

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ІЗ ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ЖИТТЯМ І ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

THE RELATIONSHIP OF PERFECTIONISM WITH LIFE SATISFACTION AND PSYCHOLOGICAL WELLBEING OF YOUNG PEOPLE

У статті висвітлюються результати дослідження взаємозв'язку перфекціонізму із задоволеністю життям і відчуттям психологічного благополуччя в осіб юнацького віку. Проблема перфекціонізму є досить актуальною в сьогоденні, істотно може заважати особистісному зростанню та самоприйняттю в юнацькому віці, що відображається в переживанні відчуття психологічного благополуччя й задоволеності життям.

Висвітлюються теоретичні основи дослідження перфекціонізму зарубіжних і вітчизняних авторів. Проведено емпіричне дослідження рівнів прояву перфекціонізму, психологічного благополуччя й задоволеності життям студентів Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка.

Установлено, що показники перфекціонізму, психологічного благополуччя, задоволеності життям у більшості студентів мають середній рівень прояву. З'ясовано, що студенти з низьким рівнем перфекціонізму мають вищі показники цілей у житті, самоприйняття, психологічного благополуччя та послідовності досягнення цілей порівняно з респондентами, у яких середні й високі показники загального перфекціонізму. Високий рівень перфекціонізму заважає переживанню відчуття психологічного благополуччя.

Залежно від вектора спрямованості перфекціонізму можемо стверджувати, що студенти із середнім рівнем особистісно-орієнтованого перфекціонізму, низьким рівнем об'єктно-спрямованого та низьким рівнем соціально-приписаного перфекціонізму є більш психологічно благополучними й задоволеними життям. Для них характерними є високий рівень особистісного зростання, самоприйняття, що пов'язано зі спрямованістю власних ресурсів на власне вдосконалення та постановку цілей у житті, які є реальними для їх досягнення. Особи юнацького віку є менш прискіпливими й нетерпимими щодо інших, а більш зосередженими на власному вдосконаленні та саморозвитку, а також є більш стійкими до зовнішніх оцінок і, відповідно, не намагаються їм відповідати. Вони є впевненими у власних діях і вчинках, що також сприяє спрямованості особистості на досягнення цілей та особистісне зростання, що є невід'ємною частиною задоволеності життям і відчуття психологічного благополуччя.

Ключові слова: перфекціонізм, психологічне благополуччя, задоволеність життям, особистісна зрілість, соціально-приписаний перфекціонізм, особистісно-орієнтований перфекціонізм, об'єктно-орієнтований перфекціонізм.

The results of the study of the correlation of perfectionism with life satisfaction and psychological wellbeing in adolescents are highlighted in the article. The problem of perfectionism is very relevant in our time, and can significantly influence the personal growth and self-acceptance at a young age, which is reflected in the experience of psychological well-being and satisfaction with life. After all, self-improvement can sometimes take on a dysfunctional meaning, become a pursuit of one's own ideal, can be shown in the belief that the ideal exists and should be attained.

It is established that indicators of perfectionism, psychological wellbeing, life satisfaction of most of students have average manifestation level. Students with low levels of perfectionism were found to have higher rates of life goals, self-acceptance, psychological well-being, and consistency of achievement of goals, compared to respondents who had medium and high levels of overall perfectionism. A high level of perfectionism interferes the sense of psychological wellbeing.

Depending on the orientation vector of perfectionism, we can say that students with a medium level of personality-oriented perfectionism, low level of object-oriented and low level of socially-attributed perfectionism are more psychologically prosperous and contented with life. They are characterized by a high level of personal growth, self-acceptance, which is related to directing one's resources to one's own improvement and setting goals in life that are real to achieve. Adolescents are less meticulous and intolerant to others, and more focused on their own improvement and self-development, and are more resistant to external judgments and therefore do not try to respond to them. They are confident in their actions and acts, which promote orientation of the personality on achievement of the goals and personal growth, which is an integral part of life satisfaction and a sense of psychological wellbeing.

Key words: perfectionism, psychological wellbeing, life satisfaction, personal maturity, socially-attributed perfectionism, personality-oriented perfectionism, object-oriented perfectionism.

УДК 159.923-053.6

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.12-2.20>

Дяченко В.А.

к.психол.н., доцент кафедри екологічної психології та соціології
Національний університет
«Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка

Мунасіпова-Мотяш І.А.

к.біол.н., доцент кафедри екологічної психології та соціології
Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені
Т.Г. Шевченка

Дубініна Д.Е.

викладач кафедри екологічної психології та соціології
Національний університет
«Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка

Постановка проблеми. Глобальні процеси трансформації й перетворення суспільства висувають вимоги до формування певних якостей і рис особистості, що сприятимуть її успішній і продуктивній життєдіяльності. За таких умов особливої актуальності

набуває прагнення особистості до самоактуалізації та самодосконалості. Розкриваючи різні аспекти свого «Я», людина тим самим забезпечує собі ефективне функціонування в суспільстві, внутрішню гармонію, психологічне благополуччя. Важливим аспектом цього

є прагнення не загубити себе в пошуку за досконалістю, адже самовдосконалення може набирати іноді й дисфункціонального значення, перетворюватися на погоню за власним ідеалом, проявлятися в переконанні, що ідеал існує і його варто досягти. Тому особливості актуальності набуває дослідження феномена перфекціонізму, оскільки високі вимоги до особистості зумовлюють, з одного боку, збільшення числа перфекціоністів – людей, які прагнуть досягати довершеності в будь-якій сфері життєдіяльності; з іншого боку, часто суперечливий характер таких вимог може сприяти появі численних негативних наслідків, що, у свою чергу, може призводити до деформації структури особистості перфекціоніста й позначатися на загальному рівні задоволеності життям і психологічному благополуччі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психологічного благополуччя особистості є однією з фундаментальних у психології, тому інтерес до неї зберігається впродовж усієї історії психологічної науки. Психологічне благополуччя особистості відображає переживання людиною якості свого життя. Великого значення в цьому набувають особистісні складники. Як таку ми розглядаємо перфекціонізм. Такі дослідники, як Н. Гаранян, М. Холлендер, Д. Хамачек, А. Холмогорова, уважають, що перфекціонізм – це риса особистості, яка виявляється в повсякденній практиці висування до себе вимог вищої якості виконання діяльності, ніж того потребують обставини [1, с. 19; 7, с. 443; 12, с. 100]. Закріплення перфекціоністських тенденцій пов'язують саме з юнацьким віком, оскільки цей період є сензитивним у розвитку самодоскональності, особистісної зрілості та самоактуалізації (Б. Ананьєв, Л. Виготський, Е. Еріксон, І. Кон) і є важливим у життєвому самовизначенні, становленні перспективи майбутнього, виборі шляхів реалізації майбутнього. Саме на цьому життєвому етапі особистість намагається осмислити й реалізувати свій внутрішній потенціал, ставить перед собою цілі на майбутнє [3, с. 66]. І саме в цей віковий період зростає ризик закріплення як позитивних, адаптивних, так і невротичних, дезадаптивних параметрів перфекціонізму [6, с. 176]. У дослідженнях Н. Гаранян, А. Холмогорова й Т. Юдеева наголошується, що перфекціонізм – це хвороба культури нашого часу, пов'язують його розвиток із закличками сучасних засобів масової інформації прагнути до ідеалу й доскональності в кар'єрі та зовнішньому вигляді [1, с. 22].

У юнацькому віці перфекціонізм виражається в завищених вимогах до своєї особистості та особистості оточуючих у навчально-професійній діяльності, перебільшенні вимог щодо себе з боку інших людей, що

супроводжується стійким напруженням, занепокоєнням, тривогою, страхом невдачі, нав'язливими сумнівами та пересторогами, концентрацією на помилках, хворобливим сприйняттям критики, труднощами в прийнятті рішень [3, с. 66], що ускладнює їх соціально-психологічну адаптацію й позначається на відчутті психологічного благополуччя. Перфекціоністи, намагаючись довести до ідеалу кожен дрібниці, кожен нюанс своєї діяльності, постійно сумніваються в тому, чи достатньо добре виконана їхня робота. Думка, що до ідеалу їм ще далеко, заважає перфекціоністам отримати задоволення від результатів своєї роботи. Таке надмірне прагнення до досконалості в усьому часто заважає перфекціоністам отримати справжнє задоволення від життя.

Перша згадка терміна в клініко-психологічній літературі зустрічається в М. Холлендера в 1965 р. Перфекціонізм спочатку розглядався як одномірне психологічне явище з єдиним параметром у вигляді «встановлення надмірно високих стандартів діяльності». Пізніше в результаті більш глибокого емпіричного вивчення дослідники розглядають перфекціонізм як багатомірний особистісний конструкт, одні параметри якого пов'язані з конструктивним прагненням особистості до досконалості (нормальним адаптивним функціонуванням), а інші – з патологічним прагненням до довершеності, що виявляється в труднощах у спілкуванні, прийнятті рішень, уповільненості, самокритичності, тривожності, нав'язливих сумнівах і страхах, трудоголізмі [1, с. 21; 10, с. 29; 12, с. 101]. За неправильного співвіднесення «перфекціоністських» тенденцій, непропорційного їх розвитку виникає ризик формування так званого «негативного перфекціонізму», за якого жоден результат не здається людині досконалим, щоб його приймати. Будь-які зусилля ніколи не бувають достатніми, оскільки індивід постійно шукає схвалення й ухвалення, відчайдушно прагне уникати помилок і невдач [1, с. 21].

Представник когнітивної психотерапії Дональд Хамачек [10, с. 30], опираючись на теорію мотивації досягнення, виокремив два типи особистості: «здорові перфекціоністи» та «перфекціоністи-невротики». В основі мотивації «здорових» (адаптивних) перфекціоністів лежить сподівання на успіх, відповідно, вони без надзвичайної тривоги розпочинають діяльність, адекватно оцінюють свої ресурси й обмеження, ставлять реалістичні цілі. Усе це дає змогу відчувати задоволення в процесі роботи, підвищувати продуктивність і якість діяльності й досягати значних результатів. М. Вей, В. Паркер визначили, що адаптивний перфекціонізм передбачає наявність високих (але досяжних) особистих стандартів, прагнення до порядку й організованості, пережи-

вання задоволеності собою, прагнення до найкращого, бажання заробити схвалення.

Другий вид перфекціонізму психолог називає «невротичним» (дезадаптивним). Перфекціоніст-невротик, керуючись надзвичайно високими очікуваннями та пред'являючи нереалістичні вимоги до інших, відчуває тривогу, сором і провини. У процесі діяльності він фокусує свою увагу не на конкретних завданнях, а на особистісних недоліках і думках про конкретні помилки. Щоб показати, що він заслуговує на всебічну повагу й любов, бере як орієнтир якийсь еталон, який не відповідає його потенціалу. І тому боротьба за ідеал перетворюється в самокатування. «Невротичний» перфекціонізм визначається інтенсивною потребою в уникненні неспіху. Індивід не здатний отримувати задоволення від діяльності, яка з погляду здорового глузду виконана цілком добре або навіть чудово [10, с. 30].

Найбільш дискусійним нині залишається питання щодо характеру впливу перфекціонізму на особистість, оскільки результати досліджень свідчать як про позитивні, так і негативні його наслідки для особистісного розвитку, так як саме особистісний розвиток та особистісна зрілість є детермінантами психологічного благополуччя особистості.

Зокрема, у роботах авторів Д. Барнса, С. Блатта, Н. Гаранян, П. Х'юїта, Р. Слейні описані такі наслідки впливу деструктивного перфекціонізму, як депресія, тривожність, страх, низька самоповага, уникання виконання діяльності через страх допустити помилку і труднощі у взаємодії із соціальним оточенням, уживання алкогольних і наркотичних речовин.

Позначається також і вплив перфекціонізму на розвиток особистісної зрілості в юнацькому віці. Зокрема, у дослідженнях Н. Грисенко, К. Смолярова зазначено, що для високого рівня особистісної зрілості характерним є середній (помірний) рівень перфекціонізму [3, с. 71]. Підтвердження дослідження ми знаходимо й у концепції П. Х'юїта та Г. Флетта, які вказують, що встановлення й прагнення до високих стандартів само по собі не є патологічним. Саме адаптивні перфекційні тенденції до розумних і реалістичних стандартів призводять до самозадоволеності й підвищення самооцінки. У нормі ступінь радості, яку можна відчути, пов'язаний з інтенсивністю зусилля, яке людина прикладає для досягнення власної мети [11, с. 460]. Отже, перфекціонізм є невід'ємним елементом розвитку особистості, але, набуваючи надмірного вираження, може перетворюватися на дезадаптивну рису, що може призводити до деформації структури особистісної зрілості та, як наслідок, стагнації особистісного розвитку (К. Отто, В. Паркер, Дж. Стоєбер, Л. Тері-Шорт).

Перфекціонізм залежно від вектору спрямованості може набувати трьох різних форм: перфекціонізм, орієнтований на себе, (інтраперфекціонізм) включає виснажливо високі стандарти особистості до себе, постійні самооцінювання й цензурування власної поведінки [1, с. 25]; перфекціонізм, адресований до інших людей (об'єктно-спрямований), – особи з таким перфекціонізмом висувують нереалістичні, завищені вимоги до значущого оточення, очікують досконалості від інших і постійно оцінюють їх [1, с. 25]; соціально-приписаний перфекціонізм – відображає потребу особистості відповідати стандартам та очікуванням значущих людей [1, с. 25].

Саме соціально-приписаний перфекціонізм пов'язують із неадаптивним побоюванням оцінки (Р. Фрост), уважають, що саме із цим видом взаємопов'язаний негативний аспект перфекціонізму (Р. Фрост, А. Туркотте). Позитивний аспект перфекціонізму пов'язують із «я-орієнтованим» перфекціонізмом [12, с. 120].

Запропонована теоретико-методологічна основа дала змогу сформулювати положення, що наявність перфекціонізму впливає на відчуття психологічного благополуччя та задоволення життям сучасної молоді, зокрема іноді може бути гальмівним механізмом у переживанні відчуття наповненості життя.

Постановка завдання. Метою дослідження є вивчення впливу перфекціонізму на відчуття психологічного благополуччя та задоволеність життям у студентської молоді. Для досягнення поставленої мети визначені такі завдання: 1) визначити прояви та домінуючі види перфекціонізму в студентів залежно від його вектору спрямованості; 2) дослідити взаємозв'язок перфекціонізму з психологічним благополуччям і задоволеністю життям.

Виклад основного матеріалу дослідження. Емпіричне дослідження проводилося в декілька етапів протягом січня-травня 2018 р. На першому етапі вивчено стан проблеми, визначено мету й завдання дослідження. На даному етапі підібрано діагностичний інструментарій відповідно до мети й завдань дослідження. Для діагностики рівня перфекціонізму використовувалася методика «Багатомірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїтта, Г. Флетта в адаптації І. Грачової [2, с. 73–89]. Для дослідження психологічного благополуччя використано методику «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С. Карсканова [5, с. 1–9]. Для вивчення задоволеності життям застосовано методику «Індекс життєвого задоволення» Б. Ньюгартен в адаптації Н. Паніної [4, с. 374–376].

Перший етап передбачав також пілотажне дослідження (січень 2018 р.), яким було охоплено 50 осіб (студентів психолого-педагогіч-

ного факультету). Власне дослідницький етап проводився в березні 2018 р., вибірку становили студенти Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Загальна кількість вибірки становила 100 осіб (50 осіб – студенти психолого-педагогічного факультету, 50 – студенти факультету фізичного виховання).

Діагностичні вимірювання в основному здійснювалися у вимірювальній системі Q-даних зі зверненням до системи L-даних. Дослідження проводилося в груповій формі в окремій аудиторії. Для підвищення достовірності результатів дослідження проводилося анонімно, указувалися тільки вік і стать. Студенти мали змогу відповісти на запитання методик у заздалегідь підготовлених бланках у зручний для них час, мета дослідження не була повідомлена.

Інтерпретаційний етап передбачав кількісний і якісний аналізи. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою комп'ютерного пакету GNU PSPP for Ubuntu із застосуванням кореляційного та однофакторного дисперсійного аналізів.

Результати емпіричного дослідження рівня перфекціонізму свідчать, що більшість досліджених студентів (60,78%) має середній рівень його прояву (середньостатистичне значення у вибірці загалом становить $174,58 \pm 30,43$ бала). Високий рівень перфекціонізму як прагнення бути досконалим, бездоганим у всьому виявлено в 13,73% досліджених. 23,53% респондентів мають низький рівень перфекціонізму. Загалом близько половини досліджуваних (41,18%) має низькі показники особистісно-орієнтованого перфекціонізму, середній рівень його виявляють 35,29% респондентів. 21,57% студентів мають завищені та нереалістичні вимоги до себе, схильні до самокритики, не можуть прийняти власні недоліки й невдачі. Високі показники об'єктно-орієнтованого перфекціонізму мають 47,06% респондентів, що спонукає їх ставити завищені вимоги до інших. 23,53% і 27,45% студентів, відповідно, виявляють середній і низький рівні об'єктно-орієнтованого перфекціонізму. Високі показники соціально приписаного перфекціонізму виявляють 27,45% студентів, 15,69% досліджуваних мають середній його рівень. 54,90% респондентів не відчувають, що до них ставлять занадто високі вимоги, яким необхідно відповідати, щоб заслужити схвалення та прийняття. З огляду на все це, можна говорити, що на фоні середнього рівня прояву загального показника перфекціонізму близько половини досліджених студентів ставить нереалістичні вимоги до значимих людей із близького оточення, постійно оцінює інших та очікує людської довершеності, водночас не займається

поширеним дослідженням себе, власних вчинків, недоліків і невдач.

Досліджуючи психічне благополуччя студентів як суб'єктивне відчуття цілісності й осмисленості власного буття, відмічаємо, що його середньостатистичний показник у вибірці загалом становить $337,94 \pm 46,08$ балів, відповідає середньому рівню. 11,76% респондентів мають високий рівень психологічного благополуччя, 43,14% – середній, 43,14% – низький його рівень. Показники складників психічного благополуччя досліджених заходяться в межах середнього рівня їх прояву, найбільшими з них є середньостатистичні показники цілей у житті ($58,84 \pm 10,4$ бали), а найменшими – управління оточенням ($54,46 \pm 8,83$ бала). У ході частотного аналізу вищезазначених показників установлено, що високий їх рівень майже не властивий досліджуваним. 54,90% студентів, що мають середній рівень показника цілей у житті, є достатньо цілеспрямованими особистостями з переконаннями, які є джерелом цілі в їхньому житті. 39,22% респондентів, які мають низькі показники управління оточенням, відчувають труднощі в організації повсякденної діяльності, нездатність змінити або покращити наявні обставини, не мають почуття контролю над тим, що відбувається. Близько половини студентів (47,06%) мають низькі показники особистісного зростання, вони усвідомлюють відсутність власного розвитку, не відчувають почуття самореалізації, не мають цікавості до життя, натомість відчувають нездатність установлювати нові стосунки або міняти власну поведінку. 39,22% досліджуваних (низький рівень показників позитивних стосунків з іншими) складно бути відвертими, будувати довірливі стосунки, проявляти турботу про інших, вони не мають бажання йти на компроміси для підтримання важливих зв'язків з оточуючими.

Аналізуючи задоволеність студентів життям, відзначаємо, що його показники в дослідженій вибірці становлять $23,56 \pm 6,59$ балів (середній рівень прояву). Близько половини студентів (43,14%) мають високі показники задоволеності життям, сприятливий психологічний стан, відчувають психологічний комфорт, задоволені власною ситуацією життя, емоційно стійкі. 31,37% респондентів виявляють середній ступінь задоволеності життям. 23,53% опитаних студентів відчувають психологічний дискомфорт, високе емоційне напруження, незадоволені ситуацією власного життя та своєю роллю в ньому. Зі складників задоволеності життям у респондентів переважає показник послідовності в досягненні цілей (середнє значення – $5,44 \pm 1,88$ балів), високий його рівень мають 35,29% студентів, що характеризує їх як рішучих, стійких, спрямованих на досягнення цілей. Найнижчі середньоста-

тистичні значення у вибірці становить показник узгодженості між поставленими й досягнутими цілями ($3,88 \pm 1,9$ балів), низький його рівень властивий 43,14% респондентів, які не мають впевненості в спроможності досягнути важливих для них цілей. Можливо, цим пояснюється низький рівень їхнього психічного благополуччя, оскільки однофакторний дисперсний аналіз дає змогу прослідкувати статистично достовірні відмінності в показниках узгодженості між поставленими й досягнутими цілями студентів з високим і низьким рівнем психологічного благополуччя ($F=10,33$ при $p \leq 0,01$).

Для виявлення статистично достовірних відмінностей у показниках психологічного благополуччя та задоволеності життям у студентів з різним рівнем показників перфекціонізму нами застосовано однофакторний дисперсний аналіз, у ході якого встановлено, що студенти з низьким рівнем загального показника перфекціонізму мають вищі показники цілей у житті ($F=11,54$ при $p \leq 0,01$), самоприйняття ($F=12,14$ при $p \leq 0,01$), психологічного благополуччя ($F=9,67$ при $p \leq 0,01$) і послідовності в досягненні цілей ($F=5,25$ при $p \leq 0,01$) порівняно з респондентами, у яких відмічено високий середній рівень перфекціонізму. Студенти із середнім рівнем особистісно-орієнтованого перфекціонізму відрізняються вищими показниками особистісного зростання ($F=6,04$ при $p \leq 0,01$), цілей у житті ($F=5,89$ при $p \leq 0,01$), самоприйняття ($F=4,35$ при $p \leq 0,05$), психологічного благополуччя ($F=3,49$ при $p \leq 0,05$), порівняно зі студентами, що мають високий його рівень. Водночас респонденти із середнім рівнем особистісно-орієнтованого перфекціонізму відрізняються вищими показниками послідовності в досягненні цілей ($F=4,35$ при $p \leq 0,05$) та узгодженості між поставленими й досягнутими цілями ($F=3,47$ при $p \leq 0,05$), порівняно зі студентами, у яких особистісно-орієнтований перфекціонізм проявляється слабо. Студенти з низьким рівнем об'єктно-орієнтованого перфекціонізму мають вищі показники цілей у житті ($F=10,44$ при $p \leq 0,01$), самоприйняття ($F=9,08$ при $p \leq 0,01$), психологічного благополуччя ($F=5,11$ при $p \leq 0,05$) і послідовності в досягненні цілей ($F=4,93$ при $p \leq 0,05$), порівняно з досліджуваними у яких відмічено середній рівень перфекціонізму. Найбільше статистично достовірних відмінностей у показниках психологічного благополуччя та задоволеності життям встановлено між студентами з низьким і високим середнім рівнем соціально приписаного перфекціонізму. Респонденти з низьким його рівнем відрізняються високими показниками управління оточенням ($F=9,43$ при $p \leq 0,01$), особистісного зростання ($F=6,49$ при $p \leq 0,01$), цілей у житті ($F=10,51$ при $p \leq 0,01$), самоприйняття ($F=5,72$ при $p \leq 0,01$), психологічного благополуччя ($F=9,31$ при

$p \leq 0,01$), інтересу до життя ($F=7,37$ при $p \leq 0,01$), загального фону настрою ($F=6,88$ при $p \leq 0,01$), задоволеності життям ($F=7,30$ при $p \leq 0,01$). Отже, впевненість студентської молоді в тому, що інші не висувають до них нереалістичних вимог, яким необхідно відповідати, щоб отримати схвалення і прийняття, позитивно впливає на її психологічне благополуччя та задоволеність життям. Водночас середній рівень особистісно-орієнтованого перфекціонізму студентської молоді сприяє відчуттю спрямованості, сенсу життя, особистісному зростанню, чітким намірам і цілям у житті, позитивній оцінці себе й свого минулого, психологічному благополуччю, послідовності в досягненні та впевненості в спроможності досягнути важливих життєвих цілей. Висування нереалістичних вимог до оточуючих негативно позначається на самоприйнятті, установленні цілей у житті, психологічному благополуччі та послідовності, рішучості й спрямованості в досягненні цілей у житті студентів. Загалом низький рівень перфекціонізму сприяє відчуттям спрямованості й сенсу життя, позитивному ставленню до себе, послідовності, рішучості й стійкості в досягненні цілей, психологічному благополуччю студентів.

Для встановлення взаємозв'язку між показниками психологічного благополуччя, задоволеності життям і перфекціонізмом у досліджених студентів використано кореляційний аналіз, у ході якого встановлено обернений кореляційний зв'язок між загальним показником перфекціонізму та цілями в житті ($r=-0,40$ при $p \leq 0,01$) і психологічним благополуччям ($r=-0,28$ при $p \leq 0,05$), тобто високий рівень перфекціонізму не сприяє наявності почуття спрямованості життя й психологічному благополуччю. Відмічено прямиий кореляційний зв'язок між показниками особистісно-орієнтованого перфекціонізму та загальним показником задоволеності життям ($r=0,29$ при $p \leq 0,05$) та узгодженості поставлених і досягнутих цілей ($r=0,31$ при $p \leq 0,05$). Низький рівень вимогливості до себе, відсутність самокритики негативно позначаються на впевненості студентів у власній спроможності досягти важливих життєвих цілей, що, безперечно, знижує рівень задоволеності життям. Існує обернений кореляційний зв'язок між показниками об'єктно-орієнтованого перфекціонізму та автономії ($r=-0,49$ при $p \leq 0,01$), тобто респонденти, залежні від думки оточуючих, не спроможні приймати власні рішення самостійно, висувають невинновдані високі вимоги до інших. Виявлено обернений кореляційний зв'язок між показниками соціально приписаного перфекціонізму й особистісного зростання ($r=-0,32$ при $p \leq 0,05$), цілей у житті ($r=-0,48$ при $p \leq 0,01$), психологічного благополуччя ($r=-0,31$ при $p \leq 0,05$), позитивної оцінки себе та власних вчинків ($r=-0,32$ при $p \leq 0,05$). Студентська молодь,

яка переконана в нереалістичності вимог оточення до неї, відчуває труднощі в позитивному сприйнятті себе, власних вчинків, нудьгу, відсутність інтересу до життя, власну нереалізованість, неспроможність зміни власної поведінки, побудови нових стосунків з іншими, що, безперечно, негативно впливає на її психологічне благополуччя.

Висновки з проведеного дослідження.

Резюмуючи вищевикладене, варто звернути увагу на такі положення. Проблема перфекціонізму є досить актуальною в сьогоденні, істотно може заважати особистісному зростанню та самоприйняттю в юнацькому віці, що може відобразитися на переживанні відчуття психологічного благополуччя й задоволеності життям.

1. Установлено, що показники перфекціонізму, психологічного благополуччя, задоволеності життям у більшості студентів мають середній рівень прояву.

2. Існують зв'язки між перфекціонізмом і показниками психологічного благополуччя й задоволеністю життям. Низький рівень перфекціонізму сприяє психологічному благополуччю, наявності почуття сенсу та спрямованості життя, самоприйняттю, наявності цілей у житті й послідовності досягнення цілей у житті. Високий рівень перфекціонізму заважає переживанню відчуття психологічного благополуччя.

3. Залежно від вектора спрямованості перфекціонізму можемо стверджувати, що студенти із середнім рівнем особистісно-орієнтованого перфекціонізму, низьким рівнем об'єктно-спрямованого та низьким рівнем соціально-приписаного перфекціонізму є більш психологічно благополучними й задоволеними життям. Вони характеризуються високим рівнем особистісного зростання, самоприйняттям, що пов'язано зі спрямованістю ресурсів на власне вдосконалення та постановку цілей у житті, які є реальними для їх досягнення. Юнаки є менш прискіпливими та нетерпимими щодо інших, а більш зосередженими на власному удосконаленні й саморозвитку, а також більш стійкими до

зовнішніх оцінок і, відповідно, не намагаються їм відповідати. Для них характерна впевненість у власних діях і вчинках, що також сприяє спрямованості особистості на досягнення цілей та особистісному зростанню, що є невід'ємною частиною задоволеності життям і відчуття психологічного благополуччя.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекціонізм, депресія і тривога. *Московський психотерапевтичний журнал*. 2001. № 4. С. 18–48.
2. Грачева И.И. Адаптація методики «Многомерная шкала перфекціонізму» П. Хьюитта, И.Г. Флетта. *Психологічний журнал*. 2006. Том 27. № 6. С. 73–89.
3. Грисенко Н.В., Смолярова К.В. Характер зв'язку перфекціонізму та особистісної зрілості в юнацькому віці. *Вісник ДНУ. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2012. Вип. 18. Т. 20. № 9/1. С. 65–73.
4. Диагностика здоровья. Психологічний практикум / под ред. проф. Г.С. Никифорова. Санкт-Петербург : Речь, 2007. 950 с.
5. Карсканова С.В. Опитувальник шкали психологічного благополуччя К. Ріфф: Процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–9.
6. Чепурна Г.Л. Перфекціонізм як чинник соціальної активності молоді. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія «Психологічні науки»*. Чернігів, 2009. Вип. 74. С. 172–177.
7. Френкин Р. Мотивация поведения: биологические, когнитивные и социальные аспекты. 5-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2003. 651 с.
8. Burns D.D. A perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*. 1987. November. P. 34–52.
9. Frost R., Heinberg R., Holt C., Mattia J., Neubauer A.A. Comparison of two measures of perfectionism. *Pers. Individ. Differences*. 1993. P. 119–121.
10. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*. 1978. V. 15. P. 27–33.
11. Hewitt P. Perfectionism in the Self and Social context: conceptualization, assessment and association with psychopathology. *Social Psychology*. 1991. V. 60. № 3. P. 456–470.
12. Hollender M. Perfectionism. *Compr Psychiatry*. 1965. V. 6. P. 94–103.