

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач випускової кафедри  
\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Взаємозв'язок рівня перфекціонізму із самоефективністю у  
студентів психологів.»**

Виконавець: здобувач групи ПП-426 Пашко Яна Владиславівна

Керівник: канд. психол. н., доцент Злагодух Вікторія Вікторівна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2024

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК  
« » \_\_\_\_\_ 2024 р.

## ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Пашко Яни Владиславівни

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Взаємозв'язок рівня перфекціонізму із самооефективністю у студентів психологів», затверджена наказом ректора №. від 22.03.2024 №422/ст.

2. Термін виконання роботи: з 29.01.2024 р. до 16.06.2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: вибірка – 41 студент Національного авіаційного університету віком від 17 до 22 років; робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 71 сторінок, з них обсяг основного тексту 40 сторінок, список використаних джерел нараховує 44 позиції.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичні основи дослідження самооефективності та перфекціонізму; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та самооефективності; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці.

## 6. Календарний план-графік

№ пор .	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	29.01.2024	29.01.2024
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	12.02.2024	13.02.2024
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	25.03.2024	25.03.2024
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	22.04.2024	26.04.2024
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	01.05.2024	05.05.2024
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	20.05.2024	20.05.2024
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	25.05.2024	26.05.2024
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	27.05.2024	27.05.2024
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	05.06.2024	
10	Захист роботи	10.06.2024	

7. Дата видачі завдання: «29» січня 2024 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Вікторія ЗЛАГОДУХ  
(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Яна ПАШКО  
(підпис випускника) (П.І.Б.)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Взаємозв'язок рівня перфекціонізму із самоефективністю у студентів психологів»:

Мета дослідження: вивчити та визначити взаємозв'язок між перфекціонізмом з самоефективністю у студентів психологів.

Об'єкт дослідження: Перфекціонізм, та самоефективність у студентів психологів.

Предмет дослідження: Взаємозв'язок між перфекціонізмом з самоефективністю

Методи дослідження:

- теоретичні: ретроспективний і системно-структурний аналіз порівняння, узагальнення, класифікація, систематизація, моделювання, аналітико-синтетичний розгляд (вивчення) творів тощо;

- емпіричні: «Особистісна готовність до змін» (PCRS) в адаптації Н. Бажанової та Г. Л. Бардієр. «Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема», «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П.Х'юїта і Г. Флетта;

- математичні: коефіцієнт кореляції r-Пірсона.

Встановлено, що перфекціонізм та самоефективність взаємопов'язані.

Матеріали кваліфікаційної роботи рекомендовано використовувати для підвищення особистісної готовності студентів до професійної діяльності.

**ПЕРФЕКЦІОНІЗМ, САМОЕФЕКТИВНІСТЬ, ГОТОВНІСТЬ ДО ЗМІН, СТУДЕНТСТВО.**

# ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	6
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ</b> .....	8
<b>1.1 Основні положення та загальне поняття перфекціонізму</b> .....	8
<b>1.2 Визначення понять самоефективності та готовності до змін</b> .....	10
<b>1.3 Особливості проявів перфекціонізму, самоефективності та готовності до змін у студентів</b> .....	13
<b>Висновки до першого розділу</b> .....	16
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА САМОЕФЕКТИВНОСТІ</b> .....	17
<b>2.1 Організація, етапи та умови проведення дослідження</b> .....	17
<b>2.2 Аналіз та інтерпретація результатів, отриманих після проведення психодіагностичного дослідження</b> .....	24
<b>2.3 Математичний та порівняльний аналіз, та інтерпретація отриманих даних</b> .....	32
<b>2.4 Методичні рекомендації на основі проведеного дослідження</b> .....	36
<b>Висновки до другого розділу</b> .....	38
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	40
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	42
<b>ДОДАТКИ</b> .....	47

## ВСТУП

**Актуальність:** У реаліях сьогодення дедалі важливішою стає тема ефективності та адаптація до нових проблематик, які виникають. В цьому дослідженні будуть розглядатись як раз основні конструкти які можуть як допомогти так і завадити комфортному розвитку і реалізації можливостей та обов'язків, тобто саме самоефективність, готовність до змін, як фактори сприяння легшій адаптації, і перфекціонізм, який може перешкоджати цьому.

Студенти-психологи мають бути готовими до викликів та мати впевненість у своїх здібностях для досягнення успіху. Дослідження взаємозв'язку самооцінки, ефективності та готовності до змін з рівнем перфекціонізму у них є ключовим, оскільки ці показники визначають їхню здатність до саморозвитку та успішної адаптації у психологічній професії.

Дослідження з психології самоефективності має велике значення у світлі сучасних викликів. Це стимулює практичний інтерес до розвитку компетентностей, необхідних для успішної роботи у психологічній галузі, та сприяє формуванню нового покоління професіоналів, здатних ефективно впливати на соціальні та економічні процеси в суспільстві.

**Мета дослідження:** вивчити та визначити взаємозв'язок між перфекціонізмом з готовністю до змін та самоефективністю у студентів психологів.

**Об'єкт дослідження:** Перфекціонізм, та самоефективність у студентів психологів.

**Предмет дослідження:** Взаємозв'язок між перфекціонізмом з самоефективністю

**Вибірка:** студенти-психологи, 41 респондент

**Завдання дослідження:**

1) Теоретично проаналізувати поняття «перфекціонізм», «готовність до змін», «самоефективність».

2) Визначити особливості перфекціонізму. Розібрати суть готовності до змін та самоефективності.

- 3) Дослідити та визначити рівень перфекціонізму.
- 4) З'ясувати наявність прямого взаємозв'язку між перфекціонізмом з готовністю до змін на самоефективністю.
- 5) Розробити методичні рекомендації для покращення рівня самопочуття сприйняття самоефективності та готовності до змін.

**Методи дослідження:**

- теоретичні: ретроспективний і системно-структурний аналіз порівняння, узагальнення, класифікація, систематизація, моделювання, аналітико-синтетичний розгляд (вивчення) творів тощо;
- емпіричні: «Особистісна готовність до змін» (PCRS) в адаптації Н. Бажанової та Г. Л. Бардієр; «Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема; «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П.Х'юїта і Г. Флетта;
- математичні: коефіцієнт кореляції r-Пірсона.

**Практичне значення** отриманих результатів дослідження полягає у можливості використання отриманих даних для підготовки майбутніх студентів-психологів. Вивчення взаємозв'язку між рівнем перфекціонізму та самоефективністю допоможе розробити навчальні та тренінгові програми, спрямовані на підвищення самоусвідомлення студентів, покращення їх професійної ефективності та запобігання негативним наслідкам надмірного перфекціонізму. Застосування цих результатів у навчальному процесі сприятиме формуванню психологічно здорових та впевнених у собі фахівців.

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи:** робота складається з 40 загальних сторінок, що включають в себе: вступ, два розділи, шість підрозділів, два висновки розділів та загальний висновок, список використаних джерел з 45 найменування та 3 додатками. Робота містить 1 таблицю та 8 рисунків в основну тексті, 10 таблиць в додатках. Кількість основного викладу матеріалу складає 58 сторінки.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ТА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

### 1.1 Основні положення та загальне поняття перфекціонізму

Термін "перфекціонізм" в науковій психології виник не так давно, у 60-80-х роках ХХ століття, переважно за кордоном. Основні результати досліджень щодо перфекціонізму були отримані такими вченими, як Д. Хамачек, Д. Барнс, Дж. Стобер, К. Отто, С. Блатт та інші. Нещодавно вивчення цього явища розпочали вітчизняні науковці, такі як Е. Ільїн, О. Лоза та інші.

Вітчизняний психолог О. Лоза виділив три основні напрями дослідження перфекціонізму: як самовдосконалення, як установка і як риса особистості. Дослідники першого напрямку, такі як А. Адлер, К. Роджерс, А. Маслоу та інші, вважали, що перфекціонізм полягає у високих особистісних стандартах, незалежно від можливостей та намагань індивіда їх реалізувати. За другим напрямом, перфекціонізм розглядався як установка особистості, яка веде до сприйняття неприйняттого усього, що не відповідає її ідеалам. Представники третього напрямку розглядали перфекціонізм як рису особистості, прояв якої виявляється у високих вимогах до якості виконання діяльності[14].

Сучасні наукові висловлення стосовно перфекціонізму, науковці, такі як Е. Філатов та Т. Юдеєва, вважають цю характеристику особистості багатовимірною, яка включає як конструктивні аспекти, спрямовані на самовдосконалення, так і негативні, які можуть призводити до патологічних тенденцій досягнення ідеалу. У сучасному науковому дискурсі перфекціонізм є предметом активних досліджень, які спрямовані на розуміння його різних аспектів. . В сучасний час дослідження як позитивних, так і негативних аспектів перфекціонізму стає дуже актуальним. Ці дослідження спрямовані на вивчення впливу рівня перфекціонізму на інші психічні характеристики індивіда. [33, 42].

Останні наукові дослідження підкреслюють важливість вивчення перфекціонізму як джерела як позитивного, так і негативного впливу на психічне



здоров'я і функціонування особистості. Деякі дослідники зосереджуються на впливі перфекціонізму на стресоустойчивість та загальний рівень задоволеності життям. Крім того, з'ясовується, як перфекціонізм впливає на рівень мотивації та досягнень у різних сферах життя, включаючи навчання, роботу та міжособистісні відносини.

Деякі вчені, такі як Дж. Стобер та Дж. Шнайдер, розрізняють два типи перфекціонізму: "позитивний" та "негативний". Вони вважають, що "позитивний" перфекціонізм пов'язаний із внутрішнім мотиваційним фактором досягнення високих стандартів і не завжди веде до стресу або негативних наслідків. З іншого боку, "негативний" перфекціонізм характеризується постійними стресовими вимогами до себе, перфекціонізмом, що є дисфункціональним і може призводити до погіршення психічного здоров'я[20].

Інші дослідники, такі як Паул Ліндсей, акцентують увагу на взаємодії перфекціонізму з іншими характеристиками особистості, такими як тривожність та депресія. Його дослідження показують, що перфекціонізм може поглиблювати ці негативні стани та стати причиною розвитку психічних проблем.

З іншого боку, вчений та І. Гуляс, визначала перфекціонізм як прагнення до самовдосконалення, що виражає особистісний сенс та сприяє постійному розвитку. Вона розглядала перфекціонізм може бути корисним, оскільки він підтримує високі стандарти та стимулює до досягнень. Це поняття також пов'язувалось із самоактуалізацією, яка є ключовою для кожної особи.

Перфекціонізм - це тенденція до постійного прагнення до досягнення високих стандартів, а також вимоги до самого себе на найвищому рівні. Він може виявлятися у різних аспектах життя та проявлятися через різні види поведінки.

## 1.2 Визначення понять самоефективності та готовності до змін

Самоефективність є ключовим поняттям в психології, яке відображає внутрішню переконаність особистості у власних можливостях досягнення успіху у конкретних ситуаціях. Самоефективність виявляється у вірі особистості в свою здатність досягти мети та ефективно впоратися з викликами, що виникають на шляху досягнення цілей.

Більшість вчених розробляють шкали самоефективності замість загальних психологічних методик для оцінки самооцінки в конкретних сферах життя. Ці шкали дозволяють людям оцінити свої навички у спілкуванні, здатність контролювати емоції, досягнення у навчанні, а також управління професійними та особистими справами. Друга особливість самоефективності полягає у тому, що це судження про можливі дії людини незалежно від їхнього значення. Наприклад, людина може відчувати ефективність у виконанні робочих завдань, але вона не завжди може відчувати задоволення від цього, якщо робота для неї має малу цінність або не відповідає її потребам.

Відчуття власної ефективності визначає, які завдання людина обирає для виконання, враховуючи її впевненість у власних можливостях. Вона часто віддає перевагу завданням, які вважає досяжними, уникаючи тих, що, на її думку, можуть бути складними. Цей аспект ілюструється у дослідженнях, що аналізують вплив факторів на вибір професійної кар'єри. Основна функція мислення полягає в тому, щоб люди могли передбачати наслідки своїх дій і контролювати події, які впливають на їх щоденну діяльність.

Крім того, якщо людина вже розпочала виконання завдання, її сприйняття самоефективності впливає на рішучість та наполегливість, незалежно від складності завдання. Концепція самоефективності тісно пов'язана з ідеями, висвітленими в дослідженнях про вивчену безпорадність Мартіна Селігмана та концепцією локусу контролю Джуліана Роттера, оскільки самоефективні особистості здатні подолати перешкоди на шляху досягнення мети та пояснювати свої дії внутрішніми чинниками, а не зовнішніми обставинами.

Сучасні концепції самоефективності, які базуються на визначенні засновника теорії соціального навчання А. Бандури, визнають її як усвідомлену здатність особистості протистояти складним ситуаціям та впливати на ефективність своєї діяльності та загальне функціонування. Згідно з цими концепціями, самоефективність може бути розглянута у двох аспектах: мотиваційному та регулятивному. Перший аспект є активним і зорієнтованим на досягнення цілей, другий - метакогнітивним і спрямованим на самоконтроль[11].

А. Бандура вказував на чотири основні джерела віри людей у власну ефективність. Найефективніший спосіб підтвердження самоефективності полягає у досягненні високих результатів у якій-небудь справі. Іншим шляхом є соціальне моделювання, коли моделі надають знання та мотивацію. Третім способом є соціальне переконання, яке може підштовхувати людей до більшого напруження, збільшуючи їх шанси на успіх. Четвертий шлях - це зміна фізіологічних реакцій або способу сприйняття фізіологічних станів. Самеефективність, з свого боку, впливає на кілька аспектів психосоціального функціонування. Як людина оцінює свою ефективність, визначає її можливість вибору дій, необхідних для подолання перешкод та фрустрацій, і наполегливість у вирішенні завдань. Під час виникнення проблем сильне відчуття самоефективності допомагає людині залишатися спокійною та шукати рішення, замість того, щоб упадати у відчай. Таким чином, концепція самоефективності включає в себе вольовий аспект, який стимулює до необхідних зусиль для вирішення проблеми.

А. Бандура вважає, що самоефективність є ключовим і дуже важливим детермінантом людської поведінки. Вона впливає не лише на мотиваційну сферу, але й на інші важливі аспекти поведінки[2].

Самоефективність, як поняття, визначає усвідомлення власної ефективності та очікування успіху у виконанні дій. Це ключове поняття у теорії навчання А. Бандури. Також, самоефективність включає в себе переконання у тому, що людина здатна виявити необхідну поведінку у потрібний момент, що схоже на поняття "впевненість у собі". Оцінка самоефективності включає в себе конкретно визначену поведінкову компетенцію. [15]

Фактори, які впливають на розвиток самоефективності, включають:

- обсяг та різноманітність навичок поведінки;
- досвід, отриманий шляхом спостереження за іншими;
- підкріплення з боку інших обраних моделей поведінки;
- самооцінювання психологічного, фізичного та емоційного стану.

А. Бандура стверджує, що самоефективність є змінною характеристикою, яка залежить від конкретної ситуації та історії особистості[2].

Щодо готовності до змін - це внутрішня психологічна характеристика особистості, що відображає її готовність та здатність адаптуватися до різноманітних трансформацій у суспільстві, роботі та особистому житті. Це не лише здатність приймати нові умови та виклики, але й уміння реагувати на них конструктивно, знаходячи ефективні рішення та використовуючи нові можливості для розвитку.

Готовність до змін також означає відкритість до нового досвіду та знань, вміння адаптуватися до змінюючихся обставин і виявляти гнучкість у мисленні. Вона передбачає готовність до вивчення та розвитку, а також вміння зберігати позитивний настрій та мотивацію у непередбачуваних ситуаціях. [11]

Загалом, готовність до змін є ключовою складовою успіху як у професійному, так і в особистому житті, оскільки вона дозволяє ефективно пристосовуватися до викликів і змін, що виникають у сучасному світі.

Дослідники, такі як Р. Бай, А. Арменакіс та Б. Бернес, вважають, що сприйняття змін у особистому житті може впливати на прийняття змін у професійній діяльності. Вони стверджують, що вивчення особистісних змін дозволяє зрозуміти, як людина реагуватиме на них у своїй професії. Важливою складовою особистісної готовності до змін, за словами Г. Солдатової, є толерантність до невизначеності, що передбачає витривалість у непередбачуваних ситуаціях та здатність приймати рішення, коли факти та наслідки не відомі. За словами Є. Валіулліної, емоційний стан грає важливу роль у готовності особистості

до змін, оскільки успішні результати у професії можуть стимулювати людей до саморозвитку. [17]

О. Наумцева вказує, що психологічна готовність до змін свідчить про цілеспрямованість людини у прийнятті дій. [18,19] Вона зазначає, що зміни в організації можуть впливати на зміни в повсякденному житті людей і відбиватися в їхніх цінностях і нормах поведінки. Згідно з М. Польовою, під час вивчення готовності до змін в організації слід враховувати особливості професійної діяльності людей. Вона пропонує спиратися на два підходи: механістичний і органічний. За механістичним підходом зміни розглядаються як жорсткі правила, які плануються зверху, і вимагають постійного контролю. [3]

### **1.3 Особливості проявів перфекціонізму, самоефективності та готовності до змін у студентів**

З молодістю відбувається найбільша розбіжність між тим, як людина сприймає себе у реальності і яким бачить ідеальний образ себе, що стимулює її до постійного самовдосконалення. Проте з віком актуальний образ себе стає більш схожим на ідеальний завдяки накопиченому досвіду, конкретнішим уявленням про себе і процесам саморозвитку.

У той же час, поєднання недостатньої самосвідомості та несповною картини свого "Я", разом із значним впливом суспільства на ідеальний образ себе, призводить до того, що самовдосконалення в молодому віці часто супроводжується ознаками патологічного перфекціонізму: намаганням досягнути недосяжного ідеалу, приховуванням помилок і недоліків від інших, незадоволенням досягнутими результатами, униканням невдач, постійною втомою, ворожнечею та ревнощами у стосунках, потребою в одобренні оточення, збільшеною схильністю до самогубств, емоційною неадаптацією (тривожність, схильність до нервових зривів). [43]

Показано, що у перфекціоністів виявляється подвійність їх концепції "Я". [6] З одного боку, особи з вираженим перфекціонізмом проявляють високу здатність до

самоконтролю та організації своєї діяльності. З іншого боку, вони демонструють сильну залежність від суспільної оцінки своєї поведінки та діяльності, високу самокритичність та невпевненість у власних силах.

Ступінь перфекціонізму вважається нормальним, коли людина задоволена своїми зусиллями і досягнутими результатами. Реалізація реалістичних цілей приносить радість, а емоційне відчуття задоволення від улюбленої справи сприяє покращенню професійних навичок та досягненню високих результатів. Прагнення досягнень при нормальному перфекціонізмі завжди є конструктивним та адекватним.

Проте високий рівень перфекціонізму може призвести до особливої вразливості, що супроводжується депресивними симптомами. У таких випадках виникають компенсаторні стратегії поведінки, спрямовані на відповідність надзвичайно високим стандартам. Людина з патологічним перфекціонізмом турботливо перевіряє свої дії, постійно шукаючи схвалення від інших, і схильна до тривалих роздумів перед прийняттям рішення. Однак, якщо перфекціоніст не має впевненості у своїй здатності досягнути високих стандартів, існує ризик "паралізу діяльності", коли він уникає початку роботи через бажання виконати її ідеально. [26]

Однією з важливих психологічних характеристик особистості є готовність до змін, яка є предметом дослідження у багатьох наукових роботах. У контексті студентської популяції, ця характеристика виявляється двома ключовими тенденціями. Перша тенденція розкриває усвідомлені установки особистості на успіх, зростання і відкритість до нового, а також здатність до адаптації відповідно до власних прагнень. Друга тенденція відображає імпліцитні установки особистості, які визначають її ставлення до двозначності та готовність до особистісної адаптації.

Готовність до змін у студентів виявляється як складний конструкт, який включає в себе різноманітні аспекти психологічної готовності до інновацій, соціальної адаптивності та мотивації до змін. Ці аспекти взаємодіють між собою та впливають на здатність студентів адаптуватись до нових умов навчання та життя.

Наукові дослідження з цієї теми підтверджують, що готовність до змін у студентів може бути важливим фактором в їхньому успішному навчанні та життєвому розвитку. Такі висновки можуть мати практичне значення для розробки програм навчання та розвитку освітніх стратегій, спрямованих на підтримку та розвиток готовності студентів до змін.

Самоефективність студентів означає їхню здатність ефективно планувати, оцінювати та досягати своїх цілей у навчанні та житті. Ця властивість є важливою складовою їхнього саморегулювання та самовизначення у вищому навчальному закладі. Розуміння цього поняття має значення для їхнього особистісного зростання та адаптації до викликів навчання, впливаючи на їхні академічні досягнення, мотивацію та загальний навчальний досвід.

У студентській молоді переважно виявляється середній рівень загальної самоефективності, проте дівчата проявляють значно вищу соціальну самоефективність. Це свідчить про більшу соціальну компетентність у цьому віці серед дівчат, які відчують себе впевненіше в ситуаціях налагодження соціальних контактів. [15]

Самоефективність потребує від особистості вміння використовувати досвід минулого для вирішення актуальних завдань і знаходити корисні зв'язки між минулим і теперішнім. Дослідження показали позитивну кореляцію між загальною самоефективністю і правильним вирішенням складних пізнавальних завдань з використанням рішення попередніх простих завдань в якості підказки.

Оптимізм є ресурсом самоефективності в студентському віці. Високе задоволення подіями життєвого шляху, спогади про переважно позитивні події минулого і відсутність детального планування майбутнього зроблює молоду людину впевненою у власних здібностях і ефективністю дій у різних ситуаціях.

## Висновки до першого розділу

Перфекціонізм – це складна психологічна риса, яка проявляється у прагненні до досягнення високих стандартів і ідеальності в усіх аспектах життя. Перфекціонізм може бути як конструктивним, так і деструктивним. Конструктивний перфекціонізм сприяє досягненню високих результатів та саморозвитку, тоді як деструктивний може вести до стресу, тривожності та незадоволеності. Важливо розрізняти між ними та розвивати конструктивні аспекти перфекціонізму, які сприяють досягненню особистісного росту.

Готовність до змін – це важлива риса особистості, яка визначає здатність адаптуватися до нових умов, ситуацій та вимог. Особи з високим рівнем готовності до змін здатні ефективно пристосовуватися до навколишнього середовища та швидко реагувати на зміни. Ця риса є ключовою для успішного функціонування в сучасному швидкозмінному світі і може бути розвинена через відкритість до нових ідей, гнучкість у мисленні та готовність до викликів.

Самоефективність – це концепція, яка описує здатність особистості до ефективного саморегулювання, досягнення поставлених цілей та розвитку власного потенціалу. Вона включає в себе впевненість у власних силах, здатність до самоконтролю та вміння організовувати свою діяльність для досягнення успіху. Самоефективність може бути розвинена через постійну працю над собою, включаючи розвиток віри у власні можливості, планування та реалізацію цілей, а також вирішення проблем та подолання перешкод.



## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА САМОЕФЕКТИВНОСТІ

#### 2.1 Організація, етапи та умови проведення дослідження

Після докладного огляду теоретичних підходів, які були представлені в літературі, та визначення основних принципів, ми переходимо до проведення емпіричного дослідження. Цей процес включав кілька етапів. Першим завданням на психодіагностичному етапі було проведення дослідження на вибірці та збір фактичних даних за допомогою психодіагностичних методик. У другому розділі розглядаються методики, які використовувалися під час дослідження. На емпіричному рівні наше дослідження включало такі етапи:

- 1) Підбір психодіагностичних методик для вивчення ролі перфекціонізму у готовності до ризику у молоді.
- 2) Проведення тестування респондентів та аналіз отриманих результатів.
- 3) Якісний та кількісний аналіз отриманих результатів за кожною методикою.
- 4) Встановлення зв'язку між шкалами перфекціонізму та готовності до ризику за допомогою кореляційного аналізу.
- 5) Інтерпретація отриманих результатів.
- 6) Розроблення практичних рекомендацій для молоді щодо особливостей перфекціонізму, самоефективності та готовності до змін з врахуванням результатів дослідження.
- 7) Формулювання загальних висновків.

Дослідження було проведене дистанційно серед 41 студентів Національного Авіаційного Університету, факультету лінгвістики та соціальних комунікацій, кафедри психології, віком від 17 до 22 років.

**Методика «Багатовимірна шкала перфекціонізму П.Х'юїта і Г. Флетта».** Методика спрямована на оцінку рівня перфекціонізму та розкриття характеру

взаємозв'язку його компонентів: перфекціонізму, орієнтованого на себе, перфекціонізму, орієнтованого на інших, та соціально приписаного перфекціонізму. Учасникам надаються діагностичні анкети разом з інструкцією, в якій проситься висловити свій ступінь згоди з твердженнями за шкалою від 1 до 7. Обмеження в часі на заповнення анкет не встановлено.

Дослідники П. Хьюїтт та Г. Флетт розглядають перфекціонізм як бажання досягти ідеальності у всіх аспектах життя, визначаючи його як багатовимірне явище. Вони виділили три складові перфекціонізму: орієнтований на себе, орієнтований на інших та соціально приписаний перфекціонізм. Перший передбачає високі стандарти для себе, постійне самооцінювання та мотив прагнення до досконалості, що може призвести до стресу та самовідчуття невдач.

Паралельно перфекціонізм, орієнтований на інших, полягає в нереалістичних очікуваннях щодо інших осіб з оточення та постійному оцінюванні їх дій. Соціально приписаний перфекціонізм базується на впевненості, що оточуючі надмірно критичні та прагнуть змусити до досконалості, що може викликати негативні емоції та низьку самооцінку.

Аналіз П. Хьюїтта та Г. Флетта демонструє, що перфекціонізм, особливо виражений у складовій, орієнтованій на себе, може вести до хронічного дискомфорту та психічних розладів, підкреслюючи його дисфункціональний характер і негативний вплив на психічне здоров'я.

За допомогою Мультимірного опитувальника перфекціонізму, вони почали досліджувати перфекціонізм як багатовимірне явище та визначили його компоненти: перфекціонізм, орієнтований на себе, перфекціонізм, орієнтований на інших, та соціально приписаний перфекціонізм.

*Перфекціонізм, орієнтований на себе*, є складним психологічним явищем, що передбачає наявність високих стандартів, постійне самооцінювання і цензурування власної поведінки. Люди, які схильні до цього типу перфекціонізму, часто мають високий ступінь мотивації досягти досконалості у своїх діях та досягненнях. Однак перевищення цього перфекціонізму може призвести до постійного самоаналізу,

самокритики і навіть самокарантину, що ускладнює прийняття власних недоліків і невдач.

Дослідження підтверджують, що перфекціонізм, орієнтований на себе, широко поширений серед осіб із високим прагненням до досягнення досконалості, а також серед обдарованих та успішних академічно. Це може бути пов'язано з тим, що високі стандарти і постійний аналіз своєї діяльності можуть стимулювати особистість до досягнення високих результатів.

У той час як *перфекціонізм, орієнтований на себе*, фокусується на власних стандартах та досягненнях, перфекціонізм, орієнтований на інших, передбачає наявність нереалістичних стандартів для інших людей. Особа, яка виявляє цей тип перфекціонізму, очікує від інших повної досконалості і постійно оцінює їх за цими стандартами. Це може призвести до невдоволеності та конфліктів у взаємодії з оточуючими.

*Соціально приписаний перфекціонізм* базується на переконанні, що люди в своїх нереалістичних очікуваннях суворо оцінюють індивіда та тиснуть на нього, щоб примусити його бути більш досконалим. Це може створювати великий тиск на особистість, що може викликати стрес та відчуття нездатності відповісти на ці очікування. На жаль, цей тип перфекціонізму часто пов'язується зі суїцидальною поведінкою, оскільки відчуття невдачі та невідповідності можуть призвести до відчуття безвихідності.

**Методика "Особистісна готовність до змін"** (PCRS "Personal change-readiness survey") розроблена канадськими вченими (А. Rolnic, S. Heather, M. Gold, C. Hull), а переклад та первинна апробація виконані Н. А. Бажановою та Г. Л. Бардієр. Ця методика особливо ефективна у розгляді стресових ситуацій, що виникають у зв'язку з інноваціями, оскільки нікому не вдається повною мірою справлятися зі змінами. Розуміння особливостей протистояння змінам допомагає людям захистити себе від стресу у ситуаціях, де вони найбільш уразливі. Під час аналізу даних звернули увагу на індивідуальні особливості респондентів, оскільки розуміли, що у певних рисах особистості є свої позитивні та негативні аспекти. Наприклад, зайва пристрасність може спонукати молоду людину до нерозумних

дій, а низький рівень енергії може призвести до втрати мотивації. Описана методика дозволила діагностувати такі складники особистісної готовності до змін у студентів: пристрастність, винахідливість, оптимізм, сміливість, адаптивність та упевненість.

*Шкала пристрастності* визначає рівень енергійності та відданості, необхідних для досягнення мети. Особи з високими показниками на цій шкалі мають велику ентузіазм та максимальну енергію для подолання перешкод.

*Шкала винахідливості* відображає здатність людини до творчого підходу та знаходження альтернативних рішень у важких ситуаціях. Індивіди з високими балами на цій шкалі можуть вигадувати нові стратегії та здійснювати нестандартні кроки для досягнення успіху.

*Шкала оптимізму* відображає ступінь позитивного ставлення до майбутнього та віру в успішний вихід з будь-яких ситуацій. Оптимісти наділені великою впевненістю в собі та переконаністю в тому, що всі проблеми мають рішення.

*Шкала сміливості* вимірює готовність особистості до прийняття ризиків та роботу в умовах невизначеності. Індивіди з високими показниками на цій шкалі сміливі та відчайдушні у своїх намаганнях досягнути поставлених цілей.

*Шкала адаптивності* визначає гнучкість та стійкість людини у змінних ситуаціях. Особи з високим рівнем адаптивності можуть легко адаптуватися до нових обставин та швидко знаходити виходи з складних ситуацій.

*Шкала упевненості* відображає рівень впевненості особистості в її власних здібностях та можливостях. Індивіди з високими показниками на цій шкалі мають сильне почуття власної гідності та переконаність у своїх силах.

*Шкала толерантності* до неоднозначності визначає ступінь комфорту особистості у ситуаціях, де існує невизначеність або двозначність. Індивіди з високими балами на цій шкалі можуть легко приймати невизначеність і рушати вперед у неясних ситуаціях, не зачіпаючи за це своє самопочуття.

Загалом, методика складається з 35 тверджень, на які необхідно відповісти за шкалою від 1 до 6. Перший варіант відповіді (1) вказує на те, що твердження максимально не відповідає вашій позиції, в то ж час шостий варіант (6) вказує на

максимальне відповідність вашій думці. Обробка результатів включає в себе аналіз семи шкал, які вимірюють особистісну готовність до змін.

Для шкал, які містять прямі твердження, бали присвоюються відповідно до шкали від 1 до 6, де 1 означає "ні", а 6 - "так". Для шкал зі зворотними твердженнями бали присвоюються в зворотному порядку від 6 до 1, де 6 - "ні", а 1 - "так". Потім обчислюється сума балів для кожної шкали.

1. Пристрасність (прямі твердження): 4, 11, 18, 25, 32.
2. Винахідливість (прямі твердження): 6, 13, 20, 27, 34.
3. Оптимізм (зворотні твердження): 5, 12, 19, 26; 33.
4. Сміливість, підприємливість (зворотні твердження): 1, 8, 15, 22; 29.
5. Адаптивність (зворотні твердження): 3, 10, 17, 24, 31.
6. Впевненість (прямі твердження): 2, 9, 16, 23, 30.
7. Толерантність до двозначності (зворотні твердження): 7, 14, 21, 28, 35.

Стандартизація методики показала, що сума менше 21 балу на кожній шкалі вказує на низький рівень розвитку вимірюваної властивості. Оптимальний рівень розвитку властивості знаходиться у діапазоні від 22 до 26 балів, тоді як сума понад 27 балів вказує на високий рівень розвитку цієї властивості. [10]

**Методика «Шкала самоефективності» Р. Шварцером і М. Єрусалемом (Schwarzer R., Jerusalem M.) [23]** є однією з найбільш відомих та широко застосовуваних інструментів для вимірювання самоефективності, що є важливим показником психологічного благополуччя та внутрішньої стійкості особистості. Ця методика була розроблена для виявлення впевненості особистості у своїх власних здібностях та здатностях до ефективного вирішення різних завдань і виконання різних ролей у житті.

Початково, «Шкала самоефективності» містила 20 тверджень, які стосувалися різних аспектів особистісного ефективного функціонування. Проте, в процесі дослідження їх валідності та надійності, було встановлено, що лише 10 з них належать до найбільш значущих та репрезентативних. Таким чином, методика була оптимізована та стандартизована, щоб забезпечити її надійність та застосовність у різних культурних та мовних контекстах.

Український переклад та адаптацію методики було виконано вченими, серед яких І. Галецька. Ця робота дозволила українським дослідникам та практикам використовувати цей інструмент для проведення досліджень у національному контексті та порівняння результатів з міжнародними дослідженнями.

Методика включає 10 тверджень, які спрямовані на оцінку самоефективності досліджуваної особистості. Кожному учаснику дослідження пропонується оцінити кожне твердження, обираючи один із чотирьох варіантів відповіді: «абсолютно правильно», «переважно правильно», «переважно неправильно», «абсолютно неправильно». Це дозволяє отримати комплексну оцінку впевненості особистості у власних здібностях та можливостях, що є важливим аспектом для подальшого психологічного аналізу та розвитку.

**Кореляційний аналіз** – це метод статистичного дослідження, який дозволяє визначити наявність або відсутність зв'язків між різними змінними, а також встановити ступінь взаємозв'язку між ними. Використання кореляційного аналізу у дослідженні дозволяє виявити значущі взаємозв'язки між особистісною готовністю студентів до професійної діяльності та іншими факторами.

Статистична значущість зв'язку між змінними показується за допомогою показників значимості, які зазвичай повинні бути менше 0,05 для того, щоб зробити висновок про наявність статистично достовірного зв'язку. В іншому випадку, коли показник значимості перевищує 0,05, ми можемо говорити про відсутність статистично значущого зв'язку між досліджуваними змінними.

Порівняльний аналіз, зокрема за допомогою критерію Ст'юдента, застосовується для співставлення різних рядів даних. Цей метод дозволяє визначити, чи є статистично значущі різниці між двома або більше групами даних, що характеризуються нормальним розподілом.

### **Причини вибору саме понять готовність до змін та саме ефективність.**

Ці поняття виступають як фактори, що визначають впевненість людини у своїх силах і її готовність до майбутнього, тобто до змін. Хоча на перший погляд ці поняття можуть здаватися непов'язаними, їхній неочевидний взаємозв'язок є безперечним.

В цих поняттях є багато спільного, такого як гнучкість, відкритість до нового, впевненість у собі, мотивація, здатність до навчання, позитивне мислення та відповідальність. Готовність до змін включає здатність адаптуватися до нових обставин та викликів, що є важливим для успішного функціонування у динамічному середовищі. Самоефективність, у свою чергу, передбачає здатність гнучко реагувати на невдачі та шукати нові шляхи досягнення цілей, що допомагає залишатися впевненим у своїх можливостях навіть у складних ситуаціях.

Відкритість до нового досвіду та ідей дозволяє людям легко сприймати нову інформацію та застосовувати її на практиці, а готовність до ризику та виходу із зони комфорту сприяє експериментуванню та пошуку нових підходів. Віра у власну здатність вчитися та розвиватися зміцнює готовність до змін, тоді як віра у власну здатність досягти успіху підсилює саме ефективність. Прагнення до зростання та розвитку активізує готовність до змін, тоді як сильна мотивація до досягнення цілей є ключовим аспектом самоефективності.

Здатність вчитися на помилках та адаптуватися до нових знань є важливою для готовності до змін, а здатність постійно вчитися та розвивати свої навички — для самоефективності. Оптимістичний погляд на майбутнє та віра в те, що зміни можуть бути на краще, допомагають легше адаптуватися до нових умов, тоді як зосередження на своїх сильних сторонах та можливостях сприяє позитивному мисленню. Відповідальність за свої дії та рішення підсилює усвідомлення майбутніх викликів, а віра у власну здатність контролювати своє життя зміцнює впевненість у можливостях і готовність до змін.

У підсумку, готовність до змін та саме ефективність є взаємопов'язаними факторами, які разом формують здатність людини впевнено рухатися вперед, долати виклики та досягати успіху. Висока саме ефективність підсилює готовність до змін, а готовність до змін дозволяє повною мірою реалізувати потенціал самоефективності.

## **2.2 Аналіз та інтерпретація результатів, отриманих після проведення психодіагностичного дослідження**

### **Методика «Багатовимірна шкала перфекціонізму П.Х'юїта і Г. Флетта».**

В результаті дослідження за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму» виявлено, що лише дуже мале число респондентів має низький рівень перфекціонізму, в той час як переважна більшість показує високі рівні на всіх трьох шкалах (орієнтованого на себе, на інших та соціально-приписаного). Це свідчить про те, що учасники дослідження мають високий рівень перфекціонізму. На рисунку №2.2.1, наведеному нижче, видно, що загальна вибірка проявляє переважно має високі або дуже високі показники перфекціонізму. Найвищими бали є по шкалі перфекціонізму орієнтованого на інших, а найбільш виразними є показниками по шкалі соціально приписуваному перфекціонізму – більше тридцяти респондентів, тобто три четвертних з усіх, показало високий рівень за цією шкалою.

Детальний аналіз результатів показує, що респонденти мають високі вимоги до себе та до інших, а також мають надмірно високі стандарти соціальної оцінки. Вони можуть мати тенденцію до досконалості у своїх діях, проявляючи прагнення до досягнення ідеалу в усьому, що роблять.

Додатково, загальний показник на рис. №2.2.2. перфекціонізму виявлено високим у більше половини респондентів, середнім у декількох, та дуже високим у інших. Зазначимо, що ні у кого з учасників дослідження не було виявлено низького рівня перфекціонізму. Це свідчить про широке поширення перфекціоністських тенденцій серед обраної групи респондентів.

#### **Перфекціонізм, орієнтований на себе**

Перфекціонізм, орієнтований на себе, характеризується високими стандартами, постійним самооцінюванням і цензуруванням власної поведінки, а також мотивацією досягти досконалості. Він може варіюватися за інтенсивністю, і надмірна його кількість може призводити до постійного самоаналізу, самокритики і самокарання, що заважає прийняттю власних недоліків і невдач. Дослідження



вказують на те, що цей вид перфекціонізму поширений серед людей з високим прагненням до досконалості, особливо серед обдарованих та успішних академічно. Рисунок №2.2.3. вказує на аналізовані дані.

Лише 5% респондентів демонструють низький рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе, що свідчить про відсутність сильного тиску на власні стандарти. Ці люди, ймовірно, приймають свої недоліки і не відчують необхідності бути досконалими.

34% респондентів мають середній рівень перфекціонізму, що вказує на збалансований підхід до самооцінювання і прагнення досягти високих стандартів без надмірного самокритицизму.

Ще 34% респондентів демонструють високий рівень перфекціонізму. Це означає, що значна частина людей постійно ставить перед собою високі вимоги і займається самоаналізом, але цей рівень все ще може бути конструктивним і стимулювати розвиток.

22% респондентів мають дуже високий рівень перфекціонізму, що є тривожним сигналом. Ці люди можуть відчувати сильний тиск досягти досконалості, що може призводити до хронічного стресу, самокритики і відсутності задоволення від власних досягнень.

Перфекціонізм, орієнтований на інших

Перфекціонізм, орієнтований на інших, передбачає наявність нереалістичних стандартів для інших, очікування повної досконалості від них і постійне оцінювання їх. Інформація щодо аналізу відповідей по цій шкалі подана на діаграмі №2.2.4.

Лише 2% респондентів демонструють низький рівень перфекціонізму, орієнтованого на інших, що свідчить про те, що ці люди не мають високих очікувань від оточуючих і, ймовірно, більш приймають недоліки інших.

Ще 2% мають середній рівень цього типу перфекціонізму, що вказує на помірні очікування від інших і незначний тиск на оточуючих.

24% респондентів мають високий рівень перфекціонізму, орієнтованого на інших, що означає, що вони часто мають високі очікування від інших людей і можуть бути досить критичними до них.

63% респондентів демонструють дуже високий рівень цього виду перфекціонізму, що є значущим. Ці люди можуть часто бути незадоволеними іншими, очікуючи від них досконалості, що може призводити до конфліктів у міжособистісних стосунках і постійного розчарування в оточуючих.

#### Соціально приписаний перфекціонізм

Соціально приписаний перфекціонізм базується на переконанні, що люди в своїх нереалістичних очікуваннях схильні дуже суворо оцінювати індивіда та тиснути на нього, щоб примусити його бути більш досконалим. Цей вид перфекціонізму найбільше пов'язаний із суїцидальною поведінкою. Діаграма №2.2.5. відображає результати дослідження.

2% респондентів мають низький рівень соціально приписаного перфекціонізму, що вказує на те, що вони не відчувають сильного зовнішнього тиску бути досконалими і не схильні до переживань щодо чужих очікувань.

5% респондентів мають середній рівень цього виду перфекціонізму, що означає, що вони інколи відчувають зовнішній тиск, але він не є постійним і надмірним.

80% респондентів демонструють високий рівень соціально приписаного перфекціонізму, що є дуже значущим показником. Ці люди часто відчувають сильний тиск з боку оточуючих і переживають через те, що не відповідають чужим очікуванням. Це може призводити до серйозних емоційних і психологічних проблем.

7% респондентів мають дуже високий рівень цього типу перфекціонізму, що є тривожним сигналом. Вони відчувають надзвичайно сильний тиск бути досконалими, що може сприяти суїцидальним настроям і серйозним проблемам з психічним здоров'ям.

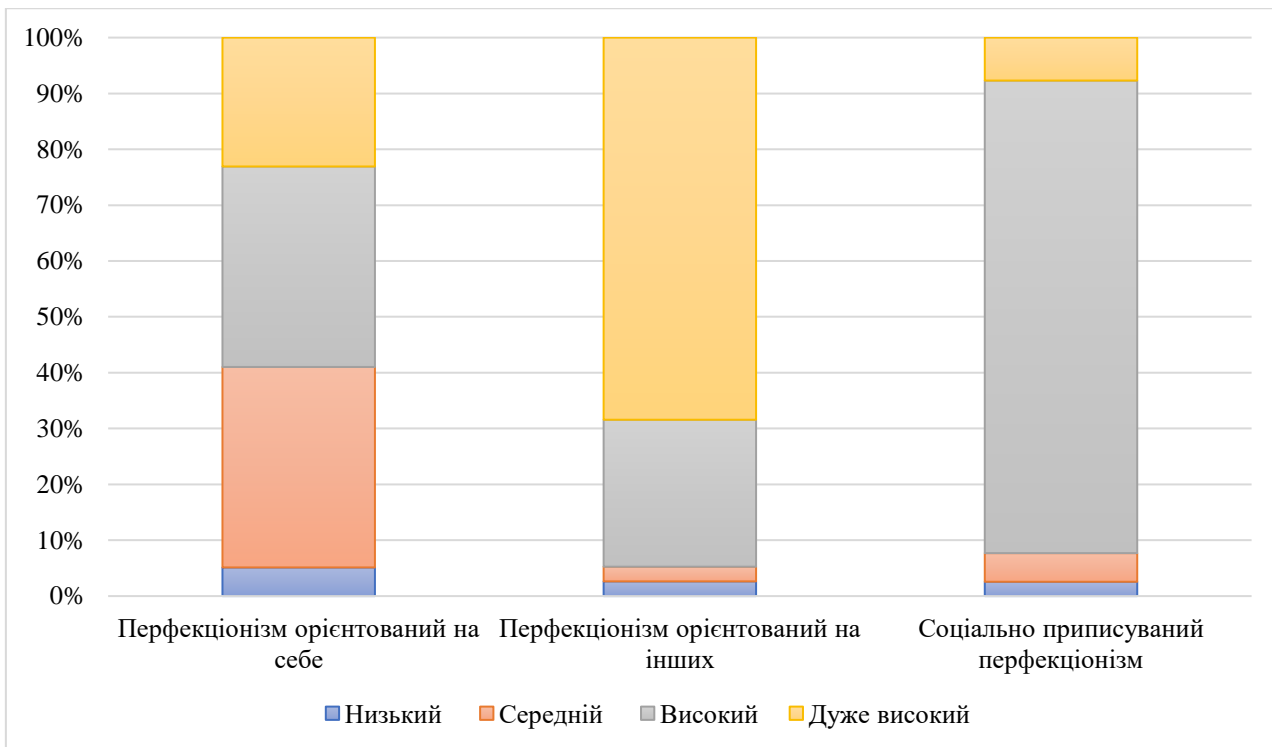


Рис. №2.2.1. Розподіл показників результатів респондентів по методиці "Багатовимірна шкала перфекціонізму", в рівнях.

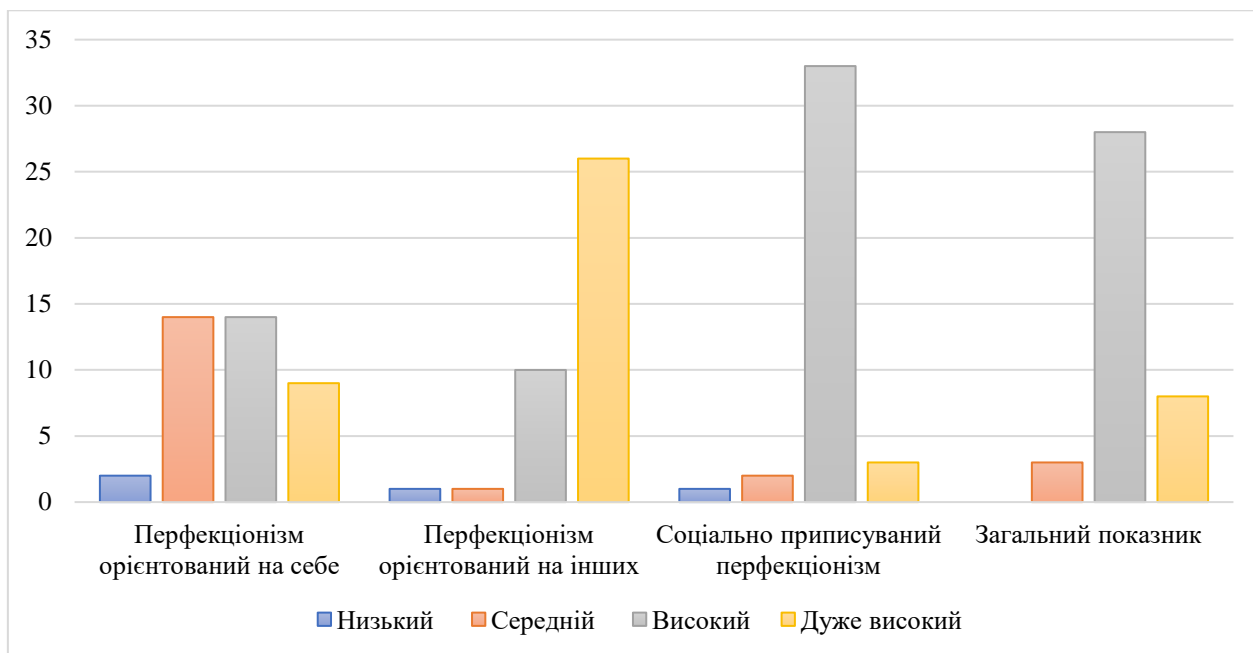


Рис. №2.2.2. Розподіл показників результатів респондентів по методиці "Багатовимірна шкала перфекціонізму", в рівнях з шкалою загального показника.



Рис. №2.2.3.

Розподіл показників результатів респондентів по шкалі перфекціонізм орієнтований на себе, по методиці "Багатовимірна шкала перфекціонізму".



Рис. №2.2.4.

Розподіл показників результатів респондентів по шкалі перфекціонізм орієнтований на інших, по методиці "Багатовимірна шкала перфекціонізму".



Рис. №2.2.4.

Розподіл показників результатів респондентів по шкалі перфекціонізм орієнтований на інших, по методиці "Багатовимірна шкала перфекціонізму".



Рис. №2.2.6.

Результати респондентів по загальному показнику, по методиці "Багатовимірна шкала перфекціонізму"

## **Методика "Особистісна готовність до змін"**

Згідно з результатами дослідження «Особистісна готовність до змін», виявлено, що значна кількість респондентів мали низькі результати за різними шкалами, що відображають різні аспекти готовності до змін. Це продемонстровано на рис. 2.2.7. При цьому майже жоден респондент не досягав високих показників за шкалами, що свідчить про загальне низьке рівень готовності до змін серед досліджуваної групи.

Зокрема, аналіз показників показав, що лише невелика кількість респондентів демонструвала високу готовність до змін за деякими аспектами, такими як адаптивність, винахідливість та толерантність до двозначності. Проте, за іншими шкалами, такими як оптимізм, пристрасність, сміливість та впевненість, майже взагалі не було виявлено респондентів із високим рівнем готовності до змін.

Результати за шкалами методики «Готовності до змін»:

*Сміливість, підприємливість:*

За результатами дослідження, більшість респондентів (36 осіб) мають низький рівень сміливості та підприємливості, що становить приблизно 87.8%. Лише 5 осіб (приблизно 12.2%) виявили середній рівень в цьому аспекті, тоді як високого рівня не було зафіксовано. Це може свідчити про те, що в досліджуваній групі існує велика кількість людей, які схильні до консервативного підходу та уникають ризику.

*Впевненість:*

Виявлено, що значна кількість респондентів (38 осіб), що становить близько 92.7%, мають низький рівень впевненості. Лише 3 особи (приблизно 7.3%) мають середній рівень, а високого рівня не було виявлено. Це може вказувати на відсутність впевненості у власних силах та здібностях серед досліджуваної групи.

*Адаптивність:*

У більшості респондентів (32 особи або близько 78.0%) було виявлено низький рівень адаптивності, в той час як лише 8 осіб (приблизно 19.5%) мали середній рівень, і лише 1 особа (приблизно 2.4%) мала високий рівень адаптивності. Це може свідчити про те, що більшість досліджуваної групи мають труднощі у пристосуванні до нових умов та ситуацій.

### *Пристрастність:*

За результатами дослідження, більшість респондентів (38 осіб або близько 92.7%) мають низький рівень пристрастності. Лише 3 особи (приблизно 7.3%) виявили середній рівень, а високого рівня не було виявлено. Це може вказувати на відсутність пристрасті та ентузіазму у виконанні певних діяльностей серед цієї групи.

### *Оптимізм:*

Виявлено, що більшість респондентів (34 особи або близько 82.9%) мають низький рівень оптимізму. Лише 7 осіб (приблизно 17.1%) виявили середній рівень, а високого рівня не було зафіксовано. Це може свідчити про те, що більшість досліджуваної групи мають схильність до песимізму та негативного сприйняття майбутнього.

### *Винахідливість:*

За результатами дослідження, більшість респондентів (36 осіб або близько 87.8%) мають низький рівень винахідливості. Лише 4 особи (приблизно 9.8%) виявили середній рівень, і лише 1 особа (приблизно 2.4%) мала високий рівень винахідливості. Це може свідчити про відсутність креативного мислення серед більшості досліджуваної групи.

### *Толерантність до двозначності:*

Виявлено, що значна кількість респондентів (28 осіб або близько 68.3%) мають низький рівень толерантності до двозначності. 12 осіб (приблизно 29.3%) виявили середній рівень, а лише 1 особа (приблизно 2.4%) мала високий рівень. Це може свідчити про труднощі у розумінні та прийнятті неоднозначних ситуацій серед досліджуваної групи.

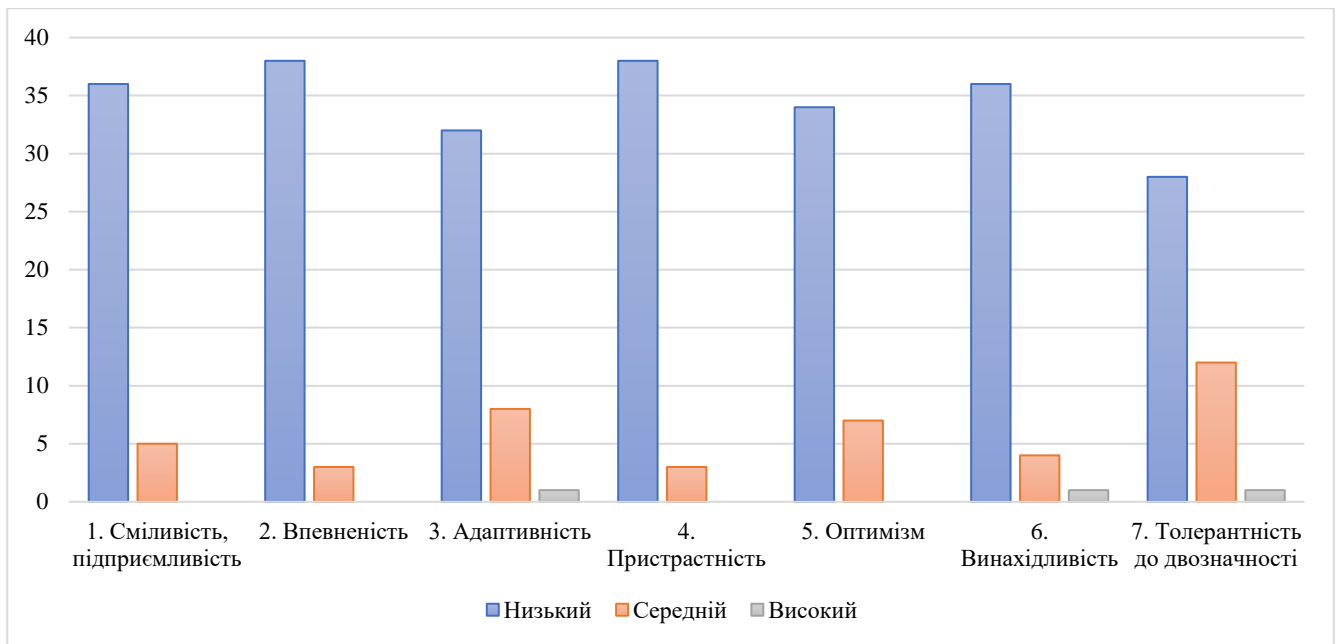


Рис. №2.2.7. Розподіл показників результатів респондентів по методиці "Особистісна готовність до змін", в рівнях.

### Методика «Шкала самоефективності» Р. Шварцером і М. Єрусалемом

За результатами дослідження за методикою «Методика самоефективності» виявлено наступні рівні самоефективності серед респондентів. На рис. 2.2.4. троє осіб (9% від всієї кількості респондентів) оцінили свою самоефективність як дуже високу, чотири особи (12%) - високу, дев'ятнадцять осіб (57%) - середню, тринадцять осіб (39%) - низьку, та дві особи (6%) - дуже низьку.

Отже, можна зауважити, що середня самоефективність є найбільш поширеним явищем серед досліджуваної групи студентів. Це означає, що більшість учасників дослідження оцінили свою самоефективність як проміжний між високим і низьким. Така середня оцінка може вказувати на те, що ці студенти відчувають певний рівень впевненості у власних можливостях, але також мають свої обмеження чи сумніви у власних здібностях.

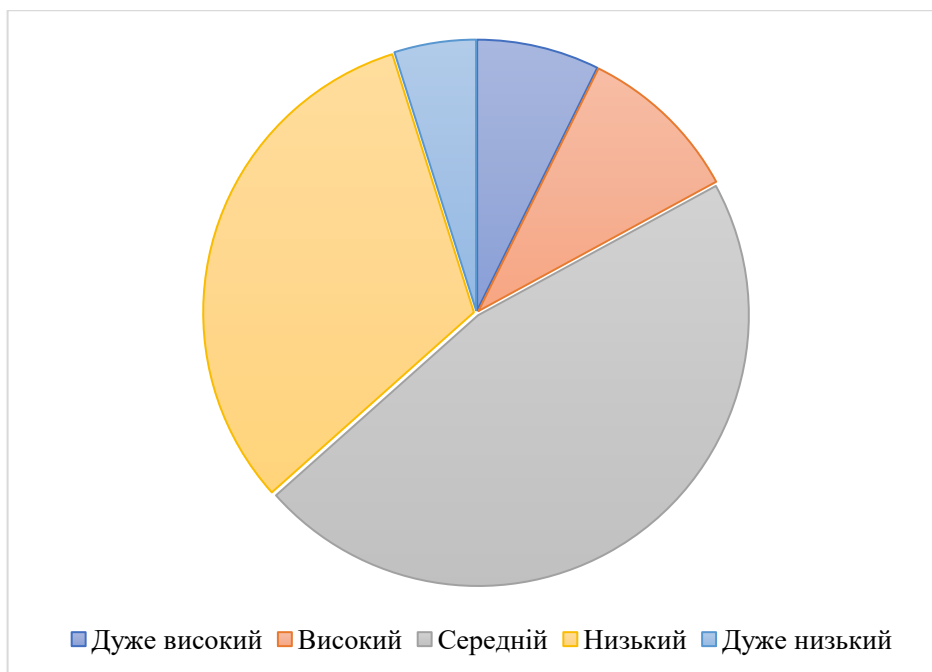


Рис. №2.2.8. Розподіл показників результатів респондентів по методиці «Шкала самоефективності» Р. Шварцером і М. Єрусалемом

### 2.3 Математичний та порівняльний аналіз, та інтерпретація отриманих даних

Кореляція між випадковими величинами відображає наявність статистичного або ймовірного зв'язку між ними, при цьому зміна однієї ознаки може призвести до закономірної зміни середніх значень інших взаємопов'язаних ознак. Кореляційний аналіз включає в себе набір методів для виявлення такого зв'язку.

Коефіцієнт кореляції  $r$ -Пірсона є мірою прямолінійного зв'язку між змінними. Він досягає максимального значення, коли точки на графіку розсіювання розташовані вздовж однієї прямої лінії. Однак цей коефіцієнт оцінює лише лінійний зв'язок між змінними, а не інші типи взаємозв'язку. Рівень значущості  $p$  використовується для визначення критичного значення коефіцієнта кореляції, яке відповідає визначеному рівню значущості. Якщо значення  $p$  менше або дорівнює 0.05, то можна стверджувати про наявність статистично значущого кореляційного зв'язку між змінними.



Даний результат дозволяє зробити висновок про наявність зв'язку між досліджуваними ознаками. Кореляційно-регресійний аналіз коефіцієнта кореляції Пірсона, табл. №2.3.1, показав, що існує статистично значущий взаємозв'язок між рівнями перфекціонізму, спрямованого на себе, та самоефективності. Коефіцієнт кореляції вказує на те, що із збільшенням рівня перфекціонізму, спрямованого на себе, зменшується рівень самоефективності. Це може свідчити про те, що особи, які мають високі вимоги до себе та прагнуть до досягнення високих стандартів, частіше відчують невпевненість у власних можливостях та менш ефективно виконують завдання.

Встановлено взаємозв'язок між соціально-приписаним перфекціонізмом та самоефективністю. Це може пояснюватися постійним відчуттям тиску відповідати соціальним стандартам і викликати відчуття тривоги та стресу, що перешкоджає ефективному функціонуванню особистості. До того ж, соціально-приписаний перфекціонізм має значний вплив на рівень самоефективності та інші психологічні характеристики особистості.

Крім того, також виявлено негативний зв'язок між соціально-приписаним перфекціонізмом та шкалами впевненості, пристрасності та оптимізму. Це свідчить про те, що особи з вищим рівнем соціально-приписаного перфекціонізму можуть демонструвати меншу впевненість у собі, меншу схильність до емоційної захопленості та оптимізму в порівнянні з тими, хто має нижчий рівень перфекціонізму.

Взаємозв'язок показників самоефективності, сміливості, впевненості, адаптивності, пристрасності, оптимізму винахідливості та толерантності до двозначностей з перфекціоназмом орієнтованим на себе, на інших та соціально-приписуваному перфекціонізму.

		<b>Перфекціонізм орієнтований на себе</b>	<b>Орієнтований на інших</b>	<b>Соціально приписуваний</b>
<b>Самоефективність</b>	r	<b>-0.302</b>	<b>0.283</b>	<b>-0.324</b>
	t-критерій	1.981	1.840	2.142
	Зн.	<b>p=0.054826</b>	p=0.073599	<b>p=0.038637</b>
<b>1. Сміливість, підприємливість</b>	r	<b>0.060</b>	<b>0.054</b>	<b>0.102</b>
	t-критерій	0.372	0.340	0.639
	Зн.	p=0.711621	p=0.735986	p=0.526446
<b>2. Впевненість</b>	r	<b>-0.132</b>	<b>-0.190</b>	<b>-0.328</b>
	t-критерій	0.831	1.211	2.165
	Зн.	p=0.411110	p=0.233367	<b>p=0.036722</b>
<b>3. Адаптивність</b>	r	<b>0.212</b>	<b>0.076</b>	<b>-0.009</b>
	t-критерій	1.657	0.478	0.057
	Зн.	p=0.184551	p=0.635143	p=0.955034

Продовження табл. №2.3.1.

Взаємозв'язок показників самоефективності, сміливості, впевненості, адаптивності, пристрасності, оптимізму винахідливості та толерантності до двозначностей з перфекціоназмом орієнтованим на себе, на інших та соціально-приписуваному перфекціонізму.

<b>4. Пристрасність</b>	r	<b>-0.011</b>	<b>0.166</b>	<b>-0.312</b>
	t-критерій	0.067	1.051	2.051
	Зн.	p=0.947322	p=0.299683	p=0.047236
<b>5. Оптимізм</b>	r	<b>0.082</b>	<b>0.200</b>	<b>-0.350</b>
	t-критерій	0.517	1.272	2.332
	Зн.	p=0.608406	p=0.211076	p=0.025094
<b>6. Винахідливість</b>	r	<b>-0.161</b>	<b>-0.290</b>	<b>-0.168</b>
	t-критерій	1.016	1.890	1.067
	Зн.	p=0.315838	p=0.066415	p=0.292615
<b>7. Толерантність до двозначності</b>	r	<b>0.016</b>	<b>-0.105</b>	<b>0.130</b>
	t-критерій	0.098	0.661	0.821
	Зн.	p=0.922204	p=0.512827	p=0.416867

## 2.4 Методичні рекомендації на основі проведеного дослідження

Після емпіричного дослідження, яке спрямоване на визначення особливостей перфекціонізму серед студентів, було розроблено рекомендації для поліпшення їхнього життя та уникнення негативних наслідків цього явища.

- 1) Реалістична постановка цілей. Навчитися балансувати між високими стандартами та вчасним виконанням обов'язків, складаючи список завдань та розумно розподіляючи час.
- 2) Розгляд страхів. Перевірити, чому постійна перевірка себе та багато часу на заняття замінюється, та переконатися, що страхи відповідають реальності.
- 3) Делегування. Навчитися віддавати частину обов'язків іншим, навіть у командній роботі.
- 4) Режим роботи та відпочинку. Запровадження перерв у роботі та відведення часу для себе щодня.
- 5) Зменшення порівняння з іншими. Оцінити власну унікальність та припинити постійне порівняння себе з іншими.
- 6) Прийняття помилок. Навчитися сприймати помилки як можливість для розвитку та досвід.
- 7) Прийняття неідеальності. Дозволити собі бути неідеальними та приймати власні слабкості.
- 8) Розділення від осіб, які підтримують перфекціонізм. Відмовитися від контакту з людьми, які підтримують негативний підхід до перфекціонізму.
- 9) Підвищення самооцінки. Хвалити себе навіть за невеликі успіхи для підвищення самооцінки та самоприйняття.
- 10) Зменшення страху. Поставити собі питання про можливі негативні наслідки та їхню реальність для зменшення страху.
- 11) Задоволення від процесу. Знаходження хобі для задоволення, а не тільки для досягнення результату.

12) Турбота про себе. Подумати про власну цінність та дозволити близьким показати турботу і любов.

У випадках, коли самотійно впоратися з деструктивними наслідками перфекціонізму стає важко, рекомендується звернутися за допомогою до фахівця у галузі психічного здоров'я, такого як психотерапевт чи психолог. Вони володіють необхідними знаннями і методами, які дозволять ефективно вплинути на проблему перфекціонізму та допоможуть знайти конструктивні шляхи вирішення.

У процесі психотерапії використовуються різні напрями, серед яких найбільш ефективними виявилися:

- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка спрямована на зниження рівня соціальної тривоги та корекцію негативних мислених патернів.
- Психодинамічна/міжособистісна терапія, що дозволяє виявити та змінити неадаптивні патерни стосунків, що підтримують перфекціоністські уявлення.
- Запобігання впливу та реагування (ERP), спрямоване на припинення циклу перфекціоністської поведінки та розробку альтернативних стратегій.
- Поведінкова терапія, заснована на прийнятті (АВВТ), яка допомагає розпізнати та знизити тривожність, покращити самоприйняття та усвідомленість.

## Висновки до другого розділу

Переважає більшість респондентів проявляє високі рівні перфекціонізму, включаючи орієнтований на себе, на інших та соціально-приписаний перфекціонізм. Детальний аналіз виявив, що вони мають високі вимоги до себе і до інших, а також високі стандарти соціальної оцінки. Більшість респондентів проявляє тенденцію до досконалості в своїх діях та прагнення до досягнення ідеалу у всьому. Усі учасники дослідження показали високий рівень перфекціонізму, що свідчить про широке поширення цих тенденцій серед обраної групи респондентів.

Методика «Особистісна готовність до змін» показала, що більшість респондентів мають низький рівень готовності до змін за різними аспектами. Майже жоден респондент не досягав високих показників за шкалами, що свідчить про загальний низький рівень готовності до змін серед групи.

Наприклад, більшість респондентів мають низький рівень сміливості та підприємливості, впевненості, адаптивності, пристрасності, оптимізму, винахідливості та толерантності до двозначності. За аналізом, це може свідчити про відсутність впевненості, креативного мислення та труднощі у розумінні неоднозначних ситуацій серед респондентів.

Середня самоефективність є найбільш поширеним явищем серед досліджуваної групи студентів. Це означає, що більшість учасників дослідження відчують певний рівень впевненості у власних можливостях, але також мають свої обмеження чи сумніви у власних здібностях.

У результаті аналізу виявлено, що існує статистично значущий взаємозв'язок між рівнями перфекціонізму, спрямованого на себе, та самоефективністю. Збільшення рівня перфекціонізму, спрямованого на себе, пов'язане зі зменшенням рівня самоефективності. Це свідчить про те, що особи з високими вимогами до себе та стандартами частіше відчують невпевненість у власних можливостях та менш ефективно виконують завдання.

Також встановлено взаємозв'язок між соціально-приписаним перфекціонізмом та самоефективністю. Це може бути зумовлено постійним тиском відповідати

соціальним стандартам, що призводить до відчуття тривоги та стресу, що у свою чергу перешкоджає ефективному функціонуванню особистості. Соціально-приписаний перфекціонізм також негативно впливає на рівень самоефективності та інші психологічні характеристики особистості.

Крім того, виявлено негативний зв'язок між соціально-приписаним перфекціонізмом та впевненістю, пристрасністю та оптимізмом. Це означає, що особи з вищим рівнем соціально-приписаного перфекціонізму можуть демонструвати меншу впевненість у собі, меншу схильність до емоційної захопленості та оптимізму порівняно з тими, хто має нижчий рівень перфекціонізму.

Були розроблені рекомендації для студентів з метою поліпшення якості життя та уникнення негативних наслідків перфекціонізму. Ці рекомендації включають реалістичну постановку цілей, зменшення страху та прийняття помилок, а також розвиток самооцінки та турботу про себе. У разі важкостей рекомендується звернутися до фахівців у галузі психічного здоров'я для психотерапевтичної підтримки та консультацій.

## ВИСНОВКИ

- 1) Було проведено теоретичний аналіз понять «перфекціонізм», «готовність до змін», «самоефективність».
- 2) Визначено особливості перфекціонізму. Розібрали суть готовності до змін та самоефективності.
- 3) Дослідили та визначили рівень перфекціонізму.
- 4) З'ясували наявність прямого взаємозв'язку між перфекціонізмом з готовністю до змін та самоефективністю.
- 5) Розробили методичні рекомендації для покращення рівня самопочуття сприйняття самоефективності та готовності до змін.

Після аналізу досліджень стало очевидним, що перфекціонізм, готовність до змін та самоефективність взаємопов'язані і відіграють важливу роль у формуванні особистості та досягненні успіху. Результати показали, що студенти-відмінники, які мають високий рівень перфекціонізму, часто стикаються зі стресом та тривожністю, що може негативно впливати на їхню самоефективність та готовність до змін. Більшість респондентів проявляли високі рівні перфекціонізму, що вказує на широке поширення цієї риси серед студентської громадськості.

Крім того, було встановлено, що соціально-приписаний перфекціонізм може впливати на самоефективність та інші психологічні характеристики особистості. Особи з високим рівнем цього виду перфекціонізму можуть відчувати меншу впевненість у собі та бути менш схильними до емоційної захопленості та оптимізму порівняно з тими, хто має нижчий рівень перфекціонізму. Ці результати підкреслюють важливість розвитку психологічної стійкості та позитивного мислення у студентів для досягнення успіху в навчанні та житті.

У зв'язку з цим, були розроблені рекомендації для студентів-відмінників з метою поліпшення якості життя та уникнення негативних наслідків перфекціонізму. Ці рекомендації включають реалістичне планування, прийняття помилок та турботу про власне психічне здоров'я. Також важливо надавати



можливість студентам звернутися за допомогою до фахівців у галузі психічного здоров'я для психотерапевтичної підтримки та консультацій у випадках, коли вони відчувають складності у подоланні негативних наслідків перфекціонізму. Такий підхід сприяє створенню сприятливого середовища для особистісного росту та досягнення успіху.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Автоматизований психодіагностичний комплекс визначення професійної придатності кандидатів на військову службу у внутрішні війська МВС України і навчання у вищих військових навчальних закладах МВС України [Текст] / І.В. Воробйова, І.І. Приходько, С.Т. Полторак та ін.. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2012. – 297 с
2. Бандура А. Теорія соціального навчання / А. Бандура. - СПб.: Євразія, 2000. - 320 с.
3. Валіулліна Є. В. Потреба у досягненні успіху та емоційність особистості. Концепція. 2019. № 9. С. 54-59
4. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]/ М. Й. Варій – [3-тє вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.
5. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Л. А. Данилевич. — Київ, 2010. — 20 с.
6. Жебрун, Я.О. Соціальні установки як чинник формування Яобраза студента-перфекціоніста // Вестн. Бурят. держ. ун-ту. 2009. № 5. С. 20-24
7. Каннінгем К.Е., Вудворд Каліфорнія, Шеннон Г.С., Макінтош Дж., Лендрум Б., Розенблум Д., Браун Дж. 2002. Готовність до організаційних змін: довгострокове дослідження робочого місця, психологічних і поведінкових корелятив. Журнал професійної та організаційної психології , 75: 377-392.
8. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. – Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. – 64 с.
9. Карамушка Л.М. Діагностичний інструментарій визначення перфекціонізму особистості / Л.М. Карамушка, Т.В. Грубі // Актуальні проблеми

психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2016. Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 45. С. 35–40.

10. Карамушка Л.М. Діагностичний інструментарій визначення перфекціонізму особистості / Л. М. Карамушка, Т.В. Грубі // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2016. – Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. – Вип. 45. – С. 35–40.

11. Кім Т.-Г., Хорнунг С., Руссо Д. М. 2011. Поведінка, що підтримує зміни: попередні та модеруюча роль часу. Журнал менеджменту , 37: 1664-1693.

12. Коробко О. С. Вивчення рівня самоефективності у юнацькій відплаті / Є. С. Коробко // Збірник матеріалів Міжнародного форуму студентської та учнівської молоді «Перший крок у науку – 2012» (17-20 квітня 2012 року). 2012. - 456 с

13. Лоза О.О. Моделі перфекціонізму та методики його діагностики / О.О.Лоза // Вісник Дніпропетровського університету економіки та права імені 61 Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». – 2011. – № 1(1). – С. 122–125.

14. Лоза О.О. Особливості перфекціонізму як особистісної риси державних службовців: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія; історія психології» / Лоза О.О. – К, 2015. – 216 с

15. Луценко О. Л. Особливості самоефективності у людей пізньої зрілості у контексті тренінгового заняття / О. Л. Луценко, Д. О. Шапошник// Вісник Харк. нац. ун-ту імені В.Н.Каразіна. -Серія: Психологія. –2012. -№ 1009. –С. 89-92.

16. Марчук С. Теоретичний аналіз вивчення перфекціонізму в українській психологічній науці // Knowledge, Education, Law, Management. 2020. № 8 (36). С. 141-144

17. Мітрошкіна О. В. Специфіка психологічної готовності до змін та особистісної компетентності у працівників Державної кримінально-виконавчої служби України. Психологічний часопис. 2018. № 9 (19). С. 53–67

18. Наумцева Є. А. Психологічна готовність до організаційних змін: підходи, поняття, методики. Організаційна психологія. 2016. № 2. С. 55-74.
19. Наумцева Є. А., Клімов А. А. Взаємозв'язок психологічної готовності до організаційних змін та організаційної ідентифікації. Вектор науки Тольяттінського державного університету. Серія: Педагогіка, психологія. 2017. № 30. С. 71-75.
20. Павлова В. С. Перфекціонізм як психологічний феномен / В. С. Павлова // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. - 2013. - Т. 2, Вип. 10. - С. 242-246.
21. Парамонова В. Вищі устремління особистості: перфекціонізм як патологічний феномен // Розвиток особистості. 2009. № 1. С. 64-78;
22. Психологічний аналіз феномену перфекціонізму: підходи до визначення : зб. наук. пр. / [авт. тексту О.О. Лоза]. — К. : Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2009. — С. 213—221
23. Розов, В.І. Психологічна підготовка до діяльності в умовах професійного стресу [Текст] / В.І. Розов // Психопрофілактична робота з персоналом: теоретичні та організаційно-практичні питання. – К.: КНУВС, 2007. – С. 72–81.
24. Ромек В.Г. Російська версія шкали загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема / В.Г. Ромек // Іноземна психологія, 1996. - № 7. - С. 46-56.
25. Седунова А.С. Перфекціонізм та стилі саморегуляції особистості // Теорія та практика суспільного розвитку. 2013. №8. З. 127-129.
26. Седунова А.С. Перфекціонізм та стилі саморегуляції особистості // Теорія та практика суспільного розвитку. 2013. №8. З. 127-129.
27. Семиченко В. А. Проблеми мотивації поведінки і діяльності людини /В. А. Семиченко. – К.: Миллениум, 2004. – 521 с. .
28. Семиченко В. А. Психологія особистості / В.А. Семиченко. – К.: Видавець Ешке О.М., 2001. – 427 с.

29. Семиченко В. А. Теоретико-методологічні основи підготовки майбутніх психологів / В. А. Семиченко // Актуальні проблеми психології. Том. I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія : зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / [за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки]. – К.: Мілениум, 2005. – Ч. 15. – С. 109–112.
30. Сидоренко Є. В. Методи математичної обробки у психології. - Спб: Мова - 2004. - 349 с
31. Слободянюк І. А. Сучасні підходи до формування професійних навичок практичних психологів та соціальних педагогів в системі вищої освіти. Вища освіта України / І. А. Слободянюк // Вища освіта України у контексті інтеграції до Європейського освітнього простору: моніторинг якості освіти, 2007. – Дод. III, Т. 5. – С. 394–400.
32. Соколович Є.А. Прогностичні особистісні показники перфекціонізму під час ранньої дорослості // Журнал Філософія. Психологія 2020. №3. С. 99-108.
33. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с
34. Філатова Є.А. Психологічні особливості ідеального Я особистості при пасивному перфекціонізмі : дис. на здобуття наук. Ступені канд. психол. наук: спец. 19.00.01. «Загальна психологія, психологія особистості, історія психології»/Є.А.Філатова. - М., 2016. - 146 с.
35. Фокс С., Амичай-Гамбургер Ю. 2001. Сила емоційних закликів у просуванні програм організаційних змін. Академія виконавчого менеджменту , 15 (4): 84-94.
36. Хохліна О. П. Психологічні засади формування професійно-значущих якостей у майбутніх правоохоронців / Хохліна О.П. // Юридична психологія та педагогіка. – 2013.- №2. – С.3-21.
37. Хохліна О. П. Саморегуляція як показник особистісного зростання учнів спеціальних освітніх закладів / Хохліна О.П., Хохліна І.В. // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

Корекційна педагогіка і психологія / за ред. О.М.Вержиховської, В.І.Співака. – Вип. 4. - Кам'янець-Подільський: ПП Медобори-2006, 2013. – С. 226-231

38. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: Навчальний посібник. — К: ВД «Професіонал», 2005. — 656 с.

39. Чен Д. 1998. Функціональні відносини між конструктами в одній області конструктів на різних рівнях аналізу: типологія композиційних моделей. Журнал прикладної психології , 83: 234-246.

40. Чепурна, Г. Л. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді: дис... на здобуття наук. ступеня канд. психолог. Наук : спец. 19.00.05 – «Соціальна психологія, психологія соціальної роботи» психологія» / Чепурна Ганна Леонідівна. – Київ 2012. – 213 с..

41. Штепа О. С. Механізм самоорганізування психологічного здоров'я: Психологічні перспективи / О.С. Штепа // Науковий часопис Волинського національного уні-тету імені Лесі Українки, 2009. – С. 4 – 10 с.

42. Штепа О. С. Самоменеджмент (самоорганізування особистості): [навч. посібник] / О.С. Штепа. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012. – С. 294– 329.

43. Юдєєва Т. Ю. Перфекціонізм як особистісний фактор депресивних та тривожних розладів: Дис. ... канд. психол. наук / Тетяна Юріївна Юдєєва. – М, 2007. – 275 с

44. Яремчук С.В. Саморозвиток та суб'єктивне благополуччя сучасної молоді: монографія / С.В. Яремчук, Є.Ф. Новгородова; за ред. Є.А. Неживий. Москва: ІНФРА-М, 2018. 142 с

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

**Багатомірна шкала перфекціонізму MPS** (Multidimensional perfectionism scale) – особистісна діагностична шкала розроблена канадськими вченими Хьюїттом (P.L. Hewitt) та Флеттом (G.L. Flett) для вимірювання рівня перфекціонізму та визначення характеру співвідношення його складових у випробуваного

Автори визначають перфекціонізм як прагнення бути досконалим, бездоганим у всьому. На основі результатів як власних досліджень, так і досліджень, проведених іншими вченими, вони описують три **складові перфекціонізму**:

- перфекціонізм, орієнтований на себе (self oriented perfectionism;),
- перфекціонізм, орієнтований на інших (socially oriented perfectionism;),
- соціально призначений перфекціонізм (socially pre-scripted perfectionism;).

**Інструкція:** оцініть кожне твердження за наступною 7-ми бальною шкалою:

- 1 – абсолютна правда,
- 2 – часто
- 3 – іноді
- 4 – нейтральне ставлення
- 5 – рідко
- 6 – надзвичайно рідко
- 7 – абсолютна брехня

1. Коли я над чимось працюю, я не заспокоюсь доти, доки не зроблю справу досконалим.
2. Я не схильний критикувати людей, які легко здаються.
3. При спілкуванні з людиною, для мене не важливо наскільки вона є успішною.
4. Я не критикую своїх друзів, якщо для них прийнятно те, що не ідеальне.
5. Мені важко відповідати вимогам оточення.
6. Одна з моїх цілей – бути досконалим у всьому, що я роблю.
7. Все, що роблять люди, має бути виконано на найвищому рівні.
8. Я ніколи не прагну досягнути ідеалу у своїй роботі.
9. Люди з розумінням ставляться до того, що я, як і всі, можу помилятися.
10. Мене не дратує, коли люди працюють не на повну.
11. Що краще я виконую певну роботу, то більше від мене очікують.
12. Мені не важливо бути досконалим.
13. Все, що я роблю не надто добре, оцінюється людьми як погана робота.
14. Я прагну бути якомога досконалішим.
15. Для мене важливо, щоб кожна моя спроба була вдалою.
16. Я покладаю багато очікувань на важливих для мене людей.
17. Я прагну бути кращим у всьому, що роблю.
18. Більшість людей вважають, що я маю бути успішним у всьому, що роблю.
19. Я не вимагаю багато від оточуючих.
20. Я вимагаю від себе бездоганності.
21. Я буду подібати людям навіть тоді, коли не досягну значних результатів.
22. Мені не цікаві люди, які не прагнуть стати кращими.
23. Мені надзвичайно неприємно знаходити помилки у своїй роботі.
24. Я не вимагаю багато від друзів.
25. Якщо у мене, щось вийшло, це означає, що тепер я змушений старатись ще краще аби вгодити оточуючим.
26. Якщо я про щось прошу – це має бути виконано бездоганно.
27. Я не терплю, коли люди помиляються.

28. Я ставлю перед собою високі цілі.
29. Важливі для мене люди, не повинні мене підводити.
30. Люди думатимуть про мене добре навіть тоді, коли в мене щось не виходитиме.
31. Мені здається, що люди надто вимогливі до мене.
32. Я завжди маю працювати на повну.
33. Коли я помиляюсь – люди розчаровуються в мені (хоча можуть цього й не показати).
34. Мені не обов'язково бути досконалим у всьому, що я роблю.
35. У моїй сім'ї вважають, що я маю бути бездоганим.
36. Я не ставлю перед собою важкодосяжних цілей.
37. Мої батьки не надто розраховують, що я буду успішним у всіх сферах життя.
38. Я поважаю невидатних людей.
39. Люди очікують від мене досконалості.
40. Я вимогливий до себе.
41. Люди очікують від мене більшого, ніж я на це здатний.
42. Я завжди маю бути кращим в навчанні чи роботі.
43. Мене не дратує, коли важливі для мене люди стараються не на повну.
44. Люди вважатимуть мене компетентним навіть тоді, коли я зроблю помилку.
45. Я не вважаю, що люди повинні досягати високих результатів у всьому, що роблять.

### Опрацювання шкал:

За кожною шкалою порахуйте суму набраних балів

*Перфекціонізм орієнтований на себе (ПОС)*

1,6, 14,15,17,20,23,28,32, 40,42

Наступні номери запитань 8,12, 34,36 порахуйте за оберненою шкалою

Напр., якщо запитання №8 ви оцінили в 5 балів, то зараховуєте в підсумку 3.

Табл.№А.1.

Опрацювання обернених шкал по методиці

1	2	3	4	5	6	7
7	6	5	4	3	2	1

*Перфекціонізм орієнтований на інших (ПОІ)*

«+» 7,16,22,26,27,29

Обернена шкала: 2,3,4, 10,19, 24,38,43,45

*Соціально приписуваний перфекціонізм (СПП)*

«+»5,11,13,18,25,31,33,35,39,41,

Обернена шкала: 9, 21, 30, 37, 44

Загальний показник: ПОС+ПОІ+СПП







Табл.№А.3. Відповіді респондентів по методиці «Багатовимірна шкала перфекціонізму» у балах

Електронна адреса	Перфекцію	Перфекцію	Соціально	Загальний
alena2003sem@gmail.com	48	97	60	205
griggorrenko008@gmail.com	86	79	78	243
6873768@stud.nau.edu.ua	45	90	54	189
rprok2002@gmail.com	38	97	64	199
nekit240501@gmail.com	77	84	78	239
dkostenkod@gmail.com	53	65	59	177
imauzer2015@gmail.com	21	23	53	97
6967344@stud.nau.edu.ua	53	97	59	209
6743565@stud.nau.edu.ua	45	87	58	190
merlocknco@gmail.com	96	83	72	251
6964358@stud.nau.edu.ua	60	66	59	185
6943554@stud.nau.edu.ua	35	91	63	189
studiokuper@gmail.com	53	66	59	178
6936819@stud.nau.edu.ua	86	84	78	248
6967726@stud.nau.edu.ua	42	97	65	204
arthurchernyavskio@gmail.com	44	82	58	184
8657528@stud.nau.edu.ua	87	87	34	208
6935051@stud.nau.edu.ua	53	97	59	209
6039486@stud.nau.edu.ua	60	66	59	185
6192874@stud.nau.edu.ua	38	97	65	200
semegen.olga25@gmail.com	86	84	73	243
aurust.gert@gmail.com	42	49	43	134
olesiapidruchna@gmail.com	60	68	59	187
6967726@stud.nau.edu.ua	39	86	64	189
aksinid88@gmail.com	87	87	72	246
6967726@stud.nau.edu.ua	81	81	71	233
6987532@stud.nau.edu.ua	38	97	65	200
ignatenkoruslan03@gmail.com	44	90	58	192
trooper1048@gmail.com	53	66	59	178
sophia.be.panda@gmail.com	67	87	69	223
imauzer2015@gmail.com	44	90	58	192
3567586@stud.nau.edu.ua	86	84	78	248
arikkrasnov23@gmail.com	87	87	72	246
maria01tarasenko@gmail.com	38	87	65	190
6965570@stud.nau.edu.ua	70	68	59	197
anastasijasemegen@gmail.com	44	73	56	173
6947678@stud.nau.edu.ua	53	65	22	140
eyeless1712@gmail.com	17	92	65	174
5803255@stud.nau.edu.ua	82	87	82	251
griggorrenko008@gmail.com	60	68	57	185
6904235@stud.nau.edu.ua	53	97	60	210

Табл.№А.4. Відповіді респондентів по методиці «Багатовимірна шкала перфекціонізму» у рівнях

Електронна адреса	Перфекцію	Перфекцію	Соціально	Загальний
alena2003sem@gmail.com	Середній	Дуже висо	Високий	Високий
griggorrenko008@gmail.com	Дуже висо	Дуже висо	Дуже висо	Дуже висо
6873768@stud.nau.edu.ua	Середній	Дуже висо	Високий	Високий
rprok2002@gmail.com	Середній	Дуже висо	Високий	Високий
nekit240501@gmail.com	Високий	Дуже висо	Дуже висо	Дуже висо
dkostenkod@gmail.com	Високий	Високий	Високий	Високий
imauzer2015@gmail.com	Низький	Низький	Високий	Середній
6967344@stud.nau.edu.ua	Високий	Дуже висо	Високий	Високий
6743565@stud.nau.edu.ua	Середній	Дуже висо	Високий	Високий
merlocknco@gmail.com	Дуже висо	Дуже висо	Високий	Дуже висо
6964358@stud.nau.edu.ua	Високий	Високий	Високий	Високий
6943554@stud.nau.edu.ua	Середній	Дуже висо	Високий	Високий
studiokuper@gmail.com	Високий	Високий	Високий	Високий
6936819@stud.nau.edu.ua	Дуже висо	Дуже висо	Дуже висо	Дуже висо
6967726@stud.nau.edu.ua	Середній	Дуже висо	Високий	Високий
arthurchernyavskio@gmail.com	Середній	Дуже висо	Високий	Високий
8657528@stud.nau.edu.ua	Дуже висо	Дуже висо	Середній	Високий
6935051@stud.nau.edu.ua	Високий	Дуже висо	Високий	Високий
6039486@stud.nau.edu.ua	Високий	Високий	Високий	Високий
6192874@stud.nau.edu.ua	Середній	Дуже висо	Високий	Високий
semegen.olga25@gmail.com	Дуже висо	Дуже висо	Високий	Дуже висо
aurust.gert@gmail.com	Середній	Середній	Середній	Середній
olesiapidruchna@gmail.com	Високий	Високий	Високий	Високий
6967726@stud.nau.edu.ua	Середній	Дуже висо	Високий	Високий
aksinid88@gmail.com	Дуже висо	Дуже висо	Високий	Дуже висо
6967726@stud.nau.edu.ua	Дуже висо	Дуже висо	Високий	Високий
6987532@stud.nau.edu.ua	Середній	Дуже висо	Високий	Високий
ignatenkoruslan03@gmail.com	Середній	Дуже висо	Високий	Високий
trooper1048@gmail.com	Високий	Високий	Високий	Високий
sophia.be.panda@gmail.com	Високий	Дуже висо	Високий	Високий
imauzer2015@gmail.com	Середній	Дуже висо	Високий	Високий
3567586@stud.nau.edu.ua	Дуже висо	Дуже висо	Високий	Дуже висо
arikkrasnov23@gmail.com	Дуже висо	Дуже висо	Високий	Дуже висо
maria01tarasenko@gmail.com	Середній	Дуже висо	Високий	Високий
6965570@stud.nau.edu.ua	Високий	Високий	Високий	Високий
anastasijasemegen@gmail.com	Середній	Високий	Високий	Високий
6947678@stud.nau.edu.ua	Високий	Високий	Низький	Середній
eyeless1712@gmail.com	Низький	Дуже висо	Високий	Високий
5803255@stud.nau.edu.ua	Дуже висо	Дуже висо	Дуже висо	Дуже висо
griggorrenko008@gmail.com	Високий	Високий	Високий	Високий
6904235@stud.nau.edu.ua	Високий	Дуже висо	Високий	Високий

**Методика «Особистісна готовність до змін» (PCRS) в адаптації Н. Бажанової та Г. Л. Бардієр.**

**Діагностичні складові:**

1. Пристрасність (passion) розуміється як енергійність, невтомність, підвищений життєвий тонус.
2. Винахідливість (resourcefulness) розглядається як вміння знаходити виходи зі складних ситуацій, звертатися до нових джерел для вирішення нових проблем.
3. Оптимізм (optimism) – це великі надії, віра в успіх, небажання орієнтуватися на гірший розвиток подій, прагнення фіксуватися не на проблемах, а на можливостях їх вирішення.
4. Сміливість, підприємливість (adventurousness) трактується як тяга до нового, невідомого, відмова від випробуваного і надійного.
5. Адаптивність (adaptability) передбачає вміння змінювати свої плани та рішення, перебудовуватися в нових ситуаціях, не наполягати на своєму, якщо цього вимагає ситуація.
6. Впевненість (confidence) ґрунтується на вірі у себе, у свою гідність та свої сили.
7. Толерантність до двозначності (tolerance for ambiguity) базується на спокійному ставленні до відсутності конкретних відповідей, самовладання в ситуаціях, коли суть того, що відбувається незрозуміла, або результат справи непередбачуваний, коли не визначені цілі і очікування, коли почата справа залишається незавершеною.

**Інструкція:** Поставте умовну позначку біля числа від 1 до 6 (навпроти кожного з тверджень), яке більш всього відповідає опису вашої позиції, де 1 – максимально не відповідає, а 6 – максимально відповідає вашій думці.

**Твердження:**

1. Я віддаю більшу перевагу звичному, ніж невідомому.
2. Я рідко «відміряю сім разів».
3. Я не з тих, хто змінює свої плани.
4. Не можу дочекатися початку дня, коли зможу взятися за справу.
5. Я вважаю, що нікому не варто давати занадто багато надій.
6. Якщо щось не працює, я знайду спосіб це усунути.
7. Мене дратує відсутність ясних і чітких відповідей.
8. Я схильний створювати «звичне положення справ» і дотримуватися його.
9. Я можу зробити так, що будь-яка ситуація буде працювати на мене.
10. Мені потрібно якийсь час, щоб звикнути з тим, що щось не виходить.
11. Мені важко розслабитися і нічого не робити.
12. Якщо є ймовірність, що щось може не вийти, то воно і не вийде.
13. Коли я «застряв», я віддаю перевагу імпровізувати в пошуках виходу з ситуації.
14. Я гублюся, коли не вловлюю суті того, що відбувається.
15. Я віддаю перевагу знайомій області діяльності, в якій відчуваю себе комфортно.
16. Я впораюся з усім, з чим доводиться зустрічатися.
17. Якщо я щось твердо вирішив, поміняти це рішення мені буде нелегко.
18. Я волію працювати в повну силу.
19. Я зазвичай зосереджуюся на тому, що може не вийти.
20. Коли люди намагаються знайти вихід із ситуації, вони приходять до мене.
21. Якщо результат справи неясний, я прагну прояснити всі негайно.
22. Варто дотримуватися перевіреного і надійного.
23. Я зосереджуюся на моїх перевагах, а не на недоліках.
24. Мені важко здатися, навіть якщо щось зовсім не виходить.
25. Я невтомний і повний енергії.
26. Рідко все виходить так, як мені хотілося
27. Сильна сторона моєї особистості – це уміння долати труднощі.
28. Терпіти не можу залишати справу незавершеною.
29. Я волію йти по головній, а не по другорядній дорозі.

30. Моя віра у власні сили непохитна.
31. Зі своїм уставом у чужий монастир не ходи!
32. Я пристрасний і рішучий.
33. Я схильний бачити проблеми, а не можливості їх вирішення.
34. Я звертаюся до незвичайних джерел для вирішення проблем.
35. Я дію непродуктивно, якщо і цілі, і очікування невизначені.

#### **Обробка результатів:**

Методика включає сім шкал, що вимірюють особистісну готовність до змін. Підраховується кількість балів по кожній з семи шкал, а також загальний бал за всіма шкалами. Варіанти обробки результатів (на ваш вибір):

#### **I варіант**

Для шкал, до складу яких входять прямі твердження, кожній відповіді присвоюється бал від 1 до 6 (1 бал – «ні», 6 балів – «так»). Для шкал із зворотними твердженнями бали присвоюються в дзеркальному порядку від 6 до 1 (6 балів – «ні», 1 бал – «так»). Для отримання результату необхідно підрахувати кількість балів по кожній з семи шкал:

1. Пристрасність (прямі твердження): 4, 11, 18, 25, 32.
2. Винахідливість (прямі твердження): 6, 13, 20, 27, 34.
3. Оптимізм (зворотні твердження): 5, 12, 19, 26; 33.
4. Сміливість, підприємливість (зворотні твердження): 1, 8, 15, 22; 29.
5. Адаптивність (зворотні твердження): 3, 10, 17, 24, 31.
6. Впевненість (прямі твердження): 2, 9, 16, 23, 30.
7. Толерантність до двозначності (зворотні твердження): 7, 14, 21, 28, 35.

#### **II варіант**

Для отримання результату необхідно підрахувати кількість балів по кожній з семи шкал за поданим алгоритмом:

1. Пристрасність: сума балів за твердженнями 4, 11, 18, 25 і 32.
2. Винахідливість: сума балів за твердженнями 6, 13, 20, 27 і 34.
3. Оптимізм: від числа «35» відняти суму балів за твердженнями 5, 12, 19, 26 і 33.
4. Сміливість, підприємливість: від числа «35» відняти суму балів за твердженнями 1, 8, 15, 22 і 29.
5. Адаптивність: від числа «35» відняти суму балів за твердженнями 3, 10, 17, 24 і 31.
6. Впевненість: сума балів за твердженнями 2, 9, 16, 23 і 30.
7. Толерантність до двозначності: від числа «35» відняти суму балів за твердженнями 7, 14, 21, 28 і 35.

#### **Інтерпретація:**

Стандартизація методики показала, що сума менше 21 балів за кожною шкалою свідчить про низький рівень розвитку вимірюваної властивості. Середній рівень розвитку властивості (оптимальний варіант) знаходиться в діапазоні від 22 до 26 балів. Сума понад 27 балів оцінюється як високий рівень розвитку вимірюваного властивості.



Табл.№Б.2. Відповіді респондентів по методиці «Особистісна готовність до змін» по шкалах у балах.

Електронна адреса	1. Сміливіс	2. Впевнені	3. Адаптиві	4. Пристра	5. Оптимізм	6. Винахідл	7. Толерант
alena2003sem@gmail.com	16	24	10	22	18	30	5
griggorrenko008@gmail.com	17	12	18	8	13	12	17
6873768@stud.nau.ua	7	16	12	16	10	19	9
rprok2002@gmail.com	13	12	19	9	18	13	23
nekit240501@gmail.com	15	11	20	10	19	18	11
dkostenkod@gmail.com	16	16	19	8	20	25	13
imauzer2015@gmail.com	16	17	20	11	10	22	24
6967344@stud.nau.ua	20	19	25	12	16	12	23
6743565@stud.nau.ua	15	19	16	19	19	12	19
merlocknco@gmail.com	8	14	19	6	12	11	17
6964358@stud.nau.ua	12	20	16	10	18	18	14
6943554@stud.nau.ua	19	20	17	15	7	14	22
studiokuper@gmail.com	22	11	19	14	18	18	26
6936819@stud.nau.ua	14	14	14	14	14	17	13
6967726@stud.nau.ua	14	11	20	22	24	15	20
arthurchernyavskiy@gmail.com	11	14	15	13	16	13	22
8657528@stud.nau.ua	18	13	22	19	20	14	25
6935051@stud.nau.ua	14	19	14	14	16	12	16
6039486@stud.nau.ua	21	21	15	15	15	12	20
6192874@stud.nau.ua	18	16	21	11	18	17	17
semegen.olga25@gmail.com	20	22	23	14	19	17	23
aurust.gert@gmail.com	17	11	16	13	16	20	18
olesiapidruchna@gmail.com	12	18	17	17	16	15	18
6967726@stud.nau.ua	21	16	20	10	22	18	20
aksinid88@gmail.com	22	16	19	12	18	17	18
6967726@stud.nau.ua	10	17	16	17	23	19	22
6987532@stud.nau.ua	11	18	18	9	20	15	25
ignatenkoruslan03@gmail.com	19	16	18	7	19	18	20
trooper1048@gmail.com	11	14	16	10	13	22	18
sophia.be.panda@gmail.com	16	15	22	13	23	21	16
imauzer2015@gmail.com	18	18	16	11	11	17	12
3567586@stud.nau.ua	24	12	23	18	15	15	19
arikkrasnov23@gmail.com	16	17	27	10	18	19	23
maria01tarasenko@gmail.com	14	16	15	21	19	15	12
6965570@stud.nau.ua	10	19	16	16	21	14	17
anastasiyasemeget@gmail.com	13	19	18	14	20	18	22
6947678@stud.nau.ua	17	14	24	17	10	18	16
eyeless1712@gmail.com	17	16	20	12	21	17	12
5803255@stud.nau.ua	21	17	16	19	16	16	16
griggorrenko008@gmail.com	9	15	14	13	22	21	16
6904235@stud.nau.ua	14	20	23	17	12	17	24

Табл.№Б.3. Відповіді респондентів по методиці «Особистісна готовність до змін» по шкалах у рівнях.

Електронна адреса	1. Сміливіс	2. Впевнені	3. Адаптиві	4. Пристра	5. Оптимізм	6. Винахідл	7. Толерант
alena2003sem@gmail.com	Низький	Середній	Низький	Середній	Низький	Високий	Низький
griggorrenko008@gmail.com	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький
6873768@stud.nau.ua	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький
rprok2002@gmail.com	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Середній
nekit240501@gmail.com	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький
dkostenkod@gmail.com	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Середній	Низький
imauzer2015@gmail.com	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Середній	Середній
6967344@stud.nau.ua	Низький	Низький	Середній	Низький	Низький	Низький	Середній
6743565@stud.nau.ua	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький
merlocknco@gmail.com	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький
6964358@stud.nau.ua	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький
6943554@stud.nau.ua	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Середній
studiokuper@gmail.com	Середній	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Високий
6936819@stud.nau.ua	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький
6967726@stud.nau.ua	Низький	Низький	Низький	Середній	Середній	Низький	Низький
arthurchernyavskiy@gmail.com	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Середній
8657528@stud.nau.ua	Низький	Низький	Середній	Низький	Низький	Низький	Середній
6935051@stud.nau.ua	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький
6039486@stud.nau.ua	Середній	Середній	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький
6192874@stud.nau.ua	Низький	Низький	Середній	Низький	Низький	Низький	Низький
semegen.olga25@gmail.com	Низький	Середній	Середній	Низький	Низький	Низький	Середній
aurust.gert@gmail.com	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький
olesiapidruchna@gmail.com	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький
6967726@stud.nau.ua	Низький	Низький	Низький	Низький	Середній	Низький	Низький
aksinid88@gmail.com	Середній	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький
6967726@stud.nau.ua	Низький	Низький	Низький	Низький	Середній	Низький	Середній
6987532@stud.nau.ua	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Середній
ignatenkoruslan03@gmail.com	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький
trooper1048@gmail.com	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Середній	Низький
sophia.be.panda@gmail.com	Низький	Низький	Середній	Низький	Середній	Низький	Низький
imauzer2015@gmail.com	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький
3567586@stud.nau.ua	Середній	Низький	Середній	Низький	Низький	Низький	Низький
arikkrasnov23@gmail.com	Низький	Низький	Високий	Низький	Низький	Низький	Середній
maria01tarasenko@gmail.com	Низький	Низький	Низький	Середній	Низький	Низький	Низький
6965570@stud.nau.ua	Низький	Низький	Низький	Низький	Середній	Низький	Низький
anastasiyasemeget@gmail.com	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Середній
6947678@stud.nau.ua	Низький	Низький	Середній	Низький	Низький	Низький	Низький
eyeless1712@gmail.com	Низький	Низький	Низький	Низький	Середній	Низький	Низький
5803255@stud.nau.ua	Середній	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький	Низький
griggorrenko008@gmail.com	Низький	Низький	Низький	Низький	Середній	Середній	Низький
6904235@stud.nau.ua	Низький	Низький	Середній	Низький	Низький	Низький	Середній

**“Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема”**

Методика застосовується для вивчення самоефективності – впевненості (переконань) людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Також самоефективність розуміється і як продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів задля здійснення оптимальної стратегії в різноманітних ситуаціях.

**Інструкція:** “Прочитайте, будь ласка, кожне твердження та вкажіть в реєстраційному бланку одну найбільш слушну відповідь стосовно ефективності Вашої військово-професійної діяльності при виконанні завдань миротворчої місії (позначивши знаком “+” відповідну клітину)”.

Табл.№В.1. Текст методики «Шкала самоефективності»

№ п/п	Твердження	Абсолютно невірно	Скоріше невірно	Скоріше вірно	Абсолютно вірно
1	Якщо я добре постараюсь, то завжди знайду вирішення навіть складних проблем				
2	Якщо мені щось заважає, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети				
3	Мені достатньо легко досягати своїх цілей				
4	У несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як поводитися.				
5	Я вірю, що можу упоратися з непередбаченими труднощами				
6	Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу упоратися з більшістю проблем				
7	Я готовий (а) до будь-яких труднощів, оскільки покладаюся на власні здібності				
8	Якщо переді мною постає якась проблема, то я звичайно знаходжу кілька варіантів її вирішення				
9	Я можу щось вигадати навіть у безвихідній, на перший погляд, ситуації				
10	Я звичайно здатен (а) тримати ситуацію під контролем				

**Обробка результатів**

Шкала самоефективності складається з 10-ти тверджень, які респонденту пропонується співвіднести з ефективністю своєї діяльності. Позначення респондентом клітини “абсолютно невірно” дає 1 бал; “скоріш невірно” дає 2 бали; “скоріш вірно” – 3 бали; “абсолютно вірно” – 4 бали.

Отримання підсумкового результату здійснюється шляхом складання балів за всіма 10-ма твердженнями.

**Інтерпретація результатів**

Отримані результати інтерпретуються таким чином:

36-40 балів – висока самоефективність;

30-35 балів – вища за середню;

25-29 балів – середня;

20-24 бали – нижча за середню;

19 і менше балів – низька.



Табл.№В.2. Відповіді респондентів по методиці «Шкала самоєфективності»

Позначка часу	Електронна адреса	1. Якщо я	2. Якщо м	3. Мені д	4. В несп	5. Я вірю.	6. Якщо я	7. Я готов	8. Якщо п	9. Я можу	10. Я звич
2.19.2024 18:23:13	alena2003sem@gmail.co	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш вір	Абсолютн	Абсолютн	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш вір	Абсолютн	Абсолютн
2.19.2024 18:37:32	griggorenko008@gmail.	Скоріш не	Абсолютн	Скоріш не	Скоріш не	Абсолютн	Скоріш не	Абсолютн	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш не
2.19.2024 18:42:20	6873768@stud.nau.edu.	Абсолютн	Скоріш вір	Скоріш не	Скоріш не	Скоріш вір	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш вір	Скоріш не	Скоріш не
2.19.2024 18:44:14	rprok2002@gmail.com	Скоріш вір	Скоріш вір	Скоріш не	Скоріш вір	Абсолютн	Абсолютн	Абсолютн	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш не
2.19.2024 18:56:10	nekit240501@gmail.com	Скоріш не	Скоріш не	Скоріш не	Скоріш не	Скоріш не	Скоріш не	Скоріш не	Скоріш вір	Скоріш вір	Скоріш вір
2.19.2024 20:30:14	dkostenkod@gmail.com	Скоріш не	Скоріш не	Скоріш не	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш вір	Абсолютн	Абсолютн	Абсолютн	Абсолютн
2.19.2024 23:15:52	imauzer2015@gmail.com	Скоріш не	Абсолютн	Скоріш не	Скоріш не	Скоріш не	Скоріш вір	Скоріш не	Абсолютн	Скоріш не	Абсолютн
2.25.2024 15:34:39	6967344@stud.nau.edu.	Абсолютн	Скоріш вір	Скоріш не	Скоріш вір	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш не	Скоріш вір	Скоріш не	Скоріш вір
2.25.2024 16:01:26	6743565@stud.nau.edu.	Скоріш не	Скоріш не	Скоріш вір	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш не	Абсолютн	Абсолютн	Абсолютн	Абсолютн
2.25.2024 18:11:00	merlocknco@gmail.com	Скоріш вір	Скоріш не	Скоріш не	Скоріш не	Скоріш не	Скоріш вір	Скоріш не	Скоріш не	Скоріш не	Скоріш не
2.25.2024 18:13:42	6964358@stud.nau.edu.	Абсолютн	Скоріш не	Скоріш не	Скоріш вір	Абсолютн	Скоріш вір	Скоріш не	Скоріш вір	Скоріш не	Абсолютн
2.27.2024 18:41:18	6943554@stud.nau.edu.	Абсолютн	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш вір	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш не	Скоріш не	Абсолютн	Скоріш не
2.28.2024 9:26:40	studiokuper@gmail.com	Скоріш вір	Абсолютн	Скоріш вір	Скоріш не	Скоріш не	Скоріш не	Скоріш вір	Скоріш вір	Скоріш вір	Скоріш не
3.1.2024 23:50:51	6936819@stud.nau.edu.	Скоріш не	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш не	Абсолютн	Скоріш вір	Абсолютн	Скоріш не	Скоріш не	Скоріш вір
3.3.2024 19:58:53	6967726@stud.nau.edu.	Скоріш вір	Скоріш не	Скоріш вір	Скоріш вір	Абсолютн	Скоріш не	Абсолютн	Скоріш вір	Абсолютн	Скоріш не
3.3.2024 20:15:38	arthurchemyavski0@gn	Абсолютн	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш не	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш не	Скоріш не	Абсолютн	Скоріш не
3.3.2024 20:18:01	8657528@stud.nau.edu.	Абсолютн	Скоріш вір	Абсолютн	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш вір	Абсолютн	Скоріш вір	Скоріш вір	Абсолютн
3.3.2024 20:24:26	6935051@stud.nau.edu.	Абсолютн	Скоріш вір	Скоріш не	Скоріш не	Скоріш вір	Абсолютн	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш вір	Абсолютн
3.3.2024 20:36:00	6039486@stud.nau.edu.	Скоріш не	Абсолютн	Скоріш не	Скоріш вір	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш вір	Абсолютн	Скоріш не	Скоріш вір
3.10.2024 9:05:47	6192874@stud.nau.edu.	Скоріш вір	Скоріш не	Скоріш вір	Абсолютн	Скоріш вір	Скоріш не	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш не	Абсолютн
3.10.2024 9:06:06	semegen.olga25@gmail.	Скоріш вір	Скоріш не	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш вір	Скоріш вір	Скоріш вір	Скоріш вір	Скоріш не	Скоріш не
3.14.2024 21:18:31	aurust.gert@gmail.com	Абсолютн	Скоріш вір	Абсолютн	Скоріш вір	Скоріш не	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш вір	Абсолютн	Скоріш не
3.14.2024 21:26:07	olesiapidruchna@gmail.	Скоріш вір	Скоріш не	Скоріш вір	Скоріш вір	Скоріш не	Скоріш не	Скоріш не	Скоріш вір	Скоріш не	Скоріш вір
3.14.2024 21:55:10	6967726@stud.nau.edu.	Скоріш не	Абсолютн	Абсолютн	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш вір	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш не	Скоріш не
3.14.2024 22:09:15	aksinid88@gmail.com	Абсолютн	Скоріш не	Абсолютн	Скоріш вір	Скоріш вір	Абсолютн	Скоріш вір	Скоріш не	Скоріш не	Абсолютн
3.15.2024 0:46:11	6967726@stud.nau.edu.	Абсолютн	Скоріш не	Абсолютн	Скоріш не	Скоріш не	Скоріш не	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш не	Скоріш вір
3.15.2024 11:44:32	6987532@stud.nau.edu.	Скоріш вір	Скоріш не	Абсолютн	Скоріш не	Скоріш не	Скоріш не	Скоріш вір	Скоріш вір	Абсолютн	Скоріш вір
3.15.2024 11:51:23	ignatenkoruslan03@gm	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш не	Абсолютн	Скоріш не	Скоріш не	Скоріш вір	Абсолютн	Абсолютн	Абсолютн
3.15.2024 22:07:09	trooper1048@gmail.com	Абсолютн	Скоріш вір	Скоріш не	Абсолютн	Скоріш вір	Скоріш вір	Скоріш не	Скоріш вір	Скоріш вір	Скоріш вір
3.15.2024 22:21:11	sophia.be.panda@gmail	Скоріш не	Абсолютн	Абсолютн	Абсолютн	Абсолютн	Абсолютн	Абсолютн	Абсолютн	Абсолютн	Абсолютн
3.15.2024 22:28:48	imauzer2015@gmail.com	Скоріш вір	Скоріш не	Скоріш не	Скоріш не	Абсолютн	Скоріш не	Скоріш вір	Скоріш не	Абсолютн	Скоріш не
3.15.2024 23:06:02	3567586@stud.nau.edu.	Абсолютн	Скоріш вір	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш вір	Абсолютн	Скоріш вір	Абсолютн	Скоріш вір	Скоріш вір
3.15.2024 23:07:28	arikkrasnov23@gmail.co	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш не	Скоріш не	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш вір	Скоріш не	Скоріш вір	Абсолютн
3.16.2024 6:36:49	maria01tarasenko@gmai	Абсолютн	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш вір	Абсолютн	Скоріш вір	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш не	Скоріш не
3.16.2024 7:52:57	6965570@stud.nau.edu.	Скоріш не	Скоріш вір	Скоріш не	Скоріш не	Скоріш не	Абсолютн	Скоріш вір	Абсолютн	Скоріш вір	Абсолютн
3.16.2024 9:24:16	anastasiyasemegen@gn	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш не	Абсолютн	Скоріш не	Скоріш не	Абсолютн	Скоріш вір	Скоріш не	Скоріш вір
3.16.2024 13:15:23	6947678@stud.nau.edu.	Скоріш вір	Абсолютн	Скоріш не	Скоріш не	Абсолютн	Скоріш не	Абсолютн	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш вір
3.16.2024 20:44:05	eyeless1712@gmail.com	Скоріш не	Скоріш не	Скоріш вір	Абсолютн	Скоріш вір	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш вір	Скоріш не	Абсолютн
3.20.2024 8:39:05	5803255@stud.nau.edu.	Скоріш не	Скоріш не	Абсолютн	Абсолютн	Абсолютн	Абсолютн	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш вір	Скоріш вір
3.23.2024 13:13:20	griggorenko008@gmail.	Абсолютн	Скоріш вір	Скоріш не	Абсолютн	Скоріш вір	Абсолютн	Скоріш не	Скоріш не	Скоріш не	Абсолютн
3.27.2024 16:14:50	6904235@stud.nau.edu.	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш не	Абсолютн	Скоріш не	Абсолютн	Абсолютн	Скоріш не	Абсолютн	Абсолютн

Табл.№В.2. Відповіді респондентів по методиці «Шкала самоєфективності» у балах та у рівнях

Електронна адреса	1. Якп	2. Якп	3. Ме	4. Вн	5. Я в	6. Якп	7. Я г	8. Якп	9. Я м	10. Я звичайно здатен(а)		
alena2003sem@gmail.com	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	38	Дуже високий
griggorrenko008@gmail.com	2	4	2	2	4	2	4	1	1	2	24	Низький
6873768@stud.nau.edu.ua	4	3	2	2	3	4	4	3	2	2	29	Середній
rprok2002@gmail.com	3	3	2	3	1	1	1	4	4	2	24	Низький
nekit240501@gmail.com	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	23	Низький
dkostenkod@gmail.com	2	2	2	4	4	3	1	4	4	4	30	Високий
imauzer2015@gmail.com	2	1	2	1	2	3	2	4	1	1	19	Дуже низький
6967344@stud.nau.edu.ua	1	3	4	3	4	4	4	3	4	3	33	Середній
6743565@stud.nau.edu.ua	2	4	3	4	1	2	4	4	4	1	29	Середній
merlocknco@gmail.com	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	22	Низький
6964358@stud.nau.edu.ua	1	2	2	3	1	3	2	3	2	4	23	Низький
6943554@stud.nau.edu.ua	1	1	4	3	4	1	2	2	4	2	24	Низький
studiokuper@gmail.com	3	4	3	2	2	2	3	3	3	2	27	Середній
6936819@stud.nau.edu.ua	2	1	4	2	4	3	1	2	2	3	24	Низький
6967726@stud.nau.edu.ua	3	2	3	3	1	2	4	3	4	2	27	Середній
arthurchemyavski0@gmail.com	1	4	1	2	4	1	2	2	1	2	20	Низький
8657528@stud.nau.edu.ua	4	3	4	1	4	3	4	3	3	4	33	Високий
6935051@stud.nau.edu.ua	4	3	2	2	3	1	4	4	3	1	27	Середній
6039486@stud.nau.edu.ua	2	4	2	3	4	4	3	1	2	3	28	Середній
6192874@stud.nau.edu.ua	3	2	3	4	3	2	1	4	2	1	25	Середній
semegen.olga25@gmail.com	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	37	Дуже високий
aurust.gert@gmail.com	4	3	4	3	2	4	1	3	1	2	27	Середній
olesiapidruchna@gmail.com	3	2	1	1	2	1	2	3	1	1	17	Дуже низький
6967726@stud.nau.edu.ua	2	1	4	1	4	3	4	4	2	2	27	Середній
aksinid88@gmail.com	4	2	4	3	3	4	3	2	2	4	31	Високий
6967726@stud.nau.edu.ua	1	2	4	2	2	2	1	4	2	3	23	Низький
6987532@stud.nau.edu.ua	3	2	4	2	2	2	3	3	4	3	28	Середній
ignatenkoruslan03@gmail.com	1	4	2	4	1	2	3	1	1	1	20	Низький
trooper1048@gmail.com	4	3	2	1	3	3	2	3	3	3	27	Середній
sophia.be.panda@gmail.com	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	35	Високий
imauzer2015@gmail.com	3	2	2	2	1	2	3	2	4	2	23	Низький
3567586@stud.nau.edu.ua	4	3	4	1	3	1	3	4	3	3	29	Середній
arikkrasnov23@gmail.com	4	1	2	2	4	1	3	2	3	4	26	Середній
maria01tarasenko@gmail.com	1	4	4	3	4	3	4	1	2	2	28	Середній
6965570@stud.nau.edu.ua	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	36	Дуже високий
anastasiyasemegen@gmail.com	4	1	2	1	1	2	1	3	2	3	20	Низький
6947678@stud.nau.edu.ua	3	4	2	2	1	2	1	4	4	3	26	Середній
eyeless1712@gmail.com	2	2	3	4	3	4	4	3	2	1	28	Середній
5803255@stud.nau.edu.ua	2	2	4	4	2	1	3	4	3	3	28	Середній
griggorrenko008@gmail.com	1	1	2	1	3	4	2	1	2	4	21	Низький
6904235@stud.nau.edu.ua	1	4	2	4	2	1	4	2	4	1	25	Середній