

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ РІВНЯМИ САМОЕФЕКТИВНОСТІ Й ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЇХ РОЛЬ У БЛАГОПОЛУЧЧІ ОСОБИСТОСТІ

RESEARCH OF CORRELATION FEATURES BETWEEN THE LEVELS OF SELF-EFFECTIVENESS AND PERFECTIONISM AND ITS ROLE IN PERSON'S WELL-BEING

Стаття присвячена аналізу результатів дослідження особливостей взаємозв'язку між рівнем самоефективності й рівнем перфекціонізму. Здійснено аналіз понять: самоефективність, перфекціонізм, тривога, самокритичний перфекціонізм, благополуччя особистості. Розглянуто різні підходи до розуміння перфекціонізму, а саме підхід К. Адкінса, Д. Данклі, Дж. Ешбі, В. Паркера, М. Сміта, Д. Саклофські, Й. Стоєбера, С. Шеррі та ін. Представлено концепцію самоефективності А. Бандури.

Здійснено теоретичний аналіз впливу високого рівня самоефективності особистості на розвиток відчуття внутрішнього благополуччя особистості. Представлено результати дослідження рівня самоефективності, перфекціонізму й тривоги в студентів старших курсів, аналіз особливостей взаємозв'язку між рівнем самоефективності, перфекціонізму й тривоги. Установлено, що в досліджуваних, які мають високий рівень перфекціонізму, також є й високий рівень тривоги, що негативно впливає на відчуття внутрішнього благополуччя особистості. Переживання особистісної та ситуативної тривоги створює відчуття постійного напруження й очікування негативного розгортання події. Перебування особистості в стані постійної тривоги виснажує її. Психоемоційне виснаження призводить до професійного вигорання особистості.

У статті розкрито позитивні й негативні аспекти перфекціонізму. Особистість із високим рівнем перфекціонізму часто може прокрастинувати, відтермінувати виконання завдання, адже вважає, що не зможе виконати його на тому рівні, на якому воно мало б бути виконано.

Зроблено висновок, що високий рівень самоефективності забезпечується низьким рівнем самокритичного перфекціонізму та низьким рівнем тривоги. Ефективними методами психологічної роботи, спрямованою на зниження рівня самокритичного перфекціонізму, є застосування позитивних реінтерпретацій. Упровадження прийомів і методів, що дають можливість змінити ставлення особистості до ситуації, її ролі в тій чи іншій ситуації, сприятиме зниженню рівня її тривоги та зростанню впевненості у власних діях, бажанню здійснювати ту чи іншу діяльність та отримувати задоволення від процесу діяльності загалом.

Ключові слова: самоефективність, перфекціонізм, тривога, благополуччя, пози-

тивні реінтерпретації, дисфорія, депресія, особистість.

Article explores results analysis of correlation features research between the levels of self-effectiveness and perfectionism. Authors made theoretical analysis of such notions as self-effectiveness, perfectionism, anxiety, self-critical perfectionism, personal well-being. Authors observe different approaches of perfectionism understanding of such scientists as K. Atkinson, D. Dunkley, J. Ashby, W. Parker, M. Smith, D. Saklofsky, J. Stoeber, S. Sherry and others. Self-effectiveness concept of A. Bandura is also presented in this article. Authors analyze personal self-effectiveness high level influence on well-being feeling of the person.

Authors present the research results of correlation between the levels of self-effectiveness, perfectionism and anxiety of senior students and analysis of correlation features between the levels of self-effectiveness, perfectionism and anxiety.

They state, that respondents with the high level of perfectionism also have the high level of anxiety, that makes a negative effect on inner personal well-being feeling. Feeling of personal and situational anxiety makes feeling of constant tension and expectation of negative events turns. Constant anxiety feelings exhaust the personality. Psycho-emotional exhaustion leads to professional burnout of the personality.

Also, authors enumerate and explain positive and negative aspects of perfectionism. Person with the high level of the perfectionism often procrastinate, delay tasks because they think, that he can't do it at the level it should be done.

Authors conclude, that the low level of self-critical perfectionism and the low level of anxiety provides the high level of self-effectiveness. Effective method of psychological work directed to lower the level of self-critical perfectionism is using positive reinterpretations. Implementation of methods, that helps to change personal attitude to situation and its role in different situations, facilitates decrease of anxiety level and increase of self-confidence, desire to do something and get satisfaction from working process in general.

Key words: self-effectiveness, perfectionism, anxiety, well-being, positive reinterpretations, dysphoria, depression, person.

УДК 159.9.072

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.17.27>

Сняданко І.І.

д.психол.н., доцент,
завідувач кафедри теоретичної
та практичної психології
Національний університет
«Львівська політехніка»

Бойко А.О.

аспірантка кафедри теоретичної
та практичної психології
Національний університет
«Львівська політехніка»

Постановка проблеми. Перфекціонізм особистості є однією з актуальних сучасних проблем, що може перешкоджати ефективному здійсненню професійної діяльності, життєдіяльності, мати відчуття внутрішнього бла-

гополуччя й отримувати задоволення від життя та роботи. Високий рівень перфекціонізму може призвести до прокрастинації особистості, постійної тривоги, емоційного вигорання, дисфорії й депресії. Пошук шляхів зменшення

високого рівня перфекціонізму особистості сприятиме формуванню балансу між роботою та життям.

Високий рівень перфекціонізму передбачає встановлення високих стандартів і цілей щодо себе, суворий самоконтроль, самокритику тощо, не дають можливості отримувати задоволення від діяльності й життя [3; 4; 5; 6; 7; 9].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Рівень упевненості людини в собі, своїх діях і можливостях виконувати ту чи іншу діяльність А. Бандура назвав рівнем самоефективності особистості, який також є суб'єктивною оцінкою людини своїх можливостей діяти в тій чи іншій ситуації. На формування «суб'єктивної оцінки» впливає попередній досвід та оцінка оточення. Щоб виконати ту чи іншу діяльність, як уважає А. Бандура й учені-біхевіористи, учення яких покладено в основу його теорії (Б. Скіннер, Дж. Уотсон та ін.), людина застосовує алгоритм певних поведінкових дій, тож цей алгоритм може бути ефективним, і людина досягає успіху або навпаки [3].

Проблему перфекціонізму вивчало багато вчених. Р. Фрост і його колеги вважали, що прагнення до високих стандартів не є патологічним. Інші вчені також почали розрізняти нормальний і патологічний перфекціонізм. К. Едкінс та У. Паркер виділяють активний перфекціонізм, що стимулює до досягнень, і пасивний перфекціонізм, який створює перешкоди для діяльності й пов'язаний із високим ризиком суїцидальної поведінки. У. Паркер розрізняв здоровий і нездоровий перфекціонізм, що пов'язаний із низькою самооцінкою. У. Паркер також наголошував, що здоровий перфекціонізм може переходити в дисфункційний невротичний перфекціонізм [4; 5].

Р. Слені та його колеги виокремлюють адаптивний і неадаптивний перфекціонізм. Результати дослідження К. Бланкштейна і Д. Данклі показали міцний зв'язок перфекціонізму з почуттям провини, нарцисизмом, тривогою та симптомами депресії. Зв'язок перфекціонізму з депресивними симптомами досліджували М. Enns, В. Cox, G. Flett, P. Hewitt, P. Garshowitz [6; 7; 8; 9].

У дослідженнях Н. Гаранян описано позитивний зв'язок між перфекціонізмом, що проявляється у формі «позитивного прагнення до досягнень», і такими адаптивними якостями особистості: конструктивним прагненням до досягнень, конструктивним афектом, позитивною самооцінкою, самоефективністю, самоактуалізацією, позитивним прагненням до нових стратегій до навчання, позитивними інтерперсональними якостями, упевненістю в собі, адаптивними копінг-стратегіями [1; 2].

Сьогодні існує багато результатів досліджень характеристик і відмінностей адаптивних і дезадаптивних форм перфекціонізму

та їх впливу на ефективність життєдіяльності особистості.

Д. Данклі та К. Бланштайн [8; 9] характеризують перфекціонізм за двома векторами: особистісні стандарти й самокритичний перфекціонізм. Особистісний перфекціонізм передбачає встановлення високих стандартів і цілей для себе. Самокритичний перфекціонізм передбачає суворий самоконтроль, надмірно критичну оцінку своєї поведінки, нездатність отримувати задоволення від успішної роботи та хронічні переживання щодо критики й очікувань інших. На думку Д. Данклі та К. Бланштайна, самокритичний перфекціонізм більше пов'язаний із депресивними симптомами, щоденним негативним впливом і низькими показниками позитивних емоцій. Самокритичні перфекціоністи частіше відчувають хронічну дисфору (дисфорія (від грец. *δυσφορέω* – страждати, мучитись) – форма хворобливо-зниженого настрою (антонім слова «ейфорія»), характеризується дратівливістю, почуття неприязні до оточуючих. Дисфорія самокритичних перфекціоністів зумовлена підвищеною реакцією на щоденні незначні стресори.

Перфекціоністи з високими особистісними стандартами також можуть відчувати підвищений рівень стресу на незначні подразники, але негативний вплив стресорів вони можуть компенсувати активною участю в проблемно-орієнтованому копінг. Самокритичні перфекціоністи відповідають на стресові ситуації орієнтуючись на безпорадність, що підриває зусилля щодо вирішення проблем [2; 10].

Самокритичні перфекціоністи починають швидко критикувати себе, власні особистісні якості, зосереджуються на недоліках і неспроможності дати раду в стресовій ситуації, очікують критику з боку інших. Перфекціоністи, які критикують себе, часто застосовують уникаючий копінг, що негативно впливає на їх адаптацію до стресових ситуацій. Також самокритичні перфекціоністи вважають, що вони мають мало соціальної підтримки під час стресу, не можуть звернутись по допомогу до інших. Тому такі люди не мають важливих ресурсів для адаптивного подолання стресових ситуацій і страждають на хронічну дисфору. Дисфорія – форма хворобливо-зниженого настрою (антонім до слова «ейфорія»). Дисфорія характеризується дратівливістю, відчуттям неприязні до інших людей. Дисфорія може входити в структуру депресивного синдрому, а також часто спостерігається при абстинентному синдромі, передменструальному синдромі, тривожному неврозі, гострій реакції на стрес [2; 11].

Згідно з когнітивною теорією психологічного стресу Р. Лазаруса та його колег [11], когнітивна оцінка та копінг є важливими посередниками між людиною в стресі, її ставленням до

навколишнього середовища та результатом. Дослідження С. Фолкмана підтверджують, що позитивна реінтерпретація й проблемно-орієнтований копінг є ефективними стратегіями подолання, що створюють позитивний ефект у стресовій ситуації. Разом із тим когнітивний компонент самокритичних перфекціоністів є дуже сильним, що не дає їм можливості змінити своє ставлення до стресової ситуації на більш позитивне.

Постановка завдання. Метою статті є здійснити аналіз взаємозв'язку між рівнем самоефективності особистості, типами перфекціонізму та відчуттям внутрішнього благополуччя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Поняття «самоефективність» уведено А. Бандурою, який був одним із засновників і яскравим представником школи, що вивчала соціальні чинники впливу на поведінку людини. Під самоефективністю розуміємо віру людини у свої можливості здійснювати ту чи іншу поведінку або діяльність. Самоефективність є інтегральним показником, який свідчить про сформованість компетенції.

Тобто, чим більше, на думку А. Бандури, людина вірить у свої сили та можливості здійснити ту чи іншу поведінку або діяльність, то вищим є рівень самоефективності людини в цій діяльності, а що менше людина вірить у свої можливості здійснити ту чи іншу поведінку або діяльність, то нижчим є рівень її самоефективності в межах цієї діяльності.

Негативне розгортання подій основане на зворотній тенденції – думці про неуспіх, можливу невдачу, зневіру у власних силах – породжує те, що американський дослідник М. Селігман визначає як «безпорадність» (психологічний стан, що виникає внаслідок дії невідконтрольованих, неприємних подій і проявляється в порушенні емоційних, мотиваційних і когнітивних процесів особистості).

Ця безпорадність, або її ще називають «набута безпорадність» [3; 7; 8], є протилежною до поняття «самоефективність». Прикладом набутої безпорадності є ситуації, коли людина робить кілька невдалих спроб знайти роботу й розчаровується в собі, своїх можливостях і, як наслідок, перестає шукати роботу взагалі. Високий показник екстернальності в дослідженнях Дж. Роттера [3] також є показником зневіри у власних силах або свідчить про те, що в людини був попередній досвід, коли «їй просто пощастило», тобто коли успіх не був отриманий ціною власних зусиль.

Також варто згадати Д. Цирінга, який дослідив, що набута безпорадність негативно впливає на успішність студентів, їхнє професійне становлення.

Під поняттям *компетенція* А. Бандура розумів здатність особистості *ефективно* здійс-

нювати ту чи іншу діяльність. На відміну від поняття «компетентність», що трактується як рівень оволодіння знаннями, уміннями та навичками, під поняттям «компетенція» розуміємо здатність, прагнення до здійснення певної діяльності. Формування певної компетенції передбачає формування в особистості позитивного ставлення до себе як суб'єкта цієї діяльності, позитивної установки до власних можливостей здійснювати цю діяльність і досягати результатів.

Розглянемо детальніше зміст і структуру компетенції. В основу розуміння структури компетенції покладено когнітивно-поведінковий підхід. Історія виникнення когнітивно-поведінкового підходу починається з біхевіористичної школи, ідеї якої трансформувалися в соціально-когнітивну школу А. Бандури [3]. Ідеї науковця пізніше було покладено в основу когнітивно-поведінкової школи, засновниками якої є А. Бек, А. Елліс та ін.

Історія виникнення когнітивно-поведінкового підходу починається з розвитку біхевіористичного напрямку в психології. Біхевіористичний (від англ. «behavior» – поведінка) напрям у психології виник на початку ХХ століття в США. Предметом вивчення в біхевіористичному напрямі стала поведінка. Теоретичним лідером біхевіоризму був Дж. Вотсон (1878–1958). Предметом психології він уважав поведінку, яка цілком побудована із секреторних і м'язових реакцій, що повністю визначаються зовнішніми стимулами.

Дж. Роттер також займався вивченням соціальної поведінки людини. А. Бандуру й Дж. Роттера вважають засновниками соціально-когнітивного напрямку в психології.

А. Бандура також наголошує на важливості самостійних впливів як причинового фактора в усіх аспектах функціонування людини – мотивації, емоції й діях. Найочевиднішим у його концепції самоефективності є положення, що людина може навчитися контролювати події, які впливають на її життя. Дж. Роттер наголошував на ролі соціальних і пізнавальних змінних у розумінні особистості [3]. Як й А. Бандура, він вважає, що люди – активні учасники подій, які впливають на їхнє життя.

За Дж. Роттером, поведінка людини визначена очікуванням того, що за дії, які вона виконує в майбутньому, буде дія, яка дасть змогу отримати заохочення. Об'єднання концепцій очікування й підкріплення в одній теорії є унікальною властивістю системи Дж. Роттера.

Центральне місце в теорії соціального навчання Дж. Роттера відведено дослідженню локусу контролю. Соціально-когнітивна теорія А. Бандури змістовніше пояснює поведінку людини через взаємозв'язок поведінки, пізнавальної сфери й оточення. Під поняттям «взаємного детермінізму» А. Бандура розумів, що

фактори спрямованості й ситуаційні фактори є взаємозалежними причинами поведінки людини, такі як віра й сподівання, і зовнішні детермінанти, такі як заохочення та покарання, є частиною системи взаємодіючих впливів, які діють не тільки на поведінку, а й на різні частини соціальної системи.

Модель-тріада взаємного детермінізму А. Бандури (поведінка – вплив оточення – особистісні фактори) показує, що хоча оточення й впливає на поведінку, воно також частково є продуктом діяльності людини, тобто люди можуть якимось впливати на власну поведінку.

А. Бандура ввів постулат про когнітивний механізм самоєфективності для пояснення особистісного функціонування та змін. Він припустив, що набуття самоєфективності може відбуватися такими шляхами: здатністю вибудувувати поведінку, досвід, вербальні переконання та емоційний стан.

Соціально-поведінковий підхід А. Бандури вплинув на розвиток когнітивно-поведінкового підходу до розуміння й вирішення психологічних, психосоматичних проблем особистості.

Засновниками когнітивно-поведінкового підходу є А. Бек та А. Елліс, котрі в основу психологічних проблем помістили емоційні реакції, які виникають унаслідок викривлення реальності, що базуються на помилкових припущеннях, узагальненнях тощо. На думку А. Холмогорова, А. Елліс був схильний шукати для всіх емоційних розладів змістові характеристики когнітивних процесів, тоді як А. Бек намагався диференціювати різні емоційні стани на основі когнітивного змісту.

На думку А. Бека, важливим складником в оцінюванні себе, своїх можливостей у межах певної діяльності є когніції (від лат. *cognitio* – знання, пізнання), думки людини про себе, які впливають на емоції, що, своєю чергою, впливають на поведінку людини в певній ситуації. Ці три компоненти – когніції, емоції та поведінка – перебувають у тісному взаємозв'язку між собою.

На формування думок/когніцій стосовно своїх можливостей і вмій діяти в тій чи іншій ситуації суттєво впливає попередній досвід. Як стверджує А. Бандура, на нашу поведінку, тобто те, який алгоритм дій ми обираємо, впливає попередній досвід, що проявляється в підкріпленні однієї більш бажаної або схваленій іншими моделі поведінки або такої поведінки, що дає змогу вийти із ситуації з найменшими втратами.

На нашу думку, можна казати про відчуття особистістю власної самоєфективності щодо здійснення тої чи іншої діяльності. Відчуття власної самоєфективності (впевненості у власних знаннях, уміннях і навичках здійснювати ту чи іншу діяльність) можна зарахувати до відчуття внутрішнього благополуччя

особистості. Конгруентність думок, емоцій і поведінки особистості в процесі здійснення діяльності є провідною ознакою благополуччя особистості.

Постійне відчуття незадоволення результатами своєї діяльності, собою не дає змоги повною мірою відчувати внутрішній комфорт, баланс між думками, емоціями й діями в процесі діяльності та поза нею. Можна припустити, що людина з високим рівнем перфекціонізму має недовготривале ситуативне відчуття внутрішнього комфорту лише в моменти досягнення бажаних результатів.

Дослідження рівня самоєфективності здійснювалося за допомогою методики «Діагностика самоєфективності» (М. Шеєр, Дж. Маддукс). Методика визначення рівня самоєфективності є однією з методик дослідження самосвідомості й самооцінки особистості, яку розробили Дж. Маддукс та М. Шеєр. Методика спрямована на кількісне визначення рівня самоєфективності. Переклад тесту і його модифікація здійснені Л. Бояринцевою під керівництвом Р. Кричевського. Методика дає змогу оцінити власний потенціал у сфері предметної діяльності й у сфері спілкування, яким досліджуваний може реально скористатися. Методика складається з 23 тверджень. Кожне твердження досліджуваний оцінює за 11-бальною шкалою.

Отже, уявлення про самоєфективність, закладені в цю методику, не тільки дають можливість отримати інформацію про самооцінку особистості, відомості про ступінь її самореалізації, а й створюють певний імпульс до саморозвитку. Тим самим методика допомагає операціоналізувати спроби особистості досягти високих результатів у предметній роботі та міжособистісному спілкуванні.

Дослідження перфекціонізму здійснювалося за допомогою методики «Велика тривимірна шкала перфекціонізму», авторами якої є М. Сміт, Д. Саклофські, Й. Стоєбер, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі) [2]. Перфекціонізм розглядається як багатовимірний конструкт, що поєднує три типи перфекціонізму: «жорсткий перфекціонізм», «самокритичний перфекціонізм» і «нарцисичний перфекціонізм». Кожен із вищезазначених типів перфекціонізму складається з декількох шкал. Ці шкали включені в опитувальник з метою збільшення надійності й точності в оцінюванні та з метою зменшення теоретичної плутанини: шкала «Перфекціонізм, орієнтований на себе» трактується як прагнення до досконалості та переконання, що все має бути досконалим і є досить важливим; шкала «Проблеми із самооцінкою» розглядається як самоцінність і встановлення перфекціоністських стандартів; шкала «Стурбованість помилками» розглядається як тенденція до надмірних негативних реакцій на

передбачувані невдачі та помилки; шкала «Сумніви у власних діях» відображає невизначеність щодо власної продуктивності; шкала «Самокритика» вимірює тенденцію до суворої самокритики, коли виконання певної діяльності не є досконалим; шкала «Соціально-приписаний перфекціонізм» позначає тенденцію сприймати оточуючих як таких, що вимагають досконалості; шкала «Перфекціонізм, орієнтований на інших» розглядається як тенденція до нереалістичних очікувань щодо інших; шкала «Гіперкритика» передбачає різке знецінення дій оточуючих, прискіпливість до їхньої недосконалості; шкала «Упевненість у тому, що мені всі щось винні» розглядається як захоплення оточуючих вашою досконалістю й неперевершеністю; шкала «Претензійність» позначає стійке уявлення індивіда про себе як ідеального, значно кращого за інших.

«Самокритичний перфекціонізм» складається з чотирьох шкал: «Стурбованість помилками», «Сумніви у власних діях», «Самокритики» й «Соціально приписаного перфекціонізму».

У дослідження взаємозв'язку між перфекціонізмом і рівнями тривоги та самоефективності взяли участь 150 студентів Національного університету «Львівська політехніка», які навчаються на 3-му та 4-му курсах. Вік досліджуваних – від 19 до 21 року.

У результаті проведеного дослідження отримано статистично значущі взаємозв'язки між шкалою «Самокритичний перфекціонізм» і такими шкалами: «Тривога» ($r = 0,61$, при $p < 0,01$) і «Самоефективність» ($r = -0,6$, при $p < 0,001$) (рис. 1). Установлені взаємозв'язки свідчать про те, що чим вищими є показники за шкалою «Самокритичний перфекціонізм» (високі показники за шкалою характеризують суворий самоконтроль, надмірно критичну оцінку своєї поведінки, нездатність отримувати задоволення від успішної роботи та хронічні переживання щодо критики й очікувань

інших), тим вищим є рівень тривоги досліджуваних, а рівень самоефективності (здатність людини ефективно здійснювати ту чи іншу діяльність) знижується. Отримані результати підтверджують проведені дослідження інших учених, що описані вище.

Отже, чим більше досліджуваний у здійсненні діяльності орієнтується на оцінку своїх дій іншими, очікує критику з боку інших, тим вищим є рівень його тривоги. Висока критичність до результатів своєї діяльності часто впливає на те, що сам процес здійснення діяльності часто відтермінується, відкладається через очікування дуже високих результатів діяльності, досягнення яких потребує мобілізації більшої кількості сил та енергії. Чим вищим є рівень *самокритичного перфекціонізму*, тим вищими є вимоги до очікуваного результату діяльності. Польський клінічний психолог А. Колаковський висловив таку аналогію: «Перфекціоніст купляє банани за ціною двісті гривень, тоді як їх ціна дорівнює двадцять гривень».

Зниження рівня очікування високих результатів і, відповідно, зниження рівня зусиль, які треба докласти для виконання діяльності, можуть суттєво покращити рівень внутрішнього благополуччя суб'єкта діяльності, що позитивно впливатиме на його рівень самоефективності, знизиться рівень тривоги й переживання депресивних станів.

Установлено статистично значущі взаємозв'язки між шкалою «Самоефективність» і шкалами: «Стурбованість помилками» ($r = -0,54$, при $p < 0,01$) і «Сумніви у власних діях» ($r = -0,44$, при $p < 0,01$). Отже, чим вищим є рівень самоефективності досліджуваного, тим нижчими є показники шкали «Стурбованість помилками» (тенденція до надмірних негативних реакцій на передбачувані невдачі та помилки) і шкали «Сумніви у власних діях» (невизначеність щодо власної продуктивності) (рис. 2).

Переживання через потенційні помилки та часті сумніви у власних діях негативно впливають на ефективність діяльності, бажання досягати, розкривати власні потенційні можливості тощо. Тривога і страх за свої дії не дають можливості спокійно творити, приймати рішення й брати відповідальність за власні дії, що негативно впливає на рівень самоефективності суб'єкта діяльності.

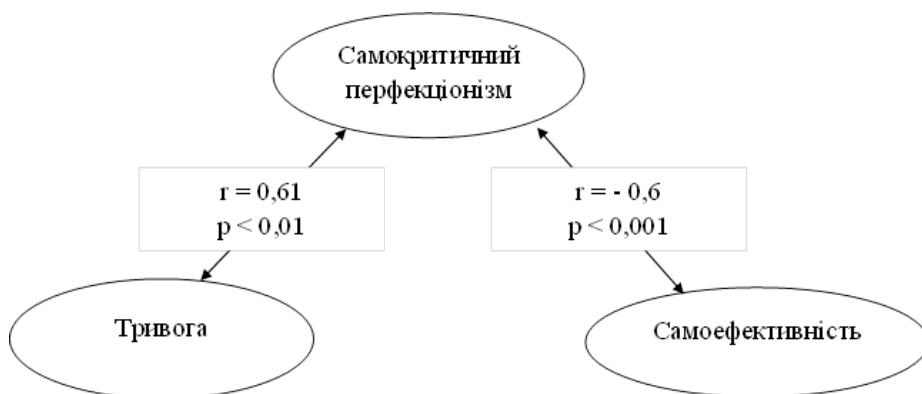


Рис. 1. Результати дослідження взаємозв'язку між шкалами «Самокритичний перфекціонізм», «Тривога» й «Самоефективність»

Не встановлено статистично значущих взаємозв'язків між рівнем самоефективності й іншими шкалами методики на дослідження перфекціонізму.

Висновки з проведеного дослідження.

Результати проведеного дослідження свідчать, що високий рівень перфекціонізму за такими параметрами, як стурбованість помилками, страх критики з боку інших, завищені стандарти щодо себе і власних результатів, сумніви у власних діях, впливають на зростання рівня тривоги особистості та зниження рівня її самоефективності. Високий рівень перфекціонізму дає можливість отримати задоволення від діяльності на короткий термін, лише на етапі отримання результатів діяльності, хоча й на цьому етапі перфекціоніст може вважати, що міг зробити краще.

На нашу думку, стратегії досягнення результатів, які використовує перфекціоніст, є не дуже корисними для здоров'я особистості, її відчуття внутрішнього благополуччя. Діяльність перфекціоніста часто стимулюється зовнішніми стимулами, очікуваннями інших людей, критикою самого себе, тривогою за майбутнє. Діяльність особистості, що має високий рівень само ефективності, стимулюється внутрішнім відчуттям спроможності здійснити ту чи іншу діяльність, бажанням робити щось, що приносить задоволення.

Зростання рівня самоефективності є однією з важливих ознак внутрішнього благополуччя особистості, що дає можливість отримувати задоволення від життя на всіх сферах життєдіяльності. Відчуття внутрішнього благополуччя є чудовим «антидепресантом» і дає особистості змогу відчувати повноту життя, бути позитивно налаштованим до дій і змін у житті.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ильин Е. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. Санкт-Петербург : Питер, 2016. 224 с.
2. Карамушка Л.М., Бондарчук О.І., Грубі Т.В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості : методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксиома», 2019. 80 с.
3. Сняданко І.І. Психологія підготовки студентів технічних університетів до майбутньої професійно-

управлінської діяльності : монографія. Львів : ПП Бадікова, 2016. 385 с.

4. Adkins K.K., Parker W. Perfectionism and suicidal preoccupation. *Journal of Personality*. 1996. № 64. P. 529–543.
5. Ashby J.S., Kottman T., Stoltz, K. Multidimensional perfectionism and personality priorities. *The journal of Individual Psychology*. 2006. № 62 (3). P. 312–323.
6. Dunkley D.M., Zuroff D.C., Blankstein K.R. Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. № 84. P. 234–252.
7. Dunkley D.M., Blankstein K.R. Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research*. 2000. № 24. P. 713–730.
8. Dunkley D.M., Blankstein K.R., Flett G.L. Specific cognitive-personality vulnerability styles in depression and the fivefactor model of personality. *Personality and Individual Differences*. 1997. № 23. P. 1041–1053.
9. The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators / D.M. Dunkley, K.R. Blankstein, J. Halsall, M. Williams, G. Winkworth. *Journal of Counseling Psychology*. 2000. № 47. P. 437–453.
10. Patient perfectionism and clinician impression formation during an initial interview. *Psychology and Psychotherapy: Theory, research and practice* / P.L. Hewitt, C. Chen, Smith, M. Martin, L. Zhang, M. Habk, G.L. Flett, S.F. Mikail. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/papt.12266>.
11. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York : Springer, 1984.
12. Adaptive and maladaptive perfectionism: developmental origins and association with depression proneness / W. Murray, B. Enns, J. Brian, C. Coxlan. *Personality and Individual Differences*. 2002. V. 33. Issue 6. Pages 921–935.
13. The Big Three Perfectionism Scale: A New Measure of Perfectionism / M.M. Smith, D.H. Saklofske, J. Stoeber, S.B. Sherry. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 2016. Vol. 34 (7). P. 670–687.

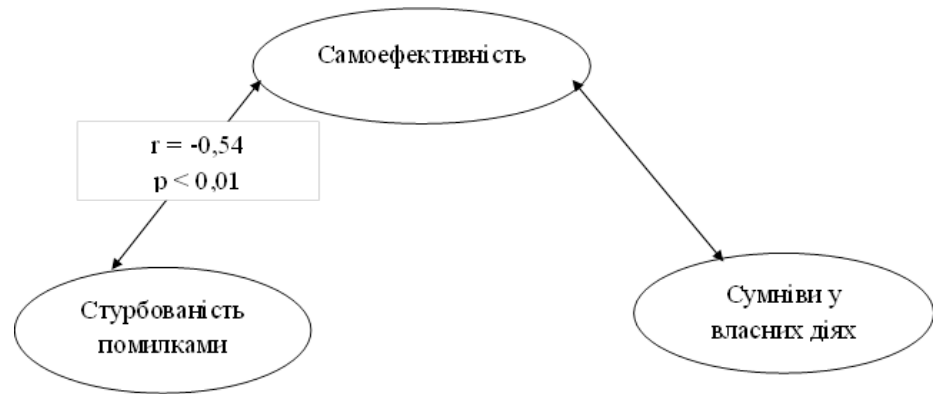


Рис. 2. Результати дослідження взаємозв'язку між шкалою «Самоефективність» і шкалами: «Стурбованість помилками», «Сумніви у власних діях»