МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи

Кафедра практичної психології

Особливості перфекціонізму осіб студентського віку з різною сиблінговою позицією

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:
студентка 2 курсу, 622 групи
Москалюк Анастасія Григорівна
Керівник:
канд. психол. наук,
доц. **Гуцуляк Н. М.**

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № ___від _____2024 р.
Зав. кафедри _____доц. Радчук В.М.

Чернівці – 2024

АНОТАЦІЯ

Москалюк А. **Особливості перфекціонізму осіб студентського віку з різною сиблінговою позицією. –** Кваліфікаційна робота.

Феномен перфекціонізм у науковому розумінні означає прагнення встановлювати високі вимоги до себе, інших і життя загалом та слідувати найвищим стандартам. Існують різні підходи до розуміння перфекціонізму: фокусування на особистісній орієнтації, поєднання високих особистісних стандартів із когнітивними та міжособистісними параметрами, виокремлення когнітивного, діяльнісного, соціального і особистісного компонентів.

У ході теоретичного аналізу охарактеризовано структуру, типи, причини і наслідки перфекціонізму особистості, а також визначено особливості перфекціонізму у студентському віці, який може проявлятися як конструктивно, так і деструктивно. Конструктивний перфекціонізм сприяє академічній успішності студентів завдяки їхній наполегливості, здатності ставити складні завдання та високій мотивації. Деструктивний перфекціонізм виникає в умовах недосяжних цілей та страху помилок, супроводжується стресом, зниженням впевненості в собі та емоційним вигоранням.

Проведене емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення особливостей перфекціонізму осіб студентського віку з різною сиблінговою позицією. Доведено, що існують відмінності між групами студентів із сиблінговими позиціями «єдина дитина», «наймолодша дитина», «середуща дитина», «найстарша дитина» за показниками загальний рівень перфекціонізму, перфекціонізм, орієнтований на себе, прагнення до порядку, організованість. На основі отриманих результатів була розроблена тренінгова програма для подолання негативних проявів перфекціонізму в досліджуваних студентів.

Ключові слова: перфекціонізм, конструктивний перфекціонізм, деструктивний перфекціонізм, студентський вік, сиблінгова позиція.

ABSTRACT

Moskaliuk A. **Peculiarities of perfectionism among students with differing sibling position. –** Qualification work.

The phenomenon of perfectionism in the scientific sense can be defined as the desire to set high standards for oneself, others and life in general, and to adhere to the highest standards. There are various approaches to understanding perfectionism, including a focus on personal orientation, a combination of high personal standards with cognitive and interpersonal parameters, and a distinction between cognitive, activity, social and personal components.

In the course of the theoretical analysis, the structure, types, causes and consequences of personality perfectionism are outlined, and the peculiarities of perfectionism in the student age are determined, which can be manifested both constructively and destructively. Constructive perfectionism contributes to the academic success of students due to their perseverance, ability to set challenging tasks and high motivation. Destructive perfectionism arises in the context of inaccessible goals and fear of mistakes, and is accompanied by stress, decreased self-confidence and emotional burnout.

The empirical research was aimed at studying the peculiarities of perfectionism of students with different sibling positions. It is proved that there are significant differences between groups of students with sibling positions ‘only child’, ‘youngest child’, ‘middle child’, ‘oldest child’ in terms of general level of perfectionism, self-oriented perfectionism, desire for order, and organisation. Based on the results obtained, a training programme was developed to overcome the negative manifestations of perfectionism in the examined students.

Keywords: perfectionism, constructive perfectionism, destructive perfectionism, student age, sibling position.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____А.Г. Москалюк

(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП **6**

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ РАКУРСИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В ОСІБ СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ **9**

1.1. Перфекціонізм: еволюція підходів до розв'язання проблеми 9

1.2. Структура, типи, причини і наслідки перфекціонізму особистості 14

1.3. Конструктивний та деструктивний перфекціонізм у структурі особистості сучасних студентів…..... 21

РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ..... **26**

РОЗДІЛ ІІІ. ПОРІВНЯЛЬНО-ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНОЮ СИБЛІНГОВОЮ ПОЗИЦІЄЮ..... **29**

3.1. Дефінітивний аналіз поняття «сиблінгова позиція» 29

3.2. Порівняльний аналіз особливостей перфекціонізму студентів відповідно до їх сиблінгової позиції..... 34

3.3. Психологічний тренінг для подолання негативних проявів перфекціонізму досліджуваних студентів 53

ВИСНОВКИ..... **69**

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... **73**

ВСТУП

Актуальність дослідження. У контексті стрімкого прискорення темпу сучасного життя, збільшення кількості та ускладнення соціальних вимог до різних сторін людської діяльності, а також швидкого поширення високих і часто недосяжних стандартів, проблема перфекціонізму набуває все більшої актуальності.

Прагнення особистості до високих стандартів продуктивності, відповідальності, самодисципліни, соціально значущої активності та досягнення найвищих рівнів професіоналізму часто асоціюється з перфекціонізмом, який розглядається як прагнення до абсолютної досконалості. Незважаючи на те, що зміст ідеалів може змінюватися з часом, на певному етапі вони задають напрям розвитку особистості, встановлюючи орієнтири для подальшого самовдосконалення та досягнення цілей.

У зарубіжній психології представлені різноманітні аспекти дослідження феномену перфекціонізму. У рамках психотерапевтичних теорій дослідники аналізують проблему визначення критеріїв адаптивності перфекціонізму (К. Адкінс, К. Вайттенберг, Р. Слені, Р. Свінсон, Д. Хамачек та ін.), пропонують різні структурні моделі цього явища (К. Адкінс, Б. Вікент, К. Паркер, Дж. Спенс, Г. Флетт, Р. Фрост, Д. Хамачек, Дж. Штобер та ін.), а також досліджують соціокультурні чинники перфекціонізму (А. Бек, Д. Бернс, С. Дж. Блатт та ін.) й перфекціонізм обдарованої молоді (К. Дабровські, С. Петерс, В. Родел, Л. Сільверман та ін.).

У вітчизняній психології перфекціонізм розглядається як фактор професійної готовності (І. Гуляс, О. Лоза та ін.) і академічної обдарованості (Л. Данилевич та ін.), а також як складова мотивації студентської молоді (К. Фоменко та ін.). Слід відмітити, що проблема психологічних особливостей перфекціонізму в студентському віці цікавить таких вчених, як В. Корнієнко, С. Марчук, Г. Чепурна, С. Бикова, В. Дяченко, Д. Дубініна, І. Мунісипова-Мотяш, Т. Завада та ін.

Рівень прояву перфекціонізму може істотно відрізнятися в залежності від сиблінгової позиції у батьківській сім'ї, оскільки кожна позиція в сімейній ієрархії (єдина дитина, молодша дитина, середня дитина, старша дитина) формує певні моделі взаємодії та розвитку особистісних якостей. Позиція брата/сестри не тільки визначає міжособистісну динаміку в сім'ї, але й впливає на те, як людина реагує на зовнішні вимоги та внутрішні стандарти.

Саме тому сьогодні важливо приділити належну увагу комплексному вивченню перфекціонізму з урахуванням його впливу на різні сфери життя людини, характеру проявів на різних етапах її розвитку, а також специфіки впливу на нього сиблінгової позиції в батьківській сім'ї.

Зважаючи на недостатнє вивчення вищезазначеної проблеми, її соціальну значущість та постійну актуальність, було зроблено вибір теми кваліфікаційного дослідження **«Особливості перфекціонізму осіб студентського віку з різною сиблінговою позицією».**

Об'єкт дослідження: перфекціонізм як особлива риса особистості.

Предмет дослідження: особливості перфекціонізму осіб студентського віку з різною сиблінговою позицією.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному з'ясуванні особливостей перфекціонізму студентів відповідно до їх порядку народження.

Для досягнення мети та перевірки сформульованої гіпотези необхідно розв'язати наступні **завдання:**

1. Здійснити аналіз наукових розвідок вчених щодо змісту поняття «перфекціонізм» задля окреслення його смислового навантаження.
2. Виявити особливості проявів структурних компонентів та типів перфекціонізму студентів із різною сиблінговою позицією.
3. Розробити психологічний тренінг для подолання негативних проявів перфекціонізму досліджуваних студентів.
4. Структурувати та узагальнити отриманий матеріал, сформулювати висновки.

Гіпотеза дослідження: студентам із різною сиблінговою позицією притаманні відмінності у змістових характеристиках структурних компонентів та типів перфекціонізму.

Для реалізації поставлених завдань було застосовано наступні **методи дослідження**:

1) теоретичні (аналіз, синтез, систематизація, класифікація, узагальнення теоретичних даних з проблеми дослідження);

2) емпіричні: тестування, зокрема методики: шкала «Перфекціонізм» з опитувальника «Перевірка на життєздатність» В. Шауфелі; багатовимірна шкала перфекціонізму Р. Фроста (в адаптації К. Новгородової); багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта (в адаптації І. Грачевої); шкала перфекціонізму Р. Слені;

3) методи математичної статистики та інтерпретації емпіричних даних (структурний метод).

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, теоретичного та двох практичних розділів, висновків та списку використаних джерел (49 найменувань). Робота викладена на 72 сторінках машинописного тексту, проілюстрована 12 рисунками та 5 таблицями.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ РАКУРСИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В ОСІБ СТУДЕНТСЬКОГО ВІКУ

1.1. Перфекціонізм: еволюція підходів до розв'язання проблеми

Сучасне суспільство вимагає від людини постійного досягнення найвищих ідеалів і відповідності їм, що сприяє розвитку перфекціоністських тенденцій. Формування прагнення до досконалості ще в дитинстві та підлітковому віці, починає проявлятись, особливо в шкільному середовищі, де рівень успішності визначається уважністю і точністю у виконанні поставлених завдань. Важливе значення для теорії та практики психологічного пізнання мають дослідницькі питання, пов'язані з вивченням здійснення й реалізації бажання людини.

В. Павлова вказує на те, що термін перфекціонізму вже давно перебуває в центрі філософсько-психологічних досліджень, адже перфекціонізм тісно пов'язаний із релігією. В XIX ст. в протестантизмі виникла нова тенденція «церква святості» яка заклала основи перфекціоністських ідей. В цих ідеях яких перфекціонізм розглядається як моральне і духовне вдосконалення людини, яке полягає в подвижництві та неухильному виконанні всіх заповідей. Покращення розглядається з двох аспектів, перше – ідентифікація з Богом, а друге – орієнтація на Бога в часі та просторі.

Вона також зауважує, що в філософії поняття «перфекціонізм» вважається моральною доктриною, яка заснована на ідеї здатності людини і всього людства до покращення. Наприклад, перфекціонізм означає віру в те, що покращення себе та інших є кінцевою метою в житті кожної людини. Згідно з І. Кантом і Г. Гегелем, досконалість полягає в перетворенні людської природи з єдиного обов'язку [35].

О. Петрунько, розмежовуючи філософський і психологічний підходи до розуміння феномену перфекціонізму, зазначає, що у філософії перфекціонізм розглядається як певна морально-світоглядна доктрина, в основі якого лежить ідея невпинного пошуку шляхів саморозвитку та самовдосконалення, яка не може бути повністю виміряна та зрозуміла. Натомість у психології перфекціонізм

приймає форму риси характеру людини, що визначає її самопочуття, способи поведінки і може бути досліджено емпірично [36].

А. Вавілова стверджує, що в середині 30-х років XX ст. поняття «перфекціонізм» не мало наукового застосування в психології, але описувалися поняття, схожі з перфекціонізмом за змістом, наприклад «пошук переваги» (А. Адлер), «пошук досконалості» (К. Хорні), «пошук самоактуалізації» (А. Маслоу, С. Роджерс).

Вчена зазначає, що А. Адлер не вживав слова «досконалість», хоча одним із основних понять індивідуальної психології є «пошук досконалості», що є основним мотивом подолання власного почуття неповноцінності. Незалежно від сприйняття наявності прагнення до переваги, почуття неповноцінності спонукає людину до саморозвитку і самовдосконалення, що виражається в підвищеній вимогливості і вимогливості до себе та оточуючих, а також частих порівняннях. себе та інших. Вчений вважає, що прагнення до переваги є посиленим неврологічним способом компенсації власного почуття вразливості. До позитивних способів досягнення досконалості стипендіати відносять прагнення до успіху, першість у діяльності, розвиток власних здібностей і навичок. Прагнення до досконалості А. Адлер вважає природним, оскільки є невід'ємною частиною життя людини [3].

Т. Грубі пише, що американська дослідниця К. Хорні в концепції несвідомого виділила два механізми, які прийшли на зміну фрейдистському лібідо, а саме: тривогу (страх) і прагнення досконалості (перфекціонізм). Саме відчуття тривоги змушує людину шукати безпеки, як наслідок виникає потреба в самореалізації, яка є основою людської мотивації. Тривога призводить до невпевненості в собі, низької самооцінки, її протилежності – перфекціонізму, мотивації подолання страху та впевненості. Підвищення вимог до особистості з боку суспільства посилює її прагнення до вдосконалення, що поступово призводить до формування невротичної потреби в досконалості, в основі якої лежить ідеалізований образ «Я». З часом справжнє «Я» роздроблюється, і формується невротичний нарцис, який стає ідентичним ідеальному «Я» [8].

Т. Завада стверджує, що З. Фрейд розглядав прагнення до досконалості як невротичний прояв, називаючи його фобією і пояснював це своєю теорією витіснених потреб [16].

О. Лящ, О. Марчук зазначають, що К. Юнг, що він бачив у прагненні до досконалості втілення «Я», що є ознакою присутності свідомості Я-символу. Прагнення до досконалості також є джерелом розвитку цивілізації [29].

А. Проскурня підкреслює, що А. Бернс розглядав перфекціонізм як когнітивний феномен. Дослідник вважав, що перфекціонізм – це «мережа пізнання», що включає очікування, інтерпретацію подій, оцінку себе та інших. Згідно з його описом, перфекціоністи схильні встановлювати нереалістичні стандарти, нав’язливо прагнути до нездійсненних цілей і визначають свою самооцінку виключно успіхом і продуктивністю. Для них характерне мислення в категоріях «все або нічого», що передбачає полярну оцінку власної діяльності.

Також А. Проскурня наголошує, що у визначенні перфекціонізму Д. Барнс акцентує увагу на надто високих особистих стандартах, додаючи до цього параметра когнітивний параметр – мислення категоріями «все або нічого», а також схильність до «вибіркової зосередженості на реальних і минулих помилках» і тенденції до узагальнення норм у всіх сферах життя [37].

А. Лазько в дисертаційній роботі аналізує, що Дж. Барроу визначає перфекціонізм як «мережу пізнання» (як позитивного, так і деструктивного), що включає очікування, інтерпретацію подій і оцінку себе та інших за нереально високими стандартами та недосяжними цільовими позиціями. Перфекціонізм також включає в себе схильність встановлювати власні цінності виключно на основі досягнень і продуктивності за принципом «все або нічого», коли допускаються тільки два варіанти результату діяльності - повна відповідність високим стандартам або повний провал [26].

Т. Грубі зазначає, що виділення перфекціонізму в окрему категорію здійснив М. Холландер, який підкреслив онтогенетичну основу цього явища. На його думку, саме дитячий досвід взаємодії з батьками, які демонструють умовну любов, від якої залежить успішність дитини, є основним джерелом формування

прагнення особистості до досконалості. Якщо дитина виховується в сім'ї, де від її успішності залежить любов і схвалення, то вона постійно відчуває напругу й тиск, і щоб отримати любов та увагу, маленький перфекціоніст повинен все робити ідеально [8].

М. Бабчук зауважує, що термін «перфекціонізм» (від лат. perfectio — досконалість) у науковому розумінні означає прагнення встановлювати дуже високі стандарти для себе, для інших і для життя загалом та слідувати найвищим стандартам. Перфекціонізм можна описати як постійний пошук ідеалу з крайніми формами перфекціонізму, який характеризується прагненням людини бути досконалою в усіх аспектах свого життя [2].

Л. Данилевич визначає досконалість як багатогранну та ієрархічну структурну якість, яка проявляється у двох формах поведінки: функціональній та нефункціональній. Функціональний перфекціонізм характеризується високою особистісною вимогливістю (ефективність власної діяльності, якість, компетентність, постановка складних цілей) та організаційною (наявна організація та прагнення до неї). Дисфункціональний перфекціонізм включає терпимість до помилок, занепокоєння про результат діяльності, затримку дії через сумніви щодо відповідності високим стандартам, відчуття розриву між бажаною та фактичною досконалістю та відчуження інших [10].

О. Кононенко вважає, що перфекціонізм – це складний психологічний конструкт, який поєднує в собі крайнощі високих стандартів очікуваних результатів діяльності та домагань, порушення соціальних когніцій (приписування надто високих очікувань оточенню), персоналізацію, пов'язану з постійним самопорівнянням з оточенням, поляризоване мислення за бінарним принципом оцінки результатів і планування діяльності («все або нічого»), відбір негативної інформації про результати власної діяльності.

Щодо мотиваційної основи перфекціонізму вчена пише, що в основі перфекціонізму лежить напружений «конфлікт успіху», для якого мотиви «пошуку успіху» і «уникнення невдачі» однаково сильно експресивні [19].

А. Лазько пояснює перфекціонізм як бажання зробити все якнайкраще, прагнучи досконалості навіть у незначних справах. Ця якість проявляється вже в ранньому віці, коли дитина не задоволена результатами, поки не досягне максимального для себе рівня (інтелектуального, естетичного, морального). Як результат такого постійного прагнення до досконалості виникає постійне відчуття невдоволення собою, яке впливає на самооцінку, а іноді стає причиною неврозів і депресії. Вчений також зазначає, що надто виражений перфекціонізм паралізує волю людини [26].

Т. Завада досліджувала перфекціонізм серед студентів і дійшла висновку, що це індивідуальна поведінка, яка відображає соціальний контекст, була виплекана суспільством і супроводжується соціальним заохоченням й визнанням. За її словами, студенти з високим і середнім рівнями перфекціонізму мають високу мотивацію, пріоритетом є мотив соціального престижу, а професійна діяльність є тією сферою, яка забезпечує реалізацію цього мотиву. Люди з високим рівнем перфекціонізму виявляють високий рівень очікувань, ідеалістичні переконання, бажання уникнути невдач і чутливість до відмови з боку оточуючих [16].

О. Лящ, С. Марчук на основі отриманих емпіричних даних довели, що проблема перфекціонізму потребує глибшого аналізу. В їхній роботі проаналізовано три загальні складові перфекціонізму: самоорієнтований перфекціонізм; соціально встановлений перфекціонізм; орієнтований на інших перфекціонізм. Відповідно до їх висновків, діяльність індивіда матиме негативне або позитивне підкріплення [29].

Отже, проведений огляд теоретичних та емпіричних досліджень проблеми перфекціонізму дозволяє стверджувати, що на сьогодні не існує єдиного використовуваного визначення перфекціонізму. Існують різні підходи до окреслення структури названого явища: один базується на особистісній орієнтації перфекціонізму, другий - поряд з високими особистими стандартами включає ряд когнітивних та міжособистісних параметрів, третій – містить когнітивний, діяльнісній, соціальний та особистісний компоненти.

1.2. Структура, типи, причини і наслідки перфекціонізму особистості

Згідно з фундаментальними джерелами, перфекціонізм вважається особистісною рисою, яка виявляється у встановленні надзвичайно жорстких вимог, слідуванні нереально високим цілям і супроводжується схильністю вважати недосягнення цих цілей неприйнятним й ознакою особистої неповноцінності.

Серед українських дослідників, які зробили перші спроби класифікувати всі теорії дослідження перфекціонізму, стала О. Лоза, яка виокремила три підходи щодо визначення цього феномену: як прагнення самовдосконалення (мотив самовдосконалення); як настанова (установка); як риса особистості.

Вчена в своїх дослідженнях типології перфекціонізму описала наступні характеристики людей, яким притаманний цей психологічний феномен:

1. Гіперперфекціоністи характеризуються високими стандартами, надмірним прагненням до досконалості. Вони ставлять занадто високі цілі й рідко бувають задоволені отриманими результатами, прагнення досягти ідеального образу доводить до надмірного бажання саморозвитку. Водночас вони досить оптимістичні, але занадто суворо змінюють себе та навколишню дійсність.

2. Конструктивні перфекціоністи ставлять перед собою відносно високі рівні стандартів. Вони знають, як формулювати-ставити досяжні цілі та коригувати їх залежно від ситуації. Водночас дозволяють можливість як успіху, так і невдачі, але підтримують високий рівень оптимізму та позитивного мислення, демонструють прагнення до саморозвитку. Відсутня жорстка і категорична оцінка себе й своєї діяльності, що сприяє високій самостійності та прояву толерантності.

3. Деструктивні перфекціоністи обмежені двома протилежними полюсами - «дуже добре» і «дуже погано». Цей тип не визнає середніх варіантів. Таким чином людина забирає від себе відповідальність, не прагне до особистісного зростання і песимістично сприймає реальність.

4. Гіпоперфекціоністи мають низький рівень щодо показників високих стандартів. За своєю природою вони не перфекціоністи, тобто не мають зовсім або мають слабо яскраво виражені перфекціоністські вимоги. Як наслідок, проявляється несерйозне ставлення до роботи, наявність помилок і безвідповідальність. Водночас такі особистості цілком задоволені собою, вважають себе досить розвиненими та випромінюють високу самооцінку [27].

Г. Чепурна в своїй роботі аналізує ідею багатовимірного перфекціонізму, яка була розроблена в рамках когнітивно-біхевіориського підходу (британська концепція) в концепціях Р. Фроста, П. Тевітта та Г. Флетта. Зокрема, Р. Фрост характеризує перфекціонізм як поєднання надмірно високих стандартів зі схильністю до надмірно критичних оцінок власної поведінки, що виявляється у підвищеній тривожності, спричиненій помилками, та невпевненості у власних діях і переконаннях. Психологічна структура перфекціонізму, запропонована вченим, містить шість компонентів:

- «Особисті стандарти» - схильність до встановлення надмірно високих стандартів у поєднанні з надмірною важливістю виконання цих стандартів, що породжує коливання самооцінки та хронічну незадоволеність діяльністю.
- «Тривога помилки» — це негативна реакція на помилки, схильність ототожнювати помилку з невдачею.
- «Сумнів у власних діях» — постійні сумніви щодо якості виконання діяльності.
- «Батьківські очікування» — це сприйняття батьків, які покладають дуже високі очікування.
- «Батьківська критика» - сприйняття батьків, які є надто критичними.
- «Організованість» - над цінність організованості та порядку [47].

А. Вавілова звертає увагу на тривимірну модель досконалості, запропоновану П. Х'юітт і Г. Флетт: Самоорієнтований, об'єктно-орієнтований і соціально визначений перфекціонізм. Цей феномен розглядається через принципи когнітивних схем і вірувань, які визначають емоційні стани та поведінку перфекціоністів. Науковці першими проаналізували адаптивний перфекціонізм як стиль експресії та розробили модель перфекціоністської

самопрезентації (спроби приховати усвідомлені вади). Важливо відзначити, що ідеальне самопредставлення складається з трьох частин:

- Перфекціонізм
- Недосконалість (уникайте недосконалості руху)
- Невизнані недоліки (уникнення словесного визнання своїх недоліків).

Науковці зазначають, що перфекціоністська самопрезентація є нарцисичною тенденцією і належить до негативного полюсу цього конструкту. Їхні погляди перегукуються з психоаналітичною інтерпретацією перфекціонізму як нарцисичної організації особистості) [3].

Г. Дьоміна аналізує, що Д. Хамачек визначив, що існує кілька типів перфекціонізму, які відрізняються за власними особливостями та проявами:

1. Самокритичний перфекціонізм: цей тип перфекціонізм характеризується високими стандартами, самокритичністю і постійним прагненням досягти досконалості. Люди з таким типом перфекціонізму часто суворо засуджують себе за помилки і невдачі.
2. Соціальний перфекціонізм: цей тип відображає прагнення бути ідеальним у взаємодії з іншими людьми. Особи з соціальним перфекціонізмом постійно прагнуть отримати позитивне визнання, уникають критики та проблем, завжди намагаються задовільнити очікування інших.
3. Індивідуальний перфекціонізм: цей тип перфекціонізму зосереджується на досягненнях і внутрішній мотивація. Особи з індивідуальним перфекціонізмом мають високі стандарти для себе і самодисципліну, але не дуже піддаються зовнішньому впливу або оцінці інших.
4. Функціональний перфекціонізм: цей вид перфекціонізму пов'язаний з раціональним підходом до досягнень і поставлення цілей. Особи з функціональним перфекціонізмом прагнуть до ідеальності як засобу досягнення успіху та стимулювання себе до продуктивності [12].

М. Фукс зазначає, що Д. Хамачек запропонував розрізняти адаптивний і невротичний перфекціонізм. Перший – це риса характеру, яка визначає прагнення до успіху, планування та постановку реалістичних цілей. Невротичний

перфекціонізм пов'язаний зі страхом невдачі, надмірною самокритичністю, намаганням перевершити себе, максималізмом. Невротичні перфекціоністи часто описують свій стан так: «Ніби я постійно біжу, але не можу встигнути». Невротичний перфекціоніст займається самовиснаженням і самоїдством [44].

А. Вавілова пише, що Дж. Штойбер і К. Отто досліджували позитивний і негативний аспекти перфекціонізму:

- Перший вимір – позитивний – включав перфекціоністські прагнення, високі особистісні стандарти та поширеність самоорієнтованого перфекціонізму;
- Другий вимір – негативний - пов'язаний із занепокоєнням щодо помилок, сумнівами щодо власних дій та домінуванням соціально приписуваного перфекціонізму.

На основі такої диференціації вчені запропонували власний підхід до типології осіб із перфекціоністськими рисами:

1) здорові перфекціоністи (люди з високими прагненнями і низьким рівнем проблем, зумовлених наявністю рис перфекціонізму);

2) хворі перфекціоністи (особи із завищеними прагненнями та вираженим рівнем проблем, пов'язаних із перфекціонізмом);

3) неперфекціоністи (особи з низькими перфекціоністськими прагненнями) [4].

А. Проскурня в рамках типологічного підходу перфекціонізм поділяє на два типи - нормальний (конструктивний, здоровий, адаптивний) і патологічний (деструктивний, невротичний, дезадаптивний).

Проаналізувавши багатофакторну структуру перфекціонізму науковиця виділила три основні типи, розташовані на континуумі «функціональний – дисфункціональний перфекціонізм»:

1) функціональний тип (здорова особистість, здатна критично оцінювати свої можливості, ставити реалістичні цілі й отримувати задоволення від їх досягнення);

2) нарцисичний тип (переважає мотивація досягнення досконалості, отримання схвалення та захоплення оточуючих, нехтування всіма іншими мотивами, трансформація досягнень і визнання їх головним сенсом життя);

3) обсесивно-компульсивний тип (заміна всіх мотивів та інтересів особистості її ідеалізованим образом; зацікавленість не тільки в результаті, а й у самій діяльності; досягнення ідеалу з метою виправдання власних очікувань) [37].

О. Чала вказує на те, що здоровий перфекціонізм формується на основі конструктивного прагнення до самовдосконалення, проявляється в потребі розвитку та приносить задоволення від якісно виконаної роботи. Особистість визнає межі власної продуктивності та ієрархізує цінності. Дисбаланс у розвитку перфекціоністських тенденцій може призвести до невротичного перфекціонізму, який характеризується недосяжним прагненням до досконалості, викликаним почуттям неповноцінності. Це може створювати «замкнене коло» негативних емоцій, що призводять до депресії та тривожності. Здоровий перфекціонізм пов'язаний із позитивними рисами, такими як наполегливість і прагнення до розвитку, тоді як невротичний перфекціонізм проявляється в негативних аспектах свідомості, включаючи труднощі в спілкуванні, проблеми з прийняттям рішень і надмірну самокритичність. Ці прояви можуть як бути наслідком деструктивної конфліктності, так і її провокувати [46].

На думку О. Кононенко, основним чинником, що зумовлює перфекціонізм, є авторитарний стиль, який поєднує високу вимогливість, сувору дисципліну та недостатню емоційну підтримку та залученість батьків. У таких умовах дитина відчуває сильний тиск, тому що на неї покладаються високі очікування – вона повинна відповідати очікуванням батьків, перевищувати свої досягнення, уникати помилок [20].

Г. Чепурна зауважує, що С. Блатт зазначає, що дітям, яким властивий перфекціонізм, не вдається виробити концепцію «в міру доброго результату». Переоцінка результату виконання діяльності шкодить любові та близькості. Дитина змушена залишатися «безпомилковою», щоб задовольнити батьківські очікування та уникнути критики. Маленький перфекціоніст продовжує діяти з надією завоювати батьківське схвалення: «Якщо я ще постараюся, якщо я стану досконалим, – мої батьки будуть мене любити» [47].

І. Гуляс пропонує розрізняти позитивні та негативні наслідки перфекціонізму, підкреслюючи, що перфекціонізм, як явище, слід розуміти не як порівняння з іншими чи прагнення вдосконалюватися за рахунок інших, а як особистісне вдосконалення. Однак, негативні наслідки перфекціонізму, за її словами, часто пов'язані з особистими якостями людини. Дослідниця також рекомендує використовувати термін «перфекціонізм» для опису ситуацій, в яких людині бракує здібностей або освіти для виконання бажаної соціальної ролі, що призводить до розриву між досягненнями та очікуваннями. Це, у свою чергу, може спричинити внутрішній конфлікт особистості у зв’язку із виснаженням через непосильну роботу [9].

А. Вавілова пише, що Р. Фрост визначив, що в структурі перфекціонізму переважно визначають такі компоненти:

- високі особисті стандарти, що відображають прагнення до досконалості;
- орієнтація на важкі цілі, нетерпиме ставлення до власних помилок;
- усвідомлення суб'єктом великих очікувань і критики на його адресу з боку батьків;
- організованість і бажання бути організованим;
- самодостатність як бажання не залежати від інших;
- відсторонення від інших;
- хвилювання з приводу результатів власної діяльності;
- відкладення дій;
- переживання невідповідності між бажаною досконалістю і реальним станом речей.

Перераховані компоненти формують три узагальнені компоненти прояву перфекціонізму: високі стандарти, організованість, дисфункціональний перфекціонізм. Високі стандарти і організації можна розглядати як аспекти функціонального перфекціонізму [5].

В. Павлова виділила такі основні причини виникнення та розвитку перфекціонізму:

- специфіка виховання в сім'ї та пред'явлення вимог до дитини (поява «ідеального синдрому» і переконання, що людина цінна лише завдяки своїм добрим вчинкам, своїй доброті зовнішність або успіх);
- високий рівень очікувань щодо себе;
- нереалістичні очікування;
- педантична спрямованість особистості яка проявляється у підлітковому віці;
- одержимість метою чи ціллю;
- важливість оцінки інших людей і бажання здаватися «успішною особистістю»;
- страх невдачі;
- природний ідеалізм;
- відсутність самоповаги.

У сфері сімейного виховання основою формування перфекціонізму є критика та вимоги батьків, їхні очікування та встановлені стандарти дитина, відсутність сприйняття з боку батьків, відсутність емоційного спілкування та розуміння, батьки-перфекціоністи, домінуючий стиль виховання [34].

Ж. Бароу, Т. Мор описали чотири типи досвіду, які сприяють «перфекціоністському мисленню»:

- надмірно критичні та вимогливі батьки;
- батьківські очікування та стандарти надмірно високі, а критика не пряма;
- батьківське схвалення відсутнє, непослідовне або умовне;
- зразком для навчання дітей є батьки з яскраво вираженими рисами перфекціонізму [48].

Г. Флетт і П. Хьют описували концепцію, яка базується на припущенні що у перфекціоністів є розрив між реальністю та ідеальним образом, між реальним рівнем цілей і високими ідеалами, які відображають очікування перфекціоністів. Високі стандарти роблять його сприйнятливим до багатьох негативних наслідків:

- депресія, якщо йому не вдалося досягти досконалості в минулому;
- занепокоєння, якщо він вважає, що не буде ідеальним у майбутньому.

Коли перфекціоніст виявляє розбіжності між реальністю та ідеалом зображень, починається процес когнітивного осмислення власних помилок і недосконалості [49].

М.І. Бабчук зазначає, що ключовими наслідками перфекціонізму можуть бути:

- в особистій сфері і взагалі в житті – відсутність задоволеності собою та своїм життям, нездатність жити «тут і зараз», порушення сприйняття реальності, спотворене ставлення до критики та оцінок, невміння розслаблятись і відпочивати;
- в емоційній сфері – фізичне, духовне, виснаження моральне, психічна
- напруга, невпевненість у собі, почуття сорому та провини, депресія, дратівливість, тривога;
- у сфері самосвідомості – вимогливість до себе та самозвинувачення, нездатність зосередитися на власних перевагах, низька самооцінка;
- у сфері стосунків з оточуючими – відсутність друзів, самотність, кайф рівень недовіри до інших і конкурентоспроможність [2].

Підсумовуючи, можна зазначити, що перфекціонізм – це складне та багатогранне явище, яке має як позитивні, так і негативні наслідки для особистості. Сучасне суспільство з його високими вимогами та очікуваннями сприяє розвитку перфекціоністських тенденцій, які формуються в дитинстві та підлітковому віці, особливо в шкільному середовищі.

1.3. Конструктивний та деструктивний перфекціонізм у структурі особистості сучасних студентів

Сучасна соціокультурна ситуація характеризується зростанням вимог до ефективного функціонування особистості в суспільстві. Однією з ключових цінностей є культивування успіху, досягнення високого матеріального добробуту та престижного соціального статусу. Культ досконалості характерний для всіх західних культур.

Т. Завада, аналізуючи в своїй роботі доробки О. Соколової, зазначає що одним із проявів сучасної культурної патології є нарцистичний перфекціонізм, при якому прагнення до досконалості стає загально-соціальною нормою і виражається в постійному прагненні до ідеалів. Студентська молодь, як особлива соціально-вікова група, переживає ці виклики з дедалі більшою інтенсивністю, перебуваючи на етапі визначення життєвої стратегії, формування особистісних і професійних характеристик та пошуку соціальної ідентичності. На цьому етапі перед студентами постає низка важливих завдань, серед яких самоствердження, досягнення вагомих результатів, формування власної позиції та побудова моделі успіху [16].

С. Єфіменко описує студентство як особливу соціальну категорію, спільноту людей, організаційно об'єднаних закладом вищої освіти. Зріла юність або рання дорослість, згідно з віковою періодизацією, охоплює період від 17-18 до 23-25 років. Це ключовий етап, що співпадає зі студентським життям. Зріла юність або рання дорослість є періодом завершення фізіологічного дозрівання організму, формування зовнішності дорослої людини, а також юридичного та офіційного визнання статусу дорослого [13].

М. Гриньова та А. Ткаченко стверджують, що вступ до ЗВО позначає якісний стрибок у розвитку особистості колишнього старшокласника та супроводжує перехід у старший юнацький вік. Цей період характеризується суттєвими змінами в навчальній діяльності, побутових аспектах та міжособистісних стосунках. Відбувається значна перебудова, що зумовлює формування суб'єктності, яка виявляється у більш самостійній практичній участі особи в цих сферах. Спостерігається перехід від зовнішніх проявів самостійності до їх внутрішніх форм, супроводжений підвищенням критичності та самокритичності. Дослідники визначають студентський вік як етап активного формування особистості, що охоплює як зовнішні ознаки, так і внутрішні компоненти, зокрема характер та світогляд [6].

О. Фальова зазначає, що О. Дусавицький трактує студентський вік як завершальний етап формування особистості, що охоплює розвиток її

когнітивних, емоційних, мотиваційних і вольових якостей, а також формування громадської позиції та системи цінностей. У цей період самосвідомість особистості досягає певної зрілості, що сприяє стабілізації ієрархії цінностей. Поведінка особистості в даному віці набуває неситуативного (реактивного) характеру, а проактивного, що базується на усвідомленій відповідальності [41].

В. Нечипоренко, аналізуючи дослідження М. Левітова, зазначає, що психічні стани (як позитивні, так і негативні) впливають на перебіг і результати діяльності студентів. Вони визначають їх успішність, якість засвоєних знань, навичок і вмінь, а також формування професійно важливих рис особистості. Максимальна ефективність інтелектуальної діяльності можлива лише за умов психічного здоров'я, внутрішньої рівноваги та спокою. На психічний стан студентів значно впливають успіхи в навчанні, стосунки з ровесниками, соціально-психологічний клімат у колективі й педагогічний такт викладачів. Особливості психічного стану значною мірою визначаються індивідуальними властивостями особистості, мотивацією та типом нервової системи [32].

Н. Грисенко та К. Смолярова вважають, що для високого рівня особистісної зрілості характерний середній (помірний) рівень перфекціонізму. Науковці стверджують, що встановлення та прагнення до високих стандартів не є патологічним явищем. Адаптивні перфекційні тенденції, що орієнтуються на розумні й реалістичні стандарти, сприяють розвитку самозадоволеності та підвищенню самооцінки. У нормальних умовах ступінь радості, яку людина відчуває, тісно пов'язаний з інтенсивністю зусиль, які вона прикладає для досягнення своїх цілей. Це свідчить про те, що чим більше зусиль інвестується в досягнення мети, тим вищим є рівень задоволення від отриманого результату [7].

Д. Дубініна, В. Дяченко, І. Мунасипова-Мотяш, вказують на існування зв'язку між рівнем перфекціонізму та психічним благополуччям і задоволеністю життям у осіб юнацького віку. Зокрема, низький рівень перфекціонізму сприяє відчуттю психічного благополуччя, розвитку сенсу життя та послідовності у досягненні цілей. Натомість високий рівень перфекціонізму заважає переживанню психічного благополуччя [11].

К. Фоменко, О. Кузнецов, досліджуючи мотиваційні особливості академічної саморегуляції студентської молоді, виявили зв'язок між академічною саморегуляцією та перфекціонізмом. Зокрема, було встановлено, що перфекціонізм, орієнтований на самого себе, негативно корелює з ідентифікованим регулюванням та внутрішніми спонуканнями. У той же час, перфекціонізм, спрямований на інших, позитивно пов'язаний із інтроектованим перфекціонізмом, але негативно корелює з ідентифікованим регулюванням. Внутрішнє спонукання, що проявляється як інтерес до навчання, суперечить перфекціонізму студента, що може негативно впливати на процес навчання [43].

Т. Завада зазначає, що у численних наукових дослідженнях, проведених як зарубіжними, так і українськими науковцями, соціально приписаний перфекціонізм виявляється негативним чинником соціальної адаптації та самореалізації молоді (П. Х'юїтт, Р. Флетт, Р. Фрост, Н. Холмогорова). Соціально приписаний перфекціонізм корелює з різними психологічними проблемами, такими як неприйняття себе, конформність, екстернальний локус контролю, виражена потреба в схваленні, прокрастинація, страх критики, пасивна агресивність, соціальна фобія, емоційний дискомфорт, депресія та інші негативні емоційні дисфункції [14].

О. Лоза ототожнює соціально приписаний перфекціонізм із перфекціоністською самопрезентацією, яка базується на зовнішній мотивації. Ця форма перфекціонізму передбачає прагнення здаватися досконалим і може не мати жодного зв'язку з високими особистісними стандартами. Це вказує на те, що особи із соціально приписаним перфекціонізмом можуть бути більше зосереджені на зовнішніх оцінках та схваленні з боку оточення, ніж на реальному розвитку особистісних якостей та досягненні внутрішніх цілей [28].

В. Корнієнко, А. Іванова в рамках емпіричного дослідження адаптивних та дезадаптивних копінг-стратегій студентів із різними типами перфекціонізму роблять такі висновки:

- Перфекціонізм, спрямований на самого себе, характеризується проактивними формами подолання стресу. Це передбачає активний пошук

ресурсів для вирішення складних життєвих та навчальних завдань, що сприяє особистісному зростанню.

- Перфекціонізм, спрямований на інших, зазвичай супроводжується використанням неадаптивних копінг-стратегій. До таких стратегій належать уникнення, пошук емоційної підтримки та імпульсивні дії під час вирішення різних завдань.
- Соціально приписаний тип перфекціонізму пов'язаний з низьким рівнем адаптації студентів до навчальної діяльності в закладі вищої освіти, що може негативно впливати на їхні академічні результати та загальний психологічний стан [22].

А. Римарчук зазначає, що перфекціонізм є важливим компонентом особистісної структури, який впливає на різні аспекти життя студентів. На основі сучасних досліджень, як зарубіжних, так і вітчизняних вчених, можна виокремити дві основні форми перфекціонізму: нормальну (конструктивну, адаптивну) та патологічну (деструктивну, дезадаптивну).

Конструктивний перфекціонізм характеризується високим рівнем мотивації досягнення, що виявляється в чітко визначених амбіціях, серйозних цілях і прагненні відповідати високим стандартам виконання діяльності. Студенти з конструктивною формою перфекціонізму зазвичай демонструють високий рівень соціально-психологічної адаптації, що дозволяє їм успішно інтегруватися у навчальне середовище. Такі студенти виявляють підвищену пізнавальну мотивацію, активно залучаються до навчального процесу і здатні ефективно використовувати ресурси для досягнення своїх цілей.

Однак, якщо високі стандарти супроводжуються надмірною перфекціоністською заклопотаністю, то це може призвести до негативних психологічних наслідків. Патологічний перфекціонізм асоціюється з високим рівнем перфекціонізму в поєднанні з низькою мотивацією досягнення. Ці особи часто демонструють знижену впевненість у собі, що негативно впливає на їхні навчальні результати та особистісні стосунки. Вони мають критичне ставлення до власних здібностей, постійно порівнюють себе з більш успішними

однокурсниками і внаслідок цього занижують власну самооцінку. Крім того, патологічні прояви перфекціонізму можуть супроводжуватися порушеннями саморегуляції, що ускладнює процеси планування та виконання навчальних завдань [38].

Отже, перфекціонізм у студентському віці може проявлятися як конструктивно, так і деструктивно. Конструктивний перфекціонізм сприяє академічній успішності завдяки наполегливості, здатності ставити складні завдання та високій мотивації. Студенти з такими характеристиками здатні ефективно планувати свою діяльність і досягати значних успіхів. Однак, якщо студент ставить перед собою недосяжні цілі й боїться помилок, то це може призвести до деструктивного перфекціонізму. Постійне прагнення до соціального схвалення супроводжується стресом, зниженням впевненості в собі та емоційним вигоранням, що негативно впливає на особистісний розвиток і академічні результати.

РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Емпіричне дослідження проводилось з метою виявлення особливостей перфекціонізму студентів із різною сиблінговою позицією.

У дослідженні взяли участь 50 осіб студентського віку, які навчаються в Львівському національному університеті ім. І. Франка за спеціальністю - «Менеджмент».

Відповідно до завдань дослідження були підібрані наступні методики:

1. Шкала «Перфекціонізм» з опитувальника «Перевірка на життєздатність» В. Шауфелі.
2. Багатомірна шкала перфекціонізму Р. Фроста (в адаптації К. Новгородової).
3. Багатовимірна шкала перфекціонізму П.Хьюітта та Г.Флетта (в адаптації І. Грачевої).

4. Переглянута шкала перфекціонізму Р. Слені.

Емпіричне дослідження спрямоване на виявлення особливостей прояву структурних компонентів та типів перфекціонізму в студентів із різною сиблінговою позицією.

Надаємо короткий опис кожної з вище наведених методик, які використовувалися для визначення рівня перфекціонізму підібраної вибірки. Варто зазначити, що всі вказані методики є стандартизованими, тобто володіють достатніми показниками надійності та валідності.

Шкала «Перфекціонізм» з опитувальника «Перевірка на життєздатність» В. Шауфелі [19]

Модель нідерландського вченого В. Шауфелі «Перевірка на життєздатність» передбачає перевірку стійкості людини до проблем і труднощів, які виникають упродовж професійної діяльності. Англомовний діагностичний опитувальник «Перевірка на життєздатність» було адаптовано на українській вибірці. Шкала «Перфекціонізм» складається з 10 питань, які стосуються бажання зробити все якнайкраще, максимально справитися з професійними обов’язками тощо.

Пропонується прочитати твердження та оцінити ступінь його згоди чи незгоди з кожним з наведених пунктів, використовуючи надану для обрахування шкалу відповідей. Якщо досліджуваний не погоджується з твердженням повністю, надається "1 бал", якщо ставиться нейтрально - "3 бали", а якщо повністю погоджується -"5балів". Мінімальна кількість балів за цією шкалою 10 балів, максимальна 50 балів.

Багатовимірна шкала перфекціонізму Р. Фроста [19]

Опитувальник складається з 35 тверджень і побудований на шестикомпонентній моделі перфекціонізму. Ці компоненти (відповідно, шкали опитувальника) відповідають складовим перфекціонізму концепції Р. Фроста: «особисті стандарти», «організованість», «занепокоєність помилками», «сумніви

у власних діях», «батьківські очікування» та «батьківська критика». Крім того, підраховується загальний показник перфекціонізму, що є сумою показників за всіма шкалами крім шкали «організованість».

Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта [19]

«Багатовимірна шкала перфекціонізму» (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H) розроблена у 1991 році канадськими вченими П. Х'юїттом та Г. Флеттом. Ця шкала дозволяє визначити структуру перфекціонізму як багатовимірного явища. П. Х'юїтт та Г. Флетт вважають, що перфекціонізм – це прагнення бути бездоганним в усьому, що визначає величину особистих стандартів індивіда, незалежно від здатності досягти їх. Опитувальник складається з 45 питань і трьох шкал (по 15 тверджень на шкалу), кожна з яких вимірює ступінь вираженості однієї зі складових перфекціонізму. Сума балів за трьома шкалами відображає загальний рівень перфекціонізму. Ці три шкали співвідносяться із концепцією П. Х'юїтта та Г. Флетта, яка описує перфекціонізм крізь призму його соціальних аспектів та за основу взята об'єктивна спрямованість перфекціонізму: «перфекціонізм, орієнтований на себе», «перфекціонізм, орієнтований на інших» та «соціально-приписаний перфекціонізм».

Переглянута шкала перфекціонізму Р. Слені [19]

Опитувальник складається з 23 питань та трьох шкал, що вимірюють адаптивний перфекціонізм («високі стандарти» та «організованість/ прагнення до порядку») та дезадаптивний перфекціонізм («переживання невідповідності власним високим стандартам»), як суб'єктивне сприйняття особистістю постійних невдач у прагненні відповідати власним стандартам). Дана методика більш чітко сфокусована на позитивному (адаптивному) та негативному (дезадаптивному) аспектах перфекціонізму. Опитувальник доцільно застосовувати при діагностиці конструктивної та деструктивної форм перфекціонізму.

РОЗДІЛ ІІІ. ПОРІВНЯЛЬНО-ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНОЮ СИБЛІНГОВОЮ ПОЗИЦІЄЮ

3.1. Дефінітивний аналіз поняття «сиблінгова позиція»

Взаємини між братами і сестрами становлять унікальний аспект соціального розвитку, який має значний вплив на формування особистості. Сиблінги виконують роль перших соціальних партнерів, проте, їхні стосунки можуть бути складними через конкуренцію.

С. Цюра зазначає, що дитяча підсистема сім’ї, представлена сиблінгами (співуродженцями), формує особливий психологічний простір у межах родини. На її думку, сиблінги (від англ. sibling relationships) складають послідовну групу братів і сестер, яка в умовах сучасної української нуклеарної сім’ї здебільшого представлена двома дітьми. Однак, більша кількість сиблінгів, як і багатодітні сім'ї, має свою специфіку, що потребує окремого дослідження [45].

І. Астремська описує в своїй роботі, що, згідно з дослідженнями, позиція сиблінга характеризується кількістю дітей у сім'ї, статтю, послідовністю і інтервалами між їх народженням. Основними сиблінговими позиціями, на її думку, є наступні:

1. Старша дитина: старший брат братів, старший брат сестер, старша з сестер і старша сестра братів.
2. Наймолодша дитина: молодший брат братів, молодший брат сестер, молодша з сестер і молодша сестра братів.
3. Середня дитина.
4. Єдина дитина.
5. Близнюки: двоє, троє, четверо тощо [1].

В. Осьодло вказує на те, що однією з перших наукових розробок, що зосереджувалася на сиблінгах, стала праця Д. Данн. Науковиця показала, що діти здатні сприймати відмінності в батьківському піклуванні вже з раннього віку. Наприклад:

- з 18 місяців брати і сестри можуть розуміти сімейні правила й вміють заспокоювати одне одного.
- до трьох років діти вже оцінюють себе в контексті своїх братів і сестер та здатні адаптуватися до обставин у родині.

Д. Данн також приділила значну увагу дослідженню сиблінгового суперництва, відзначивши, що воно частіше властиве братам, ніж сестрам, хоча існують винятки. Окрім цього, вчена виділила і детально описала п'ять основних типів відносин між братами і сестрами: суперництво, прихильність, довіра, близькість та спільні фантазії [33].

О. Корнієнко, аналізуючи теорію сімейної констеляції У. Тоумена, зазначає, що вона є першою емпірично обґрунтованою моделлю, що досліджує сиблінгові стосунки та їх вплив на формування особистості. Базуючись на концепціях З. Фрейда, А. Адлера та Г. Юнга, а також результатах власних клінічних досліджень У. Тоумен у 1961 році публікує працю «Сімейні констеляції». У даній праці науковець стверджує, що кожна особистість, починаючи з моменту народження, займає певну позицію в сімейній структурі та виконує специфічні ролі, які є її соціально-психологічними властивостями. До основних характеристик, що впливають на сиблінгові позиції, належать: стать, порядок народження, різниця у віці між братами та сестрами, кількість дітей у сім'ї, сиблінгова позиція батьків і смерть близьких [23].

Г. Федоришин в своїй роботі аналізує, що З. Фрейд першим звернув увагу на вплив сімейних відносин на розвиток дитини, тоді як А. Адлер підкреслив значення сиблінгової позиції у формуванні характеру. Наприклад, старші діти часто проявляють відповідальність і лідерські якості, тоді як молодші можуть бути більш креативними або демонструвати інфантильність. Така динаміка взаємодії може суттєво вплинути на подальше формування міжособистісних стосунків у дорослому житті, зокрема в контексті дружби, романтичних відносин та професійної взаємодії. Розуміння сиблінгової позиції дозволяє виявити патерни поведінки, які можуть повторюватися в дорослому віці, оскільки перші

соціальні взаємодії закладають основи для очікувань та реакцій у стосунках з іншими [42].

Е. Кадебська та І. Фаловська вказують на те, що сиблінгова підсистема складається з братів та сестер нуклеарної сім'ї, включаючи прийомних та усиновлених дітей. Правила поведінки в цій підсистемі визначаються взаємодіями типу брат-сестра, брат-брат або сестра-сестра. Головною задачею даної підсистеми є сприяння розвитку навичок взаємодії дитини з ровесниками. Сиблінгова підсистема функціонує як експериментальний майданчик, де дитина має можливість досліджувати соціальні зв'язки та формувати різного роду стосунки. Вміння відстоювати свою позицію, приєднуватися до коаліцій, поступатися та домовлятися — все це дитина вчиться в групі ровесників. У випадку, якщо в сім'ї є лише одна дитина, вона зазвичай встановлює дружні взаємини з дітьми сусідів або родичів, за умови відсутності перешкод для спілкування поза сімейною системою. Ці зовнішні взаємини можуть частково замінити соціальну взаємодію, характерну для сиблінгової підсистеми [17].

М. Мушкевич зазначає, що підсистема сиблінгів формує унікальні стереотипи взаємодії, які стають особливо актуальними під час переходу дітей у позасімейні групи (школа, робота, власна сім'я). Сиблінги навчають один одного, як товаришувати та ворогувати, самостверджуватись і досягати успіху серед однолітків. Взаємини сиблінгів мають свою специфіку і не є подібними до взаємин у жодній іншій підсистемі. Батьки можуть переживати складні емоції та труднощі, якщо сиблінги конкурують між собою або, навпаки, якщо їхні близькі стосунки призводять до утворення коаліції проти батьків. У рамках системної сімейної психотерапії акцентується увага на невтручанні у стосунки сиблінгів, оскільки це може порушити баланс підсистеми. Також аналізуються типові помилки батьків, які не надають сиблінгам можливості самостійно розв’язувати конфлікти, намагаються вплинути на їхні стосунки, віддаючи перевагу одному з дітей, або не враховують різницю у віці, перекладаючи відповідальність з молодшої дитини на старшу і навпаки [31].

І. Кучманич вказує на те, що сиблінгова взаємодія є тривалою та неоднорідною, з проявами циклічності, що дозволяє виокремити етапи розвитку стосунків:

- у дитячому віці сиблінги формують «об'єднання», що сприяє соціалізації;
- у шкільний період їхнє прагнення до автономії стимулює розвиток соціальних навичок;
- підлітковий вік відзначається амбівалентністю: наявні як конфлікти, так і підтримка;
- у дорослому віці спілкування між сиблінгами зазвичай зменшується, проте виникають нові зв'язки в системі «дядько/тітка — племінник/племінниця»;
- у старшому віці спостерігається активна взаємодія та підтримка, що нагадує дитячі роки.

Таким чином, стосунки між сиблінгами характеризуються чергуванням періодів зближення та віддалення, насичених емоційними переживаннями [25].

О. Корнієнко, аналізуючи дослідження науковців, зазначає, що стосунки сиблінгів протягом життя є динамічними, адже, вони відображають зміну особистісних та соціально-психологічних властивостей кожного з них:

- дитинство - батьки регулюють поведінку і взаємодію між дітьми, формуючи навички кооперації та копінг-механізми для вирішення конфліктів;
- підлітковий вік - сиблінги вчаться встановлювати близькі стосунки, розвиваючи комунікабельність і емоційний обмін;
- старший підлітковий вік - спостерігається підвищення статусу у стосунках з братом чи сестрою. У підлітковому віці сиблінги здатні самостійно регулювати свою поведінку, прагнучи до близьких або, навпаки, уникливих стосунків;
- рання юність - сиблінги самостійно вирішують, чи підтримувати спілкування, що залежить від їхнього попереднього досвіду взаємодії;
- дорослий вік стосунки стають більш добровільними.

При цьому виникають так звані «завдання сиблінгів», які включають:

1) підтримку дорослих ролей і виборів один одного;
2) кооперацію у догляді за батьками;

3) спільне збереження спогадів.

У дорослому віці близькість між сиблінгами зростає, якщо вони однієї статі, генетично близькі, або якщо один з них — розведений, бездітний чи неодружений. Однак, стосунки можуть змінюватись внаслідок освіти, кар'єри або створення власної сім'ї в одного з братів чи сестер. Це може адаптувати вже сформовані стосунки до нової сімейної системи. Рівень взаємозв’язку також залежить від кількості сиблінгів у сім'ї: діти з трьома або більше сиблінгами мають більше зв’язків у старшому віці, ніж діти з двома сиблінгами [23].

Отже, сиблінгова підсистема, що складається з братів і сестер, є ключовим елементом у процесі формування особистості. Взаємини, що виникають у цій підсистемі, суттєво впливають на соціальний, емоційний та когнітивний розвиток дитини.

3.2. Порівняльний аналіз особливостей перфекціонізму студентів відповідно до їх сиблінгової позиції

Мета нашого емпіричного дослідження полягала в з'ясуванні особливостей проявів перфекціонізму у студентів залежно від їхнього порядку народження з акцентом на вивчення впливу сиблінгової позиції (старша, середня, молодша дитина або єдина дитина) на різні аспекти перфекціонізму.

На першому етапі нашого дослідження ми вивчили рівень стійкості студентів із різною сиблінговою позицією до проблем і труднощів, які виникають впродовж навчальної діяльності. Для реалізації поставленого завдання нами застосовувалась шкала «Перфекціонізм» В. Шауфелі з опитувальника «Перевірка на життєздатність» (див. розділ ІІ).

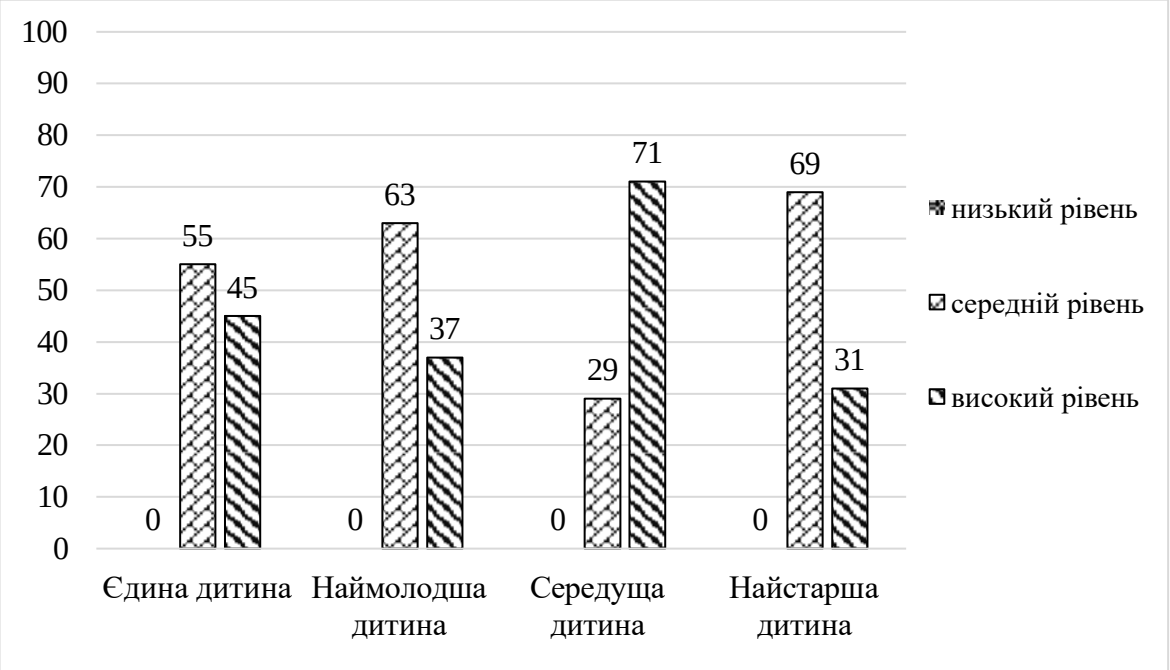


Рис. 3.1. **Рівні прояву перфекціонізму серед студентів з різною сиблінговою позицією (у %)**

Згідно отриманим даним, які висвітлені на рис. 3.1., нами визначено, що за шкалою «Перфекціонізм» високий рівень мають 45% осіб із сиблінговою позицією єдиної дитини, у групі досліджуваних, наймолодшої дитини 37% осіб, 71% середущої дитини та 31% найстаршої дитини студентів. Середній рівень перфекціонізму продіагностовано у 55% досліджуваних групи єдиної дитини в сім'ї, 63% осіб - у групі наймолодшої дитини в сім'ї, 29% респондентів -

середущої дитини та 69% студентів, які мають найстаршу сиблінгову позицію в сім'ї. Низький рівень перфекціонізму не продіагностовано в жодній досліджуваній групі.

Це свідчить, що всім студентам притаманні ознаки перфекціонізму, натомість досліджуваним із сиблінговою позицією середущої дитини більше притаманно відчуття досконалості у навчанні, прагнення бути досконалим, цілковито занурюватись в роботу, ставити високі вимоги до професійного саморозвитку та підвищення професійної компетентності.

Цікавим є те, що найменш притаманний високий рівень перфекціонізму в студентів з сиблінговою позицією – найстарша дитина, що може свідчити про їхню здатність ефективно адаптуватися до вимог оточення, обираючи більш прагматичний підхід до виконання завдань, зосереджений на відповідальності та реалістичних очікуваннях, сформованих ще в дитинстві.

Для більш детального вивчення змістовних характеристик перфекціонізму серед досліджуваних студентів ми використали методику «Багатовимірна шкала перфекціонізму» Р. Фроста (див. розділ II).

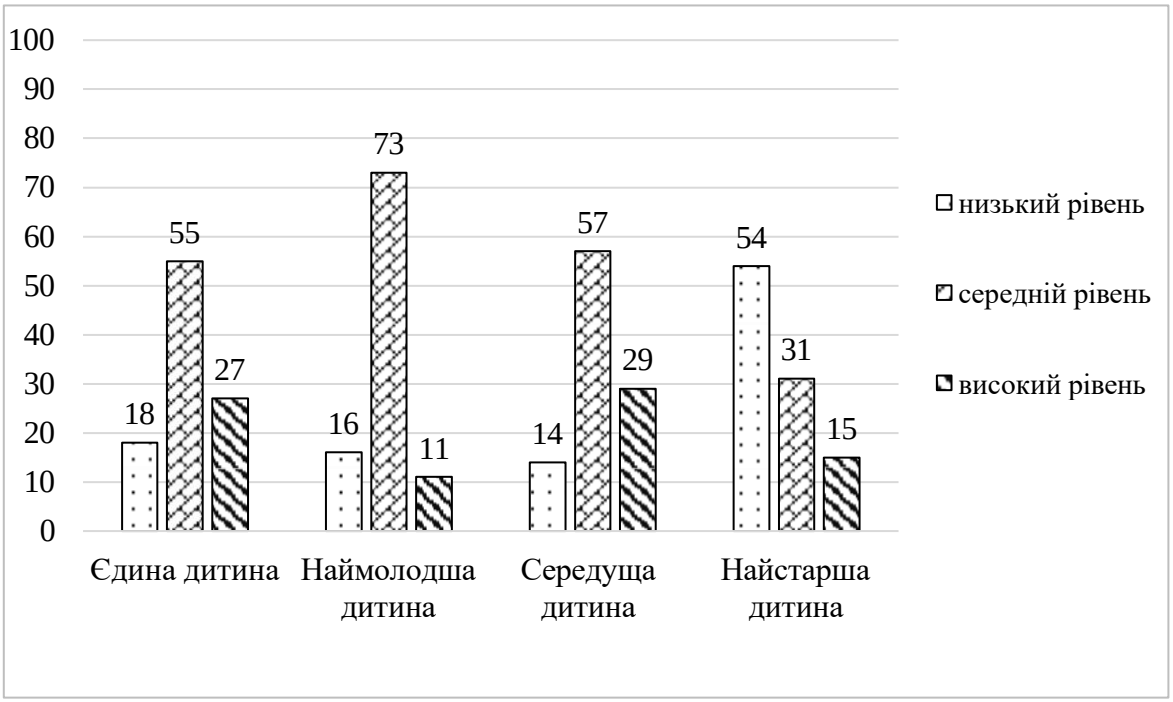


Рис. 3.2. **Рівні прояву занепокоєності помилками серед студентів з різною сиблінговою позицією (у %)**

Виходячи з результатів, що зображені на рис. 3.2., ми спостерігаємо, що за шкалою «Занепокоєність помилками» у групі студентів із сиблінговою позицією єдиної дитини 18% осіб демонструють низький рівень, 55% середній рівень, 27% високий рівень; у групі студентів з сиблінговою позицією наймолодшої дитини 16% осіб мають низький рівень, 74% середній рівень, 11% високий рівень; у групі студентів з сиблінговою позицією середущої дитини 14% осіб проявляють низький рівень, 57% середній рівень, 29% високий рівень; у групі студентів з сиблінговою позицією найстаршої дитини 54% осіб демонструють низький рівень, 31% середній рівень, 15% високий рівень.

На основі вище зазначених результатів можна стверджувати, що більш негативна реакція на помилки та схильність сприймати помилки, як невдачу, характерна студентам, які мають позицію середньої дитини. До порівняння найменш реагують на помилки і сприймають їх, як зону розвитку та вдосконалення, студенти, які займають найстаршу сиблінгову позицію в сім'ї.

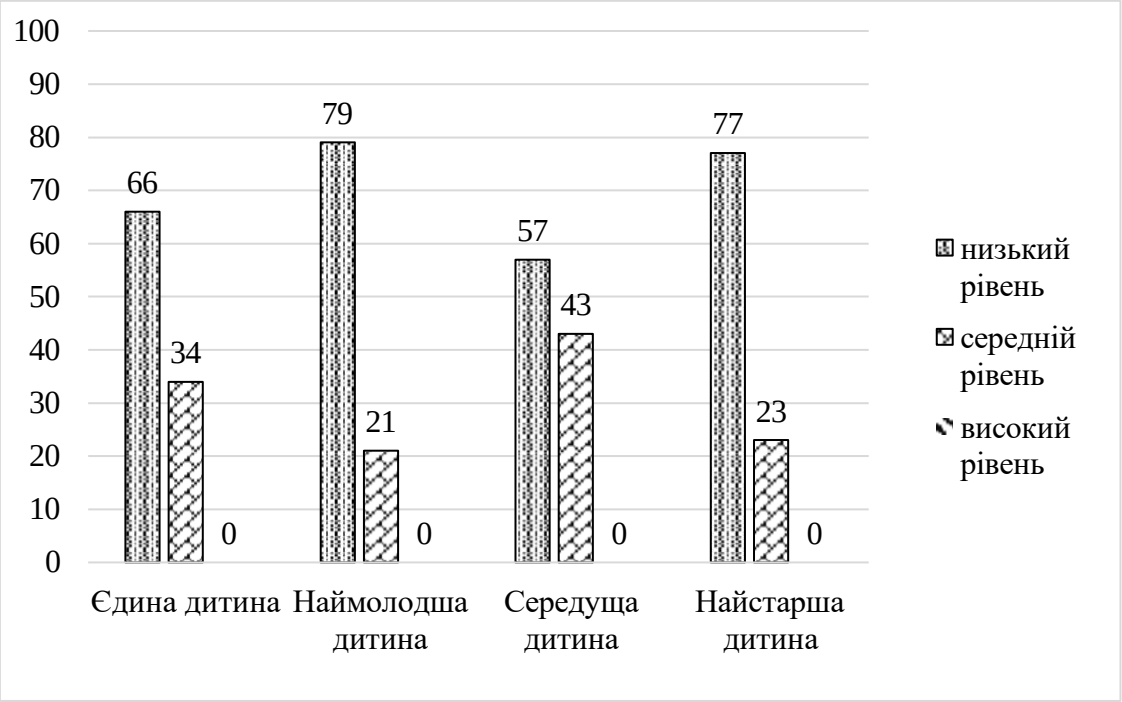


Рис. 3.3. **Рівні прояву перфекціонізму за шкалою «Батьківська критика» серед студентів з різною сиблінговою позицією (у %)**

За шкалою «Батьківська критика» (див. рис. 3.3.) діагностовано прояв середнього рівня у 34% респондентів, які є єдиною дитиною, 21% осіб, які є наймолодшими, 43% - середущими, 23% - найстаршими в сім'ї. Високий рівень

відсутній у всіх досліджуваних групах. Решта досліджуваних мають низький рівень батьківської критики.

Отримані результати свідчать, що більшості студентам, незалежно від сиблінгової позиції, характерно сприймати батьків, які надають підтримку, досвідчені поради та здатні підтримувати у період життєвих труднощів. Натомість, студентам, які займають сиблінгову позицію середущої дитини, властиво час від часу сприймати батьків, як таких, які надмірно критикують та суворо повчають.

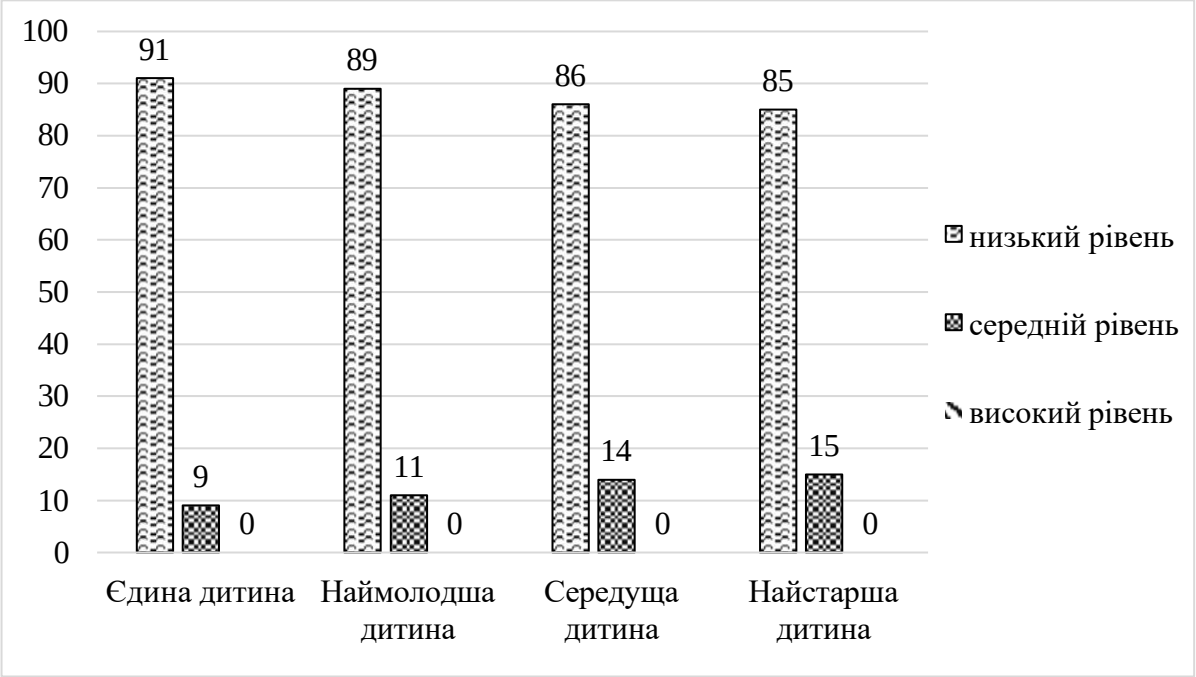


Рис. 3.4. **Рівні прояву перфекціонізму за шкалою «Організованість» серед студентів з різною сиблінговою позицією (у %)**

Результати, які зображені на рис. 3.4., демонструють показники організованості як прояву перфекціонізму. Відповідно до отриманих даних, яскраво виражено у вибірці дослідження, незважаючи на сиблінгову позицію, низький рівень, а також середній рівень близько - 12% у кожній досліджуваній групі. Це свідчить про те, що студентам, незважаючи на сиблінгову позицію, властиво помірно дотримуватись порядку, організовувати власний життєвий простір, розважливо, без надмірного рівня тривоги та страху відповідати власним очікуванням чи оточення.

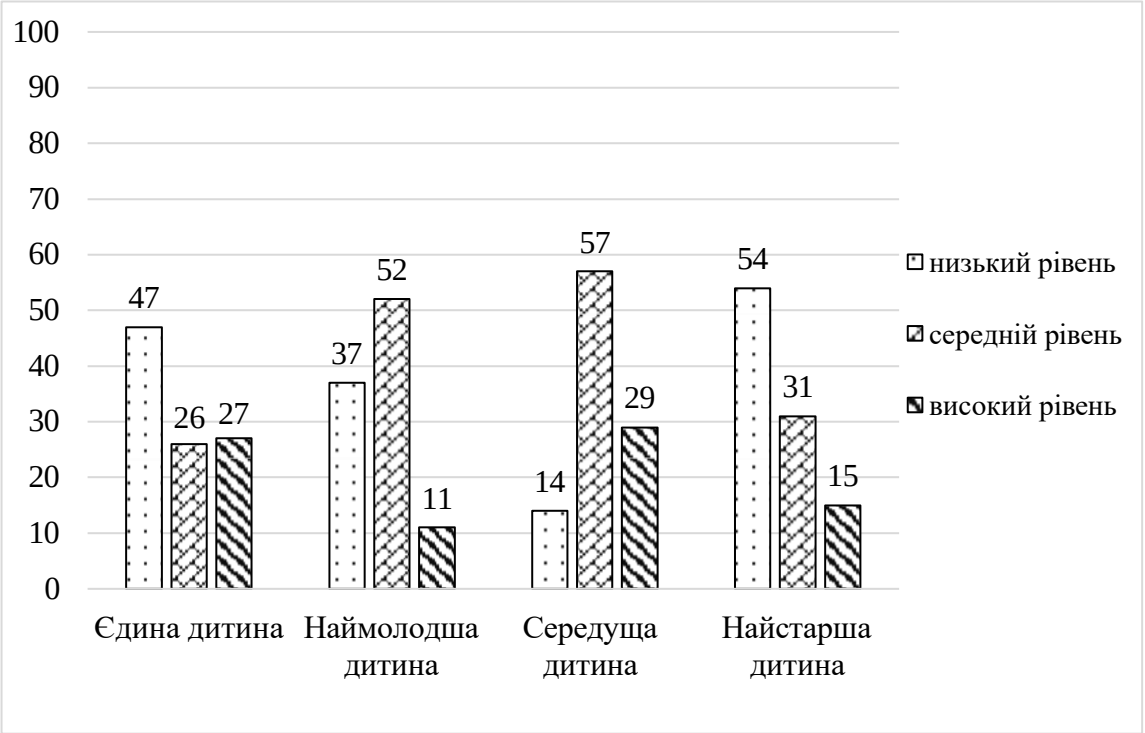


Рис. 3.5. **Рівні прояву перфекціонізму серед студентів з різною сиблінговою позицією (у %)**

Порівнюючи отримані дані за шкалою «Загальний показник перфекціонізму», які зображені на рис. 3.5., нами отримані наступні дані: у групі студентів з сиблінговою позицією єдиної дитини 47% осіб демонструють низький рівень, 26% досліджуваних мають середній та 27% притаманний високий рівень; у групі студентів з сиблінговою позицією наймолодшої дитини 37% осіб мають низький рівень, 52% середній рівень, 11% високий рівень; у групі студентів з сиблінговою позицією середущої дитини 14% осіб проявляють низький рівень, 57% середній рівень, 29% високий рівень; у групі студентів з сиблінговою позицією найстаршої дитини 54% осіб демонструють низький рівень, 31% середній рівень, 15% високий рівень.

Це свідчить про те, що досліджуваним із сиблінговою позицією найменшої та середущої дитини більш притаманно надмірно критикувати власну поведінку, відчувати підвищену тривогу, яка зумовлена помилками, невпевненість у власних діях та переконаннях, аніж студенти з сиблінговою позицією єдиної та найстаршої дитини.

Відповідно до вищезазначеного, можна узагальнити, що рівні прояву перфекціонізму у студентів значною мірою залежать від їхньої сиблінгової

позиції. Зокрема, студенти із позицією середньої дитини демонструють більш виражену занепокоєність помилками та підвищену чутливість до батьківської критики порівняно з іншими досліджуваними групами, що свідчить про їхню схильність до самокритики й тривожності.

Натомість, студенти з позицією найстаршої дитини мають менш виражену схильність до негативного сприйняття помилок і частіше розглядають їх як можливість для розвитку, тоді як студенти з позицією єдиної дитини демонструють помірний рівень тривоги і перфекціонізму загалом. Усі досліджувані групи, незалежно від сиблінгової позиції, показують подібні рівні організованості, що свідчить про їхню здатність підтримувати помірний рівень порядку та структури в житті.

На наступному етапі порівняльно-діагностичного дослідження ми вивчали особливості прояву перфекціонізму, як прагнення бути бездоганним в усьому, відповідати високим індивідуальним стандартам незалежно від здатності досягати їх. Задля досягнення поставленої мети ми використали методику «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Хьюїтта та Г. Флетта (див. розділ ІІ).

Згідно отриманим даним, які зображені на рис. 3.6., спостерігається, що 91% респондентів, які мають сиблінгову позицію єдиної дитини, проявляють середній рівень перфекціонізму, який орієнтований на себе. Порівнюючи досліджуваних із особами із іншими сиблінговими позиціями, виявлено відмінні результати, оскільки 26% студентів, які мають наймолодшу сиблінгову позицію, демонструють високий рівень, 48% - середній рівень. У групі студентів з сиблінговою позицією середущої дитини 14% осіб та 54% осіб з позицією найстаршої дитини проявляють середній рівень. Також з’ясовано, що 72% студентів з середущою сиблінговою позицією та 15% студентів з позицією найстаршої дитини проявляють високий рівень.

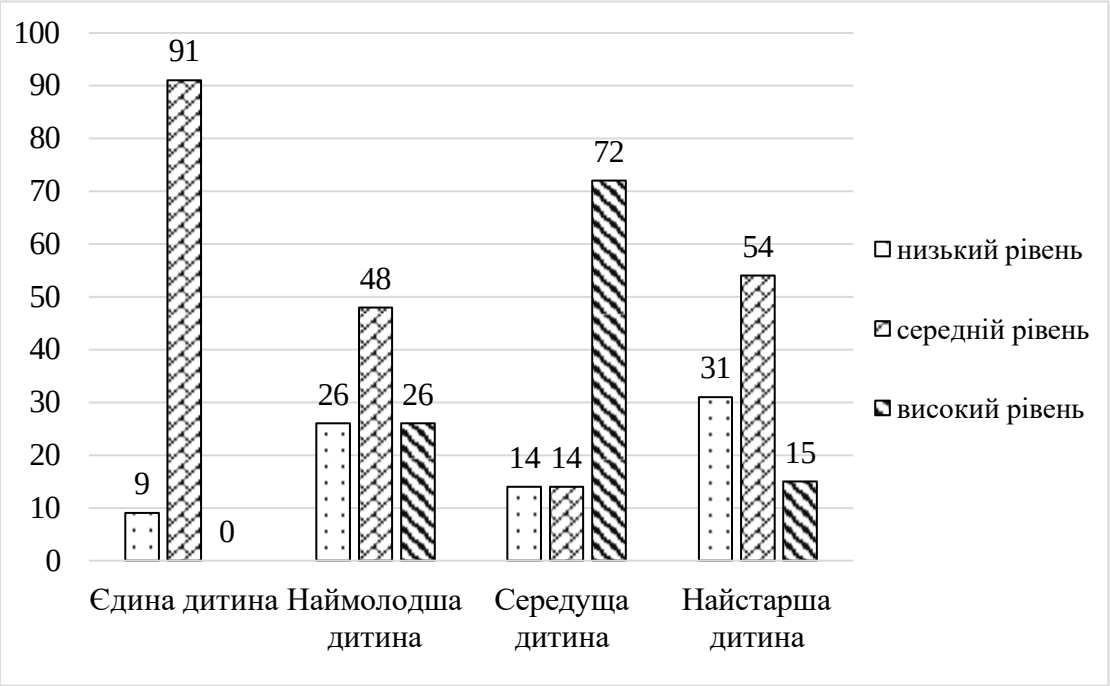


Рис. 3.6. **Рівні прояву перфекціонізму, який орієнтований на себе серед студентів з різною сиблінговою позицією (у %)**

Отримані результати дозволяють стверджувати, що наявність у сімейній системі більше однієї дитини провокує процеси перфекціонізму та порівняння себе з іншими сиблінгами. Натомість, у студентів з середущою сиблінговою позицією найбільшою мірою акцентується вимогливість до власної особистості, критика до власних дій, недоліків, помилок у власних результатах, аніж у інших досліджуваних групах.

За шкалою «Перфекціонізм, який орієнтований на інших» визначено наступні результати (див. рис. 3.7.) високий рівень проявляється у 9% студентів з сиблінговою позицією єдиної дитини, 26% - з позицією наймолодшої дитини, 57% - з позицією середущої дитини, 24% - з позицією найстаршої дитини. Відповідно, середній рівень проявляється у 36% - осіб з сиблінговою позицією єдиної дитини, 27% - з позицією наймолодшої дитини, 43% - з позицією середущої дитини, 38% - з позицією найстаршої дитини. Низький рівень проявляється у 55% - досліджуваних з сиблінговою позицією єдиної дитини, 47% - з позицією наймолодшої дитини та у 38% - з позицією найстаршої дитини.

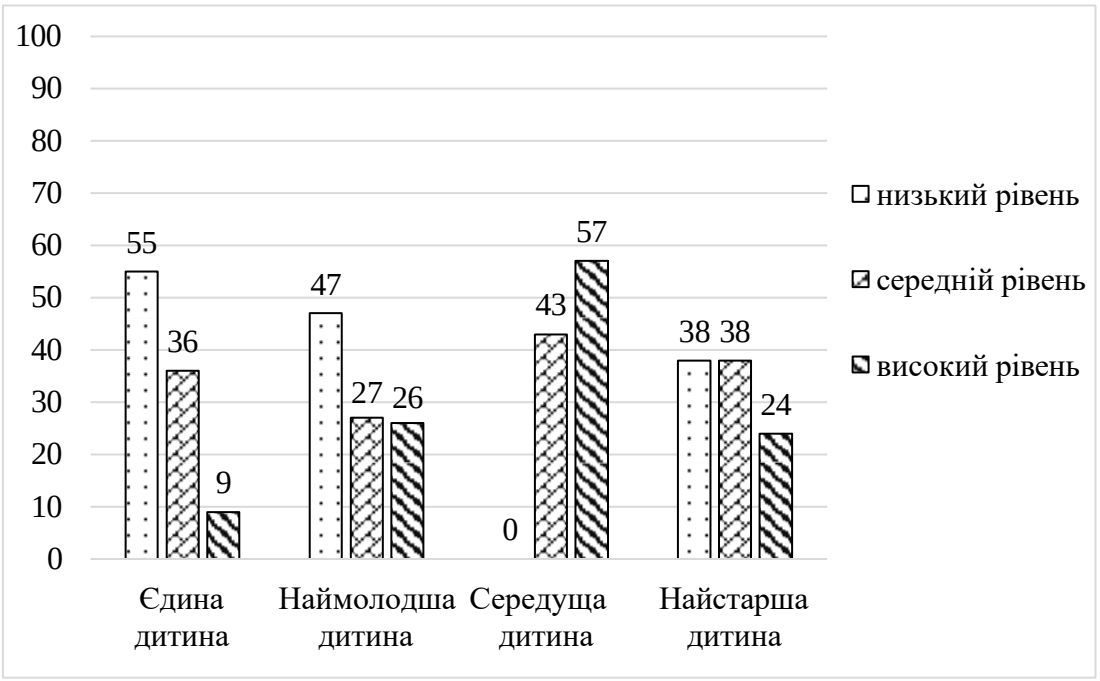


Рис. 3.7. **Рівні прояву перфекціонізму, який орієнтований на інших серед студентів з різною сиблінговою позицією (у %)**

Вищенаведенні дані вказують на те, що студенти з середущою сиблінговою позицією мають високі очікування до оточуючих, критично оцінюють діяльність інших та висувають високі вимоги до них. Студенти з наймолодшою та найстаршою сиблінговою позицією проявляють реалістичне сприйняття поведінки інших, схильні приймати «неідеальні» стандарти і сприймати помилки інших, як можливість навчитися чомусь новому. Натомість, студенти із сиблінговою позицією «єдина дитина» менше залежать від зовнішнього визнання або очікувань оточуючих, оскільки вони не мають досвіду конкуренції або порівняння з братами чи сестрами.

Звертаючись до даних за шкалою «Соціально-приписаний перфекціонізм», які зображені на рис. 3.8., простежується цікава тенденція, а саме студентам з сиблінговими позиціями «єдина дитина», «наймолодша дитина» та «найстарша дитина» майже на одному рівні характерно проявляти середній та високий рівні соціально-приписаного перфекціонізму (в середньому 50% осіб). Такі результати дозволяють припускати, що у період студентства студентам із вищезазначеними сиблінговими позиціями властиво намагатися відповідати очікуванням значущих дорослих (батьки, викладачі, тренери інших), аби отримати їх схвалення щодо

успішності, старанності здобути освіту, опанувати майбутню професійну діяльність, стати якісним фахівцем.

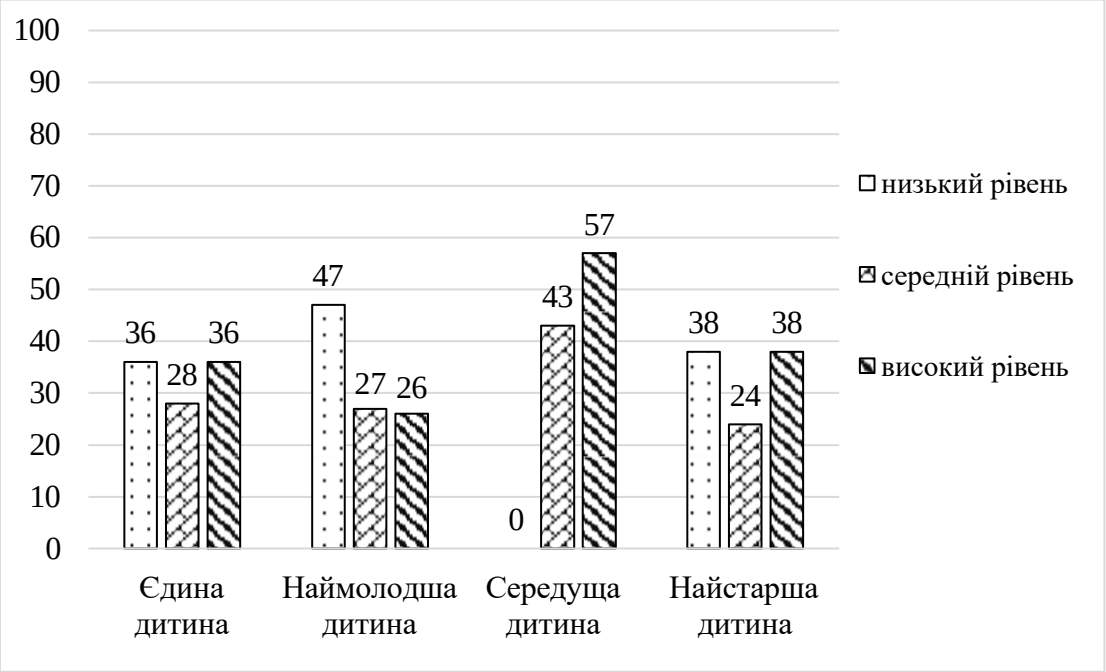


Рис. 3.8. **Рівні прояву соціально приписаного перфекціонізму серед студентів з різною сиблінговою позицією (у %)**

Натомість, в студентів із сиблінговою позицією «середуща дитина», прояв соціально-приписаного перфекціонізму суттєво відрізняється від інших досліджуваних груп, що може свідчити про їхню схильність до гнучкої, компромісної взаємодії, яка супроводжується чутливістю до зовнішніх очікувань і потребою у визнанні.

Слід зауважити, що високі показники можуть вказувати на сприйняття студентами виставлених до них стандартів як нереалістичних та завищених, що може ґрунтуватися на зневірі у власних силах, перебудові особистісної спрямованості (чи дійсно це той напрям діяльності; чи вдасться опанувати професію; бажання змінити професію; відрахуватись з університету).

Відповідно до вищезазначеного можемо узагальнити, що сиблінгова позиція суттєво впливає на формування особистісних рис і стратегій поведінки студентів. Наявність у сімейній системі більше однієї дитини стимулює розвиток перфекціонізму та прагнення порівнювати себе з братами чи сестрами.

Студенти з наймолодшою та найстаршою сиблінговими позиціями зазвичай реалістично оцінюють поведінку інших, схильні приймати «неідеальні» стандарти та розглядати помилки як можливість для навчання. Водночас студенти, які є єдиними дітьми в сім'ї, демонструють меншу залежність від зовнішнього схвалення, оскільки їм бракує досвіду конкуренції з братами чи сестрами. У студентів із середущою сиблінговою позицією більш яскраво виражений соціально-приписаний перфекціонізм, що свідчить про їхню чутливість до зовнішніх очікувань і потребу у визнанні. Водночас, вони часто сприймають встановлені для них стандарти як нереалістичні або завищені, що може призводити до зневіри у власних силах, переосмислення професійних цілей і, навіть, намірів змінити обраний напрям навчання.

Для аналізу перфекціонізму, як адаптивного або дезадаптивного потенціалу досліджуваних із різною сиблінговою позицією, ми застосовували методику «Шкала перфекціонізму» Р. Слені (див. розділ II).

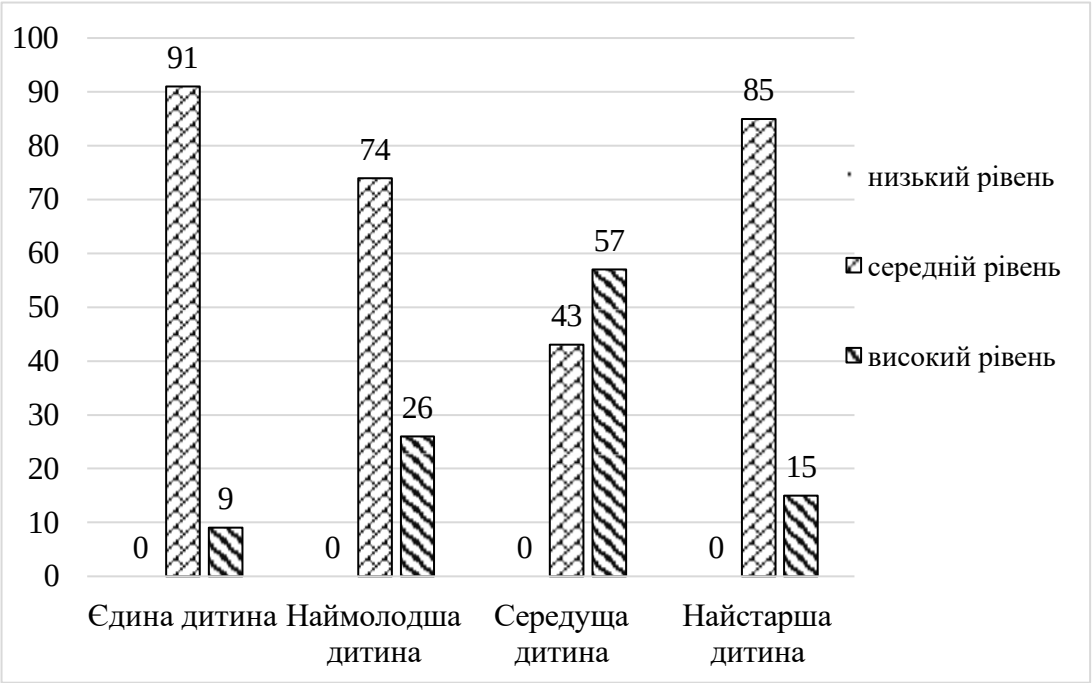


Рис. 3.9. **Рівні прояву адаптивного перфекціонізму серед студентів з різною сиблінговою позицією (у %)**

Аналізуючи та порівнюючи відсоткове співвідношення прояву адаптивного перфекціонізму досліджуваних з різною сиблінговою позицією (див. рис. 3.9.), ми спостерігаємо, що низький рівень показника відсутній в усіх групах. Натомість, індикується високий рівень у 57% осіб з середущою сиблінговою

позицією, 26% осіб з наймолодшою сиблінговою позицією, 15% осіб з найстаршою сиблінговою позицією, решта показників діагностуються на середньому рівні. Це свідчить про те, що в студентів, які середущі в сім'ї звертаються до перфекціонізму як конструктивної та позитивної організації власної поведінки, їм притаманно ставити високі, але реалістичні цілі, бути гнучкими у мислені, підтримувати здоровий баланс між відпочинком та роботою, роблячи акцент на важливості своєчасно досягати успіху.

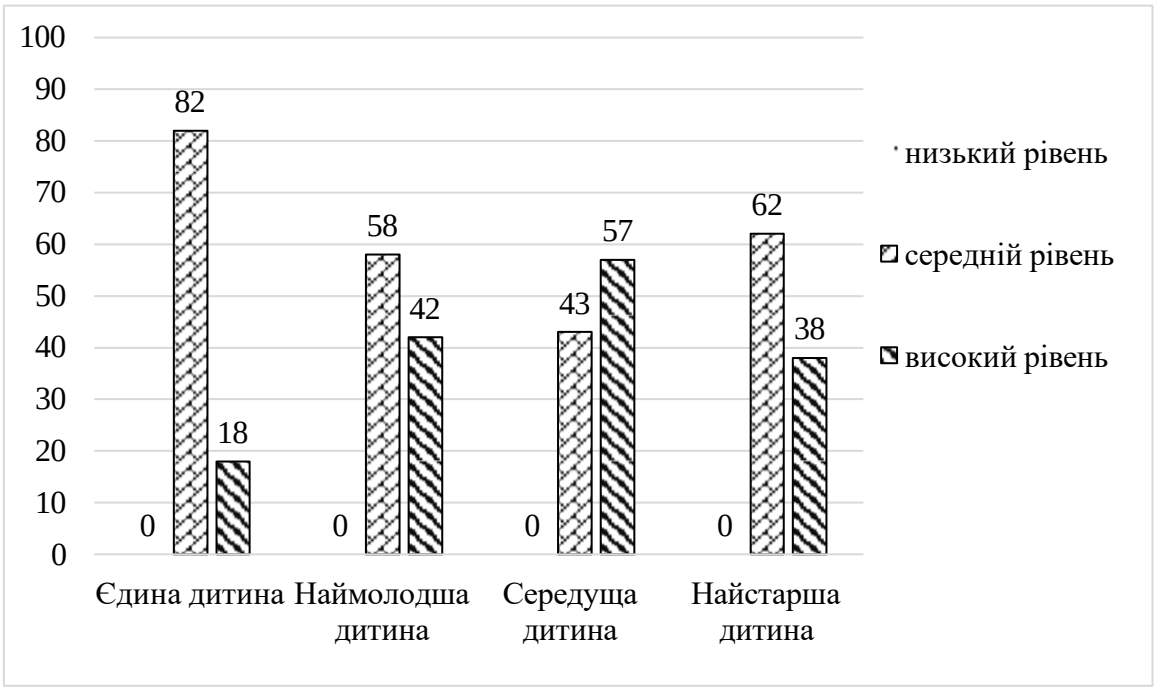


Рис. 3.10. **Рівні прояву високих стандартів серед студентів з різною сиблінговою позицією (у %)**

За шкалою «Високі стандарти» (див. на рис. 3.10.) простежуємо виражені показники у групі студентів, які займають позицію середущої дитини, де 43% осіб мають середній рівень та 57% високий рівень. До порівняння 18% досліджуваних, які є єдиною дитиною в сім'ї, мають високий рівень та решта (82% осіб) середній рівень. Це свідчить про те, що респондентам з позицією середущої дитини властиво більшою мірою проявляти високі вимоги у роботі/навчанні, завищено оцінювати власну діяльність та бажання наблизитися до досконалості, аніж досліджуваним із сиблінговою позицією єдиної дитини.

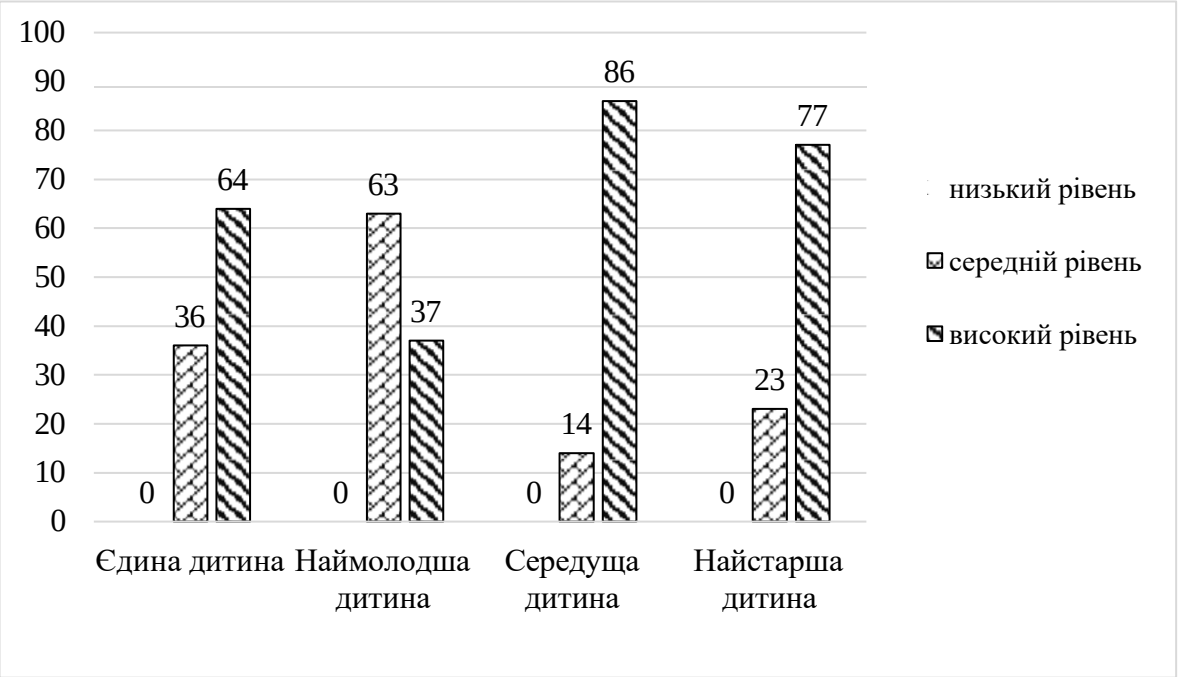


Рис. 3.11. **Рівні прояву прагнення до порядку серед студентів з різною сиблінговою позицією (у %)**

Цікавими знаходимо результати за шкалою «Прагнення до порядку», які зображені на рис. 3.11. Продіагностовано, що 86% студентів з середущою, 77% з найстаршою сиблінговою позицією та 64% осіб, які єдині в сім'ї, проявляють високий рівень, на противагу 37% досліджуваним з найменшою сиблінговою позицією.

Це свідчить про те, що найстарші, середущі та ті студенти, які єдині в сімейній системі, більш акуратні, організовані, дисципліновані, зібрані, характеризуються прагненням все ставити на свої місця, організовувати власний життєвий простір, брати абсолютну відповідальність за самих себе, аніж студенти, які займають наймолодшу сиблінгову позицію.

Отже, досліджуючи прояви перфекціонізму, а саме «адаптивного перфекціонізму», «високих стандартів» та «прагнення до порядку», серед студентів із різною сиблінговою позицією виявлено цікаві закономірності. Студенти, які є єдиними дітьми, проявляють середній рівень перфекціонізму, орієнтуючись більше на себе і менш залежні від зовнішніх стандартів, оскільки не мають досвіду конкуренції з братами чи сестрами. У той час, як студенти з середущою сиблінговою позицією виявляють найвищий рівень перфекціонізму,

орієнтуючи свої вимоги на себе та інших, що пов'язано з їхньою схильністю до самокритики та високих стандартів. Вони також демонструють найбільшу критичність до власних помилок, висуваючи високі вимоги до себе та оточуючих.

Важливим є те, що студенти з середущою сиблінговою позицією проявляють найбільше прагнення до порядку, акуратності та організованості в порівнянні з іншими досліджуваними групами. Це вказує на їхню схильність до структурованості та бажання контролювати власне середовище. Студенти з наймолодшою та найстаршою позиціями більш реалістично сприймають інших, схильні до прийняття "неідеальних" стандартів і помилок інших, сприймаючи їх як можливість для навчання. Загалом, сиблінгова позиція має значний вплив на рівень перфекціонізму, визначаючи як внутрішні вимоги до себе, так і очікування до оточуючих, що може бути як адаптивним, так і дезадаптивним залежно від ситуації.

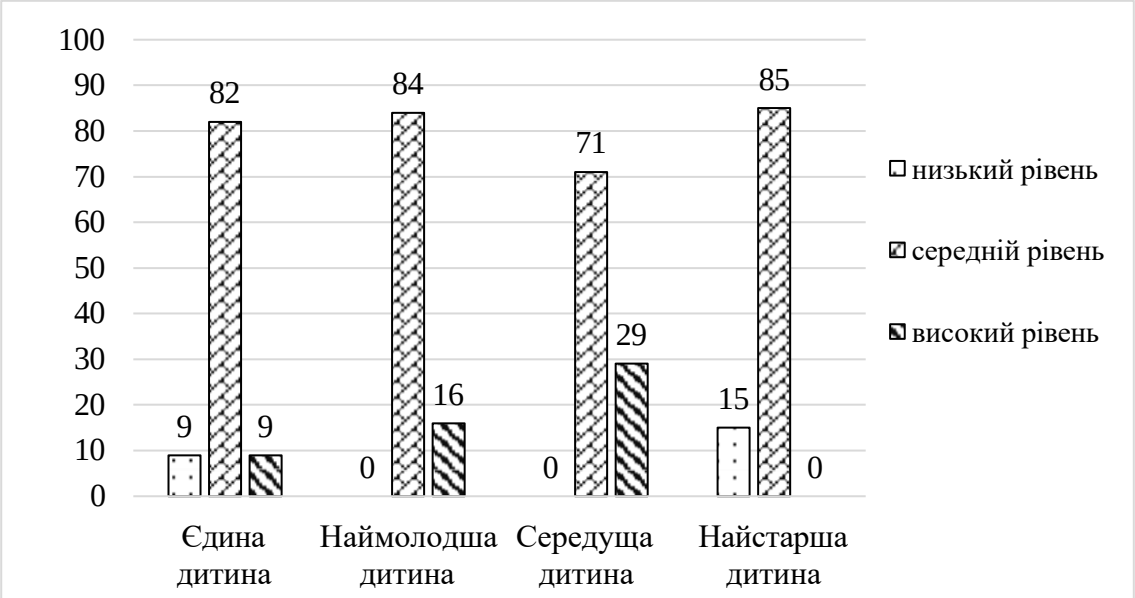


Рис. 3.12. **Рівні прояву дезадаптивного перфекціонізму серед студентів з різною сиблінговою позицією (у %)**

Ми також вивчали особливості прояву дезадаптивного перефекціонізму серед студентів із різною сиблінговою позицією. Як видно з даних рисунку 3.12., високий рівень проявляється у 9% студентів з сиблінговою позицією єдиної дитини, у 16% - з позицією наймолодшої дитини, 29% - з позицією середущої

дитини та відсутній у групі досліджуваних з позицією найстаршої дитини. Решта більшість (близько 80-85%) отримали середній рівень.

Отримані результати свідчать, що у більшості студентів досліджуваних груп, незалежно від сиблінгової позиції проявляється помірний рівень дезадаптаційного перфекціонізму, якому притаманні унормована самокритика, страх провалу, ситуативний стрес, коротке періодичне емоційне виснаження, натомість швидке відновлення. Однак, у третини студентів з позицією середущої дитини проявляється високий рівень прояву дезадаптивного перфекціонізму, що виражається у переживанні невідповідності власним високим стандартам серед однолітків та в соціальному середовищі, де вони прагнуть досягти визнання, але часто стикаються з внутрішньою тривожністю через страх невдачі.

У ході емпіричного дослідження було вивчено різні параметри перфекціонізму серед студентів з різною сиблінговою позицією, зокрема: перфекціонізм, орієнтований на себе, перфекціонізм, орієнтований на інших, соціально приписаний перфекціонізм, адаптивний перфекціонізм, високі стандарти та прагнення до порядку. Результати по кожному із цих параметрів засвідчили різні прояви перфекціонізму залежно від сиблінгової позиції студентів.

Студенти з позицією єдиної дитини виявляють середній рівень перфекціонізму, орієнтуючись на власні стандарти без впливу зовнішніх порівнянь. У свою чергу, студенти з середущою сиблінговою позицією більш схильні до самокритики та високих вимог до себе. Дані студенти також демонструють високі вимоги до оточуючих, критикуючи їхню діяльність та висуваючи до них високі стандарти. Студенти з наймолодшою та найстаршою позиціями більш реалістично сприймають поведінку інших.

Студенти з позицією єдиної дитини, наймолодшої та найстаршої дитини проявляють схильність до середнього та високого рівнів соціально приписаного перфекціонізму, намагаючись відповідати очікуванням значущих дорослих (батьків, викладачів), в той час як середущі діти демонструють менше виявленого соціального тиску.

Студенти з середущою сиблінговою позицією найбільше застосовують перфекціонізм, як конструктивну стратегію досягнення своїх цілей, поєднуючи високу вимогливість із реалістичними цілями та здатністю до гнучкості у досягненні успіху. Дані студенти виявляють найбільш виражений високий рівень прагнення до досконалості, постійно оцінюючи власну діяльність та ставлячи високі вимоги до себе.

Студенти з середущою, найстаршою та єдиною сиблінговими позиціями виявляють високу організованість, дисциплінованість та прагнення до порядку, тоді як студенти з наймолодшою позицією демонструють менш виражене прагнення до структурованості.

Як бачимо, сиблінгова позиція студентів обумовлює специфіку прояву різних аспектів перфекціонізму. Студенти з середущою сиблінговою позицією, зазвичай, виявляють найбільшу схильність до високих вимог як до себе, так і до оточуючих, тоді як студенти з позицією «єдиної дитини» мають менше схильності до порівнянь і зосереджуються на власних стандартах.

Згідно логіки емпіричного дослідження, наступним етапом було визначення статистичних відмінностей серед студентів відповідно до сиблінгової позиції. Для того, щоб порівняти середні значення діагностованих змістовних компонентів перфекціонізму в різних незалежних вибірках (студентів з різною сиблінговою позицією), ми використали однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Для груп досліджуваних з різною сиблінговою позицією: перша – єдина дитина в сім’ї, друга – наймолодша дитина, третя – середуща дитина, четверта – найстарша дитина, критерій однорідності Лівінія становить 0,734 ($p = 0,610$), так як показник $p>0,05$, використання однофакторного дисперсійного аналізу доречне і можливе.

За результатами аналізу, який наведений у таблиці 3.1., виявлено статистичну відмінність між досліджуваними групами за показниками загальний рівень перфекціонізму, перфекціонізм, орієнтований на себе, прагнення до порядку, організованість.

Таблиця 3.1.

Схема однофакторного дисперсійного аналізу для груп досліджуваних з різною сиблінговою позицією

Показник		Сума квадратів	Ступені свободи		Значимість
Загальний рівень перфекціонізму	Між групами	6737,763	3	3,689	0,018
	У середині груп	28004,737	46		
	Всього	34742,500	49		
Перфекціонізм орієнтований на себе	Між групами	1775,571	3	3,227	0,031
	У середині груп	8437,709	46		
	Всього	10213,280	49		
Прагнення до порядку	Між групами	109,480	3	3,014	0,039
	У середині груп	557,020	46		
	Всього	666,500	49		
Організованість	Між групами	171,949	3	„740	0,017
	У середині груп	704,931	46		
	Всього	876,880	49		

Критерій Фішера (F) за шкалою «Загальний рівень перфекціонізму» між групами становить 3,689, значимість показника 0,018 ($p<0,05$); за шкалою «Перфекціонізм, орієнтований на себе» дорівнює 3,227, значимість показника 0,031 ($p<0,05$), за шкалою «Прагнення до порядку» показник становить 3,014, значимість показника 0,039 ($p<0,05$); за шкалою «Організованість» значення критерію дорівнює 3,740 на рівні 0,017 ($p<0,05$). Отримані результати дозволяють нам зробити висновок, що досліджувані групи мають статистичну відмінність серед структурних компонентів перфекціонізму відповідно до сиблінгової позиції у сім'ї.

Таблиця 3.2.

Ступінь рівності середніх значень загального рівня перфекціонізму серед студентів з різною сиблінговою позицією за тестом Шеффе

Показник	Єдина дитина	Наймолодша дитина	Середуща дитина	Найстарша дитина
	M=172,1	M=178,4	M=205,4	M=168,8
Єдина дитина		0,5847	0,0259	0,3812
Наймолодша дитина	0,5847		0,0354	0,2437
Середуща дитина	0,0259	0,0354		0,0128
Найстарша дитина	0,3812	0,2437	0,0128	

*Рівень значущість показників p<0.05.

Для уточнення статистичної значущості різниці середніх показників структурних компонентів перфекціонізму між досліджуваними групами нами був застосований тест Шеффе. Звертаючись до отриманих показників у таблиці 3.2., ми спостерігаємо, що група досліджуваних із сиблінговою позицією середущої дитини мають загальний показник перфекціонізму статистично вищий, аніж у групах, з позицією єдиної дитини (p=0,0259), наймолодшої дитини (p=0,0354) та найстаршої дитини (p=0,0128). Аналізуючи статистичну різницю між групами досліджуваних з позицією єдиної дитини, наймолодшої дитини та найстаршої дитини, одна до одної, відмінностей не виявили.

Отримані результати свідчать, що студенти з сиблінговою позицією середущої дитини мають надмірно критичні оцінки щодо власної поведінки, що проявляються в підвищеній тривозі, яка зумовлена попереднім досвідом помилок, аніж студенти із іншими сиблінговими позиціями, або тих, хто є єдиною дитиною в сім'ї.

Порівнюючи середні показники перфекціонізму, орієнтованого на себе (див. табл. 3.3.), визначено, що група досліджуваних із сиблінговою позицією середущої дитини мають статистично вищі значення до групи з позицією єдиної дитини (p=0,0211), наймолодшої дитини (p=0,0432) та найстаршої дитини (p=0,0348). Додатково простежується статистична відмінність між групами

досліджуваних з сиблінговою позицією наймолодшої дитини та найстаршої дитини (p=0,0496), де середній показник перфекціонізму орієнтованого на себе, вищий у групі студентів, які є наймолодшими у сім'ї. Серед інших порівнювальних груп значущих показників не виявлено.

Таблиця 3.3.

Ступінь рівності середніх значень показника перфекціонізму орієнтованого на себе серед студентів з різною сиблінговою позицією за тестом Шеффе

Показник	Єдина дитина	Наймолодша дитина	Середуща дитина	Найстарша дитина
	M=65,4	M=67,1	M=82,5	M=64,2
Єдина дитина		0,3354	0,0211	0,4821
Наймолодша дитина	0,3354		0,0432	0,0496
Середуща дитина	0,0211	0,0432		0,0348
Найстарша дитина	0,4821	0,0496	0,0348	

*Рівень значущість показників p<0.05.

Це свідчить, що студенти з сиблінговою позицією середущої дитини мають надзвичайно високі стандарти та вимоги, що пред'являються до себе, порівняно з групами з сиблінговою позицією єдиної дитини, наймолодшої та найстаршої дитини, які мають статистично нижчі показники. Також визначено, що наймолодші у сиблінговій позиції виставляють вищі вимоги до себе та більше приділяють уваги власним недолікам, аніж студенти з найстаршою сиблінговою позицією.

Згідно отриманим даним за показником прагнення до порядку, що висвітлені у таблиці 3.4., виявлено, що середні показники статистично вищі у групах досліджуваних із сиблінговою позицією середущої дитини (p=0,0459) та найстаршої дитини (p=0,0472), аніж у групі з сиблінговою позицією наймолодшої дитини. Аналізуючи результати середніх показників решти груп, статистичних відмінностей не виявили. Відповідно до отриманих результатів встановлено, що студенти з сиблінговою позицією середущої та найстаршої дитини більш проявляють дисциплінованість, зібраність, організованість та

прагнуть все ставити на свої місця, аніж студенти з сиблінговою позицією наймолодшої дитини.

Таблиця 3.4.

Ступінь рівності середніх значень показника прагнення до порядку серед студентів з різною сиблінговою позицією за тестом Шеффе

Показник	Єдина дитина	Наймолодша дитина	Середуща дитина	Найстарша дитина
	M=21,2	M=19,1	M=23,1	M=22,0
Єдина дитина		0,3424	0,3887	0,2498
Наймолодша дитина	0,3424		0,0459	0,0472
Середуща дитина	0,3887	0,0459		0,3769
Найстарша дитина	0,2498	0,0472	0,3769	

*Рівень значущість показників p<0.05.

Відповідно до отриманих показників, представлених на таблиці 3.5., ми стверджуємо, що групи досліджуваних із сиблінговою позицією єдиної дитини (p=0,0454), середущої дитини (p=0,0263), найстаршої дитини (p=0,0427), мають статистично вищі показники організованості, аніж група досліджуваних з позицією наймолодшої дитини.

Таблиця 3.5.

Ступінь рівності середніх значень показника організованості серед студентів з різною сиблінговою позицією за тестом Шеффе

Показник	Єдина дитина	Наймолодша дитина	Середуща дитина	Найстарша дитина
	M=23,9	M=19,8	M=24,4	M=23,2
Єдина дитина		0,0454	0,4557	0,3549
Наймолодша дитина	0,0454		0,0263	0,0427
Середуща дитина	0,4557	0,0263		0,5974
Найстарша дитина	0,3549	0,0427	0,5974	

*Рівень значущість показників p<0.05.

Аналізуючи статистичну різницю між групами досліджуваних з позицією єдиної дитини, середущої дитини та найстаршої дитини, одна до одної,

відмінностей не виявили. Це підтверджує, що досліджувані з сиблінговою позицією середущої, найстаршої та єдиної дитини в сім'ї, більшою мірою розуміють важливість організованості, послідовності діяльності та чітко визначених правил й порядку, аніж досліджувані з позицією наймолодшої дитини.

Отже, на основі здійсненого статистичного аналізу, доведено, що існує статистична відмінність між досліджуваними групами студентів за такими показниками, як загальний рівень перфекціонізму, перфекціонізм орієнтований на себе, прагнення до порядку, організованість відповідно до сиблінгової позиції у сім'ї. Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження, якою виступає припущення, що студентам із різною сиблінговою позицією притаманні відмінності у змістових характеристиках структурних компонентів та типів перфекціонізму.

3.3. Психологічний тренінг для подолання негативних проявів перфекціонізму досліджуваних студентів

За результатами емпіричних досліджень найбільш оптимальним і доцільним у роботі для подолання негативних проявів та розвитку конструктивного перфекціонізму є використання технологій психотренінгу. Сучасна психологічна література містить широкий спектр праць українських вчених, які досліджують різні підходи до розуміння тренінгу, методики розробки тренінгових програм та їх впровадження в психологічну практику [40].

Викладені вихідні положення спонукали нас до створення авторської тренінгової програмт «Подолання негативних наслідків та розвиток конструктивного перфекціонізму», метою якої є подолання негативних наслідків та розвиток конструктивного перфекціонізму.

Для реалізації поставленої мети сформульовано наступні завдання:

1. Оптимізація поточного рівня досконалості, формування адекватного самосприйняття та позитивної вимогливості до себе та оточуючих, почуття

задоволення від процесу діяльності, установки на толерантність до власних помилок.

2. Адекватна самооцінка, розвиток позитивного самоставлення через самоусвідомлення та здатність розуміти власну точку зору.

3. Розвивати свідоме ставлення до майбутнього, навички планування, цілепокладання.

Тренінг складається зі вступної частини, трьох блоків та заключної частини.

Вступна частина має на меті навчити та познайомити учасників один з одним, створити сприятливе психологічне середовище, сформулювати та застосувати групові норми, встановити очікування та позиціонувати учасників для спільної діяльності.

Блок 1. Вправи, що складають структуру цього розділу, спрямовані на формування загального уявлення про себе, свої якості та здібності, формування позитивного ставлення до себе та своєї діяльності, підвищення достатньої впевненості в собі.

Бар'єр 2. «Цілі та їх досягнення» – спрямований на формування ефективних навичок постановки цілей у житті. Практичні заняття цього блоку спрямовані на планування майбутнього, роботу над подоланням перешкод на шляху досягнення цілей та створення різних способів досягнення цілей.

Блок 3. Практичні заняття спрямовані на розбір ситуацій, пов'язаних з досягненням цілей, розвиток позитивного ставлення до успіхів і невдач, особистісних ресурсів, формування позитивної мотивації діяльності.

Остання частина має на меті підсумувати результати, пов'язані з набутим досвідом, знаннями, уміннями та навичками, закріпити усвідомлення особистих змін та реалізувати очікування від тренінгу.

• Групове обговорення – спільне обговорення складних і суперечливих питань

• Мозковий штурм - групове обговорення, спрямоване на вирішення проблеми

• Практика та психологічні вправи для опанування нових навичок

• Рольові ігри - де учасники взаємодіють на основі визначених ролей.

• Проектний підхід до вивчення інформації, прихованої від людської свідомості.

Програма навчальних занять розрахована на 5 зустрічей.

Структура тренінгової програми

««Подолання негативних наслідків та розвиток конструктивного перфекціонізму»

№	Тематика занять	Форми та методи	К-ть год.
1.	Знайомство. Налагодження взаємодії	Вправи на знайомство, вправи на міжособистісну взаємодію, рефлексія.	2
Блок 1. Самопізнання			
2.	Толерантне ставлення до помилок.	Мозковий штурм, міні-лекція, проективна методика, рефлексія.	2
Блок 2. Цілі та їх досягнення			
3.	Цілі та пріоритети їх усвідомлення.	Психокорекційні вправи, групова дискусія, рефлексія.	2
Блок 3. Конструктивний перфекціонізм			
4	Налагодження контакту з собою.	Міні-лекція, творча робота, психокорекційні вправи, рефлексія.	2
5	Завершальна частина. Рефлексія тренінгу.	Дискусія, завершальні вправи, рефлексія тренінгу.	2

Основні принципи побудови тренінгової роботи, які визначають її унікальність: принцип «тут і зараз», принцип «Я-висловлювань», відкритість і щирість у зворотному зв'язку, опора на індивідуальний досвід, заохочення

розумової праці та емоційна відкритість, рівні позиції учасників і тренера, визнання особистих кордонів, схвалення та взаємопідтримка.

Програма психологічного тренінгу ««Подолання негативних наслідків та розвиток конструктивного перфекціонізму»

Заняття 1. Знайомство. Налагодження взаємодії

Вступна частина

Ціль вправи: знайомство учасників з тренером, створення позитивного настрою, засвоєння норм групової роботи, збирання очікуваннь, організація спільної діяльності, усунення комунікаційних бар'єрів, створення умов для рефлексії.

1. Вправа «Знайомство учасників»

Ціль вправи: встановлення контакту, знайомство учасників з тренером та між собою.

Час: 35 хвилин.

Необхідні матеріали: бейджи, папір, ножиці, кольорові олівці, маркери (фломастери).

Зміст. Спочатку учасникам пропонується створити бейдж із власним ім'ям, використовуючи будь-які доступні матеріали та оформлюючи його на свій розсуд. Після цього кожен учасник представляється групі так, як вважає за потрібне, і пояснює, як би хотів, щоб його називали у рамках цієї групи. Після завершення всі учасники по черзі презентують свої бейджі й розповідають про себе.

2. Вправа «Очікування і застереження»

Ціль вправи: збір очікувань і застережень кожного учасника групи.

Час: 10 хвилин.

Необхідні матеріали: стікери двох кольорів.

Зміст: Кожному учаснику роздають по два стікери різного кольору: на одному вони мають написати свої очікування від тренінгу, а на іншому –

застереження чи побоювання. Після цього учасники по черзі виходять до дошки або фліп-чарту, де зображено два умовних «острівця», і прикріплюють свої стікери до відповідного острова, одночасно озвучуючи свої думки перед групою.

Вправа «Правила групи»

Ціль вправи: забезпечення настрою на специфічний вид діяльності (створення особливого психологічного клімату), усвідомлення учасниками та прийняття норм, правил, що регламентують і регулюють цю діяльність.

Час: 25 хвилин.

Необхідні матеріали: маркери (фломастери), ватман.

Зміст. Тренер нагадує, що будь-яка соціальна спільнота не може існувати без правил, які регулюють життєдіяльність людей, які її складають. Під час навчання ці норми необхідні для ефективного розвитку групи. Вони дозволяють значно скоротити втрати часу, а також плідно працювати над собою. Потім учасники обговорюють правила групи.

Після спільного обговорення остаточний список правил пишеться на ватмані та розміщується на видному місці. У ході роботи тренер періодично нагадує ці правила для підтримки ефективної взаємодії. Основні правила групи:

- Довірчий стиль спілкування — взаємна відкритість і повага.
- Спілкування за принципом «тут і зараз» — зосередженість на реальних процесах.
- Персоніфікація висловлювань – уникання узагальнень і висловлювань від свого імені («я думаю», «я відчуваю»).
- Щирість у спілкуванні — це відкритість і правдивість у вираженні своїх думок і почуттів.
- Конфіденційність - все, що обговорюється в групі, залишається в її межах.
- Неоцінювальні твердження — уникання критики чи порівнянь, зосередження на обговоренні ситуацій, а не людей.
- Повага до оратора - один говорить, решта слухають.
- Активна участь є заохоченням бути залученим до всіх етапів навчання.

Дотримання цих правил створює комфортну та безпечну атмосферу для всіх учасників.Обговорення. Назвіть прийняті правила, які з них для Вас є найцікавішими?

3. Вправа «Асоціації»

Ціль вправи: дізнатись ступінь обізнаності учасників.

Час: 25 хвилин.

Зміст: Тренер питає: «Які асоціації викликає у Вас слово «перфекціонізм»?»

Асоціації записуються на ватмані, обговорюються і аналізуються у групі.

4. Вправа «Помилочка»

Ціль вправи: спрямована на зниження самоїдства і звинувачення на свою адресу. Дана вправа допомагає спокійно ставитися до своїх помилок і промахів, а також розвиває вміння спокійно, без внутрішньої агресії ставитися до прикрих розчарувань та інших негативних подій.

Час: 15 хвилин.

Ця вправа допомагає легко визнати свою помилку, повернутися в позитивний стан і рухатися далі без зайвих самозвинувачень. Ось як це зробити:

Зняття напруги через гумор:

Нахилити голову набік, розвести руки в сторони і з легкою дитячою інтонацією сказати: «Помилка!» Робіть це розслаблено і на видиху, щоб позбутися надмірної тривоги або страху. Значення: ваша помилка не є катастрофою, а лише однією з багатьох, які трапляються з усіма людьми.

Підтримуючи себе: Схрестіть руки на грудях і обійміть себе за плечі ніжно і обережно. Скажіть собі: «Я хороший!. Значення: перетворіть негативний досвід на позитивний, нагадавши собі, що помилка не заперечує вашу цінність.

Повернутися до дії: Рішуче витягніть руку долонею вперед і чітко скажіть: «Працюй!». Значення: ви не зациклюєтеся на помилці, а налаштовуєтеся виправляти ситуацію і рухатися вперед. Ця вправа не тільки допомагає емоційно відновитися, але й створює практичний підхід до роботи над помилками.

Рефлексія: Що ви відчували при виконанні цієї вправи? Чи будете ви використовувати її у майбутньому?

5. Рефлексія «Тут і тепер»

Ціль вправи: вироблення навичок рефлексування.

Час: 15 хв.

Хід вправи: Кожному учаснику пропонується висловити своє розуміння того, що відбувається в групі: «...Сьогодні мені сподобалося або не сподобалося...»

БЛОК 1. «Самопізнання»

Мета – формування впевненої поведінки в процесі здійснення спільної діяльності, розкриття ресурсів, усвідомлення власних можливостей.

1. Розминка «Подобається – не подобається»

Час: 10 хвилин.

Зміст: Тренер дає інструкцію: «Подивіться на свого сусіда зліва і назвіть, що вам у ньому подобається, а що ні. Важливо, щоб це були характеристики, пов’язані не з фізичними особливостями, а з поведінкою чи звичками». Після того, як усі учасники виступили, тренер говорить: «А тепер цілуй те, що тобі подобається, і кусай те, що тобі не подобається».

Мозковий штурм «Феномен перфекціонізму».

Ціль вправи: Створення сприятливого емоційного фону, включення учасників у роботу, активізація їх творчого потенціалу, визначення уявлень про поняття перфекціонізму особистості.

Час: 25 хвилин.

Необхідні матеріали: фліп-чарт, аркуші ватману для фіксації думок, маркери.

Зміст. У форматі аукціону учасникам пропонується назвати якомога більше варіантів трактування явища перфекціонізму. Усі ідеї записуються на дошці або фліпчарті. Учасник, який запропонує найбільше варіантів, отримує оплески від групи і, за бажанням, невеликий приз.

Обговорення. Результати мозкового штурму узагальнюються, з’ясовується їх сприймання учасниками.

2. Вправа «Я такий, який я є»

Ціль вправи: сприяння усвідомленню учасниками власної індивідуальності.

Час: 25 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші паперу, ручки, олівці, маркери.

Зміст вправи: Учасники з одного боку аркуша малюють себе у вигляді якогось зображення чи предЦіль вправи, а з іншого записують фразу, яка їх найбільше характеризує, щоб інші не бачили. Після цього аркуші з малюнками перемішуються. Потім учасники обмінюються враженнями, висловлюючи свої думки щодо кожного образу.

Запитання. Які почуття у вас виникали, коли ви чули думку інших про себе? Чи згодні ви з почутим?

3. Вправа «А я не вмію…»

Ціль вправи: самопізнання і прийняття власної неідеальності.

Час: 40 хвилин.

Зміст: Учасники розміщуються в колі. По черзі вони знижуються і продовжують речення «А я не вмію…», не очікуючи жодної реакції від інших учасників. У другому коли на шкіру таку фразу учасники повинні реагувати аплодисментами. Під час вправи тренер записує всі висловлені фрази. Після цієї фронтової бесіди, під час якого тренер роз’яснює, чи справді ця зміна впливає на життя кожного учасника.

Рефлексія «Тут і тепер»

Ціль вправи: вироблення навичок рефлексування.

Час: 20 хв.

Хід вправи: Кожному учаснику пропонується висловитись про свій стан.

БЛОК 2. «Цілі та їх досягання»

Ціль вправи – формування ефективних навичок встановлення цілей у житті.

1. Вправа «Моя буква»

Ціль вправи впровадження: краще пізнати учасників

Час: 25 хвилин.

Зміст:

Кожен учасник вибирає будь-яку букву алфавіту і оголошує її всій групі або сусідові. Протягом 2 хвилин учасники обирають якомога більше слів, які їх описують і починаються на обрану літеру. Кожен учасник ділиться своїми словами з групою.

Наприклад: «Мене звуть Вікторія, і моя буква П. Я практична, пунктуальна і прямолінійна». За бажанням ви можете написати свої імена та літери на великих плакатних аркушах. Якщо група велика, для зручності її можна спочатку розділити на менші групи.

1. **Вправа «Малюнок Я».**

Ціль вправи: сприяти виробленню в учасників об’єктивної самооцінки, формуванню адекватного «Я-образу».

Час: 25 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші формату А4, маркери, ручки, олівці.

Зміст. Кожен учасник отримує аркуш паперу і за допомогою фломастерів і олівців малює власний образ в алегоричній формі, зображуючи, як він себе уявляє, з чим себе асоціює або пов'язує. Це може бути що завгодно: зображення природи, живих істот, фантастичний світ, абстракція. Коли малюнки закінчені, тренер збирає їх і розташовує в довільному порядку. Потім по черзі вибирає зі стопки один малюнок, показує його групі і просить кожного учасника поділитися своїми враженнями про те, хто міг його намалювати (в тому числі й сам автор).

Обговорення: всі учасники діляться своїми враженнями про те, як вони сприйняли малюнки. Кожен відповідає на запитання: «Як саме мене зрозуміли товариші по команді?», «Що я відчував, коли обговорювали мій малюнок?», «Яка

частина завдання була для мене складнішою: малюнок чи бесіда і чому?», «Ви заповнили весь простір аркуша чи лише його частину?», «Які кольори домінують у вашій картині? Чому?», «Що ви хотіли передати: свій стан, почуття, бажання чи якісь особливі якості?», «Ви відчуваєте, що не змогли зобразити все, що хотіли?»

2. Вправа «Я-теперішнє, Я-майбутнє»

Ціль вправи: формувати і зміцнювати позитивні цінності та переконання стосовно майбутнього.

Час: 25 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші формату А4, маркери, блокноти учасників, ручки, олівці.

Зміст: Учаснику необхідно розділити аркуш паперу на дві рівні частини. На одній стороні він малює себе та записує профіль, який містить його мрії, прагнення, риси, які допомагають йому досягти цілей, і ті, які його стримують. Для цього учасник отримує такі запитання: «Чи буває так, що ви заздалегідь боїтеся негативного результату, і це стримує вашу активність у досягненні цілей?», «Чи буває так, що ви концентруєтеся лише на чомусь одному, що впливає на результат в іншій діяльності?», «Чи, навпаки, ви беретеся за всі справи одночасно і не можете довести їх до результату?». Після того, як учасник заповнив цю частину, на протилежній стороні аркуша він знову малює себе, але вже уявляючи себе з досягнутою метою. Він також опише себе, відповідаючи на ті ж запитання, але з урахуванням того, як змінилися його риси та підходи на шляху до успіху.

Обговорення. Уважно подивіться на ваші малюнки. Чи є між ними різниця? Які зміни відбулися між першим і другим зображенням? Прокоментуйте це.

3. Вправа «За що мене цінують?».

Ціль вправи: Формування в учасника навички об’єктивного бачення себе.

Час: 25 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші формату А4, маркери, ручки, олівці.

Зміст. Кожен учасник, не вказуючи на картці свого імені, записує 5 якостей, які він найбільше цінує в собі та за які його поважають інші. Потім, перевернувши лист, він записує 5 якостей, які йому не подобаються у себе. Тренер збирає картки, перемішує їх і роздає учасникам груп. Кожен учасник отримує допомогу, читає позитивні й негативні якості, намагається уявити цю людину і становить розповідь про та її життя.

Обговорення: Учасники обговорюють ваші враження від розповіді про себе. Кожен відповідає на питання: Що ви відчували, коли слухали розповідь про себе?; Чи було багато збігів з вашими уявленнями про своє життя?; Чи можна взагалі бути об’єктивним щодо себе?; Чи можна об’єктивно сприймати інших людей, близьких?

Рефлексія «Тут і тепер»

Ціль вправи: вироблення навичок рефлексування.

Час: 20 хв.

Хід вправи: Кожному учаснику пропонується висловитись про свій стан.

БЛОК 3. «Конструктивний перфекціонізм»

Ціль вправи: формування внутрішнього локус контролю, який пов'язаний з діяльністю, налагодження контакту з собою.

1. Розминка «Колінвал»

Час: 20 хвилин.

Зміст: Учасники сідають у коло. Кожен кладе праву руку на ліве коліно сусіда справа, а ліву руку на праве коліно сусіда ліворуч. Тренер оголошує: «Хвиля пішла за годинниковою стрілкою» і легенько ляскає лівою долонею по коліну сусіда. «Хвиля» повинна рухатися по колу і в кінці повернутися до тренажера. Ускладнення: Тренер одночасно посилає дві «хвилі» — одну лівою рукою за годинниковою стрілкою, а іншу — правою рукою проти годинникової стрілки. Учасники повинні передавати обидві «хвилі» одночасно, намагаючись не переплутати напрямки.

Вправа «Песиміст, Оптиміст, Блазень».

Ціль вправи: створення цілісного ставлення до проблемної ситуації, одержання досвіду розгляду проблеми з різних точок зору, пошук можливих шляхів її вирішення.

Час: 30 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші ватману, маркери, блокноти учасників, ручки, олівці.

Гра складається з шести частин:

Тренер пропонує кожному учаснику описати на окремих аркушах паперу ситуацію, яка викликає у нього стресовий стан чи сильні негативні емоції, або ситуацію, яку учасник важко сприймає. Розповідь має бути написана без емоційних описів, лише з фактами та діями.

Учасники передають аркуші з написаними розповідями тренеру для подальшої роботи (можлива анонімність).

Тренер зачитує групі всі варіанти стресових ситуацій, а група обирає два-три найбільш типових, актуальних для всіх учасників.

Тренер пропонує групі розділитися на три підгрупи і роздає по одній історії кожній підгрупі. Завдання підгруп — наповнити кожну історію емоційним змістом: одна підгрупа створює песимістичну версію, друга — оптимістичну, третя — блазнівську. Кожна підгрупа має завершити розповідь, додавши деталі, які відповідають характеристикам песиміста, оптиміста чи блазня.

Кожна підгрупа зачитує свою емоційну версію стресової ситуації від імені запропонованих персонажів (песиміст, оптиміст чи блазень).

Після прочитання всіх варіантів і висловлення різних варіантів ставлення до ситуацій, тренер пропонує обговорити результати гри і реальну допомогу, яку отримав кожен учасник для себе.Обговорення. Що Ви відчули та зрозуміли за результатами виконання вправи?

2. Вправа «Перетворення бажань в покрокову програму дій».

Ціль вправи: сформувати здатність усвідомлювати власні відчуття і перетворювати бажання в покрокову програму дій.

Час: 40 хвилин.

Зміст. Одним із шляхів підвищення соціальної компетентності є переформулювання бажання. Уміння керувати власною поведінкою та перетворювати бажання на конкретні цілі для досягнення результату. За допомогою цієї вправи учасники можуть тренувати навички формулювання програм поведінки та чіткого планування своїх дій.

Етапи вправи:

1. Ціль вправи: Чого ти хочеш досягти? Опишіть, як саме ви уявляєте своє життя в майбутньому. Уявіть бажаний результат, дайте йому чітке визначення.

2. Результат: Як має виглядати кінцевий результат? Уявіть спокій майбутнього і детально опишіть бажаний результат. Враховуйте не тільки загальну зовнішню картину, але і власні відчуття: як ви себе почуваєте в цьому стані, чи є у вас посмішка, у що ви одягнені, про що думаєте.

3. Різниця між тим, що було раніше, і тим, що є зараз: Що ви відчуваєте, коли досягаєте своєї мети? Яка різниця між вашими минулими та теперішніми почуттями? Опишіть, як змінити своє ставлення до себе та ситуації, досягнувши бажаного.

4. Успіх: Що ви сприймете як успіх? Визначте свої критерії успіху. Як ви дізнаєтесь, що досягли своєї мети? Уявіть, як ви будете виглядати, що будете відчувати, коли досягнете своєї мети.

5. Термін: Коли ви очікуєте досягти своєї мети? Визначте момент, коли ви можете сказати, що ви досягли того, що задумали. Встановіть реалістичний термін для досягнення вашої мети.

6. Початок: Коли ви плануєте почати? На попередніх етапах ви отримали чітку і впевнену заяву про своє бажання. Тепер вирішіть, коли ви зробите перший крок до реалізації мети. Запишіть дату початку своїх дій.

Технічні поради для групи:

Під час виконання вправи необхідно забезпечити комфортний темп для кожного учасника. Для цього необхідно встановити середній ліміт часу на виконання вказівок на кожному етапі (наприклад, 3-5 хвилин). Інструкції для

наступного етапу пояснюються лише тоді, коли кожен учасник виконає попереднє завдання. Усі фрази та формулювання мають бути позитивними, стверджуючими та орієнтованими на досягнення.

Ця вправа дозволяє учасникам краще сформулювати свої бажання, виявити чіткі цілі та створити стратегію їх досягнення.Рефлексія: Заплануйте свій перший крок і визначте тим самим початок. Що б ви могли зробити вже сьогодні?

3. Вправа «Моє оточення»

Ціль вправи: показати, що люди неідеальні й це не погано.

Час: 15 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші паперу, маркери.

Зміст: Тренер пропонує учасникам записати на аркушах імена людей зі свого найближчого оточення, які хоч іноді викликали у них негативні емоції своєю недосконалістю. Після цього учасники мають подумати та написати біля кожного імені, що їм подобається в цих людях, які риси чи вчинки вони знаходять у них позитивними, а також що вони роблять добре. Далі тренер пропонує учасникам оцінити, чого у цих людей більше: «плюсів» чи «мінусів». Учасники повинні вказати переважаючу рису: позитивних чи негативних якостей у їх сприйнятті цих людей більше.

Ця вправа сприяє розвитку об’єктивного сприйняття та допомагає учасникам поглянути на інших з іншої точки зору, звертаючи увагу на їхні сильні сторони, а не на слабкі сторони.Запитання: Чи є серед записаних імен ті, в яких більше «мінусів»? Чи варті згадані Вами «мінуси» наявних в людині «плюсів»?

4. Рефлексія «Тут і тепер»

Ціль вправи: вироблення навичок рефлексування.

Час: 15 хв.

Хід вправи: Кожному учаснику пропонується висловитись про свій стан.

Завершальна частина. Рефлексія тренінгу

Ціль вправи: закріплення отриманого досвіду, знань, умінь і навичок, усвідомлення особистісних змін, підведення підсумків.

1. Розминка «Імітатор».

Ціль вправи: розвиток групової згуртованості.

Час: 10 хвилин.

Зміст. Ваше завдання — одночасно вимовити (імітувати) один і той же звук. Пилосос. Виготовлення дверей. Загальмуйте машину. Сирена швидкої допомоги. Вогонь у печі. забити цвях у стіну. Звук електробритви. Дощ барабанить по даху тощо. «По-перше, ви можете визначити лідера, який дасть сигнал про початок групи. Виділяйтеся. Ускладненням може бути вимога починати імітування всім одночасно, не даючи можливості виділитися лідерові.

2. Вправа «Відро для сміття».

Ціль вправи: зняття емоційного напруження учасників; навчити їх справлятися з важкими емоційними станами та стресом.

Час: 20 хвилин.

Зміст. Учасники сідають у коло. У центрі кола стоїть великий накритий смітник: «У відрі смертельна отрута». Він символізує важкі емоції, негативний досвід і токсичні думки, які можуть завадити людині рухатися вперед.

Завдання: учасникам пропонується «скинути» свою внутрішню «отруту» в це відро. Це можуть бути фотографії, болючі спогади, жорстокі історії, емоції чи душевні навантаження, які вони пережили або пережили.

Учасники можуть позбутися цих «токсинів» різними способами:

- Мовчки просто візьміть у руку щось, що символізує вашу історію чи почуття, і опустіть це у відро.
- Або з коментарем, який додає деяку символічну цінність. Це може бути прощальний жест або вираження своїх думок.
- Учасники також можуть створити символічне зображення свого важкого досвіду. Це може бути зображення, запис або зображення, що описує відчуття болю або симптоми травми. Наприклад, вони можуть малювати чорні хмари, тіні або інші зображення, які відображають негативні емоції.

Після того, як усі учасники випустять свою «отруту», можна провести коротку медитацію, щоб поміркувати про те, як учасники почувалися після дії, добре це було чи ні.

3. Дискусія «Чи потрібен перфекціонізм?»

Ціль вправи: визначення думки учасників щодо потрібності перфекціонізму, ефективності тренінгу.

Час: 30 хвилин.

4. Вправа «Що я придбав?».

Ціль вправи: кожен учасник сформулює для себе, що суттєве він придбав у ході роботи.

Час: 30 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші формату А4, маркери, блокноти учасників, ручки, олівці.

Зміст. Інструкція: «Тепер зосередьтеся на тому, чого ви навчилися під час роботи тут. Виділіть кілька хвилин, щоб подумати над наступним запитанням: «Який найважливіший досвід, який я отримав у цій групі, допоможе мені краще справлятися з викликами повсякденного життя?» «Не відкривайте очі, поки не знайдете відповідь на це питання, тоді напишіть відповідь, і тепер кожен поділиться з нами тим, що він відчуває».

Обговорення: Наскільки є широким спектр здобутого досвіду? Чий досвід виявився схожим з моїм? Що я можу зробити для того, щоб те, що я здобув, було для мене значущим якомога довше?

5. Вправа «Мені сподобалося».

Ціль вправи: реалізація зворотного зв’язку з групою з приводу тренінгу.

Час: 30 хвилин.

Зміст: «Тепер у вас є можливість поділитися своїми враженнями та думками про проведений тренінг. Зробимо це по колу. Почніть свою відповідь одним із таких речень: «Під час навчання я зрозумів...», «На занятті я дізнався, що...», «Моє бажання тренуватися...».

ВИСНОВКИ

Аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми і результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють сформулювати наступні висновки.

Феномен перфекціонізму є складним і багатогранним психічним явищем. Існують різні підходи до структурування перфекціонізму: один з них фокусується на особистісній орієнтації, інший поєднує високі особисті стандарти з когнітивними та міжособистісними параметрами, а третій включає когнітивний, діяльнісний, соціальний і особистісний компоненти.

Теоретично визначено, що перфекціонізм у студентському віці може проявлятися як конструктивно, так і деструктивно. Конструктивний перфекціонізм сприяє академічному успіху студентів завдяки їхній наполегливості, здатності ставити складні завдання та високій мотивації. Студенти з такими рисами можуть ефективно планувати свою діяльність і досягати значних результатів. Однак, якщо студент ставить перед собою недосяжні цілі та боїться помилок, то це може призвести до деструктивного перфекціонізму. Даний вид перфекціонізму супроводжується стресом, зниженням впевненості в собі та емоційним вигоранням, що негативно позначається як на особистісному розвитку, так і на академічних досягненнях.

Теоретичний аналіз сучасних наукових праць засвідчує, що сиблінгова підсистема, яка складається з братів і сестер, є важливим елементом у процесі формування особистості. Особливості взаємостосунків, які виникають у даній підсистемі, мають значний вплив на соціальний, емоційний та когнітивний розвиток дитини.

У ході проведеного емпіричного дослідження були вивчені особливості прояву перфекціонізму в студентів із різною сиблінговою позицією: єдина дитина, наймолодша дитина, середуща дитина, найстарша дитина з’ясовано, що перфекціонізм серед досліджуваних студентів має різні прояви залежно від їх сиблінгової позиції.

Студенти, які займають середню позицію серед братів і сестер, за шкалою «Перфекціонізм», більш схильні до високих вимог щодо себе, прагнення до досконалості в навчанні та професійному розвитку, що сприяє зростанню їхньої мотивації. Водночас студенти, які є старшими дітьми в родині, демонструють менш виражений рівень перфекціонізму, що може бути результатом їхньої здатності до адаптації і прагматичного підходу до виконання завдань, з урахуванням реалістичних очікувань і відповідальності, сформованих ще в дитинстві.

За шкалою «Занепокоєність помилками» студенти, в яких сиблінгова позиція «середня дитина», виявляють більшу тривожність і чутливість до критики, що свідчить про схильність до самокритики. Студенти з сиблінговою позицією «старша дитина» сприймають помилки як можливість для розвитку, а студенти з позицією «єдина дитина» мають помірний рівень тривоги та перфекціонізму. Всі досліджувані групи студентів демонструють схожий рівень організованості, що вказує на здатність підтримувати порядок у житті.

Наявність братів чи сестер стимулює розвиток перфекціонізму та порівняння себе з іншими. Студенти, які є єдиними дітьми, менш залежні від зовнішнього схвалення через відсутність конкуренції в родині. Студенти середньої сиблінгової позиції навпаки мають виражений «соціально-приписаний перфекціонізм» і часто сприймають високі стандарти як нереалістичні, що може призводити до сумнівів у своїх силах та змін у професійних цілях.

Студенти, які є «єдиними дітьми», демонструють середній рівень за шкалою «адаптивний перфекціонізм», орієнтуючись більше на себе і менше залежачи від зовнішніх стандартів, бо не мають досвіду конкуренції з братами чи сестрами. У свою чергу, студенти з середущою сиблінговою позицією виявляють найвищий рівень адаптивного перфекціонізму, висуваючи високі вимоги як до себе, так і до інших, що пов'язано з їхньою схильністю до самокритики та високих стандартів. Вони також проявляють найбільшу критичність до власних помилок і висувають високі вимоги до себе та оточуючих.

За шкалою «прагнення до порядку» найстарші, середущі та ті студенти, які єдині в сімейній системі є більш акуратними, організованими, дисциплінованими, зібраними, характеризуються прагненням все ставити на свої місця, організовувати власний життєвий простір, брати абсолютну відповідальність за самих себе, аніж студенти, які займають наймолодшу сиблінгову позицію.

Загалом, сиблінгова позиція значно впливає на рівень перфекціонізму, визначаючи як внутрішні вимоги до себе, так і очікування до оточуючих, що може мати як адаптивні, так і дезадаптивні наслідки в залежності від ситуації.

У рамках емпіричного дослідження також були виявлені статистичні відмінності серед студентів, залежно від їхньої сиблінгової позиції, за кількома ключовими показниками. Зокрема, була виявлена відмінність у загальному рівні перфекціонізму, що відображає загальну схильність до перфекціоністських установок і вимог до себе та оточуючих. Крім того, спостерігалися відмінності у прояву перфекціонізму, орієнтованому на себе, що вказує на те, наскільки студенти встановлюють високі стандарти для себе, а не орієнтуються на очікування інших. Студенти з різними сиблінговими позиціями виявляли різний рівень прагнення до порядку, що свідчить про їхню схильність до організації власного середовища і підтримання контролю. Окрім того, виявлені статистичні відмінності в рівні організованості, яка відображає здатність студентів до планування та впорядкування своєї діяльності. Слід відмітити, що студенти з середущою сиблінговою позицією продемонстрували вищі показники за усіма вищезгаданими шкалами порівняно з іншими групами, що підтверджує припущення, що сиблінгова позиція має значний вплив на рівень перфекціонізму та організованості студентів.

Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження, яка полягає в припущенні, що студентам із різною сиблінговою позицією притаманні значні відмінності у змістових характеристиках структурних компонентів і типах перфекціонізму. Тобто, сиблінгова позиція є важливим фактором, що впливає на рівень та особливості прояву перфекціонізму серед студентської молоді.

Перспективу подальшого дослідження наукової проблеми ми вбачаємо у впроваджені тренінгової програми, спрямованої на подолання наслідків негативного перфекціонізму та формування конструктивного підходу до перфекціоністських тенденцій серед студентів із різними сиблінговими позиціями. Зважаючи на те, що перфекціонізм залишається багатовимірним і недостатньо вивченим феноменом, така програма має на меті не лише зниження деструктивних проявів, але й розвиток ефективних стратегій самодопомоги, саморефлексії та конструктивного саморозвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астремська І. В. Особливості взаємостосунків сиблінгів. Габітус. 2022. Вип. 44. С.147-151

2. Бабчук М. І. Перфекціонізм як психологічний феномен. Перспективи та інновації науки. 2022. № 10. С. 369–377.

3. Вавілова А. А. Деструктивний перфекціонізм як чинник тривожно депресивних патернів у підлітків: дисертація на здобуття ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю:19.00.07. Київ. 2019. С.51-55.

4. Вавілова А. С. Гендерно-вікові особливості перфекціонізму у дітей та підлітків. Науковий вісник Херсонського державного університету. Херсон. 2018. Вип. № 1. С. 14–20.

5. Вавілова А. С. Типологія перфекціонізму в підлітків. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології". 2018. №42. С. 31–49.

6. Гриньова М. Ткаченко А. Феноменологія студентського віку і проблема соціальної адаптації. Витоки педагогічної майстерності. Серія: Педагогічні науки. 2016. Вип. 18. С. 66-73.

7. Грисенко Н.В., Смолярова К.В. Характер зв’язку перфекціонізму та особистісної зрілості в юнацькому віці. Вісник ДНУ. Серія «Педагогіка і психологія». 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9/1. С. 65–73.

8. Грубі Т. В. Концептуальні підходи до дослідження перфекціонізму особистості. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2016. Вип.1. С. 27-39.

9. Гуляс І. А. Перфекціонізм: історично-світоглядні аспекти. Наука і освіта. 2012. № 3. С. 46–49.

10. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистий чинник академічної обдарованості студентів: дисертація на здобуття ступеня кандидата психологічних наук 19.00.01., 2010. 240 с.

11. Дубініна Д. Е., Дяченко В. А., Мунасипова-Мотяш І. А. Взаємозв’язок перфекціонізму із задоволеністю життям і психологічним

благополуччям в осіб юнацького віку. Науковий журнал з соціології та психології «Габітус». 2020. №12. С. 121-126

12. Дьоміна Г. А. Роль перфекціонізму у формуванні професійної ідентичності майбутнього психолога. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73), Вип. № 3. С. 19-25.

13. Єфіменко С. М. Психологічні особливості студентського віку. Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Педагогічні науки.2012. Вип. 103. С. 140-149.

14. Завада Т. Ю. «Мотиваційні чинники перфекціонізму студентської молоді»: дисертація на здобуття ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю:19.00.01.Львів. 2017. 212 с.

15. Завада Т. Ю. Особливості мотиваційної сфери студентів з різним рівнем перфекціонізму. Психологічний часопис. 2019. Вип.№11. С. 283-296.

16. Завада Т. Ю. Особливості мотиваційної сфери студентів з різним рівнем перфекціонізму. Психологічний часопис. 2019. Вип. № 11. С. 283-296.

17. Завада Т. Ю. Теоретичний аналіз перфекціонізму як психологічного феномену. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип. 16. Кам'янець-Подільський. 2012. С. 365-378.

18. Кадебська Е. В., Фаловська, І. Д. Соціальна роль сім'ї як системи та її структурна характеристика. Наукові праці міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. 2023. Вип.57. С. 18-23.

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

20. Кононенко О. І. Проблема онтогенезу перфекціонізму особистості в сучасних дослідженнях. Вісник Одеського національного університету. Одеса. 2014. Т. 19, Вип. №2. С. 171-177.

21. Кононенко О.І. Диференціація видів перфекціонізму особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2015. № 3. С. 199–207.

22. Кононенко О.І. Перфекціонізм особистості. Монографія. Одеса. 2016. 374 с.

23. Корнієнко В.В., Іванова А.К. Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та копінг-стратегій у студентів. Молодий вчений. 2020. Вип. № 1. С.34-38.

24. Корнієнко О. Ю. Структурні особливості сиблінгового симптомокомплексу як чинника невротичних станів особистості: дисертація на здобуття ступеня кандидата психологічних наук 19.00.01 загальна психологія, історія психології. Київ. 2016 227 с.

25. Купрєєва О. І. Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі: Монографія. Київ. 2021. 207 с.

26. Кучманич І. М. Особливості емоційної компоненти взаємовідносин у сиблинговій підсистемі. Наукові перспективи. 2023. Вип.№5. С. 814-824.

27. Лазько А. М. Конструктивний перфекціонізм як чинник професійно-психологічної адаптованості майбутнього медичного працівника: дисертація на здобуття ступеня кандидата психологічних наук 19.00.01.Луцьк. 2016. 207 с.

28. Лоза О. О. Особливості перфекціонізму як особистісної риси державних службовців: дисертація на здобуття ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю:19.00.04. Київ. 2015. 205 с.

29. Лоза О. О. Психологічний аналіз феномену перфекціонізму: підходи до визначення. Збірник наукових праць Інститут психології ім. Г.С. Костюка, Київ. 2009. С. 213—221

30. Лящ О. П., Марчук С.В. Перфекціонізм як предмет психологічних досліджень. Габітус. 2021. Вип. 23. С.146-149.

31. Марчук С.В. Теоретичний аналіз вивчення перфекціонізму в українській психологічній науці. Психологічні перспективи. 2021. Вип. 37. С. 141–154

32. Мушкевич М. І. Психологічний супровід сім'ї: навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра факультету психології). Луцьк. 2022. 88 с.

33. Нечипоренко В. В. Концептуальні орієнтири та інституційна практика життєтворчого становлення особистості (міждисциплінарні суспільно-гуманітарні аспекти): Монографія. Запоріжжя. 2021. 340 с.

34. Осьодло В. Проблема сиблінгових стосунків у психології сім'ї: впорядкування наукового дискурсу. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія. 2017. Вип. №1

35. Павлова В. С. Перфекціонізм як психологічний феномен. Збірник наукових праць: психологічні науки. 2013. Вип.№ 10(91). С. 242–247

36. Павлова В.С. Проблема перфекціонізму особистості та чинників, які впливають на його формування й розвиток. Харків. 2013. Вип. №22. С. 8-16

37. Петрунько О.В. Амбівалентний дискурс перфекціонізму. Вчені записки Університету «КРОК». 2020. Вип.№4. С. 233-247.

38. Проскурня А. С. Диференціально-типологічна структура перфекціонізму як детермінанта виникнення депресивних і тривожних розладів. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 33. С. 33–38.

39. Римарчук А. О. 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.

40. Скрипаченко Т. В. Аналіз основних психологічних підходів до вивчення перфекціонізму. Проблеми сучасної психології. Запоріжжя. 2019. Вип. № 1. С. 122-127.

41. Фальова О. Є. Психологічні проблеми та кризи в розвитку особистості. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного

виховання і спорту : Збірник наукових праць. За редакцією професора С. С. Єрмакова. Харків. 2008. Вип. № 7. С. 138–141

42. Федоришин Г. М. Психологічні проблеми сімейного виховання: навчальний посібник. Івано-Франківськ. 2013. 224 с.

43. 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. Вип.№25. С. 582 –596.

44. Фукс М. А. Основні підходи до розуміння сутності феномену перфекціонізму. Радіоелектроніка та молодь у XXI столітті. Харків. 2021. Вип. №8. С. 116–117.

45. Цюра С. Характерні особливості педагогічного середовища розвитку сиблінгів. Вісник Львівського університету. 2016. Вип. №30. С.81-90.

46. Чала О.А. Перфекціонізм як детермінанта деструктивної конфліктності юнацтва. Вісник психології і соціальної педагогіки. Київ. 2015. Вип. №15. 12 с.

47. Чепурна Г.Л. Перфекціонізм як чинник соціальної активності молоді. Вісник Чернігівського педагогічного університету. 2009. Вип. №74. С.172–177.

48. Barrow J. Group interventions with perfectionistic thinking . Personal and Guidance Journal, 1983. Vol. №61. PP. 612-615

49. Hewitt P. L., Flett G. L. The Multidimensional Perfectionism Scale: Development and validation. Canad. Psychol. 1989. V. №30. P. 103-109