

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота
ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ЯК ЧИННИК ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Спеціальність: 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Здобувачки першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти, групи П-45
Драчук Маргарити Русланівни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Сіткарь Віктор Ілліч

РЕЦЕНЗЕНТ:
психолог
Татарин Надія Юріївна

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ, ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ... 7	7
1.1 Перфекціонізм як психологічне явище: поняття та види	7
1.2 Психологічні особливості підліткового віку	8
1.3 Тривожність як психологічне явище: основні підходи і форми прояву	9
1.4 Взаємозв'язок між перфекціонізмом і тривожністю.....	11
1.5 Самооцінка як психологічний феномен та її особливості у підлітковому віці.....	14
1.6 Взаємозв'язок між перфекціонізмом, тривожністю та самооцінкою у підлітків.....	17
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЯК ЧИННИКА ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ.....	22
2.1 Організація та методологія емпіричного дослідження.....	22
2.2 Характеристика психодіагностичних методик дослідження	24
2.3 Аналіз результатів емпіричного дослідження перфекціонізму, тривожності та самооцінки у підлітків.....	27
2.4 Кореляційний аналіз взаємозв'язку перфекціонізму, тривожності та самооцінки у підлітків.....	38
2.5 Порівняльний аналіз показників перфекціонізму, тривожності та самооцінки у хлопців і дівчат.....	42
РОЗДІЛ 3 КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ДЕЗАДАПТИВНИХ ПРОЯВІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ПІДЛІТКІВ	48
3.1 Обґрунтування корекційно-розвивальної програми	48
3.2 Загальна характеристика корекційно-розвивальної програми.....	52
3.3 Структура та зміст корекційно-розвивальної програми.....	53
3.4 Практичні рекомендації для психологів, педагогів і батьків щодо зниження тривожності та дезадаптивних проявів перфекціонізму у підлітків	70
ВИСНОВКИ	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	79
ДОДАТКИ.....	83

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується зростанням вимог до особистості, її успішності, продуктивності, конкурентоспроможності та здатності до самореалізації [1]. Особливо відчутними ці вимоги стають у підлітковому віці, коли активно формується самосвідомість, самооцінка, система цінностей, ставлення до себе, власних можливостей і досягнень [14]. У цей період підліток поступово переходить від дитячих форм поведінки до більш усвідомленого самовизначення, починає оцінювати себе через призму навчальних успіхів, зовнішності, спілкування, прийняття однолітками та відповідності очікуванням значущих дорослих [17].

Підлітковий вік є сенситивним періодом особистісного розвитку, у якому значно посилюється потреба у визнанні, схваленні та позитивній оцінці з боку соціального оточення [20]. Підлітки стають більш чутливими до критики, порівняння, невдач і ситуацій оцінювання. Навчальна діяльність, стосунки з батьками, взаємодія з однолітками, а також вплив цифрового середовища та соціальних мереж можуть посилювати внутрішнє напруження, невпевненість у собі й тривожні переживання [22]. У таких умовах особливого значення набуває вивчення психологічних чинників, які можуть бути пов'язані з виникненням і посиленням тривожності у підлітків.

Одним із таких чинників є перфекціонізм. У психології перфекціонізм розглядається як складне багатовимірне явище, що виявляється у прагненні до високих стандартів, бажанні досягати бездоганного результату, підвищеній вимогливості до себе, страху помилки та схильності критично оцінювати власні дії [36]. Перфекціонізм не є однозначно негативною характеристикою [45]. У певних випадках він може мати адаптивний характер, сприяти організованості, відповідальності, наполегливості та досягненню поставлених цілей. Водночас дезадаптивні прояви перфекціонізму можуть супроводжуватися надмірною самокритикою, страхом невдачі, залежністю від зовнішньої оцінки, емоційним напруженням і зниженням психологічного благополуччя [42].

У підлітковому віці перфекціоністські установки можуть набувати особливої гостроти. Прагнення бути успішним, відповідати очікуванням батьків, учителів або однолітків, не припускати помилок і демонструвати високі результати може ставати джерелом постійного внутрішнього тиску. Якщо підліток сприймає помилку не як природну частину навчання й розвитку, а як доказ власної неспроможності, це може сприяти виникненню тривожності. У такому випадку тривожність пов'язується не лише з конкретними ситуаціями, а й із загальним способом ставлення підлітка до себе, власних досягнень і можливих невдач.

Тривожність у підлітковому віці є поширеним психологічним явищем, що проявляється у переживанні занепокоєння, напруження, очікування небезпеки або негативної оцінки [44]. Вона може негативно впливати на навчальну діяльність, міжособистісне спілкування, емоційний стан, самооцінку та загальний процес особистісного розвитку. Особливо важливо враховувати, що тривожність може проявлятися як ситуативна реакція на певні обставини, так і як відносно стійка особистісна характеристика.

Важливим психологічним чинником, який може бути пов'язаний як із перфекціонізмом, так і з тривожністю, є самооцінка [41]. У підлітковому віці самооцінка часто характеризується нестійкістю, залежністю від зовнішніх оцінок, чутливістю до успіхів і невдач. Низька або нестабільна самооцінка може посилювати страх помилки, невпевненість у власних можливостях, залежність від схвалення та тривожні переживання. Водночас перфекціонізм може впливати на самооцінку, оскільки підліток оцінює себе через відповідність або невідповідність високим внутрішнім стандартам.

Отже, актуальність дослідження зумовлена необхідністю комплексного вивчення перфекціонізму як чинника тривожності у підлітковому віці з урахуванням рівня самооцінки та гендерних особливостей. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти психологічні особливості підлітків, виявити взаємозв'язки між досліджуваними показниками та визначити напрями психологічної роботи, спрямованої на профілактику тривожності, формування адекватної самооцінки й зниження дезадаптивних проявів перфекціонізму.

Об'єкт дослідження – тривожність у підлітковому віці.

Предмет дослідження – перфекціонізм як чинник тривожності у підлітків.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити перфекціонізм як чинник тривожності у підлітків з урахуванням рівня самооцінки та гендерних особливостей.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення перфекціонізму як психологічного феномену.
2. Розкрити психологічні особливості тривожності у підлітковому віці.
3. Охарактеризувати самооцінку як психологічний феномен та визначити її особливості у підлітків.
4. Емпірично дослідити рівень перфекціонізму, тривожності та самооцінки у підлітків.
5. Встановити взаємозв'язки між показниками перфекціонізму, тривожності та самооцінки у підлітків.
6. Провести порівняльний аналіз показників перфекціонізму, тривожності та самооцінки у хлопців і дівчат.
7. На основі отриманих результатів сформулювати практичні рекомендації щодо психологічної роботи з підлітками, які мають виражені перфекціоністські установки, тривожність або нестійку самооцінку.

Методи дослідження. Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань використано комплекс взаємодоповнюючих методів:

теоретичні методи – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми перфекціонізму, тривожності та самооцінки у підлітковому віці. За допомогою цих методів розкрито зміст основних понять дослідження, проаналізовано наукові підходи до їх вивчення та визначено теоретичні засади емпіричної частини роботи;

емпіричні методи – психодіагностичне тестування з використанням таких методик: *багатовимірної шкали перфекціонізму Р. Фроста (FMPS)*, за допомогою якої досліджували окремі складові перфекціонізму; *багатовимірної*

шкала перфекціонізму П. Х'юїтта і Г. Флетта (MPS-H), що дозволила визначити спрямованість перфекціонізму на себе, інших та соціально приписаний перфекціонізм; *шкала тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна (STAI)*, спрямована на визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності; *шкала самооцінки М. Розенберга*, використана для визначення загального рівня самооцінки підлітків;

методи математичної статистики – кількісний та якісний аналіз отриманих результатів, обчислення середніх значень, відсотковий аналіз, коефіцієнт кореляції Пірсона для встановлення взаємозв'язків між показниками перфекціонізму, тривожності та самооцінки, t-критерій Ст'юдента для незалежних вибірок з метою порівняння результатів хлопців і дівчат;

методи графічного представлення результатів – таблиці, діаграми та рисунки, які використовувалися для наочного відображення результатів емпіричного дослідження.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Тернопільської загальноосвітньої школи I-III ступенів № 19. У дослідженні взяли участь 60 підлітків, які навчаються у 6–8 класах, серед яких 30 дівчат і 30 хлопців.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання матеріалів дослідження у діяльності практичних психологів закладів освіти. Отримані результати можуть бути застосовані для діагностики психологічних труднощів підлітків, профілактики тривожності, формування адекватної самооцінки, зниження дезадаптивних проявів перфекціонізму та розробки психопрофілактичних і корекційно-розвивальних заходів для підлітків.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 91 сторінку. Список використаних джерел містить 45 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ, ТРИВОЖНОСТІ ТА САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКІВ

1.1 Перфекціонізм як психологічне явище: поняття та види

Перфекціонізм зазвичай розглядається як стиль особистості, що виявляється у прагненні до бездоганності та встановленні завищених стандартів діяльності, та схильності до надмірно критичного оцінювання власної поведінки [36].

Варто зазначити, що поняття перфекціонізму трактується по-різному залежно від наукового підходу. Різні дослідники акцентують увагу на окремих аспектах цього явища – від адаптивного прагнення до самовдосконалення до дезадаптивної форми, що супроводжується надмірною самокритикою, тривожністю та страхом помилок. Це свідчить про багатовимірність поняття та необхідність його аналізу в контексті конкретних теоретичних підходів [38].

Американський психіатр Девід Бернс розглядав перфекціонізм як викривлення когнітивної структури, що виявляється у труднощах з адекватною оцінкою як власних ресурсів, так і потенціалу інших людей [29].

Згідно з підходом Р. Фроста, перфекціонізм розглядається як складне психологічне явище, яке включає в себе одночасне прагнення до досягнення надмірно високих, часто недосяжних стандартів та тенденцію до жорсткої, критичної оцінки власної діяльності. Такий внутрішній тиск супроводжується підвищеною тривожністю, яка виникає як відповідь на припущення про можливі помилки, а також через відчуття невпевненості у власних рішеннях, переконаннях та діях. У результаті індивід постійно перебуває в стані внутрішнього напруження та емоційного дискомфорту, намагаючись відповідати ідеалам, які сам собі встановив [36].

Отже, перфекціонізм є важливою особистісною характеристикою, що може стимулювати досягнення високих результатів і самореалізацію, однак за певних

умов він здатен стати джерелом внутрішнього конфлікту, тривоги та емоційного виснаження. Його подвійна природа вимагає уважного психологічного аналізу, особливо у контексті впливу на психічне здоров'я та якість життя індивіда [31].

Класифікації перфекціонізму

Упродовж останніх трьох десятиліть у науковій літературі накопичилась велика кількість доказів, які підтверджують наявність двох основних форм перфекціонізму. Дослідники дійшли загальної згоди щодо того, що перфекціонізм не є суто негативною рисою – навпаки, він може мати як адаптивні (позитивні), так і дезадаптивні (негативні) форми прояву [45].

Хоча в різних дослідників терміни можуть відрізнятися, більшість із них погоджуються, що перфекціонізм має дві основні форми.

1. Адаптивний (або позитивний) перфекціонізм пов'язаний з високими особистими стандартами, відповідальністю, прагненням до досягнень та внутрішньою мотивацією [45]. Такі люди здатні гнучко контролювати себе, не боятися труднощів і частіше досягають хороших результатів – як у навчанні, так і в інших сферах життя.

2. Дезадаптивний (негативний) перфекціонізм, навпаки, пов'язаний з надмірною самокритикою, тривожністю, страхом зробити помилку та залежністю від оцінки з боку інших. Люди з таким типом перфекціонізму часто відчують незадоволення собою, навіть коли досягають результатів, і можуть мати низьку самооцінку [42].

Саме дезадаптивні прояви перфекціонізму мають найбільше значення для нашого дослідження, оскільки вони можуть бути пов'язані з підвищенням тривожності та зниженням самооцінки у підлітків [31].

1.2 Психологічні особливості підліткового віку

Підлітковий вік є одним із найважливіших та водночас найскладніших етапів у процесі формування особистості [12]. Підлітковий вік триває орієнтовно з 11 до

17 років [5]. Однією з ключових особливостей цього віку є формування "Я-концепції", тобто уявлень підлітка про себе, про свої можливості, здібності та місце у соціумі [19]. У цей період підлітки активно шукають свою ідентичність, намагаються визначити власні цінності, орієнтири та життєві цілі [32]. Водночас зростає потреба у соціальному визнанні, що нерідко супроводжується підвищеною чутливістю до оцінювання з боку однолітків, батьків, вчителів та інших значущих осіб.

Типовим для підліткового віку є високий рівень емоційної лабільності – перепади настрою, чутливість до критики, посилене сприйняття власних помилок. Виникає тенденція до самоаналізу, порівняння себе з іншими, що може як сприяти самопізнанню, так і породжувати внутрішній конфлікт [21]. У підлітків спостерігається схильність до максималізму, чорно-білого мислення, що ускладнює сприйняття власної "недосконалості" та посилює потребу відповідати ідеалам [3].

На цьому етапі часто загострюються вимоги до себе, що є сприятливим ґрунтом для формування перфекціоністських установок [34]. Бажання досягати високих результатів у навчанні, спорті чи міжособистісній сфері нерідко супроводжується страхом помилки або невідповідності очікуванням. У поєднанні з підвищеною емоційною чутливістю це може призводити до розвитку тривожних станів, особливо в умовах надмірного тиску з боку оточення [43].

Отже, підлітковий вік є періодом підвищеної чутливості до оцінювання, критики, соціального порівняння та невдач. Саме тому вивчення перфекціонізму і тривожності у підлітків є особливо актуальним.

1.3 Тривожність як психологічне явище: основні підходи і форми прояву

Тривожність – це одне з найбільш вивчених, але водночас і найбільш багатогранних понять у психології [2]. Тривожність у психологічному розумінні є одним з фундаментальних феноменів, які відіграють значну роль у регуляції

поведінки людини [15]. У науковій літературі це поняття розглядається як емоційний стан, що характеризується напруженням, занепокоєнням, відчуттям небезпеки або очікуванням неприємних подій, які не мають чітко визначеного джерела [28]. Саме відсутність конкретного об'єкта, на який спрямована емоція, відрізняє тривожність від страху [30]. Якщо страх зазвичай виникає у відповідь на реальну чи уявну загрозу, то тривожність може бути викликана внутрішніми чинниками, передусім когнітивними установками, внутрішніми конфліктами, а також особистісними рисами.

У психологічній науці тривожність вважається як станом (ситуативна тривожність), так і стабільною властивістю особистості (особистісна тривожність). Так, за концепцією Чарльза Спілберга, тривожність як стан - це тимчасова емоційна реакція на загрозу, яка супроводжується підвищеним нервовим напруженням, у той час як особистісна тривожність є характеристикою індивіда, що відображає його схильність до переживання тривоги в різноманітних життєвих ситуаціях. Іншими словами, якщо перше є реакцією на ситуацію, то друге - стабільною рисою, що впливає на стиль життя людини [44].

Психофізіологічні та поведінкові прояви тривожності

У підлітковому віці тривожність набуває особливого значення, адже цей період супроводжується фізіологічними, емоційними та соціальними змінами. Формування ідентичності, зростання потреби в автономії, розширення соціальних контактів і критичне переосмислення себе створюють сприятливі умови для підвищеного рівня тривожності [17].

Особливо вразливими є сфери соціального схвалення та навчальної успішності [4]. Тиск з боку батьків, система оцінювання, невизнання серед однолітків можуть провокувати тривожні стани. Розвиток абстрактного мислення та самосвідомості сприяє загостреному сприйняттю загроз і невизначеності майбутнього [11].

Підлітковий вік також характеризується підвищеною емоційною чутливістю, залежністю від зовнішньої оцінки та становленням особистісної тривожності, що може зберігатися у дорослому віці. Часто джерелом тривоги стає невідповідність

очікувань – у навчанні, зовнішності чи стосунках. Така тривожність може набути стійкого характеру й впливати на самооцінку та соціальну адаптацію.

Тривожність може проявлятися не лише на емоційному та когнітивному рівнях, а й через психофізіологічні реакції організму, зокрема напруження, зміни дихання, прискорене серцебиття та загальне відчуття тілесного дискомфорту [9].

Класифікація тривожності

Найбільш важливим для нашого дослідження є розмежування ситуативної та особистісної тривожності [44]. Ситуативна тривожність виникає як реакція на конкретну ситуацію, наприклад контрольну роботу, публічну відповідь або оцінювання. Особистісна тривожність відображає більш стійку схильність підлітка сприймати різні ситуації як загрозливі та реагувати на них напруженням і занепокоєнням. У підлітковому віці тривожність часто посилюється через соціальне порівняння, залежність від оцінки інших, страх невдачі та нестабільність самооцінки.

1.4 Взаємозв'язок між перфекціонізмом і тривожністю

Перфекціонізм і тривожність – складні психологічні феномени, що тісно пов'язані між собою та мають здатність до взаємного посилення, особливо в підлітковому віці [31]. Саме тоді активно перебудовуються когнітивна, емоційна та соціальна сфери особистості, а отже – формується вразливість до зовнішніх оцінок та внутрішньої самокритики.

Наукова література розрізняє адаптивний та дезадаптивний перфекціонізм [45]. Перший пов'язаний з високими досягненнями, організованістю, ефективністю й не завжди спричиняє психологічні проблеми. Дезадаптивний же це прагнення до безпомилковості, страх бути оціненим, уникання ризику, що прямо пов'язане з тривожністю [33]. У підлітковому віці ці прояви посилюються через формування ідеального образу «Я», часто нав'язаного родиною, школою чи медіа. У результаті

виникає установка «успіх або нічого», а невдача ототожнюється з особистим провалом.

Когнітивна психологія пов'язує перфекціонізм і тривожність через спільні спотворення мислення: чорно-біле мислення, катастрофізація, завищені стандарти [30]. Такі установки спричиняють гіперконтроль, надмірний самоаналіз і внутрішнє напруження. Тривожність часто виникає внаслідок викривленого сприйняття подій: там, де інші бачать досвід, перфекціоніст бачить провал [28]. Нетерпимість до невизначеності, особливо поширена у підлітків, лише підсилює це напруження.

Крім когнітивних, є й емоційні фактори. Перфекціоністи схильні до емоційної дисрегуляції – їм важко ідентифікувати, розуміти та регулювати власні почуття. Тривога не розпізнається як сигнал, а сприймається як ще одна ознака невдачі. Виникає замкнене коло: тривожність → контроль → самокритика → ще більша тривожність [39]. Х'юїтт, Флетт та інші (2003) описали концепцію соціально передаваного перфекціонізму: діти інтеріоризують очікування батьків і вчителів. Якщо домінує критика, концентрація на досягненнях - формується модель, у якій «бути добрим» означає «бути ідеальним». Відповідати їй – майже неможливо, тому тривожність стає хронічною [34].

У шкільному середовищі ці процеси набувають особливої ваги [16]. Система освіти часто посилює перфекціоністські установки: акцент на результатах, оцінках, досягненнях. Порівняння з однолітками, наголошення на успішності як мірилі цінності особистості – все це створює відчуття, що помилка = провал. Для підлітків із перфекціоністськими тенденціями така атмосфера формує гіпервідповідальність, страх перед невдачею та потребу в контролі, що з часом переходить у хронічну тривожність. Особливо цікаво розглядати явище так званого адаптивного або «соціально прийняттого» перфекціонізму. Йдеться про підлітків, які є зовні організованими, успішними, дисциплінованими, не викликають тривоги у вчителів або батьків. Але за цією зовнішньою стабільністю часто ховається високий рівень внутрішньої тривоги, страх розчарувати когось, переживання через невідповідність високим стандартам. Ця група є особливо вразливою, бо її проблеми часто

залишаються непоміченими, що підвищує ризик розвитку тривожних розладів у майбутньому.

Наявні емпіричні дані підтверджують спільні механізми функціонування перфекціонізму та тривожності [38]. У дослідженні Флетта, Х'юїтта (1991) виявлено, що самокритичний перфекціонізм має прямий зв'язок із генералізованою тривожністю. Крім того, соціально орієнтований перфекціонізм – переконання, що від мене всі очікують ідеальних результатів – також корелює з тривожними проявами [34]. У таких підлітків тривожність може наростати навіть без явних стресорів – достатньо уявної моделі очікувань з боку значущих інших. Окремий напрям досліджень стосується когнітивних викривлень, що властиві одночасно і перфекціоністам, і тривожним особистостям: дихотомічне мислення («успіх або нічого»), катастрофізація («оцінка 9 – це провал»), персоналізація («я винен у всьому»), надмірне узагальнення. У підлітків, які ще не мають стабілізованих когнітивних структур, такі викривлення легко закріплюються, особливо якщо підкріплюються через негативний досвід чи соціальні сигнали. Вони не тільки посилюють перфекціонізм, а й формують постійний тривожний фон.

Соціальне порівняння – ще один механізм, що підтримує обидва явища [37]. У підлітковому віці, коли актуалізуються питання самовизначення та самооцінки, молодь схильна постійно зіставляти себе з іншими. Якщо ці порівняння базуються на викривлених або ідеалізованих образах (особливо з соцмереж), виникає відчуття власної неповноцінності. Перфекціоністи в таких умовах найбільш вразливі, бо схильні вважати, що «усі вже досягли успіху», а вони – ні. Це призводить до зниження впевненості у власних силах, посилення самокритики та наростання тривожності. Не менш важливим чинником є сімейне виховання. Авторитарні, гіперконтролюючі або надмірно амбітні батьки (навіть несвідомо) можуть транслювати дитині установку: «щоб тебе любили – ти маєш бути найкращим». У результаті формується умовна самоцінність: дитина вважає себе гідною лише тоді, коли досягає ідеалу. У підлітковому віці, коли самооцінка ще нестабільна, а соціальний тиск посилюється, така модель стає основою для самоосуду, страху

помилки і підвищеної тривожності. Формується внутрішня схема: «якщо я не ідеальний – я недостойний поваги, любові, прийняття» [34].

У підсумку, перфекціонізм і тривожність – це не окремі явища, а взаємопов'язані компоненти цілісної психологічної динаміки, що особливо яскраво проявляється в підлітковому віці. Вони мають спільне когнітивне, афективне, поведінкове, соціальне підґрунтя. Обидва феномени не лише взаємно підсилюють один одного, а й утворюють замкнене коло: чим сильніше прагнення до ідеалу – тим вищий страх не відповідати йому; чим більше тривоги – тим сильніше прагнення компенсувати її досконалістю.

1.5 Самооцінка як психологічний феномен та її особливості у підлітковому віці

Самооцінка є одним із важливих компонентів самосвідомості особистості та відіграє значну роль у процесі її психічного розвитку, соціальної адаптації й емоційного самопочуття [41]. У психології самооцінку розглядають як оцінне ставлення людини до самої себе, власних якостей, можливостей, здібностей, поведінки, досягнень і місця серед інших людей. Вона відображає не лише те, як особистість сприймає себе, а й те, наскільки вона приймає себе, довіряє власним силам, визнає свою цінність і здатна зберігати позитивне ставлення до себе в різних життєвих ситуаціях [19].

Самооцінка тісно пов'язана з образом «Я», який формується в процесі взаємодії людини із соціальним середовищем [37]. Уявлення про себе не виникають ізольовано: вони складаються під впливом досвіду спілкування, оцінок значущих людей, успіхів і невдач, порівняння себе з іншими, а також власного аналізу поведінки та результатів діяльності [6]. Саме тому самооцінка має не лише індивідуальний, а й соціальний характер. Людина оцінює себе, спираючись як на власні внутрішні критерії, так і на ті оцінки, які отримує від оточення.

У структурі особистості самооцінка виконує низку важливих функцій. Насамперед вона має регулятивне значення, оскільки впливає на поведінку людини, її рівень домагань, вибір цілей і способів їх досягнення. Важливою є також захисна функція самооцінки. Вона допомагає особистості підтримувати внутрішню цілісність, зберігати почуття власної гідності та психологічну стійкість у ситуаціях невдачі, критики або соціального порівняння [23].

Самооцінка може бути адекватною, заниженою або завищеною. Адекватна самооцінка передбачає реалістичне ставлення до себе, здатність бачити як власні сильні сторони, так і обмеження [41]. Людина з адекватною самооцінкою не ідеалізує себе, але й не знецінює власні досягнення. Вона здатна сприймати критику як джерело зворотного зв'язку, а не як загрозу для власної цінності. Такий тип самооцінки сприяє впевненості, емоційній стабільності, відкритості до нового досвіду та конструктивній взаємодії з іншими людьми.

Занижена самооцінка проявляється у невпевненості в собі, сумнівах щодо власних здібностей, схильності применшувати свої досягнення й перебільшувати значення помилок [40]. Людина із заниженою самооцінкою часто орієнтується на зовнішню оцінку, болісно реагує на критику, уникає складних завдань, боїться невдачі й може заздалегідь очікувати негативного результату. У підлітковому віці така самооцінка може стати основою для підвищеної тривожності, соціальної невпевненості, страху оцінювання та залежності від думки однолітків.

Особливого значення самооцінка набуває у підлітковому віці. Саме цей період є важливим етапом становлення самосвідомості, формування образу «Я», розвитку рефлексії та усвідомлення власної індивідуальності [20]. Підліток починає активніше аналізувати себе, свої здібності, зовнішність, характер, поведінку, успіхи у навчанні та стосунки з іншими людьми. Він прагне зрозуміти, яким є насправді, яким хоче бути і як його сприймають інші. У зв'язку з цим самооцінка стає однією з центральних характеристик особистісного розвитку в цьому віці.

На відміну від молодшого шкільного віку, коли самооцінка значною мірою залежить від оцінок дорослих, у підлітковому віці особливо зростає роль однолітків

[22]. Для підлітка важливо, чи приймають його у групі, чи поважають його думку, чи вважають його успішним, цікавим, привабливим, здібним. Соціальне порівняння стає одним із провідних механізмів формування самооцінки. Якщо такі порівняння часто сприймаються ним як не вигідні для себе, це може сприяти зниженню самооцінки та виникненню внутрішнього напруження.

Самооцінка підлітка часто є нестійкою і суперечливою. З одного боку, підліток прагне самостійності, хоче відчувати себе дорослим, незалежним і компетентним. З іншого боку, він ще залишається емоційно вразливим, чутливим до критики та залежним від зовнішнього схвалення. Через це його ставлення до себе може швидко змінюватися залежно від ситуації: успіх здатний тимчасово підвищити самооцінку, а невдача або зауваження – різко її знизити. Така емоційна нестабільність є характерною особливістю підліткового віку.

Важливим чинником формування самооцінки підлітка є сімейне середовище. Ставлення батьків, стиль виховання, характер вимог, наявність підтримки або критики значною мірою впливають на те, як підліток сприймає себе [21].

Не менш важливим є вплив освітнього середовища. У школі підліток постійно перебуває в ситуаціях оцінювання: контрольні роботи, відповіді біля дошки, порівняння успішності, очікування вчителів, конкуренція з однокласниками [4]. Для підлітків із нестійкою самооцінкою такі ситуації можуть бути джерелом тривоги.

Сучасне цифрове середовище також істотно впливає на самооцінку підлітків. Соціальні мережі створюють простір постійного порівняння, у якому підлітки бачать ідеалізовані образи зовнішності, успішності, популярності й щасливого життя [25]. Такий вплив особливо небезпечний для тих, чия самооцінка вже є нестійкою або залежною від зовнішнього схвалення.

Самооцінка тісно пов'язана з емоційною сферою підлітка. Підлітки з адекватною самооцінкою зазвичай легше долають труднощі, краще переносять критику, рідше сприймають помилки як катастрофу. Вони здатні визнавати невдачі, але не роблять із них висновку про власну загальну неспроможність. Натомість підлітки із заниженою самооцінкою частіше переживають тривогу,

невпевненість, сором, страх негативної оцінки. Вони можуть уникати активності, у якій існує ризик помилки, або надмірно готуватися до будь-якої ситуації оцінювання [10].

У контексті нашого дослідження особливо важливою є взаємодія самооцінки з перфекціоністськими установками. Якщо підліток оцінює себе переважно через успіхи, оцінки та відповідність високим стандартам, його самооцінка стає умовною. Це означає, що позитивне ставлення до себе зберігається лише тоді, коли він досягає бажаного результату. Будь-яка помилка або невідповідність очікуванням може спричинити різке зниження самооцінки та посилення тривожності.

Перфекціоністично орієнтований підліток часто прагне не просто виконати завдання добре, а зробити його бездоганно. Якщо результат не відповідає його внутрішньому ідеалу, він може знецінювати навіть об'єктивно високі досягнення. Наприклад, добра оцінка може сприйматися як недостатня, якщо підліток очікував найвищого результату. У такому випадку самооцінка залежить не від реального рівня досягнень, а від відповідності ідеалізованим стандартам. Це створює постійне внутрішнє напруження.

Таким чином, самооцінка у підлітковому віці є важливим психологічним явищем, яке впливає на емоційний стан, поведінку, навчальну активність і міжособистісні стосунки. Її нестійкість, залежність від зовнішнього оцінювання та соціального порівняння роблять підлітка особливо вразливим до тривожності й дезадаптивних проявів перфекціонізму. Саме тому вивчення самооцінки є необхідним для глибшого розуміння перфекціонізму як чинника тривожності у підлітків.

1.6 Взаємозв'язок між перфекціонізмом, тривожністю та самооцінкою у підлітків

Перфекціонізм, тривожність і самооцінка у підлітковому віці є взаємопов'язаними психологічними явищами, які впливають на емоційне самопочуття, поведінку, навчальну діяльність і міжособистісні стосунки особистості [38]. Кожне з цих явищ має власну психологічну природу, однак у реальному розвитку підлітка вони часто проявляються не окремо, а в тісній взаємодії. Саме тому дослідження перфекціонізму як чинника тривожності потребує врахування самооцінки як важливої ланки, що може посилювати або послаблювати цей зв'язок [41].

У підлітковому віці цей взаємозв'язок є особливо актуальним, оскільки саме в цей період активно формується самосвідомість, ускладнюється образ «Я», зростає значущість соціального схвалення, прийняття з боку однолітків і оцінки дорослих. Підліток починає гостріше реагувати на порівняння, критику, успіхи та невдачі. У таких умовах перфекціоністські установки можуть набувати особливої сили, адже прагнення відповідати високим стандартам часто поєднується зі страхом помилки та бажанням уникнути негативної оцінки.

Високі стандарти самі по собі не завжди є проблемними [45]. Якщо підліток здатний гнучко ставитися до результату, визнавати власні обмеження, приймати помилки та використовувати їх як досвід, перфекціоністські риси можуть мати відносно адаптивний характер. У такому випадку вони можуть сприяти відповідальності, організованості, наполегливості та прагненню до якісного виконання завдань. Проте коли високі стандарти поєднуються з надмірною самокритикою, страхом невдачі, сумнівами у власних діях і залежністю від зовнішньої оцінки, перфекціонізм може ставати джерелом тривожності [42].

Деадаптивний перфекціонізм часто ґрунтується на переконанні, що помилка є неприпустимою, а результат має бути максимально наближеним до ідеалу. У такому випадку будь-яка невдача сприймається не як природна частина навчання, а як доказ власної неспроможності. Підліток починає заздалегідь переживати можливу помилку, очікувати критики або розчарування з боку інших людей. Через це формується внутрішнє напруження, пов'язане з потребою постійно

контролювати власні дії, перевіряти результат і уникати ситуацій, у яких існує ризик не відповідати очікуванням.

Особливе значення має занепокоєність помилками. Саме цей прояв перфекціонізму найбільш тісно пов'язаний із тривожністю, оскільки помилка для підлітка перестає бути звичайним елементом навчання і починає сприйматися як загроза для самооцінки та соціального прийняття. Наприклад, невисока оцінка, невдала відповідь або зауваження вчителя можуть переживатися не просто як окрема ситуація, а як підтвердження думки «я недостатньо здібний», «я не справився», «інші подумують про мене гірше». Така інтерпретація посилює тривожність і формує очікування нових невдач [36].

Сумніви у власних діях також можуть підтримувати тривожні переживання. Підліток, схильний до дезадаптивного перфекціонізму, може постійно перевіряти себе, сумніватися у правильності виконаного завдання, порівнювати свій результат з ідеальним зразком. Навіть після досягнення успіху він може не відчувати задоволення, оскільки зосереджується не на тому, що вдалося, а на можливих недоліках [35].

Соціально приписаний перфекціонізм також має важливе значення у підлітковому віці. Він проявляється у переконанні, що інші люди очікують від підлітка бездоганності, високих результатів і відсутності помилок. Такі очікування можуть бути реальними або лише суб'єктивно сприйнятими, однак у будь-якому випадку вони посилюють внутрішній тиск. Підліток може відчувати, що має відповідати вимогам батьків, учителів, однолітків, і якщо він цього не зробить, то втратить схвалення, повагу або прийняття. Саме тому соціально приписаний перфекціонізм може бути пов'язаний із тривожністю та залежністю від зовнішньої оцінки [38].

Самооцінка є важливою ланкою у взаємозв'язку між перфекціонізмом і тривожністю. Якщо самооцінка підлітка є нестійкою або залежною від зовнішнього схвалення, він може оцінювати себе переважно через успіхи, оцінки, відповідність очікуванням інших і відсутність помилок. У такому випадку невдача загрожує не лише конкретному результату, а й загальному ставленню підлітка до себе. Помилка

сприймається як доказ недостатньої цінності, що посилює самокритику, сором, невпевненість і тривожність [41].

Натомість більш адекватна й стабільна самооцінка може зменшувати негативний вплив перфекціоністських установок. Якщо підліток здатний сприймати себе не лише через оцінки, досягнення або схвалення інших, він легше переживає невдачі й швидше відновлюється після помилок. У такому випадку високі стандарти не обов'язково стають джерелом тривоги, а можуть виконувати розвивальну функцію [37]. Підліток може прагнути до кращого результату, але водночас не ототожнювати власну цінність із бездоганністю виконання.

У шкільному та сімейному середовищі взаємозв'язок між перфекціонізмом, тривожністю і самооцінкою може посилюватися через постійне оцінювання, порівняння з однолітками, високі очікування дорослих, критику або акцент лише на результатах. Якщо підліток отримує підтримку лише за успіхи, а помилки супроводжуються осудом або розчаруванням, у нього може формуватися переконання, що любов, прийняття й повага залежать від досягнень. Це робить самооцінку умовною, а тривожність – більш стійкою.

Отже, перфекціонізм може виступати чинником тривожності у підлітків тоді, коли він має дезадаптивний характер і поєднується зі страхом помилки, надмірною самокритичністю, сумнівами у власних діях та залежністю від зовнішньої оцінки. Самооцінка при цьому відіграє важливу роль: її нестійкість може посилювати тривожні переживання, тоді як адекватне ставлення до себе допомагає зменшити негативний вплив перфекціоністських установок. Саме ця логіка стала основою для подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язків між перфекціонізмом, тривожністю та самооцінкою у підлітків.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз перфекціонізму, тривожності та самооцінки у підлітковому віці. Встановлено, що перфекціонізм є багатовимірним психологічним явищем і може мати як адаптивні, так і дезадаптивні прояви. Адаптивний перфекціонізм пов'язаний із відповідальністю, організованістю та прагненням до розвитку, тоді як дезадаптивний супроводжується страхом помилки, надмірною самокритичністю, сумнівами у власних діях і залежністю від зовнішньої оцінки.

Підлітковий вік є особливо чутливим періодом для формування перфекціоністських установок і тривожності, оскільки в цей час активно розвиваються самосвідомість, образ «Я» та самооцінка, зростає значущість думки однолітків і дорослих. Нестійка або занижена самооцінка може посилювати страх невдачі та тривожні переживання, тоді як адекватне ставлення до себе зменшує негативний вплив високих стандартів.

Отже, перфекціонізм може виступати чинником тривожності у підлітків тоді, коли набуває дезадаптивного характеру. Самооцінка при цьому є важливою ланкою взаємозв'язку між перфекціоністськими установками та тривожністю, що обґрунтовує необхідність їх комплексного емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЯК ЧИННИКА ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

2.1 Організація та методологія емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження спрямоване на вивчення перфекціонізму як фактора тривожності у підлітків, а також на визначення ролі самооцінки у системі взаємозв'язків між зазначеними психологічними характеристиками. Теоретичний аналіз, здійснений у першому розділі, дав змогу встановити, що перфекціонізм, тривожність і самооцінка у підлітковому віці є взаємопов'язаними явищами, які можуть впливати на емоційний стан, навчальну активність, міжособистісну взаємодію та загальне психологічне благополуччя особистості.

Мета емпіричного дослідження – визначити особливості прояву перфекціонізму, тривожності та самооцінки у підлітків, встановити взаємозв'язки між цими показниками, а також з'ясувати, чи існують відмінності між хлопцями і дівчатами за досліджуваними психологічними характеристиками.

Відповідно до мети емпіричного дослідження визначено такі завдання:

1. Дослідити рівень та особливості прояву перфекціонізму у підлітків за допомогою двох психодіагностичних методик.
2. Визначити показники ситуативної та особистісної тривожності у досліджуваних підлітків.
3. Виявити рівень самооцінки підлітків.
4. Проаналізувати взаємозв'язки між показниками перфекціонізму, тривожності та самооцінки.
5. Провести порівняльний аналіз показників перфекціонізму, тривожності та самооцінки у хлопців і дівчат.

6. На основі отриманих результатів сформулювати психологічні висновки, які надалі можуть бути використані для розробки корекційно-розвивальної програми.

У дослідженні взяли участь 60 підлітків, які навчаються у 6–8 класах. Вибірку склали 30 дівчат і 30 хлопців. Оскільки дослідження спрямоване на вивчення психологічних особливостей підлітків загалом, аналіз результатів здійснювався за статтю та за основними психодіагностичними показниками, без окремого розподілу за віком. Індивідуальні результати подано окремо для дівчат і хлопців у таблицях первинних даних.

Під час дослідження дотримано основних етичних принципів психологічної діагностики: добровільність участі, конфіденційність результатів, доброзичлива атмосфера, відсутність оцінювального ставлення до відповідей респондентів [25]. Учасникам пояснили, що в опитувальниках немає «правильних» чи «неправильних» відповідей, а важливим є щире відображення власних переживань, думок і ставлення до себе.

Емпіричне дослідження охоплювало кілька етапів.

На першому етапі визначено мету, завдання та логіку емпіричного дослідження, а також підібрано психодіагностичний інструментарій, який відповідає темі роботи та дозволяє комплексно дослідити перфекціонізм, тривожність і самооцінку підлітків [24].

На другому етапі проведено психодіагностичне обстеження респондентів. Учасникам запропоновано виконати чотири методики: багатовимірну шкалу перфекціонізму Р. Фроста, багатовимірну шкалу перфекціонізму П. Х'юїтта і Г. Флетта, шкалу тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна та шкалу самооцінки М. Розенберга.

На третьому етапі опрацьовано первинні результати. Відповіді респондентів переведено у кількісні показники відповідно до ключів кожної методики. Після цього визначено індивідуальні показники за кожною шкалою та узагальнено результати для всієї вибірки.

На четвертому етапі проведено кількісний і якісний аналіз отриманих даних. Кількісний аналіз передбачав обчислення середніх значень, стандартного відхилення, відсоткового розподілу за рівнями, кореляційних зв'язків і порівняння показників хлопців та дівчат. Якісний аналіз передбачав психологічну інтерпретацію отриманих результатів.

На п'ятому етапі сформульовано висновки емпіричного дослідження та визначено напрями подальшої корекційно-розвивальної роботи з підлітками, які мають виражені прояви перфекціонізму, тривожності або нестійкої самооцінки.

Для кількісної обробки результатів застосовано методи описової та математичної статистики. У процесі аналізу обчислено середні арифметичні значення, стандартні відхилення, відсотковий розподіл результатів за рівнями, коефіцієнт кореляції Пірсона (r) та t -критерій Ст'юдента для незалежних вибірок. Середні арифметичні значення використовувалися для визначення узагальнених показників за кожною шкалою, стандартне відхилення - для оцінки розкиду індивідуальних результатів навколо середнього значення. Коефіцієнт кореляції Пірсона (r) застосовувався для встановлення взаємозв'язків між показниками перфекціонізму, тривожності та самооцінки. t -критерій Ст'юдента використовувався для порівняння середніх показників хлопців і дівчат. Рівень статистичної значущості визначався за показником p ; статистично значущими вважалися результати при $p < 0,05$.

2.2 Характеристика психодіагностичних методик дослідження

Для реалізації мети емпіричного дослідження використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення перфекціонізму, тривожності та самооцінки підлітків. Добір методик здійснювався з урахуванням теми дослідження, вікових особливостей респондентів і необхідності подальшого статистичного аналізу отриманих даних [13].

До психодіагностичного комплексу увійшли:

1. Багатовимірна шкала перфекціонізму Р. Фроста.

2. Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Х'юїтта і Г. Флетта.
3. Шкала тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна.
4. Шкала самооцінки М. Розенберга.

Використання двох методик для дослідження перфекціонізму є доцільним, оскільки вони розкривають різні аспекти цього психологічного феномену [7]. Методика Р. Фроста дозволяє проаналізувати окремі структурні компоненти перфекціонізму, тоді як методика П. Х'юїтта і Г. Флетта дає змогу визначити його спрямованість: на себе, на інших або як соціально приписану вимогу [8].

Багатовимірна шкала перфекціонізму Р. Фроста (FMPS) використовується для вивчення перфекціонізму як багатокомпонентної особистісної характеристики [36]. Методика складається з 35 тверджень і побудована на шестифакторній моделі перфекціонізму. Вона містить такі шкали: «занепокоєність помилками», «особистісні стандарти», «батьківські очікування», «батьківська критика», «сумніви у власних діях» та «організованість». Загальний показник перфекціонізму обчислюється як сума показників за всіма шкалами, крім шкали «організованість» [36].

Бланк методики подано у додатку А.

Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Х'юїтта і Г. Флетта (MPS-H) спрямована на вивчення перфекціонізму залежно від його соціальної спрямованості. Методика містить 45 тверджень і три основні шкали: «перфекціонізм, орієнтований на себе», «перфекціонізм, орієнтований на інших» та «соціально приписаний перфекціонізм» [38].

Перфекціонізм, орієнтований на себе, характеризує схильність висувати до себе високі вимоги, прагнути до бездоганності та оцінювати себе через відповідність власним стандартам. Перфекціонізм, орієнтований на інших, відображає схильність очікувати високих результатів і безпомилковості від інших людей. Соціально приписаний перфекціонізм характеризує переконання людини в тому, що інші очікують від неї досконалості, високих досягнень і безпомилковості.

Особливо важливим для нашого дослідження є соціально приписаний перфекціонізм, оскільки у підлітковому віці значущість зовнішньої оцінки,

очікувань батьків, учителів і однолітків може бути пов'язана з підвищенням тривожності та зниженням самооцінки.

Бланк методики подано у додатку Б.

Шкала тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна (STAI) використана для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності підлітків. Інтерпретація результатів здійснювалася відповідно до ключа методики: до 30 балів – низький рівень тривожності, 31-44 бали – середній рівень тривожності, 45 балів і більше – високий рівень тривожності. Методика містить 40 тверджень: перші 20 тверджень спрямовані на визначення ситуативної тривожності, наступні 20 – на визначення особистісної тривожності [44].

Ситуативна тривожність відображає емоційний стан людини у конкретний момент або в конкретній ситуації. Вона проявляється у напруженні, хвилюванні, занепокоєнні, очікуванні небезпеки або негативної оцінки. Особистісна тривожність характеризує відносно стійку схильність людини сприймати різні ситуації як загрозливі та реагувати на них тривогою.

Бланк шкали подано у додатку В.

Шкала самооцінки М. Розенберга використана для визначення загального рівня самооцінки підлітків. Методика містить 10 тверджень, що стосуються загального ставлення людини до себе. Відповіді оцінюються від 0 до 3 балів, а пункти із зірочкою обробляються у зворотному порядку. Чим вищою є сума балів, тим вищою є самооцінка респондента [41].

У межах нашого дослідження самооцінка розглядається як важлива психологічна характеристика, що може бути пов'язана як із перфекціонізмом, так і з тривожністю. Занижена або нестійка самооцінка може посилювати страх помилки, залежність від зовнішньої оцінки, самокритичність і тривожні переживання.

Бланк шкали самооцінки подано у додатку Г.

Отже, обраний комплекс методик дозволяє всебічно дослідити основні змінні роботи. Дві методики перфекціонізму забезпечують аналіз як структурних компонентів, так і спрямованості перфекціонізму; шкала Спілберга – Ханіна дає

змогу визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності; шкала Розенберга дозволяє врахувати особливості самооцінки підлітків.

2.3 Аналіз результатів емпіричного дослідження перфекціонізму, тривожності та самооцінки у підлітків

Після проведення психодіагностичного обстеження результати опрацьовано кількісно та якісно. Первинні індивідуальні дані респондентів занесено до загальної таблиці результатів окремо для групи дівчат і групи хлопців. Усього опрацьовано результати 60 підлітків: 30 дівчат і 30 хлопців. Первинні таблиці містять індивідуальні показники за всіма використаними методиками: багатовимірною шкалою перфекціонізму Р. Фроста, багатовимірною шкалою перфекціонізму П. Х'юїтта і Г. Флетта, шкалою тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна та шкалою самооцінки М. Розенберга .

У тексті роботи подано не всі первинні результати, а узагальнені аналітичні таблиці, оскільки саме вони дають змогу простежити основні тенденції у вибірці. Первинні результати доцільно подати в додатках, а в основному тексті зосередитися на аналізі середніх значень, відсоткового розподілу за рівнями та психологічній інтерпретації отриманих даних.

На першому етапі проаналізовано результати за багатовимірною шкалою перфекціонізму Р. Фроста. Ця методика дає змогу оцінити не лише загальний рівень перфекціоністських проявів, а й окремі складові перфекціонізму: занепокоєність помилками, особистісні стандарти, батьківські очікування, батьківську критику, сумніви у власних діях та організованість. Загальний показник перфекціонізму розраховувався як сума всіх шкал, окрім шкали організованості [36].

Таблиця 2.1

Середні показники перфекціонізму за методикою Р. Фроста

Показник	Уся вибірка	Дівчата	Хлопці	Стандартне відхилення
-----------------	--------------------	----------------	---------------	------------------------------

Занепокоєність помилками	20,38	21,53	19,23	7,66
Особистісні стандарти	20,35	20,07	20,63	5,20
Батьківські очікування	12,78	12,63	12,93	4,04
Батьківська критика	8,43	8,13	8,73	3,30
Сумніви у власних діях	10,77	10,57	10,97	3,80
Організованість	19,68	20,67	18,70	6,57
Загальний бал	72,73	72,97	72,50	18,48

З таблиці 2.1 видно, що середній загальний показник перфекціонізму за методикою Р. Фроста у всій вибірці становить 72,73 бала. У дівчат цей показник дорівнює 72,97 бала, а у хлопців – 72,50 бала. Отже, загальний рівень перфекціоністських проявів у групах хлопців і дівчат є майже однаковим. Це свідчить про те, що перфекціоністські установки притаманні представникам обох груп і не мають різко вираженої гендерної специфіки на рівні загального показника.

Найвищі середні значення у загальній вибірці виявлено за шкалами «занепокоєність помилками» – 20,38 бала та «особистісні стандарти» - 20,35 бала. Таке поєднання є важливим для інтерпретації результатів, оскільки воно показує, що підлітки не лише прагнуть до високих результатів, а й досить чутливо реагують на можливість помилки. У психологічному плані це може означати, що для частини респондентів помилка сприймається не просто як елемент навчального процесу, а як показник невдачі або особистої недостатності.

Шкала «особистісні стандарти» відображає схильність висувати до себе високі вимоги та орієнтуватися на досягнення значущого результату. Середній показник за цією шкалою майже однаковий у хлопців і дівчат: 20,07 бала у дівчат і 20,63 бала у хлопців. Це свідчить про те, що обидві групи мають виражене прагнення відповідати певним внутрішнім критеріям успішності. Водночас сам по собі високий рівень особистісних стандартів не обов'язково є негативним, оскільки може бути пов'язаний із відповідальністю, цілеспрямованістю та навчальною мотивацією.

Іншого психологічного значення набуває шкала «занепокоєність помилками». У дівчат її середній показник становить 21,53 бала, а у хлопців – 19,23 бала. Хоча ця відмінність не є дуже великою, вона може свідчити про дещо більшу чутливість дівчат до помилок, невдач або можливого осуду. Змістовно це може проявлятися у страху зробити щось неправильно, схильності перебільшувати значення помилки, хвилюванні перед оцінюванням або прагненні уникати ситуацій, у яких є ризик невдачі.

Показники за шкалами «батьківські очікування» та «батьківська критика» мають нижчі середні значення порівняно з особистісними стандартами та занепокоєністю помилками. Середній показник батьківських очікувань у загальній вибірці становить 12,78 бала, а батьківської критики – 8,43 бала. Це може свідчити про те, що у досліджуваний вибірці перфекціоністські тенденції більшою мірою пов'язані з внутрішніми вимогами підлітків до себе, ніж із прямим переживанням батьківського тиску. Проте повністю виключати роль сімейного чинника не можна, оскільки для окремих респондентів ці показники можуть бути високими.

Шкала «сумніви у власних діях» має середнє значення 10,77 бала. Цей показник відображає невпевненість підлітка у правильності власних рішень, схильність багаторазово перевіряти зроблене, сумніватися у якості виконання завдань. У хлопців цей показник становить 10,97 бала, у дівчат – 10,57 бала, тобто різниця між групами є мінімальною. Це свідчить про те, що сумніви у власних діях можуть бути характерними для підлітків незалежно від статі, особливо в ситуаціях оцінювання або високої відповідальності.

Окремої уваги потребує шкала «організованість». Її середній показник у загальній вибірці становить 19,68 бала. У дівчат він є дещо вищим – 20,67 бала, у хлопців – 18,70 бала. Ця шкала не входить до загального показника перфекціонізму, оскільки відображає радше прагнення до порядку, структурованості та організації діяльності. У психологічному плані організованість може розглядатися як більш адаптивний компонент, який не обов'язково пов'язаний із тривожністю або самокритикою. Вона може сприяти кращому плануванню, відповідальності та послідовності у навчальній діяльності.

Для більшої наочності середні показники складових перфекціонізму за методикою Р. Фроста подано на рис. 2.1.

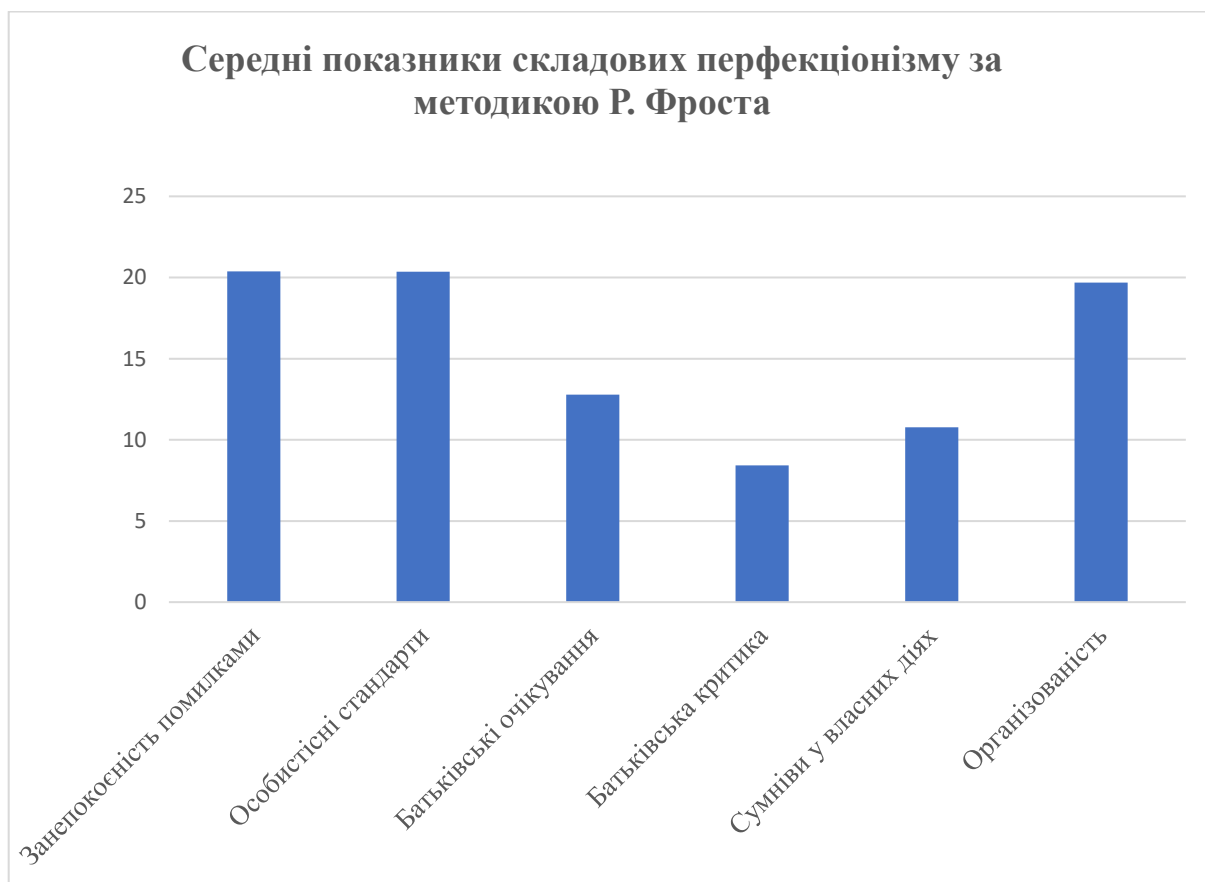


Рис. 2.1. Середні показники складових перфекціонізму за методикою Р. Фроста

Таким чином, за методикою Р. Фроста у досліджуваній вибірці найбільш помітними є особистісні стандарти та занепокоєність помилками. Це дозволяє припустити, що підлітки схильні не лише прагнути до високих результатів, а й емоційно реагувати на можливість невдачі. Саме тому в подальшому аналізі особливу увагу доцільно приділити зв'язку цих показників із тривожністю та самооцінкою.

На наступному етапі проаналізовано результати за багатовимірною шкалою перфекціонізму П. Х'юїтта і Г. Флетта [38]. На відміну від методики Р. Фроста, яка описує структурні компоненти перфекціонізму, ця методика дозволяє визначити його спрямованість: на себе, на інших або як соціально приписану вимогу.

Таблиця 2.2

Середні показники перфекціонізму за методикою П. Х'юїтта і Г. Флетта

Показник	Уся вибірка	Дівчата	Хлопці	Стандартне відхилення
Перфекціонізм, орієнтований на себе	63,62	66,23	61,00	15,33
Перфекціонізм, орієнтований на інших	52,12	53,93	50,30	12,14
Соціально приписаний перфекціонізм	58,60	60,63	56,57	13,94

З таблиці 2.2 видно, що найвищий середній показник у загальній вибірці виявлено за шкалою перфекціонізму, орієнтованого на себе – 63,62 бала. Це свідчить про те, що для досліджуваних підлітків найбільш характерним є висування високих вимог саме до себе. Вони можуть прагнути виконувати завдання якнайкраще, відповідати власним стандартам, досягати успіху та уникати ситуацій, у яких результат може виявитися недостатньо добрим.

У дівчат показник перфекціонізму, орієнтованого на себе, становить 66,23 бала, у хлопців – 61,00 бала. Це може свідчити про дещо вищу вираженість внутрішніх вимог до себе у дівчат. У практичному плані це може проявлятися у прагненні до високих навчальних результатів, старанності, відповідальності, але водночас і в більшій самокритичності у разі невдачі.

Середній показник соціально приписаного перфекціонізму у загальній вибірці становить 58,60 бала. Цей показник є важливим для теми дослідження, оскільки відображає переконання підлітка в тому, що інші люди очікують від нього досконалості. У підлітковому віці значущість зовнішньої оцінки є особливо високою, тому соціально приписаний перфекціонізм може бути пов'язаний із тривожністю, страхом критики, бажанням відповідати очікуванням батьків, учителів або однолітків.

У дівчат середній показник соціально приписаного перфекціонізму становить 60,63 бала, у хлопців – 56,57 бала. Така різниця може вказувати на дещо

більшу чутливість дівчат до соціальних очікувань та оцінки з боку оточення. Однак для того, щоб стверджувати про достовірні відмінності між групами, необхідно враховувати результати порівняльного статистичного аналізу, поданого у наступному підрозділі.

Найнижчий середній показник серед трьох шкал методики Х'юїтта і Флетта отримано за шкалою перфекціонізму, орієнтованого на інших – 52,12 бала. Це означає, що досліджувані підлітки більшою мірою висувають високі вимоги до себе, ніж до інших людей. Така особливість є важливою, оскільки в контексті тривожності більший ризик становить саме внутрішньо спрямований і соціально приписаний перфекціонізм, а не вимогливість до інших.

Для кращого візуального представлення середніх показників перфекціонізму за методикою П. Х'юїтта і Г. Флетта результати подано на рис. 2.2.

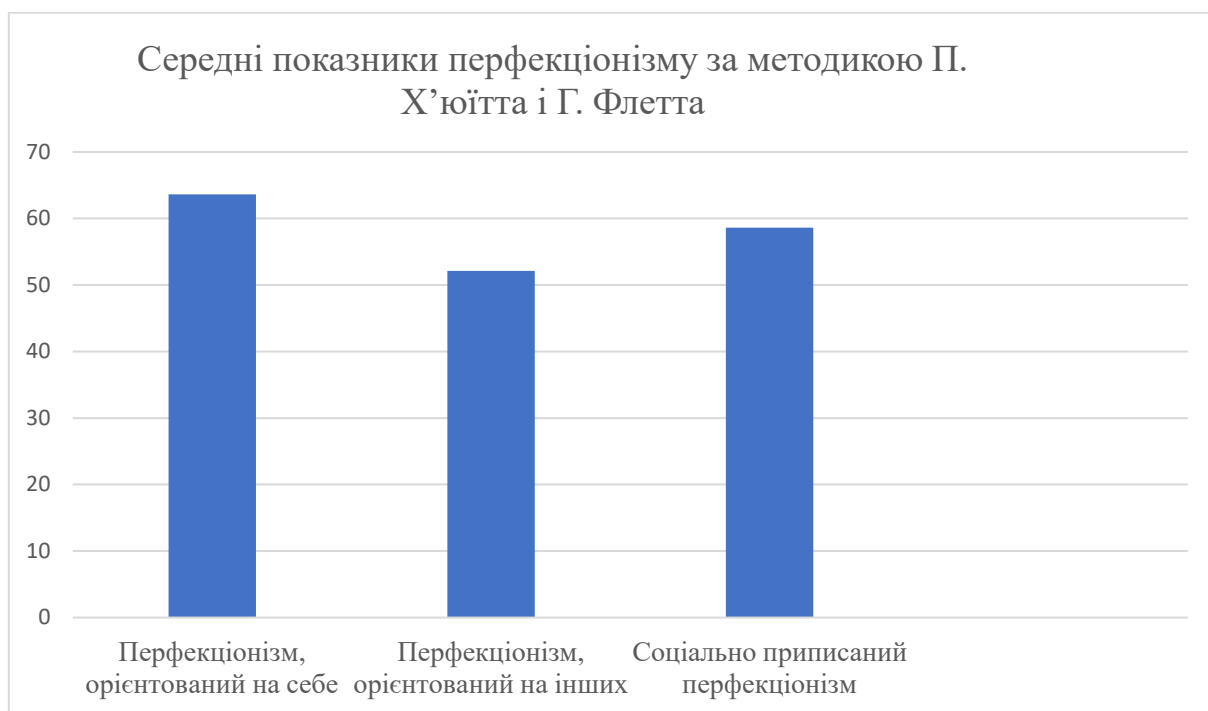


Рис. 2.2. Середні показники перфекціонізму за методикою П. Х'юїтта і Г. Флетта

Отже, результати за методикою П. Х'юїтта і Г. Флетта показали, що у досліджуваній вибірці переважає перфекціонізм, орієнтований на себе. Це узгоджується з результатами за методикою Р. Фроста, де високими виявилися

особистісні стандарти. Разом ці дані свідчать про те, що центральною особливістю перфекціоністських проявів у підлітків є високі вимоги до себе та прагнення відповідати певному ідеальному образу власної успішності.

На наступному етапі проаналізовано результати за шкалою тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна. Ця методика дозволила окремо визначити ситуативну та особистісну тривожність [44].

Таблиця 2.3

Середні показники тривожності за методикою Ч. Спілберга – Ю. Ханіна

Показник	Уся вибірка	Дівчата	Хлопці	Стандартне відхилення
Ситуативна тривожність	39,08	39,67	38,50	9,99
Особистісна тривожність	40,95	43,53	38,37	10,35

З таблиці 2.3 видно, що середній показник ситуативної тривожності у загальній вибірці становить 39,08 бала. Це свідчить про переважання середнього рівня ситуативної тривожності. Такий результат є очікуваним для підліткового віку, оскільки підлітки часто стикаються із ситуаціями оцінювання, навчального навантаження, соціального порівняння та міжособистісної невизначеності.

Середній показник особистісної тривожності становить 40,95 бала, тобто є дещо вищим за показник ситуативної тривожності. Особистісна тривожність відображає більш стійку схильність людини до переживання тривоги, а не лише тимчасову реакцію на конкретну ситуацію. Це може свідчити про те, що для частини досліджуваних підлітків тривожність є не лише ситуативною реакцією, а більш стабільною особливістю емоційного реагування.

У дівчат середній показник особистісної тривожності становить 43,53 бала, у хлопців – 38,37 бала. Така різниця свідчить про тенденцію до вищої особистісної тривожності у дівчат. Це може бути пов'язано з більшою чутливістю до зовнішньої оцінки, міжособистісних переживань, страху помилки або соціального порівняння. Водночас остаточний висновок про значущість цієї різниці можна робити лише на основі t-критерію Стюдента.

Для кращого розуміння результатів визначено розподіл респондентів за рівнями ситуативної та особистісної тривожності.

Таблиця 2.4

Розподіл підлітків за рівнями ситуативної та особистісної тривожності

Рівень тривожності	Ситуативна тривожність, осіб	Ситуативна тривожність, %	Особистісна тривожність, осіб	Особистісна тривожність, %
Низький	9	15,0	8	13,3
Середній	36	60,0	30	50,0
Високий	15	25,0	22	36,7

З таблиці 2.4 видно, що за показниками ситуативної тривожності найбільша частина досліджуваних підлітків має середній рівень – 36 осіб, що становить 60,0% вибірки. Низький рівень ситуативної тривожності виявлено у 9 респондентів, тобто у 15,0%, а високий рівень – у 15 респондентів, що становить 25,0%.

Такий розподіл свідчить про те, що більшість підлітків демонструє помірну емоційну реактивність у ситуаціях напруження або оцінювання. Водночас чверть вибірки має високий рівень ситуативної тривожності, що може проявлятися у сильному хвилюванні перед контрольними роботами, відповідями, публічними виступами, конфліктними ситуаціями або іншими подіями, які підліток сприймає як психологічно значущі.

За показниками особистісної тривожності середній рівень виявлено у 30 респондентів, тобто у 50,0% вибірки. Високий рівень особистісної тривожності мають 22 підлітки, що становить 36,7%. Низький рівень виявлено у 8 осіб, тобто у 13,3% вибірки. Отже, порівняно із ситуативною тривожністю, особистісна тривожність має більш виражений високий рівень у значної частини респондентів.

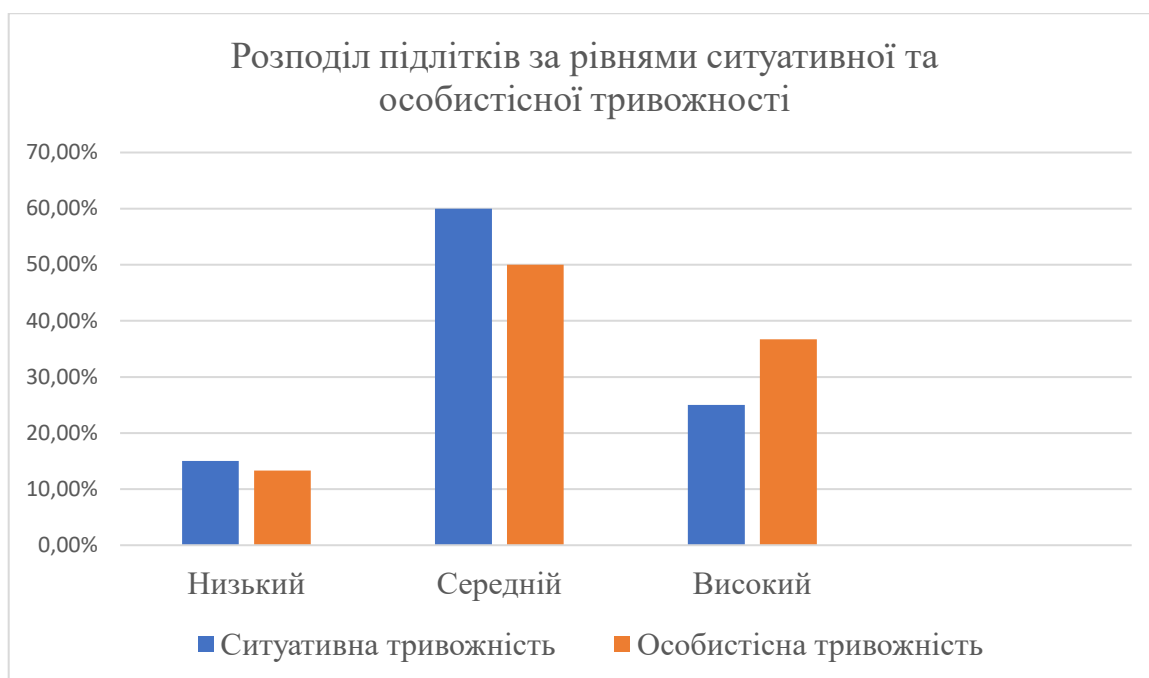


Рис. 2.3. Розподіл підлітків за рівнями ситуативної та особистісної тривожності

Цей результат є важливим для теми дослідження, оскільки особистісна тривожність може бути пов'язана з більш глибокими психологічними особливостями підлітка: невпевненістю у собі, страхом помилки, очікуванням негативної оцінки, схильністю до самокритики. Саме ці характеристики теоретично пов'язані з дезадаптивними проявами перфекціонізму.

На наступному етапі проаналізовано результати за шкалою самооцінки М. Розенберга [41].

Таблиця 2.5

Середні показники самооцінки за шкалою М. Розенберга

Показник	Уся вибірка	Дівчата	Хлопці	Стандартне відхилення
Самооцінка	20,62	19,63	21,60	5,47

З таблиці 2.5 видно, що середній показник самооцінки у загальній вибірці становить 20,62 бала. У дівчат цей показник дорівнює 19,63 бала, а у хлопців – 21,60 бала. Отже, хлопці мають дещо вищий середній показник самооцінки порівняно з дівчатами.

У психологічному плані це може свідчити про те, що дівчата у досліджуваній вибірці дещо критичніше оцінюють себе або є більш чутливими до зовнішніх оцінок і соціального порівняння. Водночас різниця між хлопцями і дівчатами потребує статистичної перевірки, тому на цьому етапі її можна розглядати лише як тенденцію.

Для глибшого аналізу визначено розподіл респондентів за рівнями самооцінки.

Таблиця 2.6

Розподіл підлітків за рівнями самооцінки

Рівень самооцінки	Кількість осіб	%
Низький	9	15,0
Середній	41	68,3
Високий	10	16,7

З таблиці 2.6 видно, що більшість досліджуваних підлітків має середній рівень самооцінки – 41 особа, що становить 68,3% вибірки. Низький рівень самооцінки виявлено у 9 респондентів, тобто у 15,0%, а високий рівень – у 10 респондентів, що становить 16,7%.

Переважання середнього рівня самооцінки свідчить про те, що більшість підлітків загалом має відносно стабільне ставлення до себе. Водночас наявність групи з низькою самооцінкою є важливим результатом, оскільки саме такі підлітки можуть бути більш вразливими до переживання невдач, страху помилки, самокритики та тривожності. Для них ситуації оцінювання можуть мати підвищене емоційне значення, оскільки результат діяльності може сприйматися як підтвердження або спростування власної цінності.

Високий рівень самооцінки виявлено у 10 підлітків. Це може свідчити про більш позитивне ставлення до себе, впевненість у власних можливостях, здатність приймати себе та менш болісно реагувати на помилки. Водночас високий рівень самооцінки також потребує якісного аналізу, оскільки в окремих випадках він може бути пов'язаний не лише з адекватною впевненістю, а й із захисними механізмами самоствердження.

Порівнюючи результати за всіма досліджуваними показниками, можна зазначити, що у вибірці найбільш вираженими є ті аспекти перфекціонізму, які пов'язані з вимогами до себе та переживанням помилок. Саме ці показники є найбільш важливими для подальшого кореляційного аналізу, оскільки теоретично вони можуть бути пов'язані з тривожністю та самооцінкою.

Особливу увагу привертає поєднання середніх і високих показників особистісної тривожності з вираженою занепокоєністю помилками. Така комбінація може свідчити про те, що частина підлітків не лише прагне відповідати високим стандартам, а й переживає внутрішнє напруження через можливість не досягти бажаного результату. У підлітковому віці це може проявлятися у страху оцінювання, хвилюванні перед навчальними завданнями, надмірній самокритиці або униканні ситуацій, у яких існує ризик помилки.

Водночас середній рівень самооцінки у більшості респондентів свідчить про те, що підлітки загалом зберігають позитивне ставлення до себе. Проте наявність групи з низькою самооцінкою дозволяє припустити, що саме ці респонденти можуть мати більший ризик поєднання дезадаптивного перфекціонізму та тривожності. Це припущення потребує подальшої перевірки за допомогою кореляційного аналізу.



Рис. 2.4. Розподіл підлітків за рівнями самооцінки

Отже, результати первинного аналізу показали, що у досліджуваній вибірці перфекціонізм проявляється насамперед через високі вимоги до себе, занепокоєність помилками та орієнтацію на власні стандарти. Тривожність у більшості підлітків перебуває на середньому рівні, однак високий рівень особистісної тривожності виявлено у значної частини вибірки. Самооцінка більшості респондентів є середньою, але наявність підлітків із низькою самооцінкою вказує на необхідність подальшого аналізу взаємозв'язків між перфекціонізмом, тривожністю та самооцінкою.

2.4 Кореляційний аналіз взаємозв'язку перфекціонізму, тривожності та самооцінки у підлітків

Після описового аналізу результатів проведено кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язків між показниками перфекціонізму, тривожності та самооцінки у підлітків [31]. Кореляційний аналіз дав змогу визначити, які саме прояви перфекціонізму найбільшою мірою пов'язані з ситуативною та особистісною тривожністю, а також із рівнем самооцінки.

Використання кореляційного аналізу є доцільним, оскільки тема дослідження передбачає не лише опис окремих психологічних характеристик, а й з'ясування характеру зв'язків між ними. У межах дослідження застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона, який дозволяє визначити напрям і силу зв'язку між кількісними показниками. Додатне значення коефіцієнта кореляції свідчить про прямий зв'язок між показниками, тобто зі зростанням одного показника зростає й інший. Від'ємне значення коефіцієнта кореляції вказує на обернений зв'язок, тобто зі зростанням одного показника інший знижується.

У межах кореляційного аналізу перевірялося припущення про те, що дезадаптивні прояви перфекціонізму, зокрема занепокоєність помилками, сумніви у власних діях, батьківська критика та соціально приписаний перфекціонізм, можуть бути пов'язані з вищим рівнем тривожності та нижчим рівнем самооцінки.

Основні статистично значущі кореляційні зв'язки подано в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Кореляційні зв'язки між показниками

Зв'язок	r	p	Інтерпретація
Фрост загальний бал – ситуативна тривожність	0,442	0,0004	Помірний прямий зв'язок
Фрост загальний бал – особистісна тривожність	0,616	<0,001	Сильний прямий зв'язок
Фрост загальний бал – самооцінка	-0,572	<0,001	Помірний обернений зв'язок
Занепокоєність помилками – особистісна тривожність	0,633	<0,001	Сильний прямий зв'язок
Занепокоєність помилками – самооцінка	-0,609	<0,001	Сильний обернений зв'язок
Сумніви у власних діях – особистісна тривожність	0,513	<0,001	Помірний прямий зв'язок
Сумніви у власних діях – самооцінка	-0,503	<0,001	Помірний обернений зв'язок
Соціально-приписаний перфекціонізм – особистісна тривожність	0,255	0,0489	Слабкий прямий зв'язок
Соціально-приписаний перфекціонізм – самооцінка	-0,378	0,0029	Помірний обернений зв'язок

З таблиці 2.7 видно, що загальний показник перфекціонізму за методикою Р. Фроста має статистично значущий прямий зв'язок із ситуативною тривожністю ($r = 0,442$; $p = 0,0004$) та особистісною тривожністю ($r = 0,616$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що зі зростанням загального рівня перфекціоністських проявів у підлітків підвищується і рівень тривожності. Особливо вираженим є зв'язок із особистісною тривожністю, що має важливе психологічне значення, оскільки особистісна тривожність відображає не лише тимчасовий емоційний стан, а більш стійку схильність до переживання занепокоєння, напруження та очікування негативних подій.

Також встановлено статистично значущий обернений зв'язок між загальним показником перфекціонізму за методикою Р. Фроста та самооцінкою ($r = -0,572$; $p < 0,001$). Це означає, що вищі показники перфекціонізму пов'язані з нижчим рівнем

самооцінки. Такий результат свідчить про те, що дезадаптивні прояви перфекціонізму можуть супроводжуватися менш позитивним ставленням підлітка до себе, більшою самокритичністю та залежністю від власних досягнень [42].

Найсильніші кореляційні зв'язки виявлено за шкалою «занепокоєність помилками». Цей показник має сильний прямий зв'язок з особистісною тривожністю ($r = 0,633$; $p < 0,001$) і помірний прямий зв'язок із ситуативною тривожністю ($r = 0,433$; $p = 0,0005$). Це свідчить про те, що підлітки, які гостро переживають помилки, схильні сприймати їх як невдачу або ознаку власної неспроможності, частіше демонструють вищі показники тривожності.

Особливо важливим є зв'язок занепокоєності помилками з особистісною тривожністю [36]. Він показує, що страх помилки може бути пов'язаний не лише з короточасним хвилюванням у конкретній ситуації, а й зі стійким емоційним напруженням. Для підлітка це може проявлятися у постійному очікуванні невдачі, надмірному хвилюванні перед оцінюванням, униканні ситуацій, у яких можна помилитися, а також у підвищеній залежності від думки інших людей.

Обернений зв'язок між занепокоєністю помилками та самооцінкою ($r = -0,609$; $p < 0,001$) свідчить про те, що чим сильніше підліток боїться помилок і негативно реагує на них, тим нижчим може бути рівень його самооцінки. Це дає підстави припустити, що для частини підлітків помилка сприймається не як природна частина навчання чи розвитку, а як доказ особистої недостатності. У такому випадку самооцінка стає нестійкою і залежною від зовнішніх результатів.

Важливими є також зв'язки за шкалою «сумніви у власних діях». Цей показник має прямий зв'язок із ситуативною тривожністю ($r = 0,448$; $p = 0,0003$) та особистісною тривожністю ($r = 0,513$; $p < 0,001$), а також обернений зв'язок із самооцінкою ($r = -0,503$; $p < 0,001$). Отримані результати свідчать про те, що підлітки, які часто сумніваються у правильності власних рішень і дій, можуть переживати більше тривоги та мати менш стабільне позитивне ставлення до себе.

З психологічної точки зору це є закономірним, оскільки постійні сумніви у власних діях підтримують стан внутрішнього напруження. Підліток може багаторазово перевіряти зроблене, боятися прийняти рішення, сумніватися у

правильності відповіді або результату. Така невпевненість може посилювати тривожність, особливо в ситуаціях оцінювання, навчальної відповідальності або соціального порівняння.

Окремої уваги заслуговують результати за шкалою «батьківська критика». Виявлено прямі зв'язки цього показника із ситуативною тривожністю ($r = 0,458$; $p = 0,0002$) та особистісною тривожністю ($r = 0,424$; $p = 0,0007$), а також обернений зв'язок із самооцінкою ($r = -0,425$; $p = 0,0007$). Це може свідчити про те, що сприйняття батьків як критичних пов'язане з підвищеним емоційним напруженням і нижчим рівнем самооцінки підлітків.

У підлітковому віці ставлення значущих дорослих залишається важливим чинником формування самооцінки. Якщо підліток сприймає батьківську реакцію як надмірно критичну, це може посилювати страх помилки, невпевненість і потребу відповідати високим очікуванням. У такому разі зовнішня критика поступово може ставати внутрішньою самокритикою, що підтримує перфекціоністські установки та тривожність.

За методикою П. Х'юїтта і Г. Флетта статистично значущий зв'язок виявлено між соціально приписаним перфекціонізмом і особистісною тривожністю ($r = 0,255$; $p = 0,049$). Хоча сила цього зв'язку є слабкою, він має важливе психологічне значення. Соціально приписаний перфекціонізм відображає переконання підлітка в тому, що інші люди очікують від нього досконалості, безпомилковості та високих результатів. Якщо підліток постійно відчуває, що має відповідати очікуванням інших, це може посилювати напруження та тривожність.

Також виявлено обернений зв'язок між соціально приписаним перфекціонізмом і самооцінкою ($r = -0,378$; $p = 0,003$). Це означає, що чим сильніше підліток переконаний у тому, що інші очікують від нього ідеальності, тим нижчим може бути рівень його самооцінки. Такий результат є важливим для розуміння підліткової тривожності, оскільки саме в цьому віці думка батьків, учителів та однолітків часто має велике значення для самоставлення.

Отже, результати кореляційного аналізу підтверджують наявність статистично значущих взаємозв'язків між перфекціонізмом, тривожністю та

самооцінкою у підлітків. Найбільш значущими у цьому контексті є занепокоєність помилками, сумніви у власних діях, та загальний показник перфекціонізму за методикою Р. Фроста. Самооцінка має обернені зв'язки з дезадаптивними проявами перфекціонізму, що свідчить про її важливу роль у психологічному самопочутті підлітків.

2.5 Порівняльний аналіз показників перфекціонізму, тривожності та самооцінки у хлопців і дівчат

Наступний етап емпіричного дослідження – проведення порівняльного аналізу показників перфекціонізму, тривожності та самооцінки у хлопців і дівчат. Необхідність такого аналізу зумовлена тим, що підлітковий вік має певні гендерні особливості, які можуть проявлятися у різному ставленні до себе, власних досягнень, помилок, оцінювання та очікувань з боку оточення.

Для порівняння двох незалежних груп – хлопців і дівчат – використано *t*-критерій Стьюдента для незалежних вибірок. Він дає змогу визначити, чи є відмінності між середніми значеннями двох груп статистично значущими, чи вони можуть пояснюватися випадковими коливаннями вибірки.

Результати порівняльного аналізу подано в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Порівняльний аналіз показників

Показники	Дівчата	Хлопці	t	p
Занепокоєність помилками	21,53	19,23	1,166	0,248
Особистісні стандарти	20,07	20,63	-0,419	0,677
Батьківські очікування	12,63	12,93	-0,285	0,777
Батьківська критика	8,13	8,73	-0,701	0,486
Сумніви у власних діях	10,57	10,97	-0,405	0,687
Організованість	20,67	18,70	1,163	0,250

Загальний показник перфекціонізму за Р. Фростом	72,97	72,50	0,097	0,923
Перфекціонізм, орієнтований на себе	66,23	61,00	1,331	0,188
Перфекціонізм орієнтований на інших	53,93	50,30	1,163	0,250
Соціально приписаний перфекціонізм	60,63	56,57	1,132	0,262
Ситуативна тривожність	39,67	38,50	0,449	0,655
Особистісна тривожність	43,53	38,37	1,981	0,052
Самооцінка	19,63	21,60	-1,404	0,166

З таблиці 2.8 видно, що за більшістю досліджуваних показників статистично значущих відмінностей між хлопцями і дівчатами не виявлено, оскільки значення p перевищує 0,05. Це означає, що прояви перфекціонізму, ситуативної тривожності та самооцінки у хлопців і дівчат у досліджуваній вибірці загалом є подібними.

За методикою Р. Фроста загальний показник перфекціонізму у дівчат становить 72,97 бала, а у хлопців – 72,50 бала. Різниця між цими показниками є мінімальною, що підтверджується результатами t -критерію Стюдента ($t = 0,097$; $p = 0,923$). Отже, можна зробити висновок, що загальна вираженість перфекціоністських проявів у хлопців і дівчат практично не відрізняється.

Водночас аналіз окремих шкал методики Р. Фроста дозволяє помітити певні тенденції. Дівчата мають дещо вищий середній показник за шкалою «занепокоєність помилками» – 21,53 бала, тоді як у хлопців цей показник становить 19,23 бала. Це може свідчити про те, що дівчата дещо чутливіше реагують на можливість помилки або невдачі. Проте ця відмінність не є статистично значущою ($p = 0,248$), тому її можна розглядати лише як тенденцію, а не як достовірну різницю між групами.

Хлопці мають дещо вищі середні значення за шкалами «особистісні стандарти», «батьківські очікування», «батьківська критика» та «сумніви у власних діях», однак ці відмінності також не досягають рівня статистичної значущості. Це свідчить про те, що в досліджуваній вибірці стать не є визначальним чинником у прояві окремих складових перфекціонізму за методикою Р. Фроста.

За шкалою «організованість» дівчата мають вищий середній показник – 20,67 бала, тоді як у хлопців він становить 18,70 бала. Такий результат може вказувати на дещо більшу схильність дівчат до впорядкованості, планування та структурованості діяльності. Однак і ця різниця не є статистично значущою ($p = 0,250$), тому не може розглядатися як достовірна гендерна відмінність.

За методикою П. Х'юїтта і Г. Флетта дівчата мають вищі середні показники за всіма трьома шкалами: перфекціонізм, орієнтований на себе, перфекціонізм, орієнтований на інших, і соціально приписаний перфекціонізм. Зокрема, перфекціонізм, орієнтований на себе, у дівчат становить 66,23 бала, а у хлопців – 61,00 бала. Соціально приписаний перфекціонізм у дівчат становить 60,63 бала, а у хлопців – 56,57 бала.

Ці результати можуть свідчити про те, що дівчата дещо більше схильні до внутрішніх вимог до себе та чутливості до очікувань інших людей. У психологічному плані це може бути пов'язано з більшою орієнтацією на соціальне схвалення, зовнішню оцінку та міжособистісні очікування. Проте значення p за всіма цими шкалами перевищує 0,05, тому статистично значущих відмінностей між хлопцями і дівчатами за методикою Х'юїтта і Флетта не встановлено.

За показниками ситуативної тривожності середнє значення у дівчат становить 39,67 бала, а у хлопців – 38,50 бала. Різниця між цими показниками є незначною і статистично незначущою ($p = 0,655$). Це означає, що ситуативна тривожність, тобто емоційне напруження у відповідь на конкретні ситуації, у хлопців і дівчат проявляється приблизно на однаковому рівні.

Найближчим до рівня статистичної значущості виявився показник особистісної тривожності. У дівчат середній показник особистісної тривожності становить 43,53 бала, а у хлопців – 38,37 бала. Значення p дорівнює 0,052.

Формально ця відмінність не досягає прийнятого рівня статистичної значущості $p < 0,05$, однак вона є дуже близькою до нього. Тому отриманий результат можна розглядати як тенденцію до вищої особистісної тривожності у дівчат.

Ця тенденція має важливе психологічне значення. Особистісна тривожність відображає не лише тимчасову реакцію на конкретну ситуацію, а більш стійку схильність до переживання тривоги. Тому вищий середній показник у дівчат може свідчити про більшу емоційну чутливість, схильність до переживань, занепокоєння та внутрішнього напруження. Водночас, оскільки статистична значущість формально не досягнута, у висновках необхідно формулювати це обережно.

За шкалою самооцінки М. Розенберга хлопці мають дещо вищий середній показник – 21,60 бала, тоді як у дівчат він становить 19,63 бала. Це може свідчити про тенденцію до дещо вищої самооцінки у хлопців. Проте відмінність також не є статистично значущою ($p = 0,166$), тому її не можна трактувати як достовірну гендерну відмінність.

Отже, результати порівняльного аналізу показали, що за більшістю показників перфекціонізму, тривожності та самооцінки статистично значущих відмінностей між хлопцями і дівчатами не виявлено. Це свідчить про те, що досліджувані психологічні характеристики у вибірці мають подібний характер прояву незалежно від статі. Водночас зафіксовано окремі тенденції: дівчата мають дещо вищі показники занепокоєності помилками, перфекціонізму, орієнтованого на себе, соціально приписаного перфекціонізму та особистісної тривожності, тоді як хлопці мають дещо вищий середній показник самооцінки.

Для більш наочного представлення тенденцій між хлопцями і дівчатами обрано три узагальнені показники: загальний показник перфекціонізму, особистісну тривожність та самооцінку. Саме ці показники найкраще відображають основні змінні дослідження та дозволяють показати загальну картину відмінностей між групами.

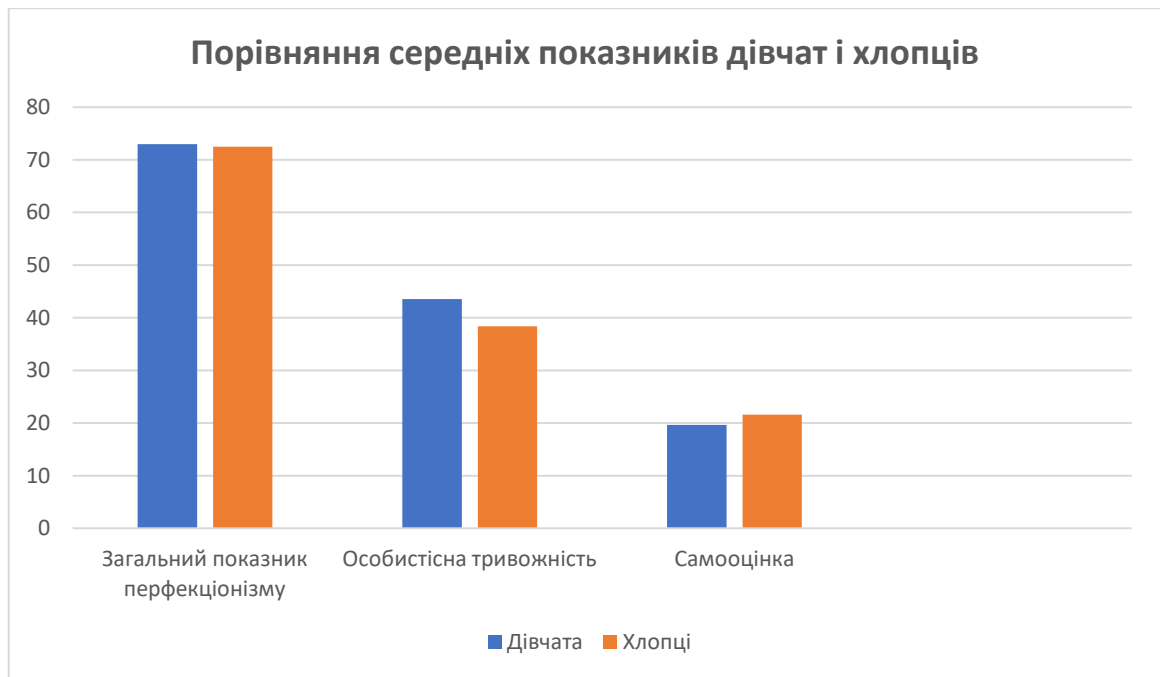


Рис. 2.5 Порівняння середніх показників дівчат і хлопців за окремими психологічними характеристиками

Як видно з рис. 2.5, загальний показник перфекціонізму у хлопців і дівчат є майже однаковим. Водночас дівчата демонструють дещо вищий рівень особистісної тривожності, а хлопці – дещо вищий рівень самооцінки. Однак ці відмінності не є статистично значущими, тому їх доцільно розглядати лише як тенденції, які можуть бути враховані під час подальшої психологічної роботи.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження перфекціонізму, тривожності та самооцінки у 60 підлітків 6–8 класів, серед яких 30 дівчат і 30 хлопців. Для дослідження використано методики Р. Фроста, П. Х'юїтта і Г. Флетта, Ч. Спілберга – Ю. Ханіна та М. Розенберга.

Встановлено, що середній загальний показник перфекціонізму за методикою Р. Фроста становить 72,73 бала. Серед найбільш виражених складових виявлено занепокоєність помилками та високі особистісні стандарти. У більшості респондентів зафіксовано середній рівень ситуативної й особистісної тривожності та середній рівень самооцінки.

Кореляційний аналіз показав, що загальний рівень перфекціонізму прямо пов'язаний із ситуативною та особистісною тривожністю й обернено – із самооцінкою. Найбільш значущими виявилися зв'язки особистісної тривожності із занепокоєністю помилками, сумнівами у власних діях і соціально приписаним перфекціонізмом. Отже, зі зростанням дезадаптивних проявів перфекціонізму тривожність підвищується, а самооцінка знижується.

Статистично значущих відмінностей між хлопцями і дівчатами не виявлено. Водночас дівчата продемонстрували дещо вищі показники особистісної тривожності та окремих проявів перфекціонізму, а хлопці – дещо вищий рівень самооцінки. Отримані результати стали підставою для розроблення корекційно-розвивальної програми.

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ДЕЗАДАПТИВНИХ ПРОЯВІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ПІДЛІТКІВ

3.1 Обґрунтування корекційно-розвивальної програми

Результати теоретичного та емпіричного дослідження засвідчили, що перфекціонізм, тривожність і самооцінка у підлітковому віці є взаємопов'язаними психологічними характеристиками, які можуть істотно впливати на емоційне самопочуття, навчальну активність, міжособистісні стосунки та загальний процес особистісного розвитку підлітка [38]. У підлітковому віці особистість перебуває на етапі активного становлення самосвідомості, самооцінки, системи життєвих орієнтирів і ставлення до власних досягнень. Саме тому переживання успіху, невдачі, оцінювання, критики чи порівняння з іншими набувають особливого значення.

Емпіричні результати, отримані у другому розділі, показали, що у досліджуваній вибірці підлітків найбільш вираженими проявами перфекціонізму є занепокоєність помилками, особистісні стандарти та перфекціонізм, орієнтований на себе. За методикою Р. Фроста загальний показник перфекціонізму у вибірці становить 72,73 бала, а найвищі середні значення отримано за шкалами «занепокоєність помилками» та «особистісні стандарти». Це свідчить про те, що для значної частини підлітків характерне прагнення до високих результатів, поєднане з підвищеною чутливістю до можливих помилок.

Особливо важливим є те, що за результатами кореляційного аналізу встановлено значущі зв'язки між перфекціонізмом, тривожністю та самооцінкою. Загальний показник перфекціонізму за методикою Р. Фроста прямо пов'язаний із ситуативною та особистісною тривожністю і обернено пов'язаний із самооцінкою. Найбільш виражені зв'язки виявлено між занепокоєністю помилками,

особистісною тривожністю та самооцінкою. Це означає, що підлітки, які гостро реагують на помилки й схильні сприймати їх як невдачу, можуть частіше переживати тривогу та мати нижчий рівень позитивного ставлення до себе.

Отримані результати вказують на необхідність практичної психологічної роботи, спрямованої не лише на зниження тривожності, а й на зміну ставлення підлітків до помилок, невдач, власних досягнень і самооцінки. Якщо працювати лише з проявами тривожності, не зачіпаючи перфекціоністські установки, ефект може бути недостатньо стійким. Підліток може навчитися тимчасово знижувати напруження, але якщо він і надалі сприйматиме помилку як катастрофу, а власну цінність – як залежну від оцінок і досягнень, тривожність може знову посилюватися.

Саме тому корекційно-розвивальна програма має бути комплексною. Вона повинна охоплювати кілька взаємопов'язаних напрямів: зниження рівня тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування більш реалістичного ставлення до помилок, зменшення надмірної самокритики, розвиток адекватної самооцінки та навичок самоприйняття. Такий підхід дозволяє працювати не тільки з емоційними проявами, а й з тими внутрішніми установками, які можуть підтримувати тривожність.

У підлітковому віці особливо важливо не руйнувати прагнення до розвитку та досягнень, а допомогти підлітку зробити це прагнення більш здоровим і гнучким. Перфекціонізм не завжди є негативним явищем. Високі стандарти, відповідальність, організованість і бажання виконувати завдання якісно можуть бути ресурсом особистісного зростання. Проблемним він стає тоді, коли високі стандарти поєднуються зі страхом помилки, неприйняттям себе, залежністю від зовнішньої оцінки та переконанням, що «я цінний лише тоді, коли все роблю ідеально».

Тому завдання психологічної роботи полягає не в тому, щоб повністю усунути прагнення підлітка до високих результатів, а в тому, щоб допомогти йому відокремлювати здорове прагнення до розвитку від дезадаптивного страху помилки. Підліток має навчитися бачити різницю між установками «я хочу зробити

добре» і «я не маю права помилитися». Перша установка може бути конструктивною, друга - створює внутрішній тиск і посилює тривожність.

Корекційно-розвивальна програма також має бути спрямована на формування адекватної самооцінки. Результати емпіричного дослідження показали, що більшість підлітків має середній рівень самооцінки, однак у частини респондентів виявлено низький рівень. Низька або нестійка самооцінка може посилювати залежність від оцінок, порівняння з іншими, страх критики та потребу постійно підтверджувати власну цінність через досягнення. У такому випадку перфекціонізм стає способом уникнення сорому, критики або відчуття власної недостатності.

Робота із самооцінкою передбачає допомогу підліткам у формуванні більш реалістичного й доброзичливого ставлення до себе. Важливо, щоб підліток навчився оцінювати себе не лише через успіхи, оцінки або схвалення інших, а й через власні зусилля, особисті якості, здатність навчатися, долати труднощі та розвиватися. Такий підхід сприяє зменшенню залежності від зовнішньої оцінки і створює основу для психологічної стійкості.

Не менш важливим напрямом програми є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Підлітки з високим рівнем тривожності часто мають труднощі з розпізнаванням і регулюванням власних емоцій. Вони можуть сприймати тривогу як доказ того, що ситуація справді небезпечна, або як підтвердження власної неспроможності. Тому в межах програми доцільно навчати підлітків розуміти, що тривога є емоційною реакцією, яку можна помічати, називати, приймати й поступово регулювати за допомогою конкретних технік.

Доцільними є вправи на усвідомлення тілесних проявів тривожності, дихальні техніки, вправи на заземлення, робота з напруженням, а також когнітивні вправи, спрямовані на виявлення автоматичних думок. Наприклад, підліток може вчитися помічати думки типу: «якщо я помилюся, всі подумують, що я дурний», «я маю зробити все ідеально», «якщо результат не найкращий, це провал». Після цього важливо навчити його перевіряти ці думки на реалістичність і замінювати їх більш

гнучкими: «помилка не означає, що я неспроможний», «я можу вчитися через помилки», «неідеальний результат не знецінює мене як особистість».

Оскільки дослідження проводилося серед підлітків, корекційно-розвивальна програма має враховувати вікові особливості цієї групи. Підлітки краще включаються у роботу, якщо вона не має вигляду повчання чи формальної лекції. Тому заняття мають містити інтерактивні вправи, обговорення, роботу в парах і малих групах, творчі завдання, рефлексивні вправи, елементи психологічної просвіти. Важливо створити безпечну атмосферу, у якій учасники не бояться висловлюватися, ставити запитання й ділитися власним досвідом.

Програма має бути побудована так, щоб підлітки поступово переходили від усвідомлення проблеми до формування конкретних навичок. На початкових заняттях доцільно створити довірливу атмосферу, пояснити учасникам, що таке тривожність і перфекціонізм, допомогти їм побачити, як ці явища проявляються у повсякденному житті. Далі робота має бути спрямована на страх помилки, самокритику, самооцінку, внутрішній діалог і навички саморегуляції. Завершальні заняття мають бути присвячені узагальненню досвіду, закріпленню навичок і формуванню індивідуальних способів підтримки себе.

Корекційно-розвивальна програма може реалізовуватися практичним психологом закладу освіти у форматі групових занять. Груповий формат є доцільним, оскільки підлітки мають можливість побачити, що подібні переживання властиві не лише їм [26]. Це знижує відчуття ізольованості та сорому. Крім того, групова робота сприяє розвитку навичок спілкування, взаємної підтримки, прийняття різних точок зору та толерантнішого ставлення до помилок інших людей і власних недоліків.

Водночас для окремих підлітків із вираженою тривожністю, дуже низькою самооцінкою або сильними проявами дезадаптивного перфекціонізму може бути доцільною індивідуальна психологічна підтримка. Групова програма не замінює індивідуальне консультування, але може бути ефективною формою профілактичної та розвивальної роботи.

Таким чином, необхідність розробки корекційно-розвивальної програми зумовлена результатами емпіричного дослідження, які засвідчили наявність зв'язків між дезадаптивними проявами перфекціонізму, тривожністю та самооцінкою [38]. Програма має бути спрямована на зниження тривожності, формування адекватної самооцінки, розвиток навичок саморегуляції, зменшення страху помилки та надмірної самокритики [16]. Її практичне значення полягає в можливості використання в роботі практичного психолога закладу освіти з підлітками, які мають підвищену тривожність, нестійку самооцінку або дезадаптивні перфекціоністські установки [18].

3.2 Загальна характеристика корекційно-розвивальної програми

На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження розроблено корекційно-розвивальну програму «Зниження тривожності та дезадаптивних проявів перфекціонізму у підлітків». Програма спрямована на роботу зі страхом помилки, надмірною самокритикою, тривожністю, нестійкою самооцінкою та залежністю від зовнішньої оцінки.

Мета програми – зниження рівня тривожності та дезадаптивних проявів перфекціонізму в учнів 6–8 класів шляхом розвитку навичок саморегуляції, формування адекватної самооцінки, зменшення страху помилки та підтримувального ставлення до себе.

Цільова група програми – учні 6–8 класів, у яких спостерігаються прояви тривожності, страху помилки, надмірної самокритики, нестійкої самооцінки або дезадаптивних перфекціоністських установок.

Форма роботи – групові корекційно-розвивальні заняття.

Кількість учасників – 10-15 осіб.

Тривалість програми – 8 занять.

Тривалість одного заняття – 45 хвилин.

Періодичність проведення – 1 раз на тиждень.

Ведучий програми – практичний психолог закладу освіти.

Методи роботи – психоосвіта, групове обговорення, рефлексивні вправи, робота в парах і малих групах, елементи когнітивно-поведінкового підходу, вправи на емоційну саморегуляцію, дихальні техніки, вправи на формування підтримувального внутрішнього діалогу [30].

Основними завданнями програми є:

1. Ознайомити підлітків із проявами тривожності та способами її регуляції.
2. Допомогти учням усвідомити власні перфекціоністські установки.
3. Зменшити страх помилки та негативного оцінювання.
4. Сформуванати більш реалістичне ставлення до власних досягнень і невдач.
5. Розвинути навички емоційної саморегуляції.
6. Сприяти формуванню адекватної самооцінки.
7. Зменшити надмірну самокритичність.
8. Сформуванати навички самопідтримки у ситуаціях помилки, критики або навчального напруження.

Під час реалізації програми важливо дотримуватися принципів добровільності, конфіденційності, безоцінного прийняття, активності учасників, вікової відповідності, поступовості та практичної спрямованості [18]. Заняття мають бути зрозумілими для учнів 6-8 класів і пов'язаними з реальними ситуаціями їхнього життя: навчанням, оцінюванням, помилками, критикою, порівнянням з іншими та спілкуванням.

Очікуваними результатами реалізації програми є зниження емоційного напруження, зменшення страху помилки, розвиток навичок саморегуляції, формування адекватнішої самооцінки, зменшення самокритики та розвиток навичок самопідтримки.

3.3 Структура та зміст корекційно-розвивальної програми

Таблиця 3.1

№ заняття	Тема заняття	Мета заняття	Основні вправи
-----------	--------------	--------------	----------------

1	Знайомство та правила групи	Створення безпечної атмосфери та формування правил групової роботи	«Моє ім'я і мій ресурс», «Правила групи», «Очікування»
2	Тривожність: як вона проявляється	Усвідомлення проявів тривожності на рівні думок, емоцій, тіла і поведінки	«Мій стан зараз», «Карта тривоги», «Повільний видих»
3	Коли бажання зробити ідеально починає заважати	Розрізнення адаптивного і дезадаптивного перфекціонізму	«Ідеально чи достатньо добре?», «Мої перфекціоністські фрази»
4	Страх помилки та право на помилку	Формування конструктивного ставлення до помилок	«Що я думаю про помилку?», «Помилка як досвід», «Фраза підтримки»
5	Я більше, ніж мої оцінки	Розвиток адекватної самооцінки та доброзичливого ставлення до себе	«Я більше, ніж мої оцінки», «Мої сильні сторони»
6	Як говорити з собою підтримувально	Зменшення самокритичності та розвиток підтримувального внутрішнього діалогу	«Внутрішній критик», «Внутрішній друг», «Картка підтримки»
7	Як заспокоїтися, коли хвилюєшся	Засвоєння технік зниження тривожності та напруження	«Дихання 4-6», «Заземлення 5-4-3-2-1», «План дій у ситуації тривоги»
8	Що я беру з собою після програми	Узагальнення досвіду та закріплення навичок самопідтримки	«Що я беру з собою?», «Мій набір підтримки», «Лист собі»

Заняття 1. Знайомство та правила групи

Мета заняття: створити безпечну атмосферу в групі, ознайомити учасників із метою програми, сформувавши правила взаємодії та первинну мотивацію до участі.

Тривалість: 45 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, стікери, дошка або фліпчарт.

Хід заняття

1. Вступне слово психолога – 5 хв.

Психолог вітає учасників і коротко пояснює мету програми. Важливо одразу наголосити, що заняття не є уроком, перевіркою знань або оцінюванням. Їхня мета

- допомогти учням краще зрозуміти себе, навчитися справлятися з тривожністю, спокійніше ставитися до помилок і підтримувати себе у складних ситуаціях.

Психолог може звернутися до учасників такими словами: «На цих заняттях ми будемо говорити про хвилювання, помилки, оцінки, самокритику і те, як підтримувати себе, коли щось не виходить. Тут не буде правильних чи неправильних відповідей. Важливо, щоб кожен міг бути собою і брав участь настільки, наскільки йому комфортно».

2. Вправа «Моє ім'я і мій ресурс» – 10 хв.

Кожен учасник називає своє ім'я та одну якість, рису або вміння, яке допомагає йому у складних ситуаціях. Наприклад: «Мене звати Оля, мені допомагає наполегливість», «Мене звати Андрій, мені допомагає гумор», «Мене звати Марко, мені допомагає те, що я стараюся не здаватися».

Якщо учаснику складно назвати ресурс, психолог може поставити допоміжні запитання: «Що тобі хоча б один раз допомогло впоратися з хвилюванням?», «Яка твоя якість допомагає тобі не здаватися?», «Що в тобі можуть цінувати друзі?».

Після виконання вправи психолог коротко підсумовує, що кожен учасник уже має певні ресурси, на які може спиратися під час роботи над собою.

3. Вправа «Правила групи» – 10 хв.

Психолог пропонує учасникам подумати, які правила потрібні для того, щоб у групі було безпечно й комфортно. Учасники висловлюють свої пропозиції, а психолог записує їх на дошці або аркуші.

До основних правил можуть входити: говорити від себе; не перебивати; не висміювати відповіді інших; не розголошувати особисту інформацію за межами групи; мати право не відповідати, якщо тема є неприємною; бути уважним до інших; не оцінювати людину, а говорити про ситуацію або дію.

Психолог наголошує, що ці правила особливо важливі, оскільки програма стосується тем помилок, хвилювання, самооцінки та самокритики. Для учасників важливо знати, що їх не будуть засуджувати.

4. Вправа «Очікування» – 10 хв.

Учасникам пропонується завершити одне або кілька речень:

«Я хотів/хотіла б навчитися...»

«Мені було б корисно...»

«Я хочу краще зрозуміти...»

«Після цієї програми я хотів/хотіла б...»

Відповіді можна записати на стікерах і прикріпити на дошку. Психолог читає їх узагальнено, не оцінюючи, і пов'язує з майбутніми темами занять: тривожністю, страхом помилки, самооцінкою, самокритикою, саморегуляцією.

5. Завершальна рефлексія – 10 хв.

На завершення психолог пропонує учасникам відповісти на одне із запитань:

«Що сьогодні було для мене корисним?»

«Що мені було легко?»

«Що було незвично?»

«З яким настроєм я завершую заняття?»

Психолог дякує учасникам за роботу й коротко повідомляє, що наступне заняття буде присвячене тривожності та її проявам.

Очікуваний результат: учасники знайомляться між собою, приймають правила групової роботи, розуміють мету програми та починають формувати довіру до групового формату.

Заняття 2. Тривожність: як вона проявляється

Мета заняття: допомогти підліткам усвідомити прояви тривожності на рівні думок, емоцій, тілесних реакцій і поведінки.

Тривалість: 45 хвилин.

Матеріали: аркуші із силуетом людини або чисті аркуші, ручки, дошка або фліпчарт.

Хід заняття

1. Вправа «Мій стан зараз» – 5 хв.

На початку заняття психолог пропонує учасникам оцінити свій теперішній стан за шкалою від 1 до 10, де 1 – повний спокій, а 10 – сильне напруження. Учасники можуть назвати цифру вголос або записати її на аркуші.

Психолог пояснює, що така коротка самооцінка стану допомагає краще помічати власні емоції. Учасникам важливо зрозуміти, що тривожність може бути різною за інтенсивністю і що її можна відстежувати.

2. Міні-бесіда «Що таке тривожність?» – 7 хв.

Психолог у доступній формі пояснює, що тривожність – це стан хвилювання, напруження або очікування небезпеки. Вона може виникати перед контрольними роботами, відповідями біля дошки, важливими розмовами, конфліктами, ситуаціями оцінювання або тоді, коли є страх зробити помилку.

Важливо наголосити, що тривожність сама по собі не є “поганою”. Вона може попереджати людину про важливість ситуації та допомагати мобілізуватися. Проблемою вона стає тоді, коли заважає діяти, вчитися, спілкуватися або спокійно ставитися до себе.

3. Вправа «Карта тривоги» – 13 хв.

Учасникам пропонується позначити на силуеті людини або на чистому аркуші, де в тілі вони найчастіше відчувають тривогу. Це може бути напруження в грудях, животі, горлі, голові, руках, ногах, прискорене серцебиття, тремтіння, важкість у тілі.

Після виконання вправи психолог обговорює з групою, що тривожність проявляється не лише у думках, а й у тілесних реакціях. Це допомагає підліткам краще розуміти власний стан і вчасно помічати напруження.

4. Вправа «Ситуація – думка – емоція – дія» – 10 хв.

Психолог пропонує приклад типової ситуації: контрольна робота, усна відповідь, зауваження вчителя або конфлікт з однолітком. Разом із групою ситуація розбирається за схемою:

ситуація → думка → емоція → тілесна реакція → поведінка.

Наприклад: ситуація - контрольна робота; думка - «я точно не впораюся»; емоція – страх; тілесна реакція – напруження, прискорене серцебиття; поведінка – бажання уникнути ситуації або нічого не писати.

Психолог пояснює, що змінивши думку або навчившись регулювати тілесне напруження, можна поступово зменшувати рівень тривожності.

5. Техніка «Повільний видих» – 5 хв.

Учасники виконують дихальну вправу: повільний вдих на 4 рахунки та повільний видих на 6 рахунків. Вправа повторюється кілька разів.

Психолог пояснює, що довший видих допомагає знизити напруження. Цю техніку можна використовувати перед контрольними, відповідями, виступами або у ситуаціях сильного хвилювання.

6. Завершальна рефлексія – 5 хв.

Учасники відповідають на питання: «Що нового я сьогодні зрозумів/зрозуміла про свою тривожність?», «Який спосіб зниження напруження можу спробувати?».

Очікуваний результат: підлітки краще розпізнають прояви тривожності, розуміють її зв'язок із думками, тілесними реакціями та поведінкою, засвоюють просту техніку зниження напруження.

Заняття 3. Коли бажання зробити ідеально починає заважати

Мета заняття: допомогти учням розрізняти адаптивний і дезадаптивний перфекціонізм та усвідомити, як перфекціоністські установки можуть посилювати тривожність.

Тривалість: 45 хвилин.

Матеріали: картки із ситуаціями, аркуші, ручки, дошка або фліпчарт.

Хід заняття

1. Вступне обговорення – 5 хв.

Психолог ставить учасникам два запитання: «Що означає зробити щось добре?» і «Що означає зробити щось ідеально?». Відповіді учасників можна записати на дошці.

Після цього психолог звертає увагу на те, що “добре” і “ідеально” – не завжди одне й те саме. Людина може старатися, розвиватися і якісно виконувати завдання, але водночас не вимагати від себе абсолютної безпомилковості.

2. Міні-бесіда «Дві сторони перфекціонізму» – 7 хв.

Психолог пояснює, що прагнення робити якісно може бути корисним. Воно допомагає бути відповідальним, наполегливим, організованим. Але якщо людина вважає, що не має права на помилку, постійно критикує себе, боїться не відповідати очікуванням і не може порадіти результату, перфекціонізм починає заважати.

Особливу увагу слід звернути на те, що мета програми – не “прибрати” прагнення до розвитку, а навчитися ставитися до себе гнучкіше і не сприймати помилки як доказ власної неспроможності.

3. Вправа «Ідеально чи достатньо добре?» – 13 хв.

Учасникам пропонуються короткі ситуації. Вони мають визначити, де прагнення до якості є корисним, а де воно вже створює надмірне напруження.

Приклади ситуацій:

Учень повторює матеріал перед контрольною і лягає спати вчасно.

Учениця переписує роботу п'ять разів, бо боїться, що почерк неідеальний.

Підліток не здає завдання, бо вважає, що воно недостатньо добре.

Учень після помилки думає: «Я зрозумів, що треба повторити».

Учениця після помилки думає: «Я невдаха, у мене нічого не вийде».

Після кожної ситуації психолог обговорює з групою, які думки допомагають, а які посилюють тривожність і страх помилки.

4. Вправа «Мої перфекціоністські фрази» – 12 хв.

Психолог пропонує учасникам перелік фраз. Кожен учень обирає ті, які іноді можуть бути йому знайомі:

«Я не маю права помилятися».

«Якщо я зроблю неідеально, це провал».

«Усі мають бути задоволені мною».

«Краще не робити, ніж зробити погано».

«Я маю бути кращим/кращою за інших».

«Якщо мене критикують, значить, я поганий/погана».

Після цього учасники пробують замінити одну з таких фраз на більш гнучку. Наприклад: «Я не маю права помилятися» → «Я можу помилятися і вчитися на

цьому»; «Якщо результат неідеальний, це провал» → «Результат може бути достатньо добрим, навіть якщо він неідеальний».

5. Завершальна рефлексія – 8 хв.

Учасникам пропонується завершити речення:

«Сьогодні я зрозумів/зрозуміла, що перфекціонізм може...»

«Одна думка, яку я хочу запам'ятати...»

«Я хочу спробувати ставитися до помилок...»

Психолог підсумовує, що прагнення до розвитку є корисним, але воно не має перетворюватися на постійний страх помилки й самокритику.

Очікуваний результат: учні починають усвідомлювати власні перфекціоністські установки, розуміють різницю між адаптивним і дезадаптивним перфекціонізмом та його зв'язок із тривожністю.

Заняття 4. Помилки: як ставитися до них спокійніше

Мета заняття: сформувати у підлітків більш конструктивне ставлення до помилок, зменшити страх невдачі та показати, що помилка може бути частиною навчання, а не доказом особистої неспроможності.

Тривалість: 45 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, картки з твердженнями, дошка або фліпчарт.

Хід заняття

1. Вступне запитання – 5 хв.

Психолог пропонує учасникам подумати над запитанням: «Що я зазвичай відчуваю, коли помиляюся?» Відповіді можна озвучувати за бажанням або записати на аркуші. Важливо одразу наголосити, що в групі не потрібно розповідати дуже особисті історії, якщо учасник не готовий.

Психолог коротко підсумовує, що помилки часто викликають сором, страх, злість на себе, напруження або бажання уникати подібних ситуацій. Проте сама помилка не є катастрофою – важливим є те, як людина її сприймає.

2. Вправа «Що я думаю про помилку?» – 10 хв.

Учасникам пропонуються твердження, які вони мають оцінити: погоджуються вони з ними чи ні. Твердження можуть бути такими:

«Помилка означає, що я недостатньо здібний/здібна».

«Якщо я помилюся, інші будуть думати про мене гірше».

«Помилки допомагають зрозуміти, що треба покращити».

«Краще не пробувати, ніж зробити неправильно».

«Помилка – це частина навчання».

Після цього психолог обговорює з групою, які думки посилюють тривожність, а які допомагають рухатися далі. Важливо підвести учасників до висновку, що помилка сама по собі не визначає цінність людини.

3. Вправа «Помилка як досвід» – 15 хв.

Учасникам пропонується згадати типову ситуацію, у якій людина може помилитися: контрольна робота, відповідь біля дошки, невдале повідомлення, конфлікт із другом, зауваження вчителя. Не обов'язково брати особисту ситуацію – можна працювати з умовним прикладом.

Ситуація аналізується за схемою:

Що сталося?

Що я подумав/подумала про себе?

Що я відчув/відчула?

Чого ця ситуація може навчити?

Як я можу себе підтримати?

Психолог пояснює, що між фактом помилки і висновком «я поганий/погана» є велика різниця. Помилка може означати, що потрібно повторити матеріал, попросити допомоги, спробувати інший спосіб дії, але вона не означає, що людина є неспроможною.

4. Вправа «Фраза підтримки після помилки» – 10 хв.

Кожен учасник формулює одну фразу, яку може сказати собі після помилки. Наприклад: «Помилка не робить мене поганим/поганою».

«Я можу спробувати ще раз».

«Я маю право вчитися».

«Неідеальний результат – це не провал».

«Я можу зробити висновок і рухатися далі».

За бажанням учасники можуть записати цю фразу на окремому аркуші або в зошиті. Психолог підкреслює, що підтримувальна фраза не заперечує помилку, а допомагає не знецінювати себе через неї.

5. Завершальна рефлексія – 5 хв.

Учасники завершують одне з речень:

«Сьогодні я зрозумів/зрозуміла, що помилка...»

«Після помилки я можу сказати собі...»

«Я хочу спробувати ставитися до помилок...»

Очікуваний результат: підлітки починають сприймати помилку не як катастрофу, а як частину навчання і розвитку; зменшується страх помилки та формується більш підтримувальне ставлення до себе у ситуаціях невдачі.

Заняття 5. Я більше, ніж мої оцінки

Мета заняття: сприяти формуванню адекватної самооцінки та доброзичливого ставлення до себе, допомогти підліткам відокремлювати власну цінність від оцінок, помилок і зовнішнього схвалення.

Тривалість: 45 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, кольорові олівці або маркери.

Хід заняття

1. Обговорення «Від чого залежить моє ставлення до себе?» – 7 хв.

Психолог пропонує учасникам подумати, що найчастіше впливає на їхню самооцінку. Учні можуть називати оцінки, похвалу, критику, зовнішність, думку друзів, успіхи в навчанні, ставлення батьків або вчителів.

Психолог підсумовує, що в підлітковому віці ставлення до себе часто залежить від зовнішньої оцінки. Проте важливо поступово вчитися бачити свою цінність ширше, ніж лише через оцінки чи успіхи.

2. Вправа «Я більше, ніж мої оцінки» – 15 хв.

Учасникам пропонується написати в центрі аркуша своє ім'я, а навколо – різні сторони себе, які не зводяться лише до навчання. Це можуть бути якості, ролі, інтереси, вміння, риси характеру.

Наприклад: друг / подруга; людина, яка старається; уважний / уважна; творча людина; люблю тварин; умію підтримати; маю почуття гумору; відповідальний / відповідальна; не здаюся, коли складно.

Після виконання вправи психолог пояснює, що одна оцінка, одна помилка або одна невдача не можуть описати всю особистість. Людина має багато різних сторін, і важливо вміти їх бачити.

3. Вправа «Мої сильні сторони» – 13 хв.

Кожен учасник записує щонайменше 5 своїх сильних сторін. Якщо комусь складно це зробити, психолог пропонує допоміжні запитання:

«Що тобі вдається краще, ніж раніше?»

«За що тебе колись хвалили?»

«Що в тобі можуть цінувати друзі?»

«У якій ситуації ти проявив/проявила наполегливість?»

«Що допомагає тобі справлятися з труднощами?»

Після цього учасники за бажанням можуть поділитися однією своєю сильною стороною. Психолог наголошує, що бачити свої сильні сторони - це не хвалитися, а вчитися реалістично ставитися до себе.

4. Обговорення «Оцінка – це не вся я / не весь я» – 5 хв.

Психолог коротко пояснює, що навчальна оцінка показує результат конкретного завдання в конкретний момент, але не визначає цінність людини. Якщо підліток сприймає кожну оцінку як доказ того, “я хороший” або “я поганий”, його самооцінка стає дуже нестійкою.

Можна використати приклади:

«Я отримав нижчу оцінку» – це не те саме, що «я невдаха».

«Я помилився» – це не те саме, що «я нічого не вмію».

«Мені складно» – це не те саме, що «я не здатний».

5. Завершальна рефлексія – 5 хв.

Учасники завершують речення:

«Сьогодні я зрозумів/зрозуміла про себе...»

«Я хочу частіше нагадувати собі...»

«Моя цінність не залежить тільки від...»

Очікуваний результат: учні краще усвідомлюють власні ресурси, починають відокремлювати свою цінність від оцінок і помилок, формують більш доброзичливе ставлення до себе.

Заняття 6. Як говорити з собою підтримувально

Мета заняття: зменшити надмірну самокритичність і сформувати навички підтримувального внутрішнього діалогу.

Тривалість: 45 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, невеликі картки для вправи «Картка підтримки».

Хід заняття

1. Вступне обговорення – 5 хв.

Психолог ставить учасникам запитання: «Що ми зазвичай говоримо собі, коли щось не вийшло?» Відповіді можуть бути такими: «я все зіпсував/зіпсувала», «у мене ніколи не виходить», «я гірший/гірша за інших», «треба було краще», «я не впорався/впоралася».

Психолог пояснює, що такі думки є проявами внутрішньої критики. Вони можуть здаватися правдою, але часто лише посилюють тривожність і заважають діяти далі.

2. Вправа «Внутрішній критик» – 10 хв.

Учасники записують 2-3 фрази, які вони можуть говорити собі після помилки, невдачі або критики. Наприклад:

«Я все зіпсував/зіпсувала».

«У мене нічого не виходить».

«Я недостатньо хороший/хороша».

«Інші справляються краще».

«Мені не можна помилятися».

Психолог наголошує, що мета вправи – не сварити себе за такі думки, а навчитися їх помічати. Якщо людина помічає самокритичну думку, вона вже може з нею працювати.

3. Вправа «Внутрішній друг» – 15 хв.

Психолог пропонує уявити, що в такій самій ситуації опинився близький друг. Учасникам ставляться запитання:

«Що б ти сказав/сказала другу, який помилився?»

«Чи назвав/назвала б ти його невдахою?»

«Як можна підтримати людину, не заперечуючи, що їй справді складно?»

Після цього учасники пробують перенести ці фрази на себе. Наприклад:

«Я все зіпсував» → «У мене не все вийшло, але я можу виправити частину».

«Я невдаха» → «Я зробив помилку, але це не робить мене невдахою».

«Я гірший за інших» → «Я можу розвиватися у своєму темпі».

«Мені не можна помилятися» → «Я маю право помилятися і вчитися».

Психолог підсумовує, що підтримувальний внутрішній діалог не означає “обманювати себе” або робити вигляд, що проблеми немає. Це означає говорити з собою так, щоб мати сили діяти далі.

4. Вправа «Картка підтримки» – 10 хв.

Кожен учасник створює невелику картку з 2-3 фразами, які він може використати у ситуації помилки, критики або хвилювання. Приклади фраз:

«Я можу спробувати ще раз».

«Помилка не визначає мою цінність».

«Я не зобов’язаний/зобов’язана бути ідеальним/ідеальною».

«Я можу зробити один маленький крок».

«Я вчуся, тому маю право не знати все одразу».

Картку можна залишити собі як нагадування.

5. Завершальна рефлексія – 5 хв.

Учасники відповідають на запитання:

«Яку фразу підтримки я хочу запам’ятати?»

«Що було легше: критикувати себе чи підтримувати?»

«Як я можу використати цю вправу в школі або вдома?»

Очікуваний результат: підлітки вчаться помічати самокритичні думки, розуміють їхній вплив на тривожність і самооцінку, формують навички підтримувального внутрішнього діалогу.

Заняття 7. Як заспокоїтися, коли хвилюєшся

Мета заняття: навчити учнів простих способів зниження тривожності та емоційного напруження у ситуаціях оцінювання, помилки, критики або невизначеності.

Тривалість: 45 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, картки з прикладами тривожних думок.

Хід заняття

1. Міні-бесіда «Що таке саморегуляція?» – 5 хв.

Психолог пояснює учасникам, що саморегуляція - це вміння помічати свій стан і допомагати собі знижувати напруження [27]. Для учнів це можна пояснити простіше: саморегуляція – це способи, які допомагають заспокоїтися, коли хвилюєшся, злишся, боїшся помилки або не знаєш, що робити далі.

Психолог наголошує, що тривогу не завжди можна повністю прибрати, але її можна зменшити до такого рівня, коли людина здатна думати, відповідати, виконувати завдання і підтримувати себе.

2. Вправа «Де я відчуваю напруження?» – 5 хв.

Учасникам пропонується коротко пригадати ситуацію, у якій вони хвилювалися: контрольна робота, відповідь біля дошки, зауваження вчителя, конфлікт або очікування оцінки. Після цього вони визначають, де в тілі найчастіше відчувають напруження: у грудях, животі, плечах, руках, голові, горлі.

Психолог пояснює, що тіло часто першим “показує” тривогу, тому важливо навчитися помічати тілесні сигнали.

3. Техніка «Дихання 4-6» – 7 хв.

Психолог пояснює, що при хвилюванні дихання часто стає швидшим і поверхневим. Щоб знизити напруження, можна використати просту вправу: зробити вдих на 4 рахунки і повільний видих на 6 рахунків.

Учасники виконують вправу кілька разів разом із психологом. Після виконання психолог запитує, чи змінився стан учасників, чи стало трохи спокійніше.

Важливо підкреслити, що ця техніка не потребує спеціальних умов і може використовуватися перед контрольною, відповіддю, важливою розмовою або після помилки.

4. Техніка «Заземлення 5-4-3-2-1» – 10 хв.

Психолог пояснює, що під час сильного хвилювання людина може “застрягати” у тривожних думках: “я не впораюся”, “усі помітять”, “буде соромно”. Вправа на заземлення допомагає повернути увагу до теперішнього моменту.

Учасникам пропонується назвати: 5 предметів, які вони бачать; 4 тілесні відчуття, які помічають; 3 звуки, якічують; 2 запахи або смаки, які можуть помітити; 1 фразу підтримки для себе.

Після виконання вправи психолог обговорює, у яких ситуаціях вона може бути корисною.

5. Вправа «Стоп-думка» – 8 хв.

Психолог пояснює, що тривожні думки іноді повторюються по колу й посилюють хвилювання. Учасникам пропонується навчитися помічати таку думку, подумки сказати їй «Стоп», а потім замінити її на більш реалістичну.

Приклади: «Я точно провалюся» → «Я хвилююся, але можу зробити те, що знаю».

«Усі будуть сміятися» → «Можливо, я хвилююся більше, ніж це помітно іншим».

«Я не маю права помилитися» → «Я маю право помилитися і все одно продовжити».

«Якщо я зроблю неідеально, це провал» → «Достатньо добрий результат теж має цінність».

Психолог наголошує, що мета цієї вправи - не заборонити собі хвилюватися, а зменшити вплив думок, які перебільшують небезпеку.

6. Вправа «Мій план дій у ситуації тривоги» – 7 хв.

Кожен учасник записує короткий план, який може використати у ситуації сильного хвилювання. План може мати такий вигляд:

1. Помітити: “Я зараз хвилююся”.
2. Зробити 3 повільні видихи.
3. Назвати тривожну думку.
4. Замінити її на більш реалістичну.
5. Зробити одну маленьку дію: почати з легшого завдання, попросити уточнення, перечитати умову, зробити паузу.

Психолог пояснює, що такий план допомагає не розгубитися в момент тривоги.

7. Завершальна рефлексія – 3 хв.

Учасники відповідають на запитання:

«Яку техніку я готовий/готова спробувати?»

«У якій ситуації вона може мені допомогти?»

«Що я можу зробити, коли помічаю хвилювання?»

Очікуваний результат: учні засвоюють прості техніки зниження тривожності, вчаться помічати тілесне напруження, працювати з тривожними думками та складати індивідуальний план саморегуляції.

Заняття 8. Що я беру з собою після програми

Мета заняття: узагальнити досвід участі в програмі, закріпити навички самопідтримки, саморегуляції та конструктивного ставлення до помилок.

Тривалість: 45 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, кольорові олівці або маркери.

Хід заняття

1. Вправа «Згадаємо шлях» – 7 хв.

Психолог разом з учасниками пригадує теми попередніх зустрічей. На дошці можна записати основні слова: тривожність, перфекціонізм, помилки, самооцінка, самокритика, саморегуляція, підтримка.

Психолог коротко нагадує, що протягом програми учасники вчилися помічати тривожність, розпізнавати жорсткі вимоги до себе, спокійніше ставитися до помилок, підтримувати себе і використовувати прості техніки заспокоєння.

2. Вправа «Що я беру з собою?» – 10 хв.

Кожен учасник обирає одну думку, вправу або навичку, яка була для нього найбільш корисною. Можна запропонувати завершити речення:

«Після цієї програми я беру з собою...»

«Мені було корисно зрозуміти...» «Я хочу частіше нагадувати собі...»

«У ситуації помилки я спробую...»

Учасники можуть відповідати усно або письмово. Психолог підтримує відповіді, не оцінює їх і підкреслює навіть невеликі зміни.

3. Вправа «Мій набір підтримки» – 15 хв.

Учасникам пропонується створити власний “набір підтримки” – короткий список, який можна використовувати у складних ситуаціях. На аркуші вони записують: одну техніку, яка допомагає мені знизити тривогу; одну фразу, яку я можу сказати собі після помилки; одну свою сильну сторону; одну дію, яка допомагає мені відновитися; одну людину, до якої я можу звернутися по підтримку.

Психолог пояснює, що такий набір може бути корисним перед контрольними, після критики, під час конфлікту, у моменти невпевненості або коли з’являється сильна самокритика.

4. Вправа «Лист собі» – 8 хв.

Учасникам пропонується написати короткий лист самому собі, який можна прочитати у момент хвилювання або невдачі. Лист може починатися так:

«Я хочу нагадати собі...»

«Коли мені буде складно, я можу...»

«Моя помилка не означає...»

«Я маю право...»

«Я хочу підтримати себе словами...»

Психолог наголошує, що лист не обов'язково зачитувати вголос. Він може залишитися особистим.

5. Завершальна рефлексія – 5 хв.

На завершення учасники відповідають на одне із запитань:

«Що змінилося в моєму ставленні до помилок?»

«Що я хочу продовжувати використовувати?»

«Яку фразу підтримки я хочу запам'ятати?»

«З яким настроєм я завершую програму?»

Психолог дякує учасникам за участь і підсумовує основну ідею програми: помилки не визначають цінність людини, тривожність можна помічати й регулювати, а до себе можна ставитися не лише критично, а й підтримувально.

Очікуваний результат: учасники узагальнюють отриманий досвід, закріплюють навички саморегуляції та самопідтримки, формують індивідуальний план використання набутих умінь у повсякденному житті.

3.4 Практичні рекомендації для психологів, педагогів і батьків щодо зниження тривожності та дезадаптивних проявів перфекціонізму у підлітків

Результати теоретичного та емпіричного дослідження засвідчили, що перфекціонізм у підлітковому віці може бути пов'язаний із тривожністю та самооцінкою. Особливо важливими є такі прояви, як занепокоєність помилками, сумніви у власних діях, соціально приписаний перфекціонізм, залежність від зовнішньої оцінки та надмірна самокритика. Саме ці характеристики можуть посилювати емоційне напруження підлітка, страх невдачі, невпевненість у собі та схильність сприймати помилки як доказ особистої неспроможності.

У зв'язку з цим психологічна робота з підлітками має бути спрямована не лише на зниження тривожності, а й на формування більш гнучкого ставлення до помилок, розвиток адекватної самооцінки, зменшення самокритики та формування

навичок емоційної саморегуляції. Важливо, щоб така робота здійснювалася комплексно, із залученням практичного психолога, педагогів і батьків.

Рекомендації для практичних психологів

Практичному психологу закладу освіти доцільно проводити діагностичну роботу, спрямовану на виявлення підлітків із вираженою тривожністю, страхом помилки, нестійкою самооцінкою та дезадаптивними перфекціоністськими установками. Важливо звертати увагу не лише на учнів, які відкрито демонструють тривожність, а й на тих, хто зовні є успішним, старанним і дисциплінованим, але може переживати сильне внутрішнє напруження.

У роботі з такими підлітками варто використовувати психоосвіту. Учнім потрібно пояснювати, що тривожність є природною емоційною реакцією, однак її можна регулювати. Також важливо допомагати підліткам розрізняти здорове прагнення до розвитку і дезадаптивний перфекціонізм, який проявляється через страх помилки, надмірну самокритику та залежність від оцінки інших.

Доцільно проводити групові корекційно-розвивальні заняття, спрямовані на роботу зі страхом помилки, самооцінкою, самокритикою та навичками саморегуляції. Групова форма роботи є корисною, оскільки підлітки бачать, що подібні переживання властиві не лише їм. Це знижує відчуття ізольованості та сприяє формуванню підтримувальної атмосфери.

У роботі з тривожністю варто використовувати прості й доступні техніки: дихальні вправи, вправи на заземлення, розпізнавання тривожних думок, формування плану дій у ситуації хвилювання. Важливо, щоб підлітки могли застосовувати ці техніки у реальних ситуаціях: перед контрольними роботами, відповідями біля дошки, важливими розмовами або після помилки.

Окрему увагу слід приділяти роботі із самокритикою. Психолог може допомагати підліткам помічати внутрішні фрази на кшталт: «я все зіпсував», «у мене нічого не вийде», «я не маю права помилятися». Такі думки доцільно замінювати більш реалістичними і підтримувальними: «я можу спробувати ще раз», «помилка не робить мене поганим», «я маю право вчитися».

Також психологу варто проводити консультації для батьків і педагогів. Їм потрібно пояснювати, що надмірний акцент на оцінках, порівняння з іншими та постійна критика можуть посилювати тривожність і дезадаптивний перфекціонізм у підлітків.

Рекомендації для педагогів

Педагогам важливо створювати в освітньому середовищі атмосферу, у якій помилка сприймається не як провал, а як природна частина навчання. Для підлітків із перфекціоністськими установками навіть незначна помилка може бути джерелом сильного хвилювання, тому реакція вчителя має велике значення.

Доцільно уникати публічного висміювання, різких оцінних висловлювань і порівняння учнів між собою. Фрази на кшталт «подивись, як інші можуть», «ти завжди неуважний», «знову помилка» можуть посилювати самокритику та тривожність. Натомість краще використовувати конкретний і підтримувальний зворотний зв'язок: «ось тут є помилка, її можна виправити», «ця частина виконана добре», «давай подумаємо, що можна покращити».

Педагогам варто оцінювати не лише кінцевий результат, а й зусилля, прогрес і старання учня. Це допомагає зменшити страх невдачі й показує підлітку, що його цінність не зводиться лише до оцінки.

Важливо чітко пояснювати вимоги до завдань. Невизначеність може посилювати тривожність у підлітків, схильних до перфекціонізму. Якщо учень розуміє, що саме від нього очікується, які критерії оцінювання і який результат є достатнім, йому легше виконувати завдання без надмірного напруження.

Педагогам також доцільно підтримувати право учнів на запитання і помилку. Якщо підліток боїться помилитися, він може уникати активності, не відповідати, не пробувати нове. Тому важливо підкреслювати, що навчання передбачає поступовість, а помилки допомагають зрозуміти, над чим потрібно попрацювати.

Рекомендації для батьків

Батькам важливо звертати увагу на те, як вони реагують на помилки, оцінки та невдачі дитини. Якщо підліток отримує підтримку лише тоді, коли досягає

високих результатів, у нього може формуватися переконання, що любов і прийняття залежать від успіхів.

Доцільно уникати постійного порівняння дитини з іншими дітьми, братами, сестрами або однокласниками. Такі порівняння можуть знижувати самооцінку, посилювати тривожність і формувати установку, що потрібно постійно доводити свою цінність.

Батькам варто підтримувати дитину не лише за результат, а й за зусилля. Наприклад, замість фрази «чому не найвища оцінка?» краще запитати: «що було складним?», «що вийшло добре?», «що можна спробувати наступного разу?». Такий підхід допомагає підлітку сприймати помилку не як катастрофу, а як досвід.

Важливо формувати у підлітка відчуття безумовного прийняття. Дитина має розуміти, що її цінують не лише за оцінки, перемоги чи досягнення, а як особистість. Це сприяє стабільнішій самооцінці та зменшує залежність від зовнішнього схвалення.

Батькам також слід допомагати підлітку зберігати баланс між навчанням, відпочинком і особистими інтересами. Підлітки з перфекціоністськими установками можуть перевантажувати себе, довго виконувати завдання, боятися відпочивати або відчувати провину за недостатню продуктивність. Тому важливо підтримувати режим, відпочинок і здорове ставлення до навчання.

Якщо батьки помічають, що підліток часто хвилюється, боїться помилок, різко реагує на критику, знецінює себе або уникає завдань через страх невдачі, доцільно звернутися до практичного психолога закладу освіти.

Таким чином, зниження тривожності та дезадаптивних проявів перфекціонізму у підлітків потребує узгодженої роботи психолога, педагогів і батьків. Практичний психолог забезпечує діагностику, корекційно-розвивальну роботу та консультування; педагоги створюють підтримувальне освітнє середовище; батьки формують атмосферу прийняття, довіри й реалістичного ставлення до досягнень. Саме така комплексна взаємодія сприяє формуванню адекватної самооцінки, зменшенню страху помилки та розвитку емоційної стійкості підлітків.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У третьому розділі обґрунтовано та розроблено корекційно-розвивальну програму, спрямовану на зниження тривожності й дезадаптивних проявів перфекціонізму у підлітків. Її зміст визначено з урахуванням результатів теоретичного та емпіричного дослідження, які засвідчили зв'язок страху помилки, надмірної самокритичності, сумнівів у власних діях і залежності від зовнішньої оцінки з підвищеною тривожністю та зниженням самооцінки.

Програма складається з восьми занять і спрямована на формування більш гнучкого ставлення до помилок, розвиток емоційної саморегуляції, зниження внутрішньої напруги, підтримку адекватної самооцінки та заміну самокритичного внутрішнього діалогу на підтримувальний. У роботі передбачено використання психоосвіти, групового обговорення, рефлексивних, когнітивних, творчих і релаксаційних вправ.

Запропоновані практичні рекомендації орієнтовані на узгоджену взаємодію психологів, педагогів і батьків. Їх реалізація може сприяти створенню підтримувального середовища, зменшенню страху оцінювання та формуванню здоровішого ставлення підлітків до власних помилок і досягнень.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено перфекціонізм як чинник тривожності у підлітків. У процесі дослідження розкрито психологічний зміст перфекціонізму, тривожності та самооцінки, проаналізовано їхні особливості у підлітковому віці, встановлено взаємозв'язки між досліджуваними показниками, а також розроблено корекційно-розвивальну програму для учнів 6-8 класів.

У процесі виконання першого завдання проаналізовано наукові підходи до вивчення перфекціонізму як психологічного феномену. Встановлено, що перфекціонізм є складним багатовимірним явищем, яке може мати як адаптивні, так і дезадаптивні прояви. Адаптивний перфекціонізм пов'язаний із відповідальністю, організованістю, прагненням до розвитку та якісного виконання діяльності. Дезадаптивний перфекціонізм проявляється через страх помилки, надмірну самокритичність, сумніви у власних діях, залежність від зовнішньої оцінки та переживання невідповідності високим стандартам.

У межах другого завдання розкрито психологічні особливості тривожності у підлітковому віці. З'ясовано, що тривожність може проявлятися як ситуативний емоційний стан і як відносно стійка особистісна характеристика. У підлітковому віці тривожність часто посилюється через чутливість до критики, оцінювання, соціального порівняння, навчальних вимог, очікувань дорослих та прийняття з боку однолітків.

Відповідно до третього завдання охарактеризовано самооцінку як психологічний феномен та визначено її особливості у підлітків. Встановлено, що самооцінка у підлітковому віці часто є нестійкою та залежною від зовнішнього схвалення, успіхів, невдач і соціального порівняння. Нестійка або занижена самооцінка може посилювати страх помилки, самокритичність, тривожні переживання та залежність підлітка від оцінки інших людей.

У процесі виконання четвертого завдання емпірично досліджено рівень перфекціонізму, тривожності та самооцінки у підлітків. У дослідженні взяли участь

60 учнів 6-8 класів, серед яких 30 дівчат і 30 хлопців. За результатами методики Р. Фроста встановлено, що середній загальний показник перфекціонізму у вибірці становить 72,73 бала. Найбільш вираженими складовими перфекціонізму виявилися занепокоєність помилками, особистісні стандарти та організованість. Це свідчить про те, що для досліджуваних підлітків характерне поєднання прагнення до високих результатів із підвищеною чутливістю до помилок.

За результатами методики П. Х'юїтта і Г. Флетта найвищий середній показник виявлено за шкалою перфекціонізму, орієнтованого на себе. Це означає, що підлітки більшою мірою схильні висувати високі вимоги саме до себе. Водночас показник соціально приписаного перфекціонізму також є важливим, оскільки він відображає значущість очікувань інших людей і залежність підлітка від зовнішньої оцінки.

Аналіз результатів за шкалою тривожності Ч. Спілберга – Ю. Ханіна показав, що у вибірці переважає середній рівень ситуативної та особистісної тривожності. Водночас високий рівень особистісної тривожності виявлено у значної частини респондентів. Це свідчить про те, що для частини підлітків тривожність є не лише реакцією на окремі ситуації, а й більш стійкою особистісною характеристикою.

За шкалою самооцінки М. Розенберга встановлено, що більшість досліджуваних підлітків має середній рівень самооцінки. Водночас у частини респондентів виявлено низький рівень самооцінки, що може свідчити про більшу психологічну вразливість цієї групи до страху помилки, самокритики, тривожності та залежності від зовнішнього схвалення.

У межах п'ятого завдання встановлено взаємозв'язки між показниками перфекціонізму, тривожності та самооцінки у підлітків. Кореляційний аналіз показав наявність статистично значущих зв'язків між дезадаптивними проявами перфекціонізму та тривожністю. Зокрема, загальний показник перфекціонізму за методикою Р. Фроста прямо пов'язаний із ситуативною та особистісною тривожністю і обернено пов'язаний із самооцінкою. Це означає, що вищі прояви перфекціонізму пов'язані з вищим рівнем тривожності та нижчим рівнем самооцінки.

Найбільш важливими виявилися зв'язки між занепокоєністю помилками, особистісною тривожністю та самооцінкою. Це свідчить про те, що страх помилки є одним із центральних дезадаптивних проявів перфекціонізму. Якщо підліток сприймає помилку як доказ власної неспроможності, це може посилювати тривожність, самокритичність і негативне ставлення до себе.

У процесі виконання шостого завдання проведено порівняльний аналіз показників перфекціонізму, тривожності та самооцінки у хлопців і дівчат. За більшістю досліджуваних показників статистично значущих відмінностей між хлопцями і дівчатами не виявлено. Це свідчить про те, що прояви перфекціонізму, тривожності та самооцінки у досліджуваній вибірці мають подібний характер незалежно від статі.

Водночас виявлено окремі тенденції. Дівчата мають дещо вищі середні показники занепокоєності помилками, перфекціонізму, орієнтованого на себе, соціально приписаного перфекціонізму та особистісної тривожності. Хлопці мають дещо вищий середній показник самооцінки. Однак ці відмінності не досягли рівня статистичної значущості, тому їх доцільно розглядати лише як тенденції, а не як достовірні гендерні відмінності.

Відповідно до сьомого завдання розроблено корекційно-розвивальну програму та сформульовано практичні рекомендації щодо психологічної роботи з підлітками, які мають прояви тривожності, страху помилки, нестійкої самооцінки або дезадаптивних перфекціоністських установок. Програма розрахована на учнів 6–8 класів, містить 8 групових занять і спрямована на зниження тривожності, формування адекватної самооцінки, розвиток навичок саморегуляції, зменшення страху помилки та надмірної самокритики.

Практичні рекомендації розроблено для психологів, педагогів і батьків. Практичним психологам доцільно проводити діагностику, групові корекційно-розвивальні заняття та індивідуальні консультації. Педагогам важливо формувати підтримувальне освітнє середовище, уникати публічного приниження, різких оцінних висловлювань і порівняння учнів між собою. Батькам рекомендовано

підтримувати дитину не лише за результат, а й за зусилля, уникати надмірної критики та формувати атмосферу безумовного прийняття.

Отже, результати дослідження підтвердили, що перфекціонізм може бути чинником тривожності у підлітків, особливо тоді, коли він має дезадаптивний характер і проявляється через страх помилки, сумніви у власних діях, надмірну самокритичність і залежність від зовнішньої оцінки. Самооцінка при цьому відіграє важливу роль: її нестійкість може посилювати тривожні переживання, тоді як адекватне ставлення до себе допомагає зменшити негативний вплив перфекціоністських установок. Саме тому психологічна робота з підлітками має бути спрямована не лише на зниження тривожності, а й на формування більш гнучкого ставлення до помилок, розвиток самооцінки, саморегуляції та самопідтримки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Виховання особистості : підручник. Київ : Либідь, 2008. 848 с.
2. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. 5-те вид., випр. і допов. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 968 с.
3. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко та ін. Київ : Каравела, 2012. 400 с.
4. Власова О. І. Педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Либідь, 2005. 400 с.
5. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
6. Загальна психологія : підручник / за заг. ред. С. Д. Максименка. 3-тє вид., переробл. і допов. Вінниця : Нова Книга, 2006. 688 с.
7. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Діагностика та профілактика перфекціонізму та прокрастинації в освітній практиці : психологічний практикум. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 41 с.
8. Карамушка Л. М., Грубі Т. В. Діагностичний інструментарій визначення перфекціонізму особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2016. Т. І : *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*, вип. 45. С. 35-40.
9. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
10. Кононко О. Л. Соціально-емоційний розвиток особистості. Київ : Освіта, 1998. 255 с.
11. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.

12. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 128 с.
13. Лоза О. О. Моделі перфекціонізму та методики його діагностики. *Вісник Дніпропетровського університету економіки та права імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2011. № 1(1). С. 122–125.
14. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : Вид-во ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
15. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник. Київ : Ліра-К, 2020. 564 с.
16. Основи практичної психології : підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін. Київ : Либідь, 1999. 536 с.
17. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
18. Панок В. Г. Практична психологія. Теоретико-методологічні засади розвитку : монографія. Чернівці : Технодрук, 2010. 486 с.
19. Психологія особистості : словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.
20. Савчин М. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 384 с.
21. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
22. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
23. Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. Київ : Каравела, 2013. 372 с.
24. Туриніна О. Л. Практикум із психології : навч. посіб. Київ : МАУП, 2007. 328 с.
25. Чепелєва Н. В. Особистісна підготовка практичного психолога. Київ : Ніка-Центр, 1998. 205 с.

26. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції : активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.
27. Bandura A. Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 1991. Vol. 50, No. 2. P. 248–287.
28. Beck A. T., Emery G., Greenberg R. L. *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York : Basic Books, 1985. 343 p.
29. Burns D. D. The Perfectionist's Script for Self-Defeat. *Psychology Today*. 1980. Vol. 14, No. 6. P. 34–52.
30. Clark D. A., Beck A. T. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. New York : Guilford Press, 2010. 628 p.
31. Egan S. J., Wade T. D., Shafran R. Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*. 2011. Vol. 31, No. 2. P. 203–212.
32. Erikson E. H. *Identity: Youth and Crisis*. New York : W. W. Norton, 1968. 336 p.
33. Flett G. L., Hewitt P. L. Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* / ed. by G. L. Flett, P. L. Hewitt. Washington : American Psychological Association, 2002. P. 5–31.
34. Flett G. L., Hewitt P. L., Oliver J. M., Macdonald S. Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis. *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* / ed. by G. L. Flett, P. L. Hewitt. Washington : American Psychological Association, 2002. P. 89–132.
35. Frost R. O., Heimberg R. G., Holt C. S., Mattia J. I., Neubauer A. L. A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*. 1993. Vol. 14, No. 1. P. 119–126.
36. Frost R. O., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 1990. Vol. 14, No. 5. P. 449–468.

37. Harter S. The Construction of the Self: Developmental and Sociocultural Foundations. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2012. 440 p.
38. Hewitt P. L., Flett G. L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. Vol. 60, No. 3. P. 456–470.
39. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer, 1984. 445 p.
40. Neff K. D. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*. 2003. Vol. 2, No. 2. P. 85–101.
41. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton : Princeton University Press, 1965. 326 p.
42. Shafran R., Cooper Z., Fairburn C. G. Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*. 2002. Vol. 40, No. 7. P. 773–791.
43. Silverman W. K., Field A. P. Anxiety Disorders in Children and Adolescents. 2nd ed. Cambridge : Cambridge University Press, 2011. 428 p.
44. Spielberger C. D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto : Consulting Psychologists Press, 1983. 36 p.
45. Stoeber J., Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*. 2006. Vol. 10, No. 4. P. 295–319.

ДОДАТКИ

Додаток А

1.2. БАГАТОВИМІРНА ШКАЛА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

Р. ФРОСТА

(Frost, R., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate R. (1990). The dimension of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449–468).

Загальна характеристика методики:

«Багатовимірна шкала перфекціонізму» (*Frost Multidimensional Perfectionism Scale* або *FMPS*) розроблена групою британських учених Р.Фростом, П. Мартеном, К. Лахартом та Р. Роземблером у 1990 році.

Р. Фрост розглядав перфекціонізм як поєднання непомірно високих стандартів зі схильністю до надмірно критичних оцінок власної поведінки, що проявляється у підвищеній тривозі, зумовленій помилками та невпевненістю у власний діях та переконаннях.

Опитувальник складається з 35 тверджень і побудований на шести-компонентній моделі перфекціонізму. Ці компоненти (відповідно, шкали опитувальника) відповідають складовим перфекціонізму концепції Р. Фроста: «особисті стандарти», «організованість», «занепокоєність помилками», «сумніви у власних діях», «батьківські очікування» та «батьківська критика». Крім того, підраховується загальний показник перфекціонізму, що є сумою показників за всіма шкалами крім шкали «організованість».

Інструкція для учасників дослідження:

Уважно оцініть, будь ласка, ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи п'ятибальну шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтеся з твердженням, обведіть "1", якщо Вам важко визначитися, обведіть "3", якщо повністю погоджуєтеся, обведіть "5".

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
<i>Повністю не згоден(на)</i>	<i>Не згоден(на)</i>	<i>Важко визначитися</i>	<i>Згоден(на)</i>	<i>Повністю згоден(на)</i>

Текст опитувальника:

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Мої батьки дуже вимогливі до мене.	1 2 3 4 5
2.	Мені дуже важливо бути організованим.	1 2 3 4 5
3.	У дитинстві мене карали, якщо я не досягав найкращих результатів.	1 2 3 4 5
4.	Якщо я не буду максимально вимогливим до себе, то в результаті стану посередньою людиною.	1 2 3 4 5
5.	Мої батьки ніколи не намагалися зрозуміти мої помилки.	1 2 3 4 5
6.	Для мене дуже важливо бути компетентним у всьому, що я роблю.	1 2 3 4 5
7.	Я акуратна людина.	1 2 3 4 5
8.	Я намагаюся бути організованим(ою).	1 2 3 4 5
9.	Якщо я з чимось не справляюся в роботі або навчанні, то вважаю себе невдахою.	1 2 3 4 5
10.	Якщо я роблю помилку, я засмучуюся.	1 2 3 4 5
11.	Мої батьки хотіли, щоб я був найкращим у всьому.	1 2 3 4 5
12.	Я ставлю для себе більш складні цілі, ніж більшість людей.	1 2 3 4 5
13.	Якщо хтось виконує завдання на роботі або в школі краще за мене, я відчуваю, що взагалі не впорався із завданням.	1 2 3 4 5
14.	Не впоратися з частиною якоїсь справи для мене рівнозначно повному провалу.	1 2 3 4 5
15.	У моїй сім'ї вважається, що потрібно робити все ідеально.	1 2 3 4 5
16.	Я вмію зосередити всі свої зусилля задля досягнення мети.	1 2 3 4 5
17.	Навіть коли я роблю щось дуже старанно, я часто відчуваю, що зробив це недостатньо добре.	1 2 3 4 5
18.	Я ненавиджу бути в чомусь гірше за інших.	1 2 3 4 5
19.	Я прагну до дуже високих та складних цілей.	1 2 3 4 5
20.	Мої батьки очікували від мене досконалості в усьому.	1 2 3 4 5
21.	Напевно, люди будуть про мене невисокої думки, якщо я з чимось не впораюся.	1 2 3 4 5
22.	Я завжди відчував, що не можу відповідати очікуванням своїх батьків.	1 2 3 4 5
23.	Якщо я роблю щось гірше за інших людей, це означає, що я неповноцінна людина.	1 2 3 4 5
24.	Здається, що інші люди пред'являють до себе менші вимоги, ніж я.	1 2 3 4 5
25.	Якщо я не буду завжди досягати успіху, люди не будуть поважати мене.	1 2 3 4 5
26.	Мої батьки завжди очікували від мене більшого, ніж я сам.	1 2 3 4 5
27.	Я намагаюся бути акуратною людиною.	1 2 3 4 5

28.	Коли займаюся звичайними повсякденними справами, я досить часто відчуваю невпевненість у власних діях.	1 2 3 4 5
29.	Для мене дуже важливо бути акуратним.	1 2 3 4 5
30.	Я повинен досягати кращих результатів у повсякденних справах, ніж інші.	1 2 3 4 5
31.	Я організована людина.	1 2 3 4 5
32.	Я часто не встигаю зробити певну роботу, тому що переробляю її декілька разів.	1 2 3 4 5
33.	Мені потрібно багато часу, щоб зробити щось «як має бути».	1 2 3 4 5
34.	Чим менше я робитиму помилок, тим більше буду подобатися людям.	1 2 3 4 5
35.	Я завжди відчував, що не зможу відповідати стандартам своїх батьків.	1 2 3 4 5

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Фактори шкали FMPS.

<i>Шкала</i>	<i>Номер твердження</i>
«Занепокоєність помилки»	9, 10, 13, 14, 18, 21, 23, 25, 34
«Особистісні стандарти»	4, 6, 12, 16, 19, 24, 30
«Батьківські очікування»	1, 11, 15, 20, 26,
«Батьківська критика»	3, 5, 22, 35
«Сумніви у власний діях»	17, 28, 32, 33,
«Організованість»	2, 7, 8, 27, 29, 31

«Занепокоєність помилками» – негативна реакція на помилки, схильність вбачати в помилці невдачу.

«Особистісні стандарти» – схильність висувати надмірно високі стандарти у поєднанні з надмірною важливістю відповідності цим стандартам, що породжує коливання самооцінки й хронічну незадоволеність діяльністю.

«Батьківські очікування» – сприйняття батьків як таких, що мають дуже високі очікування.

«Батьківська критика» – сприйняття батьків як таких, що надмірно критикують.

«Сумніви у власних діях» – перманентні сумніви щодо якості виконання діяльності.

«Організованість» відображає важливість порядку й організованості.

Крім того, підраховується загальний показник перфекціонізму, що є сумою показників за всіма шкалами крім шкали «організованість».

2.1. БАГАТОВИМІРНА ШКАЛА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ П. ХЬЮІТТА ТА Г. ФЛЕТТА

(Hewitt, P.L., & Flett, G.L. (1989). The Multidimensional Perfectionism Scale: Development and validation. *Canadian Psychology*, 30, 103–109).

Загальна характеристика методики:

«Багатовимірна шкала перфекціонізму» (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H) розроблена у 1991 році канадськими вченими П. Х'юїттом та Г. Флеттом. Ця шкала дозволяє визначити структуру перфекціонізму як багатовимірного явища. П. Х'юїтт та Г. Флетт вважають, що перфекціонізм – це прагнення бути бездоганим в усьому, що визначає величину особистих стандартів індивіда, незалежно від здатності досягти їх.

Опитувальник складається з 45 питань і трьох шкал (по 15 тверджень на шкалу), кожна з яких вимірює ступінь вираженості однієї зі складових перфекціонізму. Сума балів за трьома шкалами відображає загальний рівень перфекціонізму. Ці три шкали співвідносяться із концепцією П. Х'юїтта та Г. Флетта, яка описує перфекціонізм крізь призму його соціальних аспектів та за основу взята об'єктивна спрямованість перфекціонізму: *«перфекціонізм, орієнтований на себе»*, *«перфекціонізм, орієнтований на інших»* та *«соціально-приписаний перфекціонізм»*.

Згідно з теоретичною моделлю П. Х'юїтт та Г.Флетт виокремили ще один параметр – *«перфекціонізм, адресований світу»* як переконаність в тому, що у світі все має бути ідеальним, а усі людські та загальносвітові проблеми повинні отримати правильне й своєчасне вирішення. Однак цей параметр не був підтверджений емпірично: шкала, яка тестувала цей параметр, виявилась недостатньо надійною, тому її не включено в остаточний варіант опитувальника. Таким чином, вчені продемонстрували, що їх опитувальник має трьох компонентну структуру.

Опитувальник П. Х'юїтта та Г. Флетта позиціонується як багатовимірний, але, по-суті, спирається лише на один параметр – «високі стандарти», які мають різну орієнтацію – «Я», «Інші», «Інші стосовно мене». На сьогоднішній день методика MPS-H показала максимальне підтвердження валідності серед клінічної та неклінічної вибірки. Цей опитувальник доцільно використовувати при діагностиці саме спрямованості перфекціонізму.

20.	Я вимагаю від себе бездоганності.	1 2 3 4 5 6 7
21.	Я подобатимусь людям навіть тоді, коли не досягну значних результатів у всьому.	1 2 3 4 5 6 7
22.	Мене не цікавлять люди, які не прагнуть стати кращими.	1 2 3 4 5 6 7
23.	Мені надзвичайно неприємно знаходити помилки в своїй роботі.	1 2 3 4 5 6 7
24.	Я не вимагаю багато від друзів.	1 2 3 4 5 6 7
25.	Якщо у мене щось вийшло, це означає, що тепер я змушений старатись ще краще аби догодити оточуючим.	1 2 3 4 5 6 7
26.	Якщо я про щось прошу – це має бути виконано бездоганно.	1 2 3 4 5 6 7
27.	Мене дратує, коли люди помиляються.	1 2 3 4 5 6 7
28.	Я ставлю перед собою високі, важкодосяжні цілі.	1 2 3 4 5 6 7
29.	Важливі для мене люди ніколи не повинні мене підводити.	1 2 3 4 5 6 7
30.	Люди думають про мене добре навіть тоді, коли в мене щось не виходить.	1 2 3 4 5 6 7
31.	Мені здається, що люди надто вимогливі до мене.	1 2 3 4 5 6 7
32.	Я завжди маю працювати на повну силу.	1 2 3 4 5 6 7
33.	Коли я помиляюсь – люди розчаровуються в мені, хоча можуть цього й не показувати.	1 2 3 4 5 6 7
34.	Мені не обов'язково бути досконалим у всьому, що я роблю.	1 2 3 4 5 6 7
35.	У моїй сім'ї вважають, що я маю бути бездоганим та очікують від мене це.	1 2 3 4 5 6 7
36.	Я не ставлю перед собою важкодосяжних цілей.	1 2 3 4 5 6 7
37.	Мої батьки не надто розраховували на те, що я буду успішним у всіх сферах життя.	1 2 3 4 5 6 7
38.	Я поважаю звичайних, нічим невидатних людей.	1 2 3 4 5 6 7
39.	Люди очікують від мене лише досконалості.	1 2 3 4 5 6 7
40.	Я дуже вимогливий до себе.	1 2 3 4 5 6 7
41.	Люди очікують від мене більшого, ніж те, на що я здатний.	1 2 3 4 5 6 7
42.	Я завжди маю бути кращим в навчанні або роботі.	1 2 3 4 5 6 7
43.	Мене не дратує, коли важливі для мене люди стараються не на повну.	1 2 3 4 5 6 7
44.	Люди вважатимуть мене компетентним навіть тоді, коли я зроблю помилку.	1 2 3 4 5 6 7
45.	Я не вважаю, що люди повинні досягати високих результатів у всьому, що роблять.	1 2 3 4 5 6 7

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

Варіант відповіді	Пряме твердження	Обернене твердження
<i>Повністю не згоден</i>	1 бал	7 балів
<i>Не згоден, але бувають винятки</i>	2 бали	6 балів
<i>Скоріше, не згоден</i>	3 бали	5 балів

<i>Важко визначитися 50/50</i>	4 бали	4 бали
<i>Скоріше, згоден</i>	5 балів	3 бали
<i>Згоден, але бувають винятки</i>	6 балів	2 бали
<i>Повністю згоден</i>	7 балів	1 бал

Підрахунок балів:

<i>Шкали опитувальника</i>	<i>Прямі твердження</i>	<i>Обернені твердження</i>
<i>«Перфекціонізм, орієнтований на себе»</i>	1, 6, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 40, 42	8, 12, 34, 36
<i>«Перфекціонізм, орієнтований на інших»</i>	7, 16, 22, 26, 27, 29	2, 3, 4, 10, 19, 24, 38, 43, 45
<i>«Соціально приписаний перфекціонізм»</i>	5, 11, 13, 18, 25, 31, 33, 35, 39, 41	9, 21, 30, 37, 44

Додаток В

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-TraitAnxietyInventory - STAI) Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

	Твердження	Варіанти відповідей
--	------------	---------------------

№ з/п		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4



Шкала самооцінки Розенберга

Інструкція: нижче наведено список тверджень, пов'язаних з Вашим загальним відчуттям щодо себе. Якщо Ви повністю погоджуєтесь, обведіть «**ПП**». Якщо Ви погоджуєтесь з твердженням, обведіть «**П**». Якщо Ви не погоджуєтесь, обведіть «**НП**». Якщо Ви повністю не погоджуєтесь, обведіть «**ПНП**».

1	Загалом, я задоволений (-на) собою.	ПП	П	НП	ПНП
2*	Час від часу, я думаю, що я ні на що не здатний (-а).	ПП	П	НП	ПНП
3	Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей.	ПП	П	НП	ПНП
4	Я можу робити різні речі, як і більшість інших людей.	ПП	П	НП	ПНП
5*	Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатися.	ПП	П	НП	ПНП
6*	Іноді я почуваюсь ні на що не здатним (-ою).	ПП	П	НП	ПНП
7	Я відчуваю, що я цінний (-а), принаймні, що я на рівних з іншими.	ПП	П	НП	ПНП
8*	Я хотів (-ла) би мати більше поваги до себе.	ПП	П	НП	ПНП
9*	Загалом, я схильний (-а) думати, що я невдаха.	ПП	П	НП	ПНП
10	Я позитивно ставлюсь до себе.	ПП	П	НП	ПНП

Підрахунок балів: ПП = 3 бали, П = 2 бали, НП = 1 бал, ПНП = 0 балів. Пункти з зірочкою оцінюються навпаки: ПП = 0 балів, П = 1 бал, НП = 2 бали, ПНП = 3 бали. Додайте бали, отримані по кожному з 10 пунктів. Чим вища сума балів, тим вищою є самооцінка.