 2021. №4. С.182-192.
27. Мотрук, Т. О., Вертель, А. В. Особливості перфекціонізму в юнацькому віці.Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. (2020). 4.182–192
28. Пов'якель Н. І. Мотивація саморозвитку особистості в освітньому процесі. Психологічна перспектива. 2021. № 39. С. 35–47.
29. Винославська О. В. Психологія особистісного самовдосконалення : монографія. Київ : Логос, 2020. 288 с.
30. Титаренко Т. М. Особистісний потенціал і смисложиттєві орієнтації сучасної молоді. Київ : Логос, 2020. 290 с.
31. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія особистості. Івано-Франківськ : Плай, 2021. 350 с.

32. Панок В. Г. Психологія життєвого шляху особистості. Київ : Ніка-Центр, 2020. 280 с.
33. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : монографія. Київ : КММ, 2020. 400 с.
34. Чепелева Н. В. Психологічна зрілість як основа професійного становлення студентів. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 310 с.
35. Федоренко О. С. Мотиваційні стратегії вищої освіти: психологічний аспект. Київ : Видавничий дім «Слово», 2021. 280 с.
36. 18. Шевченко К. М. Внутрішня мотивація як детермінанта успішності студентів. Психологічний часопис. 2023. № 2. С. 44–53.
37. 19. Павленко Т. М. Перфекціонізм і психологічна стійкість студентської молоді. Психологія і суспільство. 2023. № 1. С. 97–106.
38. Ткачук Л. В. Академічна мотивація студентів у контексті дистанційного навчання. Психологія і педагогіка сучасної школи. 2022. № 4. С. 65–74.
39. Скрипаченко Т.В. Аналіз основних психологічних підходів до вивчення перфекціонізму. Проблеми сучасної психології. 2022. №1(15). С.122-127.
40. Тимченко О.В. Самотність як соціально-психологічне явище: основні моделі та сучасні тенденції. Теорія і практика сучасної психології. 2021. №2. С.70-73.
41. Толкунова І. В. Освітні аспекти навчального курсу «Психологія здоров'я і здорового способу життя» Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2019. №. 2. С. 86–98
42. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія] . Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2020. 200 с

43. Фоменко К.І.Перфекціонізм як характеристика особистості, яка прагне до переваги та досконалості. Вісник Національного університету оборони України. 2015. №3(46). С.311-316.
44. Фоменко К.І.Психологія губристичної мотивації: феноменологія, структура, детермінація: монографія. Харків, 2020. 482с.
45. Чепурна, Г. Л. Особливості прояву соціально приписаного перфекціонізму молоді. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки, (2021). 126, 171–175.
46. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2020). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 41(2), 103–115. <https://doi.org/10.1002/job.2379>
47. Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2021). The multidimensional perfectionism scale: 30 years of research and advances. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 43(4), 848–866. <https://doi.org/10.1007/s10862-021-09928-4>
48. Donaldson, C., & Bond, N. (2022). Adaptive and maladaptive perfectionism in higher education: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 187, 111–119. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111119>
49. . Stoeber, J. (2021). *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications*. Routledge.
50. Madigan, D. J. (2020). A meta-analysis of perfectionism and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 32, 361–389. <https://doi.org/10.1007/s10648-019-09484-2>
51. Curran, T., & Hill, A. P. (2022). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences. *Psychological Bulletin*, 148(5), 399–429. <https://doi.org/10.1037/bul0000376>
52. Hill, A. P. (2020). Perfectionism in sport, dance, and exercise: A review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 34–70. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1616316>

53. Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Nepon, T. (2021). The multidimensional perfectionism construct: Theoretical advances and new directions. *Current Psychology*, 40(8), 3767–3784. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00245-2>
54. Sirois, F. M., & Molnar, D. S. (2021). The role of self-compassion in perfectionism and mental health. *Mindfulness*, 12(3), 650–663. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01531-5>
55. Rice, K. G., & Ashby, J. S. (2021). Perfectionism and student adjustment: The role of motivation and coping. *Journal of Counseling Psychology*, 68(2), 170–184. URL: <https://doi.org/10.1037/cou0000504>
56. Про охорону дитинства : Закон України від 26 квітня 2001 р. № 2402–III. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14_19.
57. Про освіту : Закон України від 5 вересня 2017 р. № 2145–VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
58. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу (цькуванню) : Закон України від 18 грудня 2018 р. № 2657–VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2657-19>
59. Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо протидії булінгу: Закон України від 18.01.2019 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80731-10>
60. Центр прав людини ZMINA «Пів року боротьби з цькуванням – підсумки експерта»
URL:
https://zmina.info/articles/pivroku_borotbi_z_bulingom_u_shkolah_pidsumki_jeksperta