

УДК 37.015.3-057.86:17.036.2

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-3-1>

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В ОСІБ СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ

Барабашук Ганна Володимирівна,

кандидат психологічних наук, асистент,

асистент кафедри практичної психології

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

ORCID ID: 0000-0002-5581-1674

Гуцуляк Наталія Михайлівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри практичної психології

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

ORCID ID: 0000-0002-7990-5130

Москалюк Анастасія Григорівна,

практичний психолог

Чернівецької гімназії «Тотоша-Чернівці»

ORCID ID: 0009-0006-1145-6312

Москалюк Людмила Володимирівна,

практичний психолог

Клинівського ліцею Сатанівської селищної ради

Хмельницького району Хмельницької області

ORCID ID: 0009-0002-5832-6997

Сучасне суспільство характеризується інтенсивним розвитком соціальної взаємодії, що й простежуємо в залученості молоді в соціальні мережі та додатки для спілкування. Дана тенденція, як наслідок, супроводжується посиленням бажанням досягати нових вершин, бути досконалим і успішним, наслідувати свої ідеали і за короткий проміжок часу реалізовувати намічені цілі. Це прагнення позитивне, адже стимулює молоду людину до учіння, самовдосконалення, проте може зумовити занадто високі вимоги до себе, незадоволеність своїм життям, нівелювання власних досягнень, знань та вмінь, ворожість до того, що не відповідає окресленому людиною чи суспільством рівню.

Стаття присвячена розкриттю особливостей прояву перфекціонізму в осіб студентського віку, що є актуальною проблемою в рамках інтенсивного розвитку соціальної взаємодії та прагнення досягати успіху в сучасному суспільстві.

У процесі теоретичного аналізу операціоналізовано поняття «перфекціонізм», виокремлено структуру, типи, наслідки перфекціонізму, а також визначено його конструктивні та деструктивні прояви у студентському віці. Конструктивний перфекціонізм, а саме наполегливість, здатність ставити складні завдання та підтримувати високий рівень мотивації, сприяє академічній успішності студентів. Тоді як деструктивний перфекціонізм, що виникає в умовах страху помилок і недосяжних цілей, зумовлює стрес і емоційне вигорання, зниження самовпевненості.

Проведене емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення панівних характеристик перфекціонізму серед осіб студентського віку з різною сиблінговою позицією. Доведено, що існують відмінності між групами студентів із сиблінговими позиціями «єдина дитина», «наймолодша дитина», «середня дитина», «найстарша дитина» за показниками загального рівня перфекціонізму, перфекціонізму, орієнтованого на себе, прагнення до порядку, організованості.

Ключові слова: перфекціонізм, самовдосконалення, ідеал, стандарт, особи студентського віку, сиблінгова позиція.

Barabashchuk Hanna, Guzulyak Natalya, Moskaliuk Anastasiia, Moskaliuk Liudmyla. Peculiarities of perfectionism manifestation in student-age individuals

Modern society is characterized by the intensive development of social interaction, which is evident in the active involvement of young people in social networks and communication apps. This trend is accompanied by a growing desire to reach new heights, to be perfect and successful, to follow personal ideals, and to achieve set goals in a short time. This aspiration is generally positive, as it motivates young individuals to learn and improve themselves. However, it can also lead to excessively high self-demands, dissatisfaction with one's life, undervaluing personal achievements, knowledge, and skills, and developing hostility toward anything that does not meet one's own or society's defined standards.

This article is devoted to exploring the peculiarities of perfectionism among individuals of student age, which is a pressing issue in the context of rapidly evolving social interaction and the drive for success in modern society.

Through theoretical analysis, the concept of "perfectionism" has been operationalized; its structure, types, and consequences have been identified; and both its constructive and destructive manifestations in student life have been defined. Constructive perfectionism – such as persistence, the ability to set challenging tasks, and maintain a high level of motivation – contributes to students' academic success. In contrast, destructive perfectionism, which arises under the pressure of fear of mistakes and unattainable goals, leads to stress, emotional burnout, and a decline in self-confidence.

The conducted empirical study aimed to identify the dominant characteristics of perfectionism among students with different sibling positions. It has been proven that there are differences between student groups with the sibling positions of "only child", "youngest child", "middle child", and "oldest child" in terms of overall perfectionism levels, self-oriented perfectionism, striving for order, and organizational tendencies.

Key words: perfectionism, self-improvement, ideal, standard, student-age individuals, sibling position.

Вступ

На життя сучасного молодого покоління, зокрема студентської молоді, випало чимало важких випробувань, починаючи від тривалого карантину й соціальної ізоляції та закінчуючи широкомасштабним вторгненням, яке щодня породжує страх за життя, нестабільність та невизначеність. Студентський період дуже важливий, адже людина здійснює свій професійний вибір, стає дорослою та самостійною, сепарується від батьків, набуває відчуття власної ідентичності, планує своє майбутнє та подальшу самореалізацію. Ключовими для цього періоду є навчальні та професійні досягнення особистості, які підкріплюють віру в себе та власні можливості, формують спроможність ефективно працювати, досягати нових професійних і особистих вершин.

Окрім повсякденних питань та випробувань, які можуть утруднювати досягнення поставлених цілей і деформувати самосприйняття молодої людини у процесі академічного навчання, можемо виокремити перфекціонізм. Це коли особа визначає для себе занадто високі вимоги, цілі та стандарти, яких дуже важко або неможливо досягнути. Надмірне вираження перфекціонізму може не лише вплинути на виконання поточних завдань, а й призвести до втрати мотивації, спричинити тривогу, фрустрацію чи депресію. У студентському середовищі перфекціонізм часто зумовлює відносини конкуренції між здобувачами освіти, спричиняє відчуття нестачі підтримки, соціальної ізоляції. Варто зазначити, що зовнішні виклики, з якими доводиться стикатися особам студентського віку, чимраз збільшуються, відповідно й вимоги сучасної молоді до себе зростають, а тому науковий і практичний запит щодо дослідження прояву перфекціонізму серед студентів є актуальним. Особливо це стосується виокремлення тих психологічних методів і прийомів, які орієнтовані на його зниження та запобігання негативним проявам.

Вивченню феномену перфекціонізму в сучасній вітчизняній і зарубіжній психології, зокрема його прояву серед студентської молоді, присвячені наукові праці таких учених, як К. Адкінс, А. Вавілова, Б. Вікент, І. Гуляс, Г. Дьоміна, Т. Завада, М. Лещенко, О. Лоза, Л. Опанасенко, В. Родел, Р. Свінсон, О. Сидоренко, Р. Хілл, Г. Чепурна й інші. Зв'язок перфекціонізму з іншими психологічними феноменами розкрито в наукових розвідках

О. Бондарчук, Т. Грубі, Л. Карамушки, М. Мицишин, Я. Синичич, Д. Чемеринської та інших. Однак, незважаючи на значну кількість наукових напрацювань, які вивчають цю проблематику, багато питань залишаються нерозкритими.

Мета статті – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей прояву перфекціонізму у студентів відповідно до їхньої сиблінгової позиції.

Матеріали та метод

Т. Завада, згадуючи А. Адлера, зазначає, що прагнення до досконалості є рушійною та динамічною основою, яка забезпечує гармонійну соціалізацію особистості. Однак коли прагнення до самовдосконалення, ідеальності, досягання нових висот починає ідеалізуватися, деформуватися в гонитву за найкращим, найдосконалішим, проявляється як бажання відповідати найвищим стандартам і нормам, тоді потрібно говорити вже не про самовдосконалення особистості, а про перфекціонізм і його прояви [2].

В. Павлова пише, що перші наукові дослідження перфекціонізму були здійснені у 30-х рр. ХХ ст. К. Хорні. Учена вважала, що коли людина в житті чи конкретній діяльності прагне дійти до «істинного ідеалу», то в неї народжується «здорова» мета й починають формуватися її життєві цінності. Водночас дослідниця наголошувала, що потрібно розмежовувати поняття «невротично ідеалізований образ себе» й «істинний ідеал», істинне прагнення до самовдосконалення і потребу «здаватись досконалим» перед собою та іншими людьми. Так, у 1965 р. американський психолог М. Холендер уперше запропонував трактування перфекціонізму як повсякденної практики висувати до себе вимогу на вищому рівні у виконанні діяльності, ніж того потребують обставини. За його словами, перфекціонізм має ключове значення в подоланні різних психічних захворювань і депресії [7, с. 243].

Т. Грубі, О. Середа зазначають, що О. Лоза виокремлює такі підходи до розуміння перфекціонізму особистості, опираючись на провідні операціоналізуючі категорії:

- 1) перфекціонізм – потреба самовдосконалення, що зумовлює специфічність особистісних стандартів, без урахування можливостей їх досягнення, і проявляється у прагненні бути ідеальним у всьому, бути досконалим;
- 2) перфекціонізм – настанова особистості, що проявляється в тенденції сприймати все, що «нижче за довершеність», як неприйнятне;
- 3) перфекціонізм – стиль життя, який передбачає викривлену перекручену мотиваційну спрямованість і специфіку когнітивного стилю;
- 4) перфекціонізм – особистісна риса, яка спонукає висування вимог до себе й інших на більш високому рівні, ніж того потребують обставини, щодо реалізації обов'язків і виконання діяльності [1, с. 64–65].

О. Карпенко в науковій праці згадує британського дослідника Р. Фроста, який виділив у структурі перфекціонізму шість компонентів:

- 1) особисті стандарти – схильність пред'являти високі вимоги водночас із надзвичайною важливістю їм відповідати;
- 2) організованість – пріоритетність організованості й порядку;
- 3) невпевненість у діях – вагання стосовно якості виконання діяльності;
- 4) занепокоєння щодо помилок – негативна реакція на помилки, здатність ототожнювати помилку з невдачею;
- 5) очікування батьків – батьки пред'являють завищені очікування;
- 6) критика батьків – батьки сприймаються як жорсткі критики [4, с. 148].

О. Лоза аналізує типологію перфекціонізму й окреслює такі характеристики людей, яким властивий перфекціонізм:

– гіперперфекціоністи – для них характерне надмірне прагнення до досконалості, завищені вимоги до себе, гіперболізоване прагнення до саморозвитку. Такі люди ставлять перед собою дуже високі цілі, але не отримують задоволення від результату за їх досягнення. Вони

налаштовані оптимістично, але дуже прискіпливо оцінюють себе, свою діяльність, результати й навколишню реальність;

– конструктивні перфекціоністи – схильні ставити перед собою високі стандарти. Для них характерно встановлювати реальні, досяжні цілі та змінювати їх залежно від умов. Вони допускають варіант успішного та невдалого розвитку ситуації, але водночас зберігають оптимізм і позитивне мислення. У них відсутнє почуття категоричної оцінки своєї діяльності та себе, що сприяє покращенню самооцінки та розвитку толерантності, а притаманне почуття високих стандартів робить їх відповідальними;

– деструктивні перфекціоністи – представники даного типу дотримуються лише двох паралельних сторін – «дуже добре» та «дуже погано», проміжних варіантів для них не існує. У зв'язку з таким баченням вони знімають із себе відповідальність, не бажають особистісно зростати, розвиватися, працювати над собою. Дійсність сприймається ними дуже песимістично;

– гіпоперфекціоністи – характеризуються досягненням низьких показників високих стандартів, легковажним ставленням до своєї діяльності, безвідповідальністю. Представники даного типу значною мірою проявляють задоволеність собою, уважають себе успішними, володіють високою самооцінкою. Такі люди є нонперфекціоністами, тобто їм притаманні не досить виражені чи загалом не притаманні перфекціоністичні прагнення [6].

А. Римарчук зауважує, що важливим компонентом структури особистості студента є перфекціонізм, який впливає на різні аспекти його життя. Після узагальнення результатів досліджень сучасних вітчизняних і зарубіжних учених науковець виділив такі форми перфекціонізму: патологічну (деструктивну, дезадаптивну) і нормальну (конструктивну, адаптивну) [8].

В. Корнієнко, А. Іванова в результаті проведеного аналізу особливостей адаптивних і дезадаптивних копінг-стратегій студентів, яким притаманний перфекціонізм різних типів, виявили таке:

– перфекціонізм, який спрямований на інших, сприяє застосуванню неадаптивних копінг-стратегій, як-от уникнення, імпульсивні дії та пошук емоційної підтримки під час вирішення завдань різної складності;

– перфекціонізм, який спрямований на себе, передбачає проактивні способи переборення стресу. Водночас цілеспрямоване виявлення ресурсів для розв'язання непростих навчальних чи життєвих завдань зумовлює особистісне зростання;

– соціально приписаний тип перфекціонізму корелює з низьким рівнем пристосування студентів до навчальної діяльності в ЗВО, що може негативно впливати на їхній загальний психічний стан і успішність [5].

Результати

Для вивчення особливостей прояву перфекціонізму серед студентів із різною сиблінговою позицією нами було проведено емпіричне дослідження. Вибірку становили 50 осіб студентського віку.

Під час першого етапу дослідження ми звернули увагу на виявлення рівня стійкості досліджуваних студентів до труднощів і проблем, які зумовлені навчанням. Для виконання вищезазначеного завдання використали з опитувальника В. Шауфелі «Перевірка на життєздатність» шкалу «Перфекціонізм» [3].

Отримані дані, які подані на рисунку 1, вказують на наявність ознак перфекціонізму в усіх студентів. Водночас у представників із сиблінговою позицією «середуща дитина» спостерігається більш виражене прагнення до досконалості в навчальній діяльності, максимальне занурення у виконання навчальних завдань, високі вимоги до професійного саморозвитку та підвищення компетенцій.

Цікаво, що лише третина студентів із сиблінговою позицією «найстарша дитина» схильна до високого рівня перфекціонізму, що може бути спричинено їхньою здатністю адаптуватися до вимог, які їм висуває оточення. Вони віддають перевагу прагматичному підходу у вирішенні завдань, є відповідальними та реалістичними щодо власних очікувань.

Для детальнішого аналізу змістовних характеристик перфекціонізму (занепокоєність помилками, батьківська критика, організованість) у досліджуваних нами було запропоновано методичку «Багатовимірна шкала перфекціонізму» Р. Фроста [3].

Згідно з результатами, представленими на рисунку 2, студентам із позиціями «середуща дитина» та «єдина дитина», більш властиве негативне ставлення до помилок, сприйняття їх як невдачі. Тоді як студенти із сиблінговою позицією «найстарша дитина» менш емоційно реагують на помилки, розглядають їх як можливість для вдосконалення та розвитку.

Також нами з'ясовано, що за шкалою «Батьківська критика» значній частині студентів, незалежно від їхньої сиблінгової позиції, притаманне сприймання батьків як таких, які можуть підтримати у важких життєвих ситуаціях і надати практичні поради. Варто зауважити, що студентам із сиблінговою позицією «середуща дитина» властиво періодично сприймати батьків як тих, які суворо повчають та багато критикують.

Окрім того, за шкалою «Організованість» виявлено, що досліджуваним студентам із різною сиблінговою позицією притаманно прагнення організовувати власний життєвий простір і помірно дотримуватися порядку.

Також зауважено виокремлення особливостей перфекціонізму як бажання досягати бездоганності в усіх сферах життя та відповідати високим індивідуальним стандартам без

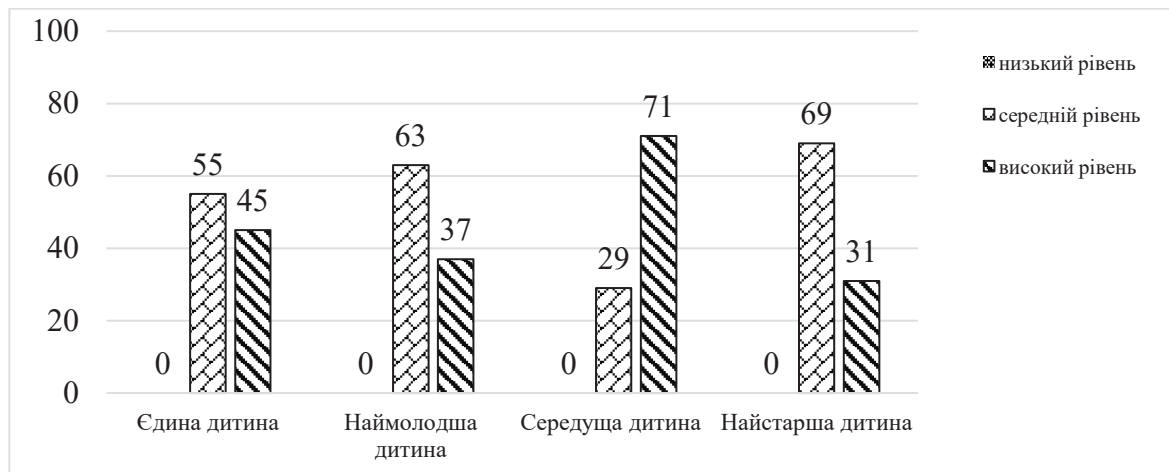


Рис. 1. Особливості прояву перфекціонізму серед студентів із різною сиблінговою позицією (у %)

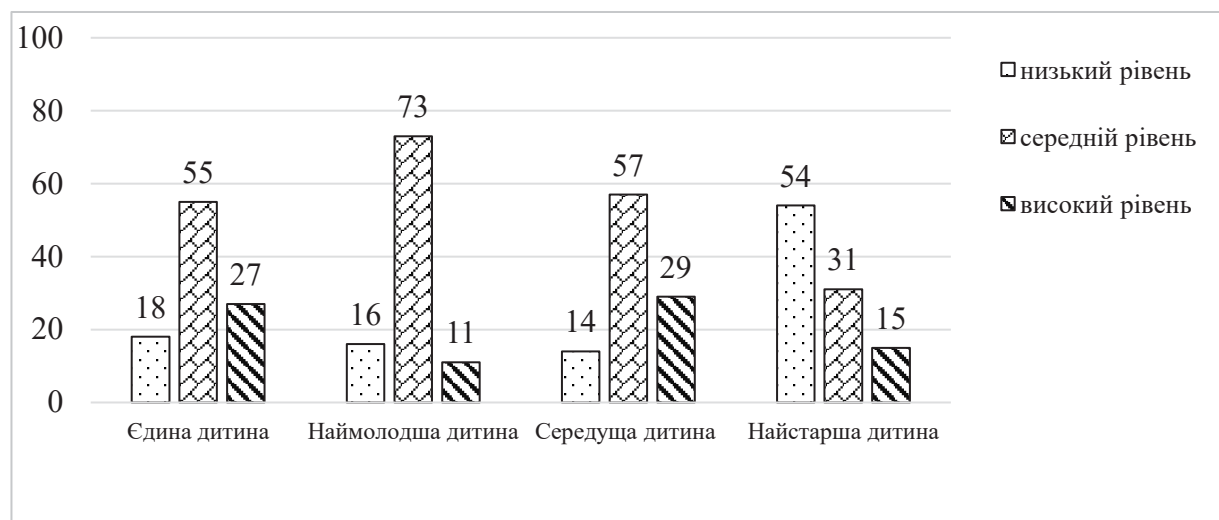


Рис. 2. Рівні прояву занепокоєності помилками серед студентів із різною сиблінговою позицією (у %)

урахування можливості їх досягати. Для реалізації даного завдання нами використано методику П. Хьюїтта та Г. Флетта «Багатовимірна шкала перфекціонізму» [3].

Отримані результати за шкалою «Перфекціонізм, який орієнтований на себе» дають змогу наголосити, що наявність у батьківській сім'ї двох і більше сиблінгів сприяє порівнянню себе з ними й прояву перфекціонізму. Однак студенти із сиблінговою позицією «середуща дитина» більш значною мірою, аніж інші досліджувані групи, вимогливі до власної особистості, до власних дій і помилок. Також вони схильні до високих очікувань щодо інших людей і критично оцінюють їхню діяльність (шкала «Перфекціонізм, який орієнтований на інших»). Студенти із сиблінговими позиціями «наймолодша дитина» та «найстарша дитина» готові приймати «неідеальні» стандарти, більш реалістично сприймають поведінку оточення, ставляться до їхніх помилок як до можливості набути щось нове. Водночас студенти, які є «єдиною дитиною» у сім'ї, значно менше залежать від очікувань інших людей або зовнішнього визнання, що, імовірно, спричинено відсутністю досвіду порівняння чи конкуренції із сиблінгами.

За шкалою «Соціально приписаний перфекціонізм» виявлено, що у студентів із сиблінговими позиціями «єдина дитина», «наймолодша дитина» та «найстарша дитина» середній і високий рівні зазначеного виду перфекціонізму проявляються майже на одному рівні (у середньому в 50% осіб). Студентам із позицією «середуща дитина» значною мірою притаманний соціально приписаний перфекціонізм, тобто вони чутливі до очікувань інших і потребують їхнього визнання. Варто підкреслити, що такі студенти часто ставляться до встановлених стандартів як до завищених або нереалістичних, що може сприяти виникненню зневіри в собі, трансформації професійних цілей або прагненню змінити обрану спеціальність.

У процесі емпіричного дослідження також було проаналізовано особливості прояву перфекціонізму як адаптивного або дезадаптивного потенціалу досліджуваних студентів, яким притаманні різні сиблінгові позиції. Для цього було запропоновано методику «Шкала перфекціонізму» Р. Слені [3].

Порівнянням відсоткового співвідношення (див. рис. 3) прояву адаптивного перфекціонізму серед досліджуваних виявлено відсутність низького рівня. Натомість фіксуємо, що студенти з позицією «середуща дитина» частіше використовують перфекціонізм як ефективний і позитивний спосіб організації власної діяльності. Вони схильні встановлювати високі, але досяжні цілі, проявляти гнучкість мислення, дотримуватися балансу між виконанням завдань та відпочинком, а також акцентують увагу на досягненні успіху за умов визначених термінів.

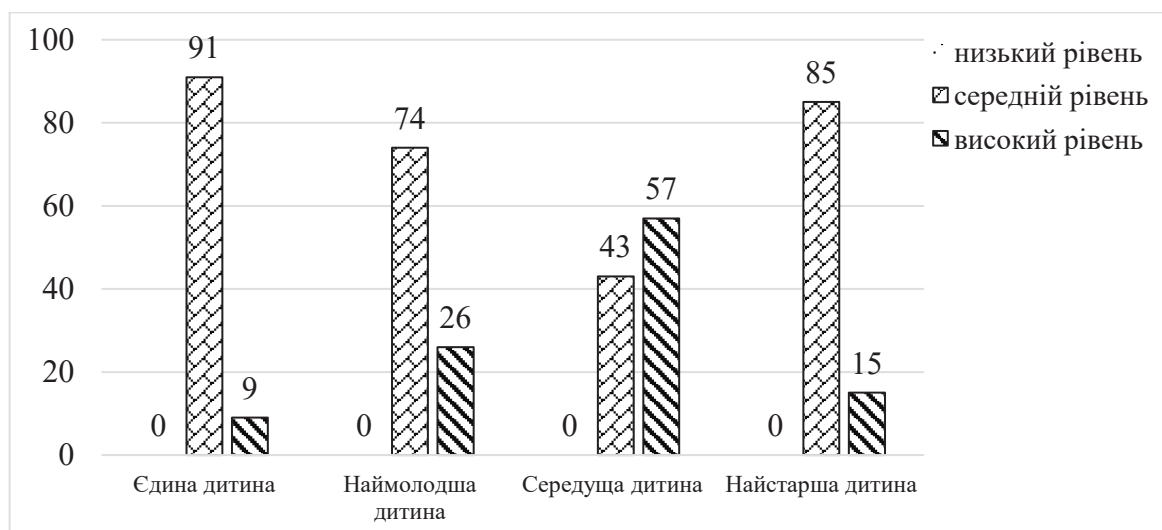


Рис. 3. Рівні прояву адаптивного перфекціонізму серед студентів із різною сиблінговою позицією (у %)

Також нами з'ясовано, що більшості студентів із різними сиблінговими позиціями притаманний помірний рівень дезадаптивного перфекціонізму. Його проявами є помірна критика себе, страх невдачі, ситуативний стрес і короткочасне емоційне виснаження з подальшим швидким відновленням. Однак варто зазначити, що у третини студентів із середньою сиблінговою позицією виявлено високий рівень дезадаптивного перфекціонізму, а саме переживання недосягнення власних високих стандартів і прагнення до визнання, що супроводжується тривожністю у зв'язку зі страхом невдачі.

Наступним етапом порівняльно-емпіричного дослідження було визначення статистичних відмінностей прояву перфекціонізму досліджуваними студентами з різними сиблінговими позиціями. Для порівняння середніх значень компонентів перфекціонізму в незалежних вибірках ми застосували однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA).

Таблиця 1

Результати однофакторного дисперсійного аналізу досліджуваних студентів із різною сиблінговою позицією

Показник		Сума квадратів	Ступені свободи		Значимість
Загальний рівень перфекціонізму	Між групами	6 737,763	3	3,689	0,018
	Усередині груп	28 004,737	46		
	Усього	34 742,500	49		
Перфекціонізм, орієнтований на себе	Між групами	1 775,571	3	3,227	0,031
	Усередині групи	8 437,709	46		
	Усього	10 213,280	49		
Прагнення до порядку	Між групами	109,480	3	3,014	0,039
	Усередині груп	557,020	46		
	Усього	666,500	49		
Організованість	Між групами	171,949	3	0,740	0,017
	Усередині груп	704,931	46		
	Усього	876,880	49		

Згідно з наведеними в таблиці 1 результатами, виявлено статистичну відмінність між досліджуваними групами відповідно до таких показників, як загальний рівень перфекціонізму, перфекціонізм, спрямований на себе, організованість, прагнення до порядку. Зауважимо, що студентам із сиблінговою позицією «середуща дитина», порівняно з іншими досліджуваними групами, притаманні вищі показники за даними параметрами, що свідчить про те, що сиблінгова позиція зумовлює рівень організованості й перфекціонізму студентів.

Висновки

Дослідження перфекціонізму дає змогу вивчити різноманітні аспекти його прояву, а також вплив на поведінку та психічний стан людини. Водночас важливо знати й розуміти відмінність між конструктивним і деструктивним перфекціонізмом, тому що перший може сприяти саморозвитку й досягненню поставлених цілей, а другий – спричинити прояв депресії, стресу, невпевненості в собі.

Узагальнюючи отримані дані, можна сказати, що сиблінгова позиція визначає прояв змістовних характеристик структурних компонентів і типів перфекціонізму в осіб студентського віку, формує як очікування до оточення, так і внутрішні вимоги до самого себе, що може мати, відповідно до ситуації, адаптивні чи дезадаптивні наслідки.

Література:

1. Грубі Т., Середа О. Концепт «перфекціонізм» у свідомості науково-педагогічного персоналу вищої школи. *Матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції – 2020*. Переяслав-Хмельницький, 2020. С. 63–67. <https://doi.org/10.31470/2706-7904-2020-15-63-67>
2. Завада Т. Особливості мотиваційної сфери студентів з різним рівнем перфекціонізму. *Psychological journal*. Київ, 2019. Vol. 5. Iss. 11. Р. 283–296. <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.11.19>
3. Карамушка Л., Бондарчук О., Грубі Т. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості : методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. 80 с.
4. Карпенко О. Перфекціонізм як проблема психології особистості. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2019. № 34. С. 144–150. URL: <https://lbku.krok.edu.ua/index.php/krok-university-law-journal/article/view/208/175>
5. Корнієнко В., Іванова А. Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та копінг-стратегій у студентів. *Молодий вчений*. 2020. Вип. 1. С. 34–38. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-1-77-8>
6. Лоза О. Диференціація типів прояву перфекціонізму. *Scientificword : електронний журнал*. 2013. № 1 (12).
7. Павлова В. Перфекціонізм як психологічний феномен. *Психологічні науки : збірник наукових праць*. Запоріжжя, 2013. Т. 2. Вип. 10. С. 242–247.
8. Римарчук А. Перфекціонізм і його місце в успішності студентів. Сучасні проблеми науки. *Гуманітарні науки : тези доповідей XXI Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених*. Київ, 2022. С. 260–262. URL: <https://er.kai.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b2bffe95-e96d-44fe-ac00-c52d13583487/content>

Отримано: 29.09.2025

Рекомендовано: 22.10.2025

Опубліковано: 03.12.2025