

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ І ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Кваліфікаційна робота (проект)**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Марина САПКО

Керівник: к.психол.н., доцентка

Наталія ТАВРОВЕЦЬКА

Рецензент: старша викладачка кафедри

педагогіки, психології й освітнього менеджменту

імені проф. Є. Петухова

Ірина ФОМІНА

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	3
<b>РОЗДІЛ 1. Аналіз теоретичних підходів до вивчення перфекціонізму у психологічній літературі</b>	7
1.1. Питання перфекціонізму як риси особистості у сучасних наукових дослідженнях	7
1.2. Передумови прояву перфекціонізму особистості	13
1.3. Копінг-стратегії особистості та їх зв'язок з перфекціонізмом у дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених	16
<b>РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження мотиваційних чинників перфекціонізму та копінг-стратегій студентської молоді</b>	22
2.1. Характеристика вибірки та методик проведення емпіричного дослідження	22
2.2. Психологічний аналіз відмінностей особливостей перфекціонізму у групі студентської молоді	24
2.3. Інтерпретація та обґрунтування зв'язків перфекціонізму з копінг-стратегіями студентської молоді	36
<b>ВИСНОВКИ</b>	39
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	41
Додаток А. «Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету»	46

## ВСТУП

### **Актуальність дослідження.**

Сучасний темп економічного, соціального та культурного розвитку людства, не дивлячись на всі кризи у суспільстві, призводить до виникнення нових вимог до особистості, її здатностей, знань та умінь, її вмінь швидко опановувати нові завдання, змінювати ролі та виявляти гнучкість у засобах поведінки. Тобто, ми відмічаємо зростання підвищенням вимог до ефективного функціонування особистості в суспільстві. Найгостріше це відчуває студентська молодь, яка завершує навчання у закладах вищої освіти. Студентська молодь – це соціально-вікова група, яка має свої специфічні характеристики, яка гостро реагує на суспільно-економічні виклики, оскільки здійснює свій життєвий вибір, формує особистісні та професійні якості, прагне особистісної та професійної ідентифікації. Саме ці характеристики студентської молоді сприятиме ефективній адаптації у різних сферах суспільної життєдіяльності.

Отже перфекціонізм стає важливою характеристикою молодої людини. Перфекціонізм, як особистісна риса, має прояв у прагненні досягати довершеності у різних сферах життєдіяльності. Така риса може бути як позитивно розглянута (сприяє конкурентоспроможності, особистісному розвитку та професіоналізму, кар'єрному зростанню, відповідальності та наполегливості особистості), а з іншого боку це клінічно невротична характеристика особистості, бо може призводити до (розвитку тривожності, знервованості, жорстокості до інших, депресії). Достатньо вагомий вплив на перфекціонізм, на його векторність мають копінг-стратегії особистості, які є вирішальними у формуванні «здорового» перфекціонізму або «клінічного». Саме тому обрана проблематика дослідження є дуже актуальною у даний час.

У широкому сенсі перфекціонізм розуміють як загострене прагнення особистості встановлювати завищені вимоги та стандарти до результатів своєї діяльності. Але саму структуру, види та форми прояву не варто розглядати так спрощено. До структури перфекціонізму також відносять

приписування людям надмірно високих очікувань та вимог, постійне порівняння себе з іншими людьми, полярність мислення (за принципом «все або нічого»). Таким чином, прагненням особистості до довершеності може знижувати продуктивність діяльності, спровокувати розлади її емоційної сфери, особливо, якщо це пов'язано з неконструктивними видами копінг-поведінки.

Питання перфекціонізму вперше почали розроблятися у зарубіжній психологічній науці. У працях Д. Барнаса, С. Блатта, Д. Боучера, Р. Слейні, Л. Сільверман, Дж. Ешбі, Г. Флетта, Р. Фроста, П. Х'юїтта розкрито сутність та структуру перфекціонізму, як психологічної категорії. Але в останні роки ми констатуємо зростання інтересу і у працях українських вчених: І. Гуляс, Т. Грубі, Л. Данилевич, Л. Карамушка, З. Карпенко, О. Кононенко, О. Лоза, В. Москаленко, Л. Орбан-Лембрик, О.Чала. Але найбільш відомою є концепція Н. Гаранян, А. Холмогорової та Т. Юдєєвої, де розкрито феноменологію перфекціонізму з точки зору клінічного розуміння природи цього явища.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконана в межах науково-дослідних тем кафедри психології «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

**Метою кваліфікаційної роботи** – теоретичний та емпіричний аналіз перфекціонізму студентської молоді та його взаємозв'язок з копінг-стратегіями.

Для виконання поставленої мети передбачали виконання ряду завдань:

- 1) здійснити аналіз та узагальнення наукових джерел з проблеми перфекціонізму, його рівнів та проявів; копінг-стратегіями;
- 2) провести емпіричне дослідження видів перфекціонізму та виявити особливості копінг-поведінки у студентської молоді;
- 3) встановити зв'язки між видами копінг-стратегій, перфекціонізмом та адаптацією студентів до навчальної діяльності;

**Об'єкт дослідження** – перфекціонізм.

**Предмет дослідження** – особливості взаємозв'язку перфекціонізму та копінг-стратегій у студентської молоді.

**Методи дослідження:**

- *теоретичні методи*: узагальнення та аналіз наукової літератури, що стосуються визначення поняття перфекціонізм, його складові та особливості прояву у різних вікових та професійних групах;

- *емпіричні методи*: методика «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (П. Х'юїтт, Г. Флетт, в адаптації І. Грачевої), методика «Опитувальник перфекціонізму» (Н. Гаранян, А. Холмогорова), опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» («Strategic Approach to Coping Scale (SACS)» С. Хобфолл 1994, адаптований Н. Є. Водоп'яною, О. С. Старченковою у 2001), опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса та С. Фолкмана, 1988 року, у адаптації Т. Л. Крюкової, Є. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвої у 2004 році), опитувальник «Адаптивність студентів у вузі» (Т.Д. Дубовицька, А.В. Крилова).

- *математично-статистичні методи* аналізу емпіричних даних: розрахунки середнього та відхилення, кореляційний аналіз за Пірсаном для з'ясування взаємозв'язків між вимірюваними параметрами.

Емпіричне дослідження проводилось навесні та влітку 2022 року під час військових дій в Україні. У дослідженні взяли участь 63 респонденти, середнім віком 27 років. Всі досліджувані є здобувачами вищої освіти, взяли у участь у дослідженні добровільно та дистанційно.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає у поглибленні наукових знань про перфекціонізм та його прояви (на прикладі студентської молоді). У роботі запропоновано цілісне емпіричне дослідження складових перфекціонізму, їх зв'язок з копінг-стратегіями та успішною/неуспішною адаптацією до навчання у ЗВО. Проведений аналіз особливостей видів перфекціонізму та обрання ефективних/неефективних копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Поглиблені знання про прояви перфекціонізму у

категорії студентів та надана характеристика особливостей їх саме під час дистанційного навчання.

**Практичне значення одержаних результатів.** Отриманий емпіричний матеріал може стати підґрунтям для розробки психопрофілактичних, психокорекційних програм перфекціонізму та адаптації студентів до навчання, а також для розробки програм розвитку внутрішніх ресурсів для подолання впливу негативних факторів на психічну стійкість особистості.

**Апробація та публікація результатів дослідження.** Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 05.12.2022 № 6), висвітлено у збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (тези «Особливості вивчення феномену перфекціонізму у сучасних психологічних дослідженнях», листопад 2022 р.).

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 42 джерела та додатків.

## РОЗДІЛ 1

### АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

#### 1.1. Питання перфекціонізму як риси особистості у сучасних наукових дослідженнях

Спроба встановити автора терміну перфекціонізму та взагалі початок теоретико-емпіричних досліджень цього концепту призвела нас до виділення декількох напрямів та підходів. Розглянемо їх. Якщо аналізувати психоаналітичний напрям, то необхідно згадати ім'я американської дослідниці – К. Хорні. У своїх працях, спираючись на свою теорію неврозів, вона виокремлює патологічну потребу у досягненні досконалості. Тобто, навіть сама назва визначає схожість з перфекціонізмом. Згідно авторки така потреба характеризується нав'язливим прагненням до досконалості, страхом виявити у собі вади, боязню критики чи звинувачень, постійними роздумами і самозвинуваченнями щодо можливого неуспіху. Згідно К. Хорні «бажання досконалості робить людину залежною від оточення, а розширення вимог від інших зумовлює перфекціонізм» [26].

Подальший розвиток вивчення перфекціонізму продовжив клінічний психолог М. Холендер, який першим, у 1965 р., надав термін «перфекціонізм» та пояснив його значення. Автор розуміє під перфекціонізмом – як «щоденну практику висування до себе вимог вищої якості виконання діяльності, ніж тієї, яку вимагають обставини» [34, с.94]. Згідно такого підходу ми можемо говорити про патологічний нахил у тлумаченні, так як постійне прагнення особистості до встановлення надмірно високих стандартів призводить до неможливості отримати задоволення результатами [33].

Більш глибоке вивчення структури перфекціонізму розпочинається у 1990 – х роках. Під керівництвом П. Хьюїтта і Дж. Флетта група канадських та

британських клінічних психологів визначила структуру перфекціонізму. Як результат зусиль цієї групи, це розуміння перфекціонізму як багатовимірного явища та створення опитувальника «Багатовимірна шкала перфекціонізму». Автори поклали у основу структури перфекціонізму такі компоненти, як орієнтований на себе, орієнтований на інших і соціально приписаний перфекціонізм. Перфекціонізм, орієнтований на себе, характерний для людей із високим ступенем прагнення бути досконалим, а також в обдарованих та академічно успішних. Перфекціонізм, орієнтований на інших, спрямований на найближче значуще оточення й безперервне оцінювання інших. Соціально приписаний перфекціонізм, вимогливе оцінювати інших і тиск на них із метою змусити бути досконалішими. Як результат досліджень – це розуміння перфекціонізму як стійкої особистісної риси, найголовніший мотив якої – самовдосконалення [35, с.135].

Ще один підхід має концепція Р. Фроста, згідно якої у структурі перфекціонізму є 6 складових: пред'явлення до себе надвисоких вимог і надання цим вимогам надмірного значення для самооцінки (особисті стандарти виконання діяльності), негативні реакції на помилки в діяльності, і розгляд їх як невдача та втрата поваги інших людей (занепокоєння з приводу помилок в здійснюваних діях), схильність вважати, що батьки ставлять занадто складні цілі та занадто критичні (батьківські очікування та критика), схильність відчувати, що задумане не зроблене бездоганно (сумнів та невдоволення у скоєних діях) [36, с.120].

Відомі дослідниці перфекціонізму А. Холмогорова, Н. Гаранян визначають перфекціонізм як складний психологічний конструкт, певний особистісний фактор, що поєднує у собі такі компоненти: 1. надвисокі домагання і стандарти в очікуваних результатах діяльності; 2. зміна соціальних когніцій (надмірно високі очікування від оточуючих); 3. персоналізацію (постійне порівнянням себе з оточуючими); 4. Полярність у мисленні (принцип «все або нічого»); 5. Сприйняття тільки негативної інформації щодо результатів своєї діяльності та фіксація на ній [7, с. 18].



Українська дослідниця І. Гуляс вивчала проблему перфекціоністських настанов як чинника професійної готовності майбутніх практичних психологів у своєму дисертаційному дослідженні прийшла до висновку, що «перфекціонізм є соціокультурно, історико-генетично та морально детермінованим в структурі диспозицій особистості та системі мотивації професійної діяльності» [11]. Авторка також розкриває зміст перфекціоністських настанов, що полягають у прагненні до самовдосконалення, її постійного розвитку, самоактуалізації. Згідно її досліджень перфекціонізм – стійка особистісна риса, яка розвивається внаслідок закріплення мотивації досягнення в повсякчасній готовності прагнути до успіху і досягати досконалості у значущих сферах життєдіяльності.

Цікавим з точки зору структури та тлумачення перфекціонізму є дисертаційне дослідження Л. Данилевич, яка зазначає, що перфекціонізм – це особистісна риса, яка ієрархічно організована та багатовимірна. Дослідниця виокремлює такі компоненти перфекціонізму: високі особисті стандарти, що відображають прагнення до досконалості; самодостатність, як бажання не залежати від інших; орієнтацію на важкодосяжні цілі; усвідомлення суб'єктом високих очікувань з боку батьків; організованість; відсторонення від інших; тривожність щодо результатів власної діяльності; відкладання дій. Як результат досліджень Л. Данилевич надає три складові перфекціонізму: *високі стандарти, організованість та дисфункціональний перфекціонізм* [12].

Відомою українською дослідницею перфекціонізму є О. Лоза, яка виділяє два основних конструкти перфекціонізму: «високі особистісні стандарти», які мають прояв у постійному прагненні бути найкращим та «полярність мислення», що має прояв у категоричному ставленні до помилок як до себе так і до інших. Взявши за основу ці два основні конструкти, авторка виокремлює чотири форми (типи) перфекціонізму: 1. *гіперперфекціонізм* (надмірний): характерні завищені показники стандартів

та полярність мислення; 2. конструктивний (помірний): характерні високі показники стандартів, проте, низька полярність мислення; 3. деструктивний (недостатній): низька вираженість стандартів і висока полярність мислення; 4. гіпоперфекціонізм (відсутній): обидва конструкти перфекціонізму мають низькі показники, тобто відсутні [20].

У своєму дисертаційному дослідженні О. Лоза вивчає особливості перфекціонізму як особистісної риси державних службовців, і як завершення, виокремлює 4 підходи визначення перфекціонізму, в залежності від домінуючої категорії: 1. перфекціонізм – це потреба у самовдосконаленні, бути ідеальним у всьому; 2. перфекціонізм – це настанова особистості; 3. перфекціонізм – це життєвий стиль; 4. перфекціонізм – це риса особистості, яка виявляється у висуванні до себе та оточення надмірних вимог [21].

Відомим українським дослідником перфекціонізму є В. Грандт. У своїх дослідженнях автор пропонує рівні, на яких можливо досліджувати перфекціонізм: внутрішньо-особистісному (Я-концепція); мікросоціумі (сім'ї); соціальному середовищі (соціальні ролі та стосунки); макросоціумі (засобів масової інформації). Згідно цих рівнів можна виокремити чинники, які впливають на формування перфекціонізму. Таких чинників три рівні: мікрорівень (особистісні якості); мезорівень (заклади освіти, суспільні організації); макрорівень (соціально-культурні чинники). Цікавими у дослідженнях В. Грандта є, виокремлення такого чиннику перфекціонізму, як сором. Автор наголошує, що сором виникає тоді, коли людина невдоволена власною поведінкою, собою, відчуває негативний емоційний стан та прикрість про скоєний вчинок. І для того, щоб уникнути такого стану, сорому, людина обирає шлях перфекціонізму і самовдоволення. Отже, це спроби компенсувати справжній або уявний дефект, викликаний комплексом неповноцінності [9].

Інше наукове дослідження перфекціонізму здійснювала українська дослідниця Т. Завада. У своєму дисертаційному дослідженні авторка пропонує розглядати перфекціонізм з позиції двох аспектів, які нероздільно

взаємопов'язані між собою – екстрапсихічний і інтрапсихічний. Екстрапсихічний (або зовнішній) перфекціонізм відображає позитивний аспект, так як є результатом соціального заохочення, визнання та стимулювання досягнення надвисоких результатів у діяльності. З цього аспекту, перфекціонізм виступає просоціальною поведінкою, бо найближче та значуще соціальне оточення активно стимулює і заохочує до досягнення досконалості. Як результат – це створення у соціумі еталонів та ідеалів, того рівня та високих результатів діяльності, які ставлять у приклад іншим. Інтрапсихічний (або внутрішньо-особистісний) аспект розглядає психологічні проблеми особистості, які виникають при прагненні до досконалих результатів діяльності. До таких проблем відноситься: постійні сумніви у своїх діях, неможливість отримувати задоволення від результатів діяльності, непродуктивності, переживання безпомічності, тривожності і т.ін. Згідно напрацювань авторки, перфекціонізм поєднує у собі два аспекти, які є нероздільними та взаємопов'язаними між собою, і їх дія має як функціональний на особистість, так і дисфункціональний [15, с. 283].

Не залишається поза увагою питання перфекціонізму й у закордонних дослідженнях. Так J. Stoeber наголошує, що питання перфекціонізму про те, чи є він рисою чи схильністю потребує більш розгалужених досліджень і пошук посередників і модераторів. Крім того, автор спонукає до додаткових досліджень перфекціонізму, виходячи за рамки самозвітів, і вказую на три сфери, які, на його думку, «недосліджені»: перфекціонізм на роботі; етнічні, культурні та національні відмінності в перфекціонізмі; і перфекціонізм протягом усього життя [41, с.333].

Інша група науковців, на чолі з P. Spagnoli досліджували зв'язок між двофакторною моделлю перфекціонізму (тобто занепокоєння та прагнення) та параметрами вигорання. Результати їх дослідження підтвердили прогностичну роль перфекціоністських проблем щодо параметрів вигорання, тоді як перфекціоністські прагнення не були суттєво пов'язані, що свідчить

про те, що роботодавці та клініцисти повинні контролювати перфекціонізм, щоб запобігти вигоранню працівників [42].

Науковці T. Fang, and F. Liu наголошують, що у вивченні перфекціонізму є ще багато питань, які потрібно вдосконалити. Найбільш фундаментальною проблемою, з якою стикається сфера перфекціонізму, є загальна відсутність консенсусу серед дослідників щодо його основного визначення та природи, а також суперечливі погляди. Дослідники використовують різні терміни та номенклатуру компонентів, щоб визначити та операціоналізувати його, що призводить до концептуального та розмірного перехресного перетину та плутанини. Щоб вирішити ці проблеми, природу перфекціонізму все ще варто досліджувати, і наступні дослідники повинні вивчати його природу на глибшому рівні, бажано за допомогою різних методів дослідження, таких як якісне дослідження та мозково-неврологічні дослідження, на додаток до шкальних інструментів.

По-друге, незважаючи на визнання подвійної природи перфекціонізму, існуючі дослідження більше зосереджені на негативних аспектах перфекціонізму, розглядаючи перфекціонізм як патологічний і ненормальний, тоді як досліджень позитивного перфекціонізму відносно бракує [43].

Отже, підсумовуючи, можемо окреслити, що у психологічній науці питання перфекціонізму має неоднозначне визначення. Перфекціонізм – це результат стандартів діяльності, які є суттєво завищені від нормованих. Такі стандарти висуває до себе сама особистість на тлі постійного прагнення до досконалості. Науковці розглядають перфекціонізм з трьох векторів: адресований на себе; орієнтований на інших; соціально-приписаний перфекціонізм. До структури перфекціонізму входять різні компоненти: особисті стандарти, невпевненість в діях, організованість, занепокоєння з приводу помилок, батьківські очікування. Отже, можна стверджувати, що прагнення до досконалості є важливим для особистісного розвитку, проте завищений рівень перфекціонізму є деструктивним.

## 1.2. Передумови прояву перфекціонізму особистості

У попередньому параграфі ми прийшли до висновку, що перфекціонізм – це складне, багатовимірне явище, на формування якого впливають багато чинників, що тісно взаємопов'язані між особою. Розглядаючи такі чинники, ми повинні зупинитися на особистісних, емоційних, соціальних, сімейних та інших особливостях індивіда.

У дослідженнях Дж. Аткинсон, Д. Мак-Клелланд, Х. Хекхаузен та інших поняття перфекціонізму розглядається, головним чином, з точки зору мотивації досягнення. Мотивація досягнення є зовнішньою оболонкою перфекціонізму і передбачає готовність особистості докладати максимальних вольових та нервово-психічних зусиль задля здобуття якомога кращих результатів у значимій сфері діяльності. Людина намагається змагатися із собою у досягненні кращих результатів, прагне до успіху у важливій діяльності та уникнення невдачі [18].

У теоріях особистості А. Адлера, А. Маслоу, К. Роджерса, Е. Фромма прагнення до самовдосконалення (перфекціонізм) розглядається як «вроджена динамічна тенденція особистості, яка має глибоку спонукальну силу, і набуваючи суб'єктивного сенсу та суспільної значимості має прояв у професійній діяльності та загальножиттєвій активності». Причини перфекціонізму А. Адлер пояснює через поняття «прагнення до переваги», що має прояв у прагненні до успіху, до першості в праці, розвиток вмінь та здібностей [1].

Іншого ставлення до чинників перфекціонізму має К. Хорні. Авторка наголошує, що перфекціонізм є «невід'ємною частиною ідеалізованого образу людиною свого Я». Постійне відчуття невротичної особистості власної неповноцінності та намагання скомпенсувати ці почуття, людина змінює реальні уявлення про себе на створений нею ідеал. Але згідно К. Хорні у невротика рушійною силою самовдосконалення є лише образ, видимість. Ідеалізований образ стає перешкодою до особистісного зростання, оскільки не помічає недоліки [26].

Грунтовні дослідження перфекціонізму І. Гуляс, зазначають, що на рівні повсякчасній готовності прагнути до успіху і досягати досконалості у значущих видах діяльності закріплюється у мотивації досягнення, прагнень до афіліації та до влади. Вивчаючи професійну готовність майбутніх практичних психологів, авторка розглядає перфекціоністські настанови як цілісне утворення у складі мотивації досягнення. Наголошує на професійно важливих якостей особистості, які є наслідками та чинниками перфекціонізму: інтелектуально-вольова складова, емоційно-ціннісна компонента та професійно-особистісна самореалізація [11].

Цікавим для нашого дослідження є напрацювання К. Фоменко та О. Кузнецова, які досліджували мотиваційні особливості академічної саморегуляції студентської молоді. Вони встановили зв'язок між перфекціонізмом та академічною саморегуляцією. Їх кореляційні зв'язки вказують на причинно-наслідкові відносини, зокрема: перфекціонізм орієнтований на себе, негативно корелює з внутрішніми спонуканнями; перфекціонізм орієнтований на інших, позитивно корелює із інтроєктованим перфекціонізмом. Встановлено, що перфекціонізму особистості суперечить внутрішнє спонукання та інтерес до навчання [25, с.582].

О. Лоза досліджує соціально приписаний перфекціонізм та ототожнює його з перфекціоністською самопрезентацією. Такий перфекціонізм не пов'язаний з високими особистісними стандартами, так як базується на зовнішній мотивації, яка передбачає тільки прагнення здаватися досконалим [22].

Іншої точки зору дотримується Г. Чепурна, яка перфекціоністську самопрезентацію розглядає як мотиваційну складову соціально приписаного перфекціонізму, і не пов'язує її з існуванням соціально приписаного перфекціонізму та високих особистісних стандартів особистості [27, с. 171].

Американськими дослідниками на чолі з В. Soenens досліджували зв'язок між сімейними настановами та перфекціонізмом на студентській вибірці. Було встановлено прямий кореляційний зв'язок між перфекціонізмом

у матерів і перфекціонізмом у їх доньок, але не встановлений зв'язок між показниками батька і доньки [40].

Інша дослідниця, С. Блатт, виявила проблему формування емоційних порушень у дітей, батьки яких мають високий рівнем перфекціонізму. Таким батькам надзвичайно важко прийняти як власні успіхи, так і успіхи дітей. Вони не здатні похвалити дитину за старання та досягнення, і часто діти змушені виконувати щось все краще й краще. Такі батьки маніпулюють своєю любов'ю і дитина змушена прагнути все робити без помилок, щоб уникнути критики й заслужити батьківську любов [30]. Ці дослідження виявили не аби який інтерес серед науковців, наприклад у Н. Гаранян, і залишається відкритим питання: чи діти схильні сприймати своїх батьків як таких, що є надто критичні та встановлюють дуже високі стандарти або ці батьки встановлюють надто високі стандарти для своїх дітей [8, с. 74]. Але залишається зрозумілим, що сімейне виховання є достатньо вагомим чинником формування перфекціонізму, здатне впливати на виражене прагнення особистості до досягнення досконалості.

Namid A. та його колеги досліджували позитивний і негативний перфекціонізм і його зв'язок із тривогою та депресією в іранських школярів. Результати показали, що обидва аспекти перфекціонізму пов'язані з депресією та тривогою. Негативний і позитивний перфекціонізм мають позитивні і негативні зв'язки, відповідно, з депресією і тривогою. Взаємодія тривоги та депресії з перфекціонізмом показує, що депресія пов'язана з нижчими оцінками позитивного перфекціонізму, тоді як у студентів з вищими балами негативного перфекціонізму показники тривожності також вищі. Крім того, супровід тривоги з депресією пов'язаний з відносно нижчими рівнями негативного перфекціонізму. Було зроблено висновок, що негативний перфекціонізм є фактором ризику як депресії, так і тривоги, тоді як позитивний перфекціонізм є захисним фактором [33, с. 79].

Інше дослідження групи зарубіжних вчених, мало на меті вивчити відмінності за статтю, віком та психопатологією, згідно з рівнем

перфекціонізму та проаналізувати, як аспекти перфекціонізму сприяють розвитку психологічних сильних сторін і труднощів у дітей. Учасниками були 319 іспанських студентів. Результати показали, що 27,6% респондентів належали до групи високого перфекціонізму, яка характеризується підвищеним соціально встановленим перфекціонізмом. Порівняно з дівчатами, хлопці мають вищі бали за всіма показниками перфекціонізму. Молодші діти демонстрували вищий соціально встановлений перфекціонізм і нижчий орієнтований на себе перфекціонізм, ніж старша група. Високий перфекціонізм був пов'язаний з психологічними проблемами, а саме, збільшив імовірність розвитку емоційного стану, а соціально встановлений перфекціонізм був пов'язаний з поведінковими проблемами. На відміну від цього, самоорієнтоване прагнення до перфекціонізму було пов'язане з більшою просоціальною поведінкою [38].

Отже можемо підсумувати, що у численних наукових дослідженнях (як українських так і зарубіжних науковців), соціально приписаний перфекціонізм виступає негативним чинником самореалізації молоді та її соціальної адаптації. Встановлено, що соціально приписаний перфекціонізм взаємопов'язаний з вираженою потребою у схваленні, конформності, з неприйняттям себе, страхом критики, емоційним дискомфортом, депресією та іншими негативними емоційними проявами.

### **1.3. Копінг-стратегії особистості та їх зв'язок з перфекціонізмом у дослідженнях зарубіжних та вітчизняних вчених**

У повсякденному освітньому житті здобувачі вищої освіти піддаються широкому спектру потенційно стресових ситуацій, які можуть негативно вплинути на їх навчальні досягнення, особистісне благополуччя та стан здоров'я. Серед факторів, які можуть бути послаблені академічним стресом, увага приділяється очікуванням самоефективності, які вважаються одними з найважливіших детермінант зацікавленості студентів, наполегливості та успіху в навчанні. Проведені дослідження академічного стресу підкреслили



важливість стратегії подолання (копінг-поведінки) у запобіганні шкідливим наслідкам. В останні роки тільки підсилюється інтерес до виявлення того, наскільки люди здатні поєднувати різні стратегії подолання та адаптаційні наслідки цієї гнучкості. Однак дослідження копінг-стратегій у поєднанні з адаптаційними можливостями, рівнем успішності навчання та ступенем перфекціонізму немало академічного контексту.

Необхідно пригадати, що Р. Лазарус та С. Фолькман визначали копінг-стратегії, як «стратегії регулювання взаємовідносин з навколишнім середовищем» [37]. Автори пропонували вивчати стрес як взаємовідносини між особистістю та певними життєвими обставинами, які набувають нового значення для особистості за допомогою процесів їх оцінювання. Згідно їх теорії, оцінювання – це з'ясування цінності події, а подолання – це застосування когнітивних та поведінкових зусиль для того, щоб досягти вирішення ситуації. Така взаємодія відбувається тоді, коли стандартного (звичного плану дій) для вирішення ситуації недостатньо і необхідні нові зусилля. Саме зусилля Р. Лазарус визначав як «копінг», який застосовує індивід, щоб вирішити проблему. Особливістю таких ситуацій є те, що вони повинні бути особистісно значущі для нього (небезпеки чи успіху), які створюють активні адаптивні можливості для особистості [37].

Р. Лазарус та С. Фолькман пропонують три варіанти подолання стресової ситуації: оцінка складності та масштабу ситуації; втручання в ситуацію; уникнення стресової ситуації. Автори запропонували дихотомічну класифікацію копінг-стратегій, проблемно-фокусовані стратегії та емоційно-фокусовані стратегії [36].

Інша група науковців А. Біллінгс та Р. Моос запропонували три шляхи виходу зі стресової ситуації:

1. «Копінг, спрямований на проблему»: метою цього способу є зменшення чи усунення джерела стресу, або його модифікування.

2. «Копінг, спрямований на оцінку»: мета цього способу виходу зі стресової ситуації – це логічний аналіз або когнітивна переоцінка, перосмислення та виокремлення найголовнішого.
3. «Копінг, спрямований на емоції»: мета цього – когнітивні та поведінкові зусилля, що дозволяє зменшити емоційну напругу [4].

Схожу класифікацію пропонують І. М. Нікольська та Р. В. Грановська. Авторки класифікують копінг-стратегії залежно від процесів індивіда (когнітивних, поведінкових, емоційних), що лежать у їх основі. Як наслідок, авторки пропонують оцінювати домінуючі копінг-стратегії в залежності від тих рівнів, на яких вони відбуваються: емоційне опрацювання чи пізнання чи поведінка [24, с. 70].

З багатьох класифікацій відомо, що стратегії, спрямовані на вирішення проблем, є ефективнішими, ніж стратегії, мета яких – зміна ставлення індивіда до проблеми. Однак, залишається достатньо розповсюдженою точка зору, що застосування відразу кількох копінг-стратегій є більш ефективним підходом, ніж вибір лише одного способу реагування на ситуацію. На ефективність копінг-стратегій впливає, як сама реакція, контекст ситуації, та сама ситуація. Відомо, що копінг-стратегії, ефективні в одних ситуаціях, можуть бути цілком неефективні в інших.

Що стосується питання вивчення копінг-стратегій у академічній сфері, то кількість, спрямованість та новизна емпіричних результатів у цій проблематиці з кожним роком збільшується.

Сучасні вітчизняні дослідження копінг-стратегій спрямовані на встановлення взаємозв'язків між емоційною, когнітивною та поведінковою складовими копінгу у осіб юнацького віку (емпіричне дослідження О. Волошок, С. Прус) [5, с. 146]. На виявлення впливу копінг-стратегій на особливості саморозвитку в юнацькому віці, а саме, встановленню факту, що конструктивні копінг-стратегії сприяють активізації розумової діяльності, призводять до покращення фізичного самопочуття, що у підсумку викликає позитивні емоційні переживання й сприяє успішним адаптаційним

можливостям юнаків і дівчат; натомість, застосування непродуктивних копінг-стратегій призводить до появи негативної психофізіологічної симптоматики [2, с.5].

Цікавим є дослідження О. Б. Ігумнової, яка пропонує розглядати питання копінг-поведінки у осіб в складних життєвих обставинах. У своєму дослідженні авторка порівнює та аналізує результати на прикладі студентів та клієнтів центру соціально-психологічної допомоги. Складними життєвими ситуаціями для студентів є ті, в яких проявляються проблеми стосунків та міжособистісної взаємодії; ситуації з виконанням певних дій та обов'язків, ситуації загострення проблем особистісного розвитку та ті, що пов'язані з актуальною діяльністю. Для групи респондентів, які звернулись до центру соціально-психологічної допомоги, найбільш значущими є ситуації загрози для здоров'я та життя, труднощі із власним здоров'ям та ситуації соціальної адаптації та ситуації міжособистісної взаємодії. Авторка виявила домінуючі типи подолання серед студентської молоді: уникнення, емоційно-сфокусоване подолання та проблемно-сфокусоване подолання. Студентська молодь демонструє такі копінг-стратегії: уникнення, дистанціювання та пошук соціальної підтримки, конфронтація з проблемою, що є свідчення обирання емоційно-орієнтованих стратегій. Натомість проблемно-орієнтовані стратегії студенти застосовують у своїй більшості (планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка та самоконтроль) [16, с. 28].

Треба відзначити зростання чисельності наукових психологічних досліджень копінг-стратегій та поведінки саме у студентської вибірки. Наприклад, Н.Л. Шеленкова вивчає дослідження копінг-стратегій в процесі адаптації студентів у перший рік навчання в закладі вищої освіти. У висновках авторка зазначає, що успішна адаптація студентів можлива лише при володінні такими адаптивними копінг-стратегіями, які є конструктивними. На жаль, студенти першого року навчання відмічають його травмівний характер, необхідність кардинальних змін у проживанні, спілкуванні, але, разом з тим і відмічають необхідність у озвитку

самостійності, вміння орієнтуватися у повсякденних проблемах. Загалом серед студентів першого року навчання домінує неадаптивна поведінкова копінг-стратегія – відступ, а серед адаптивних – оптимізм [28, с. 72].

Інша науковиця, О.В. Камінська, проводить дослідження особливостей копінг-стратегій студентів у порівнянні з їх рівнем успішності. Її емпіричне має не тільки науковий інтерес, але й освітній, так як результати можуть бути враховані викладачами у побудові освітніх курсів та обранні форм навчальної діяльності з і студентами. Так, студенти з високими навчальними досягненнями та рівнем успішності у своїй більшості застосовують такі стратегії як оптимізм, пасивна кооперація, емоційна розрядка, проблемний аналіз, співпраця, а студенти з низьким рівнем успішності воліють обирати такі стратегії, як агресивність, самозвинувачення, пригнічення емоцій, ігнорування, активне уникання, відволікання [17, с. 72].

Останні зарубіжні психологічні дослідження копінг-стратегій студентів свідчать, що психічне здоров'я студентів вищих навчальних закладів викликає дедалі більше занепокоєння. У повсякденному житті здобувачам освіти університету доводиться стикатися з різноманітними вимогами, як академічними і неакадемічними, що може вплинути на їх психічний стан. Академічні вимоги включають адаптацію до нового, перевтому, недостатньо часу для виконання своїх навчальних завдань, підготовки до та складання іспитів. Неакадемічні вимоги включають зміну місця, потреба у створенні нових соціальних відносин, конфлікти з родиною чи друзями, грошові турботи, і занепокоєння щодо майбутньої роботи [39].

Новими та дослідженнями, що є на часі, є дослідження зарубіжних дослідників присвячені вивченню стратегій та механізмів копіngu у студентів під час пандемії COVID-19. Група польських науковців з'ясувала, що процес переходу на онлайн-викладання показав безпорадність студентів і труднощі впоратися з цією новою, стресовою ситуацією. Статистичний аналіз показав, що під час пандемії коронавірусу польські студенти найчастіше використовували копінг-стратегії: прийняття, планування та емоційний

пошук підтримка. На вибір вплинули такі фактори, як вік, стать, місце проживання конкретні стратегії подолання стресу під час пандемії COVID-19. Результати також показали, що наймолодші учні мали найнижчі навички подолання. Результати дозволяють зробити висновок, що дезадаптивні стратегії студентів подолання стресу, особливо під час пандемія, може призвести до довгострокових наслідків для їх психофізіологічного здоров'я та академічних досягнень [29].

Перелік наукових досліджень копінг-стратегій студентів достатньо великий, але їх об'єднує єдиний фактор – це виявлення копінг-механізмів та стратегій поведінки студентів у різних життєвих ситуаціях та обставинах. Ці шкідливі ефекти викликають інтерес до виявлення психологічних ресурсів та вивчити стратегії подолання та самоефективність особистості.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЧИННИКІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

### 2.1. Характеристика вибірки та методик проведення емпіричного дослідження

Головною метою та завданням емпіричного дослідження є встановлення особливостей мотиваційних чинників перфекціонізму та копінг-стратегій студентської молоді. Ускладненням формування репрезентативної вибірки дослідження є запроваджений військовий стан в Україні та переміщення населення. Для оптимізації процесу формування емпіричної вибірки ми застосували он-лайн формат з використанням надійних та стандартизованих методів діагностики перфекціонізму та копінг-стратегій. До групи респондентів ми залучали студентів на основі добровільної участі та враховували умови проведення. Емпіричне дослідження проводилось навесні та влітку 2022 року. У дослідженні взяли участь 63 респонденти, середнім віком 27 років, жінки – 35 осіб та 28 – чоловіки.

Для вирішення поставлених завдань у емпіричній частині дослідження нами було використано такі психодіагностичні методики.

1. З метою визначення домінуючого компонента перфекціонізму (орієнтований на себе, соціально-обумовлений, орієнтований на інших) нами було використано *методику «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (П. Х'юїтт, Г. Флетт, в адаптації І. Грачевої)* [10, с. 73 – 80]. Опитувальник містить 45 питань, на кожне з них досліджувані можуть відповідати: «повністю не згоден», «не згоден, проте бувають винятки», «частіше не згоден», «50/50», «частіше згоден», «згоден, проте бувають винятки», «повністю згоден».

2. З метою визначення структури перфекціонізму ми застосували *Опитувальник перфекціонізму (Н. Гаранян, А. Холмогорової у модифікації*

*Т.Ю. Завади*), містить 43 запитання, які слід оцінити за 4-ти бальною шкалою. Н. Гаранян та А. Холмогорова розглядають перфекціонізм складно структурованим, що містить 5 компонентів: завищені домагання до себе, високі стандарти діяльності, сприйняття людей, як таких, що делегують надвисокі вимоги; селектування інформації про власні помилки та невдачі; поляризоване мислення. Т.Ю. Завада здійснила адаптацію опитувальника українською та запропонувала наступні структурні складові перфекціонізму: залежність від оцінок оточення, завищені домагання та вимоги до себе самозвинувачення, сприйняття інших як таких, що делегують високі очікування, високі стандарти діяльності при орієнтації на полюс «найуспішніший», селектування інформації про власні помилки й невдачі, поляризоване мислення – «все або нічого». Окрім того запропонувала поділ перфекціонізму на рівні [15].

3. *Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолл, адаптований Н. Є. Водоп'яною, О. С. Старченковою* у 2001 був обраний нами з метою визначення моделей долаючої поведінки. В основу методичку покладена багато осьова модель «поведінки подолання» С. Хобфолла. Згідно цієї моделі, поведінка розглядається як стратегія поведінки, а не як окремі типи поведінки. Запропонована модель має дві основні осі: активна – пасивна, просоціальна – асоціальна та додаткову вісь пряма – непряма. Методика містить 54 питання, та 9 шкал. Опитувальник містить дев'ять моделей подолання поведінки: асертивна дія, імпульсивні дії, вступ в соціальний контакт, обережні дії, уникнення, маніпулятивні дії, пошук соціальної підтримки, асоціальні дії, агресивні дії. У нашому дослідженні використана версія методички С. Хобфолл, перекладена і адаптована Н.Є. Водоп'яною і Е. С. Старченковою [6].

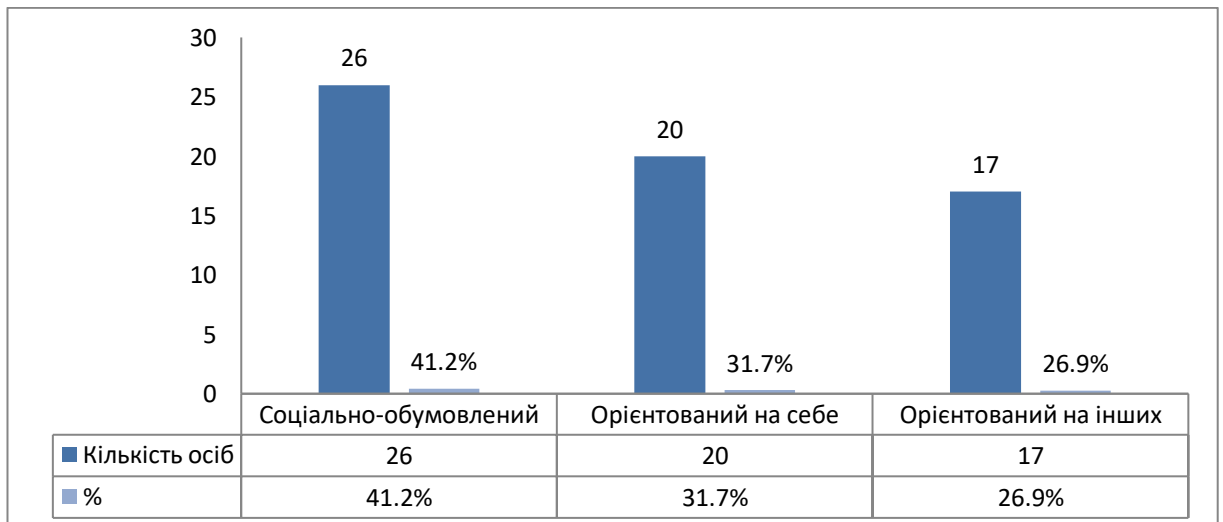
4. *Опитувальник «Способи копінг-поведінки» (Р. Лазаруса і С. Фолкмана)* ми застосували для визначення способів копінг-механізмів та поведінки у різних сферах життєдіяльності: у роботі, навчанні, спілкуванні. Опитувальник дозволяє встановити 8 стратегій копінг-поведінки:

конфронтацію, самоконтроль, уникання-втеча, дистанціювання, планування вирішення проблем, позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності. Цей опитувальник дозволяє з'ясувати частоту та ефективність використання копінг-стратегій.

5. *Опитувальник «Адаптивність студентів у вузі» (Т.Д. Дубовицька, А.В. Крилова).* Автори проаналізували відому методику діагностики соціально-психологічної адаптованості К. Роджерса та Р. Даймонда та дійшли висновку, що вона містить 101 питання, які абсолютно не стосуються труднощів у навчальній діяльності, орієнтована на міжособистісні стосунки взагалі, а не на відносини, що виникають у зв'язку з навчанням у ЗВО. Тому запропонували спеціально розроблену діагностичну методику, Методика з набором 16 суджень, стосовно яких студенти повинні висловити ступінь своєї згоди. Опитувальник дозволяє оцінити адаптивність за двома шкалами: адаптованості до навчальної групи та адаптованості до навчальної діяльності [13].

## 2.2. Психологічний аналіз відмінностей особливостей перфекціонізму у групі студентської молоді

Розпочнемо аналіз та інтерпретацію з результатів домінуючого компонента перфекціонізму за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму» (П. Х'юїтт, Г. Флетт, в адаптації І. Грачевої).





**Рис. 2.1. Розподіл домінуючих компонентів перфекціонізму серед досліджуваних у %**

Згідно розподілу, у досліджуваних домінує соціально-обумовлений перфекціонізм – 41,2% студентів. Такий вид перфекціонізму спрямований на бажання відповідати вимогам та стандартам суспільства, які є найголовнішими у досягненні мети та надається їм надвисоке значення. Так індивід відчуває себе у безпеці, сприймає себе як і інших, не привертає увагу. Такий вид перфекціонізму може призводити до «блокування» та «гальмування» діяльності, так як людина розцінює вимоги, що висуваються до неї оточуючими, як завищені і нереалістичні. Такий стан може породжувати страх негативної оцінки або страх знецінення іншими. Відбувається загострення уваги на деталях, не відповідність рівня очікувань суспільством та власною діяльністю, що породжує прокрастинацію.

Перфекціонізм орієнтований на себе встановлено у 31,7% досліджуваних. Таким індивідам властиво висувати занадто високі вимоги до себе, своєї діяльності, вчинків, результатам, стосункам тощо. Для такого виду перфекціонізму є характерним наявність внутрішньої мотивації самовдосконалення, особистих стандартів, схильність до зосередження на меті, прагнення ставити перед собою складні цілі та докладати надзусилля у їх досягненні. Такий вид перфекціонізму обумовлює високу самокритичність, жорстку самодисципліну та самоконтроль, надмірну схильність до рефлексії.

Перфекціонізм, орієнтований на інших, було виявлено у найменшій кількості досліджуваних – 26,9%. Таким людям притаманна наявність високих стандартів для інших, вимогливість у ставленні до оточуючих, небажання прощати та нетерпимість до помилок і недосконалості.

З огляду на представлені результати, ми констатуємо, що при домінуванні середнього рівня прояву загального показника перфекціонізму більшість студентської молоді висуває нереалістичні вимоги до значущих людей із близького оточення, постійно оцінює інших та очікує людської довершеності. Водночас ми констатуємо не бажання поглибленого

дослідженням себе, власних вчинків, недоліків. На думку С.І. Бабатіної, такий розподіл результатів свідчить про схильність людини висувати високі вимоги до оточуючих і так само очікувати від соціуму високих умов та завдань [3].

Наступну методику ми застосували з метою визначення структури перфекціонізму. Представимо результати за опитувальником перфекціонізму (Н. Гаранян, А. Холмогорової у модифікації Т.Ю. Завади).

Таблиця 2.1.

### Результати розподілу за шкалами перфекціонізму

Шкали перфекціонізму	середні тенденції вибірки (M ± σ)	Частка осіб
Сприйняття інших як таких, що делегують високі очікування	2,02 ± 0,31	13%
Самозвинувачення	4,35 ± 0,36	25%
Високі стандарти діяльності при орієнтації на полюс «найуспішніший»	2,45 ± 0,41	14%
Селектування інформації про власні помилки й невдачі	3,3 ± 0,61	21%
Поляризоване мислення – «все або нічого»	2,74 ± 0,52	17%
Завищені домагання та вимоги до себе	3,85 ± 0,48	23%
Залежність від оцінок оточення	2,42 ± 0,51	15%

Отримані результати дослідження свідчать про середній рівень усіх шкал перфекціонізму. Ми можемо констатувати лише про домінування деяких шкал за середніми показниками. За першою шкалою «сприйняття інших» ми отримали середній рівень (2,02 ± 0,31), тобто студенти порівнюють себе, свої досягнення з очікуваними результатами від тих, хто делегує високі стандарти, порівнюють з іншими, але оцінюють їх такі, що мають помірні очікування від них. Така форма перфекціонізму та його рівень не будуть впливати на самооцінку або вона не надто від цього змінюється. Такий показник є когнітивним параметром перфекціонізму, він відображає суб'єктивне

сприйняття очікувань від нього надмірних високих результатів.

Разом з тим у групі має домінування така шкала як «самозвинувачення» ( $4,35 \pm 0,36$ ). Ця шкала відображає ступінь рефлексії респондентів, здатність оцінити свої досягнення та результати, але водночас є свідченням тяжіння до виконання справ на дуже високому рівні і отримання незадоволення та самокритики у разі виникнення помилок. У нашому дослідженні шкала має середній результат, але отримала найбільшу кількість балів, що свідчить про схильність приписувати та звинувачувати себе у помилках, у невисокому якості виконання роботи, і може бути підґрунтям для формування прокрастинації.

Наступна шкала «Високі стандарти діяльності при орієнтації на полюс найуспішніший» отримала результати ( $2,45 \pm 0,41$ ). Такі респонденти керуються високими стандартами, але не власними, а більш успішних людей. У нашому дослідженні студенти також ставлять перед собою високі цілі, керуються високими стандартами діяльності (освітньої, професійної, організаційної), проте середній рівень свідчить про реалістичність цілей, проте адекватність оцінки своїх стандартів до стандартів інших «успішних».

Наступна шкала «Селектування інформації про власні помилки й невдачі» має результати ( $3,3 \pm 0,61$ ), що відображає фіксацію на негативному сприйнятті власних помилок, свідчить про негативне ставлення до власних невдач. У нашому дослідженні цей показник має середній показник, тож у студентів помірне селектування та фіксація на власному неуспіху. Вони здатні у рівній мірі, як помічати свої досягнення та прагнути до надвисоких стандартів у виконанні діяльності, так і адекватно фіксувати причини власних помилок та невдач, але не надміру.

Підтвердження такого результату є результат наступної школи «Поляризоване мислення» ( $2,74 \pm 0,52$ ), що відображає схильність людини до полярної оцінки результатів своєї діяльності. У респондентів, що мають високі показники за цією шкалою виникає непереборне бажання виконання свого діла за принципом «все або нічого». Такий принцип діяльності

відображається і на інших сферах життя людини, призводить до поляризації мислення, емоцій та поведінки. У студентів нашої вибірки результат свідчить про адекватність вираженості показника. Такі студенти висувають помірні вимоги до себе та висувають помірні, але реальні цілі, орієнтуються на успішних людей. Вони залишають право на помилку, не виснажують себе, щоб стати подібними на успішних людей, але схильні виконувати свою роботу якісно. Такий підхід дає можливість помічати та адекватно оцінювати власні помилки і невдачі та їх виправляти. Як результат фіксації на цій шкалі – відкидання шаблонів «все або нічого», «чорно-білих» категорій та прийняття результатів своєї роботи і задовольняються та позитивним оцінюванням.

Шкала «Завищені домагання та вимоги до себе» має середній показник ( $3,85 \pm 0,48$ ). Для людей з високими показниками за цією шкалою є схильність до висування надвисоких та складних цілей та їх досягнення. У студентів вибірки цей показник у межах норми, тож вони схильні висувати помірні завдання, адекватно оцінювати свої здібності та можливості, але разом з результатами попередніх шкал, ми констатуємо про спрямування респондентів до виконання якісної роботи та очікування схвалення її результатів.

Тож і наступна шкала «Залежність від оцінок оточення» є свідченням та узагальненням попередніх шкал щодо результативності та стандартів якості роботи, висуванню вимог та відповідність ним. У нашому дослідженні ця шкала має результат ( $2,42 \pm 0,51$ ), що відповідає середньому. Респонденти не схильні однолінійне керуватися оцінками значущих для них людей, вони сприймають оцінювання їх діяльності з урахуванням зауважень, але разом з тим оцінка виконання ними роботи, яка має надвисокі вимоги потребує схвалення та заохочення. Таке ставлення до результатів своєї роботи та її оцінювання значущими людьми надає можливості вносити корективи у діяльність, ставити нові і помірно складні цілі, висувати до себе більш високі вимоги.

Отримані результати за опитувальником надали нам змогу поділити

вибірку за рівнями перфекціонізму.

Таблиця 2.2

**Рівні перфекціонізму у групі**

№	Рівні	%
1	Високий	18
2	Середній	58
3	Низький	24

За результатами розподілу за рівнями ми бачимо, що переважна більшість респондентів має середній рівень перфекціонізму (58%), але разом з тим виявлено достатньо вагомий відсоток осіб із високим рівнем (18%) та низьким рівнем (24%). Такі результати ми пояснюємо тим, що потужний та кризовий стан соціально-економічної сфери суспільства вимагає та створює умови для молодих людей, випускників ЗВО прагнути до досконалості та досягнення соціального успіху. Такі умови потребують значних витрат психоенергетичного потенціалу та ресурсних можливостей і водночас вони не завжди виправдовують зусилля, час та дії. Такий зв'язок вимагає своєчасної діагностики виявлення високого рівня перфекціонізму, психопрофілактики його проявів та психологічної корекції. Варто відзначити, що значна частина студентів (24%) виявила низький рівень перфекціонізму. Цей показник не можна ігнорувати, бо він є свідченням можливих розладів волі, відсутністю або втратою у студентів власних професійних орієнтирів, постановки завдань та задоволення потреб.

Науковиця Г.Л. Чепурна пропонує розглядати та інтерпретувати конструктивність перфекціонізму не від рівня прояву його прояву, а в першу чергу, від взаємозв'язків його структурних компонентів та характеру їх співвідношення. Авторка пропонує створювати так званий особистий профіль перфекціонізму [27, с. 172]. Інше емпіричне дослідження авторки О.О. Лози, також вказує на існування значного відсотка студентів, що мають високий та низький рівень перфекціонізму. Такі респонденти, з точки зору, авторки, становлять групу ризику з розвитку негативних психоемоційних

станів. А також наведено порівняльний аналіз студентів денної та заочної форм навчання та виявлено, що саме студенти денного відділення, порівняно із заочниками, мають більший відсоток з нахилом до високого та низького рівнів перфекціонізму [21, с.28].

Особистість студента-перфекціоніста характеризується внутрішньою суперечливістю. При наявності загальної невпевненості у собі та внутрішньої залежності від суспільної оцінки такий студент схильний до зовнішньої демонстрації власного внутрішньо-особистісного благополуччя – прагнення до автономії, свободи та домінування. При цьому Я – орієнтованому студенту-перфекціоністу властива демонстрація високих показників працездатності та ефективності у вирішенні навчальних та професійних проблем.

Тож, враховуючи середні значення за шкалами методики у групі студентів та середній рівень прояву перфекціонізму (що відповідає закону нормального розподілу), отримані результати вказують на відсутність розбіжностей між шкалами опитувальника у здобувачів із високим рівнем перфекціонізму, що вказує на надання великого значення соціальним приписам та їх вимогливість як до себе, так і до інших.

Метою нашого дослідження було здійснити аналіз перфекціонізму студентської молоді та його взаємозв'язок з копінг-стратегіями. Тож наступний опитувальник - «Стратегії подолання стресових ситуацій» (С. Хобфолл, адаптований Н. Є. Водоп'яною, О. С. Старченковою).

На цьому етапі ми застосували статистичну обробку результатів використовуючи параметричний критерій кореляції Пірсона для дослідження лінійного зв'язку на одній вибірці. Отримані результати за опитувальником «Стратегії подолання стресових ситуацій» ми співставили (кореляційний зв'язок) з видами перфекціонізму (орієнтований на себе, орієнтований на інших, соціально-обумовлений). Результати аналізу представлено у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

**Характеристики зв'язку типів подолання стресових ситуацій та видів перфекціонізму**

Шкали	Види перфекціонізму		
	орієнтований на себе	орієнтований на інших	соціально-обумовлений
Копінг-стратегії			
Проактивна	0,358**	-0,325**	-0,201
Асертивна	0,248*	-0,127*	-0,238*
Уникнення	-0,273*	-0,186	0,428**
Пошук соціальних контактів	-0,247*	-0,174	-0,116
Пошук емоційної підтримки	-0,201	-0,378**	-0,249*
Імпульсивність	-0,385*	0,364**	0,345*

Примітка: \* – кореляція значуща на рівні 0,05 \*\* – кореляція значуща на рівні 0,01

За результатами кореляційного аналізу встановлено достатній зв'язок між перфекціонізмом, орієнтованим на себе та проактивною копінг-стратегією ( $r=0,358$ ,  $p<0.01$ ), а також обернений зв'язок між перфекціонізмом, орієнтованим на інших та проактивною копінг стратегією ( $r=-0,325$ ,  $p<0.01$ ). Також, нами встановлено статистично значущі кореляційні зв'язки між перфекціонізмом, орієнтованим на себе та асертивним типом стресоподолання ( $r=0,248$ ,  $p<0.05$ ) та соціальним перфекціонізмом ( $r=-0,238$ ,  $p<0.05$ ). Також встановлені статистично значущий зворотній зв'язок між перфекціонізмом, орієнтованим на себе та уникненням ( $r=-0,273$ ,  $p<0.05$ ) та зв'язок соціальним перфекціонізмом та копінг стратегією уникненням ( $r=0,428$ ,  $p<0.05$ ). Такі зв'язки ми пояснюємо тим, що для студентів, які демонструють перфекціонізм у важких життєвих ситуаціях, схильні до застосування копінг поведінки за типом уникнення або імпульсивних типів стресоподолання. Аналіз зв'язків дозволяє зробити нам узагальнюючі висновки: домінування високого рівня перфекціонізму, спрямованого на себе обумовлює використання проактивної форми стресоподолання. Така стратегія призводить до завищених потреб у вибудовуванні ресурсів, які є

необхідними для подолання ситуацій, а також є необхідною у вирішенні складних життєвих завдань та викликів. Як результат такої взаємодії – особистісне зростання. Також встановлено, що високий рівень перфекціонізму, спрямованого на інших, призводить до того, що студенти в процесі вирішення завдань життєдіяльності, використовують не адаптивні копінг-стратегії типу пошуку емоційної підтримки, уникнення та імпульсивних дій. Такий тип зв'язку призводить до процесів стагнації та кризисного застрягання на вирішенні життєвих завдань та змушує особистість у майбутньому обирати менш складні завдання та знижує рівень домагань.

Згідно теоретичних підходів у вивченні копінг-підходів є необхідність досліджувати ще й способи копінг-механізмів та поведінки у різних сферах життєдіяльності. Для цього ми застосували опитувальник «Способи копінг-поведінки» (Р. Лазаруса і С. Фолкмана).

*Таблиця 2.4*

**Аналіз результатів за опитувальником «Способи копінг-поведінки» (Р. Лазаруса і С. Фолкмана) (у%)**

<b>Шкали копінг-поведінки</b>	<b>Низький рівень</b>	<b>Середній рівень</b>	<b>Високий рівень</b>
Конфронтаційний копінг	20	80	--
Дистанціювання	15,6	64,4	20
Самоконтроль	22,4	16,7	60,9
Пошук соціальної підтримки	14,2	32	53,8
Прийняття відповідальності	32	68	--
Втеча-уникнення	19	58	23
Планування вирішення проблем	15,8	28	56,2
Позитивна переоцінка	13,8	76	10,2

Аналіз результатів таблиці дозволяє зробити наступні висновки. За



шкалою «конфронтаційний копінг» домінує середній рівень (80%). Такий тип поведінки може призводити до агресивних дій, викликати проблеми у плануванні подій та дій, і не призводить до вирішення проблем, а навпаки, тільки емоційне зменшує напругу. Як наслідки домінування такого копінгу – необдуманість дій та наслідків, а схильність до конфлікту пояснюється бажанням підняти власну самооцінку відстоюючи свою позицію.

Наступна шкала – «дистанціювання», знов у має середній рівень (64,4%) у групі. Тип поведінки при такому копінгу ґрунтується на стереотипах, установках та поведінкових автоматизмах, і людина схильна зосереджувати увагу на актуальних для неї видах діяльності. Така людина здатна зберігати емоційний контроль та рівновагу стану, може відгородити себе від ситуації. А когнітивна сфера захищає себе відстороненням від думок про події, так би мовити вмовити себе, що ситуація того неварта (знецінення) та домінують песимістичні думки.

За шкалою «самоконтроль» домінує високий рівень у групі студентів (60,9%). Такий копінг у поведінки свідчить про підвищений контроль за власними діями, підвищена увага до нової інформації, людина контролює вияв своїх емоцій, докладає зусилля для збереження самовладання. Такі характеристики поведінки сприймаються оточенням як «холодної», неемоційної людини, яка є непривітною та не прагне встановлювати дружні стосунки. Така поведінка викликає недовіру та критику. Високий рівень за цією шкалою у нашій виборці ми ще пояснюємо обставинами проведення емпіричного дослідження, адже воно відбувалося під час військових дій і могло спричинити такий копінг у респондентів.

Тому підтвердження є аналіз наступної шкали – «пошук соціальної підтримки». Ми виявили 53,8% студентів з високим рівнем прояву. Такий копінг проявляється у надмірному заклопотанні у соціальних контактів, задля відчуття захисту, емоційної підтримки, співчуття, задовольнити потребу безпеці, отримати матеріальну та моральну підтримку. І такий стан є цілком зрозумілим під час військових дій, чисельних травмувальних ситуацій та дій,

але під час мирного життя, такий копінг може призводити до виникнення залежної поведінки від оцінки оточуючих та постійного схвалення та підбадьорювання.

Наступна шкала «прийняття відповідальності» у групі виявлено середній рівень копінгу (68%), а отже є тенденція до переходу у позицію жертви, яку необхідно рятувати. Такі люди, зазвичай, не мають конкретного плану дій, відчувають неспроможність до планування та усунення негативних чинників, мають докори сумління, невпевненість та відчуття некомпетентності, що призводить до застрягання на власних помилках та докорах сумління. Разом з тим, характерним є високий рівень домагань та самокритики, в такий копінг поведінки приводить до постійного незадоволення собою.

Наступна шкала «втеча-уникнення» також виявили середній рівень результатів (58%) демонструє не завжди ефективні способи реагування (наприклад, алкоголь, наркотики, снодійне тощо). Такий тип поведінки призводить до пасивності, відсутнє прагнення змінювати ситуацію, пасивне сприйняття обставин та відсутність активності. Емоційний стан характеризується напруженням, депресивними проявами.

До адаптивних видів копінг- поведінки відносять шкалу «планування вирішення проблем». І у нашому дослідженні ми отримали високий рівень (56,2%) студентів, що є позитивним результатом. Такий тип поведінки характеризується складанням плану виходу з проблемної ситуації, аналізування досвіду та врахування помилок у майбутньому, прогнозування власних дій та вчинків. Але залишається не здатність до рішучих дій, стагнація та не можливість швидко приймати рішення та діяти.

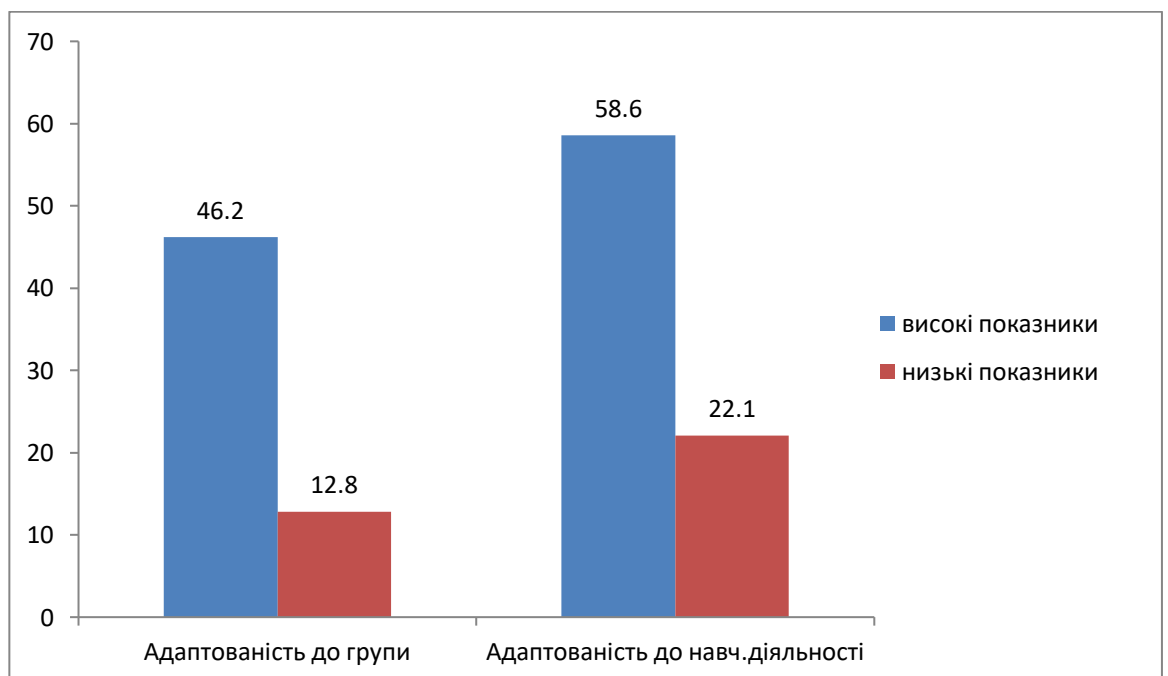
Остання шкала опитувальника «позитивна переоцінка» у нашій групі має середній рівень прояву (76%), що свідчить про здатність людини сприймати труднощі і оцінювати їх як можливість для саморозвитку, перехід на новий етап свого розвитку.

Проаналізуємо такі шкали, де був відсутній прояв високого рівня. Це

такі шкали як «прийняття відповідальності» та «конфронтаційний копінг». Ми пояснюємо такий результат тим, що у групі респондентів відсутня агресивність у поведінці, імпульсивність та відсутність планування.

Як зазначають автори методики, усі шкали копінг-поведінки можна віднести до трьох груп за ступенем конструктивності: 1) конструктивні (пошук соціальної підтримки, планування рішення, самоконтроль), відносно конструктивні (позитивна переоцінка, прийняття відповідальності) та неконструктивні (дистанціювання, втеча-уникнення, конфронтаційний копінг). За результатами нашого дослідження виявлені домінуючі способи копінг-поведінки належать до 3-х груп копіngu. Такий розподіл свідчить про неоднорідність студентського середовища, про застосування студентами як конструктивних або відносно конструктивних способів поведінки, так і є наявність студентів з невисокими адаптаційними здібностями та деструктивними проявами поведінки.

Останню методику, яку ми застосували був опитувальник «Адаптивність студентів у вузі» (авторів Т.Д. Дубовицької, А.В. Крилова).



**Рис. 2.2. Результати за шкалами опитувальника у %**

Високі показники за шкалою адаптованості до навчальної групи (46,2%) свідчать про те, що студенти почувуються у групі комфортно, легко

знаходять спільну мову з однокурсниками, приймають у групі норми та правила. При необхідності можуть звернутися до однокурсників за допомогою, здатні проявити активність та взяти ініціативу у групі на себе. Однокурсники також приймають та підтримують погляди та інтереси кожного. Низькі показники за шкалою адаптованості до навчальної групи (12,8%) свідчать про труднощі у спілкуванні з однокурсниками. Студенти тримається осторонь, виявляють стриманість у стосунках. Їм важко порозумітися з однокурсниками, вони не поділяють прийняті у групі норми та правила, не зустрічають розуміння та прийняття своїх поглядів з боку однокурсників, не можуть звернутися до них за допомогою.

Високі показники за шкалою адаптованості до навчальної діяльності (58,6%) свідчать про те, що студенти легко засвоюють навчальні предмети, успішно та вчасно виконують навчальні завдання; при необхідності можуть звернутися за допомогою до викладача, вільно висловлюють свої думки, можуть виявити свої індивідуальність та здібності на заняттях. Низькі показники за шкалою адаптованості до навчальної діяльності (22,1) свідчать, що студенти насилу засвоюють навчальні предмети та виконують навчальні завдання; їм важко виступати на заняттях, висловлювати свої думки. За потреби вони не можуть поставити запитання викладачеві. За багатьма предметами, що вивчаються, вони потребують додаткових консультацій, не можуть проявити свою індивідуальність і здібності на навчальних заняттях.

### **2.3. Інтерпретація та обґрунтування зв'язків перфекціонізму з копінг- стратегіями студентської молоді**

Одне з завдань нашої роботи було встановити зв'язки між видами копінг-стратегій, перфекціонізмом та адаптацією студентів до навчальної діяльності. Проведений кореляційний аналіз дозволив нам встановити зв'язки.

*Таблиця 2.5*

**Встановлені зв'язки між перфекціонізмом та адаптованістю до**

**навчання**

<b>Шкали</b>	<b>Перфекціонізм орієнтований на себе</b>	<b>Перфекціонізм орієнтований на інших</b>	<b>Соціальний перфекціонізм</b>
Адаптивність до групи	0,167	-0,27	-0,268*
Адаптивність до навчальної діяльності	0,034	-0,193	-0,378*

Примітка: \* – кореляція значуща на рівні 0,05 \*\* – кореляція значуща на рівні 0,01

Отримані результати дають підстави констатувати наявність зв'язку між видами перфекціонізму та адаптивністю до навчання та студентської групи. Так зафіксовано зворотній зв'язок між соціальним перфекціонізмом та адаптивністю до групи (-0,268\*) та адаптивністю до навчальної діяльності (-0,378\*). Такий зв'язок може призводити до того, що у студентському віці перфекціонізм виявляється у висуванні підвищених вимог до своєї особистості, до осіб, що оточують у навчально-професійній діяльності, перебільшенні вимог щодо себе з боку інших людей. Це супроводжується стійкою напругою, занепокоєнням, тривогою, страхом невдачі, нав'язливими сумнівами та побоюваннями, концентрацією на помилках, болючим сприйняттям критики, труднощами у прийнятті рішень, що ускладнює соціально-психологічну адаптацію особистості. У нашому дослідженні ми отримали обернений зв'язок, тож він відображає потребу відповідати стандартам та очікуванням значимих інших. Передбачається, що соціально приписуваний перфекціонізм може мати безліч негативних наслідків у вигляді гніву, страху негативної оцінки, підвищеної значимості чужої уваги та схвалення, а зворотній зв'язок кореляції вказує на зниження здатності респондентів до адаптації до навчання та групи.

Соціальний перфекціонізм має прояв у схильності перебільшувати вимоги щодо себе з боку інших людей. Самоствалення студентів характеризується наявністю труднощів у самосприйнятті та прийнятті інших. Студенти відчувають потребу у підтримці, схваленні, увазі оточуючих. Такі студенти недостатньо високо оцінюють власні можливості, їм властива

чутливість до зовнішніх оцінок, залежність власної поведінки від схвалення або несхвалення з боку оточуючих. Емоційний дискомфорт виявляється у незадоволеності результатами своєї діяльності, відносинами в колективі та значними близькими, очікуванні негативної оцінки власної особи. Прагнення відповідати очікуванням значимих осіб знижує адаптаційні можливості молоді.

Схожі результати дослідження ми знаходимо у праці В.В. Корнієнко та А.К. Іванова. Автори досліджуючи перфекціонізм та адаптивність студентів доходять висновку, що схильність до високого рівня перфекціонізму впливає на рівень адаптованості до навчання та формує низьку спроможність до ефективного навчання [19, с.34].

Результати проведеного дослідження показали наявність труднощів у адаптації студентів до навчання та навчальної групи, схильних до перфекціонізму. Наявність у перфекціоніста установок зобов'язання щодо себе та інших конфронтує з реальністю, суперечить умовам, що об'єктивно склалися, і закономірно призводить до дезадаптації особистості. Пошук та розробка ефективних способів подолання бар'єрів, що перешкоджають успішній адаптації студентської молоді, схильних до перфекціонізму, дозволить підвищити психологічну стійкість особистості, її готовність до реалізації власних можливостей.

## ВИСНОВКИ

Проведений теоретичний та емпіричний аналіз результатів дозволив сформулювати наступні висновки.

1. Студенти з високим рівнем перфекціонізму (дисфункціональної особистісною рисою, що передбачає надмірно високі вимоги до власної особистості та результатам діяльності) демонструють достовірно вищі показники адаптації у порівнянні зі студентами з помірним та низьким рівнем перфекціонізму.
2. Виявлено позитивні кореляції зв'язки між перфекціонізмом, орієнтованим на себе та проактивною копінг-стратегією, а також обернений зв'язок між перфекціонізмом, орієнтованим на інших та проактивною копінг стратегією. Встановлено кореляційні зв'язки між перфекціонізмом, орієнтованим на себе та асертивним типом стресоподолання та соціальним перфекціонізмом; між перфекціонізмом, орієнтованим на себе та уникненням та зв'язок соціальним перфекціонізмом та копінг стратегією уникненням.
3. Для студентів із високим рівнем перфекціонізму характерні достовірно вищі показники різних форм уникаючої поведінки в порівнянні з студентами з низьким перфекціонізмом. Особливості перфекціонізму виступають як особистісні детермінанти вибору стратегій копінг-поведінки у навчальних стресових ситуаціях та обумовлюють рівень адаптації до навчання. При цьому перфекціонізм, орієнтований на себе, надає позитивний вплив на стратегію «активний копінг» та негативний – на стратегії «соціальної підтримки» та «втеча-уникнення». Перфекціонізм, орієнтований на інших, позитивно впливає на стратегію «планування». Рівень загального перфекціонізму негативно впливає на стратегію «дистанціювання».

Як перспектива цього дослідження можна відзначити розширення кола вивчення особистісних детермінант, наприклад, вивчення таких особистісних

особливостей студентів, як самоствалення, рефлексивність, саморегуляція довільної активності, екстраверсія, нейротизм у ситуації стресу, викликаного навчальною діяльністю, особливо під час дистанційного навчання. Крім того, можливе вивчення гендерної та вікової специфіки вибору стратегій копінг-поведінки, а також вивчення ефективності різних стратегій подолання стресових ситуаціях.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии: лекции по введению психотерапии для врачей, психологов и учителей. М.: Издательство Института психотерапии, 2002. 214 с.
2. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : збірник наукових праць*. 2018. № 6. С. 4–8.
3. Бабатіна С. І. Дослідження феномену прокрастинації в організації часу життя студента. *Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології: зб. наук. пр. Херсонського національного технічного університету*. 2014. Вип. 2(7). С. 507–512.
4. Біллінгс А., Моос Р. Копинг, стресс и социальные ресурсы среди взрослых с униполярной депрессией: *Журнал личности и социальной психологи*. Гл. 46. 1984. 54 с.
5. Волошок О.В., Прус С.Р. Поведінкові прояви копінг-стратегій у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. № 1 (89), 2021. С.146-151.
6. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. Питер; СПб, 2009. 336 с.
7. Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б., Юдеева Т. Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога. *Московский психотерапевтический журнал*. 2001. № 4. С. 18–49.
8. Гаранян Н. Г. Психологические модели перфекционизма. *Вопросы психологии*. 2009. №5. С. 74–83.
9. Грандт В.В. Генезис перфекціонізму: теоретична експлікація. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН*. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. № 1 (5). С. 30–35.

10. Грачева И. И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г. Флетта. *Психологический журнал*. 2006, № 6. С. 73–80.
11. Гуляс І. А. Перфекціоністські настанови як чинник професійної готовності майбутніх практичних психологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук. Івано-Франківськ, 2007. 21 с.
12. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистий чинник академічної обдарованості студентів : дис. канд. псих. наук. К., 2010. 240 с.
13. Дубовицкая Т.Д., Крылова А.В. Методика исследования адаптированности студентов в вузе. *Психологическая наука и образование*. 2010. Том 2. № 2.
14. Дубчак Г.М. Аналіз стратегій копінг-поведінки сучасних студентів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2018. Том. V. Вип.18. С. 55-63.
15. Завада Т.Ю. Особливості мотиваційної сфери студентів з різним рівнем перфекціонізму. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. Volume 5. Issue 11. 2019. С.283-296.
16. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих обставинах. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1, Т. 2. С.28-33.
17. Камінська О.В. Особливості копінг-стратегій у студентів із різним рівнем успішності навчальної діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія психологічні науки*. Вип.1. том 1. 2018. С. 72-77.
18. Климчук В.О., Горбунова В.В. Внутрішня мотивація учбової діяльності молоді: теорія, методика, програма розвитку : монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 110 с.

19. Корнієнко В.В., Іванова А.К. Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та копінг-стратегій у студентів. *Молодий вчений. Психологічні науки*. 2020. №1 (77). С.34-38.
20. Лоза О. О. Психологічний аналіз феномену перфекціонізму: підходи до визначення. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Т. ІХ. Част. 6. К.: «ГНОЗІС», 2009. С. 213 –221.
21. Лоза О.О. Перфекціонізм студентської молоді: рівень вираженості та представленість у буденній свідомості. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Психологічні науки*. 2014. № 1 (7). С. 28-32.
22. Лоза О. О. Особливості перфекціонізму як особистісної риси державних службовців : дис. канд. псих. наук. Київ, 2015. 205 с.
23. Нартова-Бочавер С. К. «Соріng Behavior» в системі понять психології личности. *Психологический журнал*, 1997. т. 18, № 5.
24. Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. Санкт – Петербург : Речь. 2000. С. 70.
25. Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Мотиваційні особливості академічної саморегуляції студентів. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. 2014. №25. С. 582 –596.
26. Хорни К. Невроз и личность. Борьба за самореализацию. М. : Академический проект, 2008. 400 с.
27. Чепурна Г. Л. Особливості прояву соціально приписаного перфекціонізму молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки*. 2015. №126. С. 171–175.
28. Шеленкова Н.Л. Дослідження копінг-стратегій в процес адаптації студентів першого року навчання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2019. Вип.1. С.72-77.

29. Babicka-Wirkus A., Wirkus L., Stasiak K., Kozłowski P. University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *PLoS One*. 2021. 16(7).
30. Blatt S.J. The destructiveness of perfectionism. *American Psychologist*. 1995. V. 50. T. 12. P. 1003 –1020.
31. Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., et al. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *J. Affect. Disord.* 2015. 173, 90–96.
32. Erschens, R., Herrmann-Werner, A., Keifenheim, K. E., Loda, T., Bugaj, T. J., Nikendei, C., et al. Differential determination of perceived stress in medical students and high-school graduates due to private and training-related stressors. *PLoS One*. 2018. 13:e0191831.
33. Hamid A. , Hamidreza R., Masoumeh S, Alireza S. Positive and negative perfectionism and their relationship with anxiety and depression in Iranian school students. *Journal of Research in Medical Sciences*. 2011.16(1). P.79-86.
34. Hollender M. Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*. V. 6. 1965. P. 94 – 103.
35. Flett G., Hewitt P., Rosa D. Dimensions of perfectionism, psychological adjustment, and social skills. *Personality and Individual differences*. 1996. №20. P. 143–150.
36. Frost R., Heimberg R., Holt C., Mattia J., Neubauer A. A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and individual differences*. 1993. V. 14. № 1. P. 119–126.
37. Lazarus, R. S., and Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, NY: Springer. 1984. 437 p.
38. Melero S., Morales A., Espada J. P., Fernández-Martínez I., Orgilés M. How Does Perfectionism Influence the Development of Psychological Strengths and Difficulties in Children? *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020; 17(11).

39. Milojevich, H. M., and Lukowski, A. F. Sleep and mental health in undergraduate students with generally healthy sleep habits. *PLoS One*. 2016.
40. Soenens B. Elliot A., Goossens L., Vansteenkiste M., Luyten P., Duriez B. The intergenerational transmission of perfectionism : parents' psychological control as an intervening variable. *Journal of Family Psychology*. 2005. Vol. 19. № 3. P. 358–366.
41. Stoeber, J. The psychology of perfectionism: Critical issues, open questions, and future directions. In J. Stoeber (Ed.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications* London: Routledge. 2018. pp. 333-352.
42. Spagnoli P, Buono C, Kovalchuk LS, Cordasco G and Esposito A. Perfectionism and Burnout During the COVID-19 Crisis: A Two-Wave Cross-Lagged Study. *Front. Psychol*. 2021. Volume 11. P. 1-7.
43. Fang, T. and Liu, F. A Review on Perfectionism. *Open Journal of Social Sciences*. 2022.

**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ  
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО  
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Я, Санко Марина Олександрівна,  
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, УСВІДОМЛЮЮ, що академічна добродесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

**ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ:**

– дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
- принципів та правил академічної добродесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

- безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
  - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
  - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
- надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
  - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
  - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
  - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
  - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
  - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
  - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
  - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
  - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
  - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
  - не підроблювати документи;
  - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
  - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
  - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
  - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
  - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
  - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
  - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної добродесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної добродесності.

20.09.21  
(дата)

Санко  
(підпис)

Санко М.О.  
(ім'я, прізвище)