УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему

«Особливості емоційної регуляції осіб з різним рівнем перфекціонізму»

Виконала: здобувачка 4 курсу,
групи ПС-22-2
Спеціальності 053 «Психологія»
Павленко Т.О.
Керівник: Олійник І.В.,
канд. пед. наук, доцент

м. Дніпро
2026

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи

Павленко Тетяни Олександрівни

на тему:

«Особливості емоційної регуляції осіб із різним рівнем перфекціонізму»

Кваліфікаційна робота Павленко Тетяни Олександрівни, здобувачки 4-го курсу, спеціальності «Психологія» (у форматі Бакалавр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячена дослідженню особливостей емоційної регуляції осіб із різним рівнем перфекціонізму та виявленню взаємозв'язку між перфекціоністичними установками й вибором стратегій управління емоціями. У роботі здійснено теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до розуміння перфекціонізму як багатовимірного психологічного феномену, його психологічних наслідків для психічного здоров'я та благополуччя особистості. Особливу увагу приділено процесуальній моделі емоційної регуляції Дж. Гросса, зокрема двом ключовим стратегіям - когнітивній переоцінці та пригніченню емоційної експресії, - а також ролі самоспівчуття як захисного чинника при дезадаптивному перфекціонізмі.

Емпіричне дослідження проводилося серед студентів Університету імені Альфреда Нобеля віком 18-25 років (50 осіб) із використанням комплексу психодіагностичних методик: Багатовимірної шкали перфекціонізму П. Г'юїтта та Г. Флетта (MPS), Опитувальника емоційної регуляції Дж. Гросса та Р. Джона (ERQ), Шкали самоспівчуття К. Нефф (SCS) та Шкали труднощів емоційної регуляції Л. Грац і Л. Ромер (DERS). У результаті дослідження встановлено, що серед респондентів найбільш вираженим є соціально приписаний перфекціонізм (високий рівень зафіксовано у 42 % досліджуваних), а переважаючою стратегією емоційної регуляції виступає пригнічення емоційної експресії. Виявлено значущі відмінності між групами з різним рівнем перфекціонізму: особи з високим рівнем перфекціонізму рідше використовують когнітивну переоцінку, мають нижчий

рівень самоспівчуття та більше труднощів із усвідомленням і прийняттям власних емоційних переживань.

Результати кореляційного аналізу підтвердили позитивний взаємозв'язок між рівнем перфекціонізму й труднощами емоційної регуляції, що дозволяє розглядати емоційну регуляцію як ключовий механізм, через який перфекціоністичні установки впливають на психологічне благополуччя особистості. За підсумками дослідження розроблено практичні рекомендації для психологів, спрямовані на розвиток адаптивних стратегій емоційної регуляції в осіб із вираженим перфекціонізмом.

Перелік ключових слів: перфекціонізм, емоційна регуляція, когнітивна переоцінка, пригнічення емоційної експресії, соціально приписаний перфекціонізм, самоспівчуття, труднощі емоційної регуляції, психологічне благополуччя, студентська молодь.

SUMMARY
qualification work

Pavlenko Tetiana

on the topic:

Features of Emotional Regulation in Individuals with Different Levels of Perfectionism

The qualification work of the 4th year student, specialty «Psychology» (in Bachelor format) (Alfred Nobel University, Dnipro, Ukraine, Department of Psychology and Pedagogy) is devoted to the study of the features of emotional regulation in individuals with different levels of perfectionism and the identification of the relationship between perfectionist attitudes and the choice of emotion management strategies. The paper provides a theoretical analysis of modern scientific approaches to understanding perfectionism as a multidimensional psychological phenomenon, its psychological consequences for mental health and personal well-being. Special attention is paid to J. Gross's process model of emotion regulation, in particular two key strategies - cognitive reappraisal and expressive suppression - as well as the role of self-compassion as a rotective factor in maladaptive perfectionism.

The empirical study was conducted among students of Alfred Nobel University aged 18-25 (50 participants) using a set of psychodiagnostic methods: the Multidimensional Perfectionism Scale by P. Hewitt and G. Flett (MPS), the Emotion Regulation Questionnaire by J. Gross and R. John (ERQ), the Self-Compassion Scale by K. Neff (SCS), and the Difficulties in Emotion Regulation Scale by L. Gratz and L. Roemer (DERS). The results revealed that socially prescribed perfectionism is the most prominent among respondents (a high level was identified in 42% of participants), while expressive suppression is the predominant emotion regulation strategy. Significant differences were found between groups with different levels of perfectionism: individuals with high perfectionism less frequently use cognitive reappraisal, have lower levels of self-compassion, and experience greater difficulties in awareness and acceptance of their emotional experiences.

The results of the correlation analysis confirmed a positive relationship between the level of perfectionism and difficulties in emotion regulation, which allows emotional regulation to be considered a key mechanism through which perfectionist attitudes affect personal psychological well-being. Based on the findings, practical recommendations were developed for psychologists aimed at fostering adaptive emotion regulation strategies in individuals with pronounced perfectionism.

Keywords: perfectionism, emotional regulation, cognitive reappraisal, expressive suppression, socially prescribed perfectionism, self-compassion, difficulties in emotion regulation, psychological well-being, student youth.

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ 1. ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ТА ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ 7

1.1. Перфекціонізм як психологічний феномен: природа, виміри та концептуальні моделі 7

1.2. Психологічні наслідки перфекціонізму: зв'язок із психічним здоров'ям та благополуччям особистості 11

1.3. Емоційна регуляція особистості та її взаємозв'язок із перфекціонізмом ..... …..15

Висновки до першого розділу 23

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ 27

2.1. Організація та методи дослідження 27

2.2. Аналіз рівня перфекціонізму у досліджуваних 30

2.3. Аналіз особливостей емоційної регуляції 34

2.4. Порівняльний аналіз особливостей емоційної регуляції осіб із різним рівнем перфекціонізму 40

2.5. Обговорення результатів дослідження……46

2.6. Практичні рекомендації щодо розвитку адаптивної емоційної регуляції в осіб із високим рівнем перфекціонізму……..48

Висновки до другого розділу ……..52

ВИСНОВКИ 55

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 62

ВСТУП

Обґрунтування актуальності теми. Перфекціонізм - тема, яка одночасно приваблює і лякає. З одного боку, прагнення робити все якнайкраще здається очевидним плюсом. З іншого - дедалі більше досліджень показують, що за цим прагненням ховається висока психологічна ціна. Curran & Hill (2019) виявили, що рівень перфекціонізму серед молоді в США, Канаді та Великій Британії помітно зріс за останні три десятиліття - і це вже не просто академічний факт, а реальна проблема психічного здоров’я.

Найменш вивченим при цьому залишається питання: як саме перфекціонізм впливає на те, що люди роблять зі своїми емоціями? Емоційна регуляція - це здатність керувати тим, що ми відчуваємо і як ми це виражаємо. За даними Malivoire et al. (2019), люди з дисфункціональним перфекціонізмом частіше придушують емоції замість того, щоб переосмислювати ситуацію. Чому так відбувається і наскільки це виражено - питання, яке потребує окремого дослідження.

Проблема перфекціонізму набуває особливої актуальності в умовах сучасного суспільства, яке висуває дедалі вищі вимоги до особистості. Успішність, продуктивність, конкурентоспроможність та постійне самовдосконалення дедалі частіше розглядаються як обов'язкові умови соціального визнання. У таких умовах прагнення до високих результатів поступово перетворюється на необхідність відповідати численним зовнішнім і внутрішнім стандартам. Для багатьох людей це стає джерелом постійного психологічного напруження та незадоволеності собою.

Особливо вразливою до впливу перфекціоністичних установок є студентська молодь. Період навчання у закладі вищої освіти супроводжується значними академічними навантаженнями, необхідністю професійного самовизначення, побудовою міжособистісних стосунків та формуванням власної життєвої позиції. Саме в цей час молода людина стикається з численними ситуаціями оцінювання власних досягнень, що може сприяти розвитку надмірної вимогливості до себе та страху помилок.

Додатковим чинником поширення перфекціонізму виступає стрімкий розвиток цифрового середовища та соціальних мереж. Сучасна людина постійно отримує інформацію про досягнення інших людей, що створює умови для безперервного соціального порівняння. Демонстрація успіху, високої продуктивності та ідеалізованих образів життя формує уявлення про необхідність відповідати певним стандартам досконалості. У результаті підсилюється залежність самооцінки від зовнішнього схвалення та зростає ризик формування соціально приписаного перфекціонізму.

Попри значну кількість наукових досліджень, проблема взаємозв'язку між перфекціонізмом та емоційною регуляцією залишається недостатньо вивченою. Більшість робіт присвячена аналізу зв'язку перфекціонізму з тривожністю, депресією, вигоранням або академічним стресом. Водночас механізми, через які перфекціоністичні установки впливають на емоційне функціонування особистості, потребують подальшого наукового осмислення. Саме емоційна регуляція може виступати тією ланкою, яка пояснює, чому для одних людей перфекціонізм стає ресурсом розвитку, а для інших - джерелом психологічних труднощів.

Науковий інтерес до даної проблематики зумовлений також необхідністю розробки ефективних психологічних програм профілактики та корекції негативних наслідків перфекціонізму. Розуміння особливостей емоційної регуляції осіб із різним рівнем перфекціонізму дозволяє більш точно визначати напрями психологічної допомоги та сприяти формуванню адаптивних способів реагування на життєві труднощі.

Мета роботи: дослідити особливості емоційної регуляції осіб із різним рівнем перфекціонізму та з’ясувати, чи є зв’язок між рівнем перфекціонізму і вибором стратегій управління емоціями.

Об’єкт дослідження: емоційна регуляція особистості.

Предмет дослідження: особливості емоційної регуляції осіб із різним рівнем перфекціонізму.

Концептуальна гіпотеза: між рівнем перфекціонізму та особливостями емоційної регуляції є закономірний зв’язок: люди з вищим перфекціонізмом схиляються до дезадаптивних стратегій регуляції емоцій.

Емпіричні гіпотези:

- особи з високим рівнем перфекціонізму переважно придушують зовнішні прояви своїх емоцій;

- особи з низьким рівнем перфекціонізму частіше вдаються до когнітивної переоцінки;

- між рівнем перфекціонізму та труднощами в регуляції емоцій є позитивний кореляційний зв’язок.

Завдання роботи:

- розглянути основні підходи до розуміння перфекціонізму;

- з’ясувати, до яких психологічних наслідків він призводить;

- описати моделі емоційної регуляції та їхній зв’язок із перфекціонізмом;

- провести власне дослідження на вибірці студентів;

- порівняти стратегії емоційної регуляції в осіб із різним рівнем перфекціонізму і сформулювати рекомендації.

Емпірична база дослідження: дослідження проводилося дистанційно у квітні–травні 2026 року на базі Університету імені Альфреда Нобеля. Вибірка - 50 студентів різних спеціальностей, вік від 18 до 25 років, участь добровільна.

Методи дослідження. теоретичні - аналіз і узагальнення наукових джерел. Емпіричні - чотири стандартизовані опитувальники:

- Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Г’юїтта і Г. Флетта (MPS; Hewitt & Flett, 1991);

- Опитувальник емоційної регуляції Дж. Гросса та Р. Джона (ERQ; Gross & John, 2003);

- Шкала самоспівчуття К. Нефф (Self-Compassion Scale, SCS; Neff, 2003);

- Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS; Gratz & Roemer, 2004).

Статистичні - описова статистика і кореляційний аналіз Пірсона (MS Excel).

Теоретико-методологічна основа: тривимірна модель перфекціонізму Hewitt & Flett (1991), 2×2 модель Gaudreau (2019), процесуальна модель емоційної регуляції Гросса (2020), концепція самоспівчуття К. Нефф (2003), багатовимірна модель труднощів емоційної регуляції Gratz & Roemer (2004), а також сучасні огляди про зв'язок між цими конструктами (Malivoire et al., 2019; Gaudreau et al., 2019; Stoeber et al., 2020).

Теоретична значущість та наукова новизна: робота узагальнює сучасні підходи до аналізу зв'язку між перфекціонізмом та емоційною регуляцією. Новизна полягає у тому, що досліджуються конкретні виміри перфекціонізму - орієнтований на себе, на інших, соціально приписаний - у зв'язку зі стратегіями регуляції на студентській вибірці.

Практична значущість. результати стануть у пригоді практичним психологам і консультантам для роботи з перфекціоністичними патернами, а також самим студентам - для кращого розуміння власних емоційних реакцій.

Структура роботи. робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг - 79 сторінки, 6 таблиць, 53 джерело.

РОЗДІЛ 1. ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ТА ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ

1.1. Перфекціонізм як психологічний феномен: природа, виміри та концептуальні моделі

Перфекціонізм вивчають уже більше ста років - і все одно дослідники не дійшли єдиної думки про те, що це таке насправді. Одні вважають його рисою, яка допомагає досягати результатів, інші - джерелом хронічного стресу. Насправді це залежить від того, як саме проявляється перфекціонізм і що за ним стоїть.

У загальному вигляді перфекціонізм описують як схильність ставити надто високі стандарти до власних дій і болісно реагувати на будь-яке відхилення від них. Stoeber (2021) підкреслює, що сучасна наука відійшла від однозначно негативного трактування цього явища: сьогодні вважається, що перфекціонізм може мати і адаптивні, і дезадаптивні форми - залежно від його структури.

Переломним моментом стало введення багатовимірних моделей у 1990-х роках. Найвпливовішою виявилася концепція П. Г'юїтта та Г. Флетта (Hewitt & Flett, 1991), яка й досі залишається найбільш цитованою у цій галузі (Smith et al., 2022). Вони виокремили три виміри перфекціонізму. Перший - орієнтований на себе (SOP): жорсткі особисті стандарти, внутрішня вимогливість. Другий - орієнтований на інших (OOP): завищені очікування від оточуючих. Третій - соціально приписаний (SPP): переконання, що інші люди чекають від тебе досконалості й осудять будь-яку помилку. Саме SPP вважається найбільш руйнівним для психічного здоров'я.

Паралельно Р. Фрост та колеги запропонували інший підхід - через когнітивно-оцінювальні аспекти. У їхній моделі шість компонентів: надмірна стурбованість помилками, особисті стандарти, організованість, сумніви щодо власних дій, батьківські очікування та батьківська критика. Burgess et al. (2019) показали, що саме «стурбованість помилками» найнадійніше передбачає

дисфункціональні наслідки - вона запускає відчуття сорому незалежно від реальних результатів.

Gaudreau (2019) запропонував розрізняти два якісно різні типи: перфекціонізм особистих стандартів - коли людина ставить амбітні цілі й прагне до майстерності - і перфекціонізм, заснований на оціночній тривожності - коли людина постійно боїться не відповідати очікуванням і знову і знову прокручує в голові свої помилки. Перший тип пов'язаний із внутрішньою мотивацією і позитивними емоціями, другий - з уникненням невдачі і негативним афектом.

Цей самий автор розробив «2×2 модель перфекціонізму», яка поєднує обидва виміри й дає чотири профілі. Неперфекціонізм - обидва показники низькі. Перфекціонізм особистих стандартів - високі стандарти за відносно низького занепокоєння. Дезадаптивний перфекціонізм - низькі стандарти, але високе занепокоєння. Змішаний - обидва показники високі. Модель пояснює, чому в різних дослідженнях перфекціонізм то шкодить, то не впливає: якщо в одній вибірці переважають «стандартисти», а в іншій - «тривожники», результати будуть протилежними.

Hewitt, Flett & Mikail (2020) додають ще один важливий кут зору: перфекціонізм - це не лише внутрішня риса, а й міжособистісний феномен. Він формується в стосунках - насамперед через батьківську критику й умовне прийняття - і реалізується в тому, як людина подає себе іншим.

Важливим напрямом дослідження перфекціонізму є аналіз його походження та механізмів формування. Більшість сучасних авторів погоджуються з тим, що перфекціонізм не є вродженою характеристикою особистості. Його розвиток відбувається поступово під впливом взаємодії індивідуальних особливостей людини та соціального середовища. Значну роль у формуванні перфекціоністичних настанов відіграють сімейне виховання, освітнє середовище та культурні стандарти успіху.

У межах психодинамічного підходу перфекціонізм розглядається як наслідок внутрішнього конфлікту між потребою в любові та прийнятті й страхом втратити

схвалення значущих людей. Згідно з цією позицією, дитина поступово засвоює переконання, що любов необхідно заслужити через успіхи, слухняність або бездоганну поведінку. Якщо батьківське прийняття залежить від досягнень, формується уявлення про те, що власна цінність визначається результатами діяльності. У дорослому віці це може проявлятися як постійне прагнення відповідати надмірно високим стандартам і болісна реакція на будь-які помилки.

Представники когнітивно-поведінкового підходу пояснюють перфекціонізм через систему дисфункціональних переконань. Зокрема, людина може дотримуватися таких установок, як «Я повинен бути найкращим», «Помилки неприпустимі», «Якщо я не досягну ідеального результату, мене не поважатимуть». Подібні переконання стають основою автоматичних негативних думок, які активізуються у складних або оцінюваних ситуаціях. У результаті навіть незначні невдачі сприймаються як доказ власної неспроможності, що сприяє розвитку тривоги та самокритики.

Гуманістичний напрямок психології пов'язує виникнення перфекціонізму з порушенням процесу самоприйняття. На думку представників цього підходу, психологічне благополуччя людини залежить від здатності приймати себе незалежно від успіхів чи невдач. Якщо ж особистість оцінює себе виключно через досягнення, формується умовне самоприйняття. За таких умов людина відчуває себе цінною лише тоді, коли відповідає власним або чужим очікуванням, а будь-які помилки викликають відчуття провини, сорому та розчарування.

Особливе значення у формуванні перфекціонізму мають батьківські стилі виховання. Дослідження показують, що надмірна критичність, високі вимоги та недостатня емоційна підтримка сприяють розвитку соціально приписаного перфекціонізму. Діти, які регулярно стикаються з критикою за помилки, починають сприймати навколишній світ як середовище постійного оцінювання. У майбутньому це може проявлятися страхом невдачі, надмірною залежністю від думки інших людей та прагненням уникати ситуацій, де існує ризик бути осудженим.

Водночас не всі форми перфекціонізму є однаково деструктивними. Сучасні дослідники все частіше розрізняють прагнення до високих стандартів і патологічну потребу в бездоганності. Прагнення до якісного виконання діяльності саме по собі може бути конструктивним фактором розвитку особистості. Воно сприяє наполегливості, відповідальності та досягненню значущих цілей. Проблеми виникають тоді, коли високі стандарти поєднуються зі страхом помилки, надмірною самокритикою та залежністю самооцінки від результатів діяльності.

Суттєвий вплив на поширення перфекціоністичних тенденцій справляє сучасний соціокультурний контекст. Соціальні мережі створюють умови для постійного порівняння себе з іншими людьми. Користувачі щодня стикаються з демонстрацією чужих успіхів, досягнень та ідеалізованих образів життя. Унаслідок цього формується враження, що інші люди є більш успішними, продуктивними та щасливими. Таке порівняння підсилює відчуття невідповідності власним або суспільним стандартам і може сприяти розвитку соціально приписаного перфекціонізму.

Таким чином, сучасні підходи дозволяють розглядати перфекціонізм як складне багатокомпонентне явище, що формується під впливом особистісних, сімейних та соціокультурних чинників. Розуміння механізмів його виникнення має важливе значення для подальшого аналізу психологічних наслідків перфекціонізму та його зв'язку з особливостями емоційної регуляції.

Про соціальний вимір говорять і Curran & Hill (2019): їхній метааналіз за 1989-2016 роки зафіксував помітне зростання рівня перфекціонізму серед студентів. Найбільше виріс саме соціально приписаний перфекціонізм - і це невипадково. Конкурентне академічне середовище, неоліберальні цінності самооптимізації, соціальні мережі як платформи для постійного порівняння себе з іншими - все це підживлює відчуття, що тебе постійно оцінюють і що ти маєш відповідати чужим стандартам. Curran et al. (2024) пов’язують це зростання також із економічною нерівністю: в умовах жорсткої конкуренції за обмежені можливості перфекціоністична поведінка стає способом виживання - попри її психологічну ціну.

Limburg et al. (2017) пропонують розглядати перфекціонізм як трансдіагностичний процес - тобто спільний механізм, який лежить в основі різних психологічних розладів. Не специфічний фактор ризику, а загальний знаменник: надмірний контроль, уникнення, самокритика.

Отже, перфекціонізм - це неоднорідне й багатовимірне явище. Його наслідки визначаються не самими стандартами, а тим, як людина себе оцінює, звідки йдуть вимоги і які когнітивні та емоційні стратегії при цьому задіяні.

1.2. Психологічні наслідки перфекціонізму: зв'язок із психічним здоров'ям та благополуччям особистості

Попри стереотипне уявлення про перфекціоністів як про успішних і зібраних людей, наукові дані малюють інакшу картину. Дисфункціональний перфекціонізм - це суттєве психологічне навантаження, а не просто висока вимогливість до себе.

Найбільш задокументований наслідок - тривога і депресія. Callaghan et al. (2024) проаналізували понад 80 досліджень на дорослих вибірках і виявили помірні-до-сильних зв’язки між дезадаптивним перфекціонізмом і симптомами депресії, генералізованої тривоги та обсесивно-компульсивного розладу. Lunn et al. (2023) підтвердили аналогічну картину для підлітків: зв’язки помітні вже в ранньому підлітковому віці, а з роками посилюються. Найбільш прогностично значущими виявляються дві субшкали - «занепокоєння помилками» і «сумніви щодо власних дій».

Чому так відбувається? Egan et al. (2022) у якісному метасинтезі знайшли цікавий механізм: перфекціоністи сприймають власні тривожні або депресивні симптоми як черговий «провал» - доказ того, що вони не можуть контролювати навіть свої думки і почуття. Виходить замкнене коло: перфекціонізм породжує дистрес, а дистрес стає новим об’єктом самокритики і посилює вихідне напруження.

Cuervo Gil et al. (2023) побудували прогностичну модель на студентській вибірці в Колумбії. Виявилося, що вплив перфекціонізму на симптоми тривоги і

депресії в основному непрямий - через академічний стрес, румінацію і занепокоєння. Тобто перфекціонізм не «викликає» депресію безпосередньо: він спочатку підвищує стрес, а той уже запускає емоційні проблеми.

Окремого уваги заслуговує зв’язок між перфекціонізмом і самоспівчуттям. Stoeber et al. (2020) показали: люди з перфекціонізмом, які ще й мають низьке самоспівчуття, страждають найбільше. Neff (2023) пояснює чому: самоспівчуття і перфекціонізм - практично протилежні установки. Перше передбачає доброту до себе в момент помилки, друге - суворе самоосудження. Koutra et al. (2023) підтвердили, що самоспівчуття виступає медіатором між перфекціонізмом і дистресом: чим вище самоспівчуття, тим слабший деструктивний вплив перфекціонізму.

Є й ширші наслідки. Wang & Wu (2022) дослідили студентів-медиків і з’ясували, що дезадаптивний перфекціонізм знижує задоволеність життям - через академічне вигорання, причому рівень самооцінки послаблює або посилює цей зв’язок. Smith et al. (2021) у лонгітюдному огляді встановили тривожний факт: соціально приписаний перфекціонізм - незалежний предиктор суїцидальних думок і поведінки, навіть після контролю за депресією і тривогою. А Limburg et al. (2023) виявили, що саме цей вимір перфекціонізму найнадійніше передбачає соціальну тривожність - через постійне очікування критики й страх «соціального провалу».

Окрім тривоги та депресії, перфекціонізм тісно пов'язаний із явищем емоційного вигорання. Спочатку цей феномен вивчався переважно у професійній діяльності, однак останніми роками дослідники дедалі частіше звертають увагу на його поширеність серед студентської молоді. Вигорання проявляється емоційним виснаженням, зниженням мотивації до діяльності та відчуттям власної неефективності. Для перфекціоністів ризик вигорання є особливо високим, оскільки вони схильні постійно підтримувати надмірний рівень вимог до себе, навіть за умов перевантаження або нестачі ресурсів.

Перфекціоністичні особистості часто потрапляють у ситуацію, коли жоден результат не здається їм достатньо хорошим. Навіть досягнувши поставленої мети, вони схильні концентруватися на недоліках, а не на власних успіхах. У результаті

відсутнє психологічне відчуття завершеності та задоволення від виконаної роботи. Кожне досягнення сприймається не як привід для позитивних емоцій, а як черговий обов'язковий етап на шляху до ще вищих стандартів. Подібна тенденція поступово виснажує особистість і створює умови для формування хронічного стресу.

Ще одним важливим наслідком перфекціонізму є прокрастинація. На перший погляд ці явища можуть здаватися протилежними: перфекціонізм асоціюється з високою продуктивністю, тоді як прокрастинація - з відкладанням справ. Проте сучасні дослідження демонструють наявність між ними тісного взаємозв'язку. Людина відкладає виконання завдання не через лінощі, а через страх зробити його недостатньо добре. Очікування ідеального результату настільки підвищує рівень тривоги, що початок діяльності починає сприйматися як загроза. У результаті формується замкнене коло: відкладання справ підсилює почуття провини, а провина, своєю чергою, ще більше посилює перфекціоністичні тенденції.

Значний вплив перфекціонізм здійснює і на самооцінку особистості. Особливість перфекціоністичної самооцінки полягає в її нестабільності. На відміну від людей із більш гармонійним самосприйняттям, перфекціоністи оцінюють себе не як цілісну особистість, а через призму конкретних досягнень. Успіх тимчасово підвищує самооцінку, однак навіть незначна невдача може різко її знизити. Через це психологічний стан людини стає надмірно залежним від зовнішніх обставин та результатів діяльності.

Нестабільність самооцінки особливо яскраво проявляється в навчальному середовищі. Студенти з вираженим перфекціонізмом часто оцінюють власну цінність через академічні успіхи. Висока оцінка або позитивний відгук викладача можуть тимчасово покращувати самосприйняття, тоді як нижчий результат викликає відчуття розчарування, сорому та невдоволення собою. Через це навчальний процес стає не лише джерелом розвитку, а й постійним джерелом психологічного напруження.

Перфекціонізм також суттєво впливає на міжособистісні стосунки. Особи з високим рівнем перфекціонізму нерідко відчувають труднощі у встановленні близьких контактів. Причиною цього може бути страх негативної оцінки, надмірна

чутливість до критики або переконання, що необхідно постійно відповідати певному ідеальному образу. У міжособистісному спілкуванні такі люди часто приховують свої переживання, намагаються не демонструвати слабкості та рідше звертаються по допомогу до інших.

Особливо несприятливими можуть бути наслідки соціально приписаного перфекціонізму. Постійне переконання в тому, що інші очікують бездоганності, призводить до підвищеної настороженості в соціальних ситуаціях. Людина починає уважно контролювати власну поведінку, слова та емоції, побоюючись негативної оцінки. У довгостроковій перспективі це може сприяти формуванню соціальної ізоляції, самотності та зниженню якості міжособистісних взаємин.

Дослідники також звертають увагу на зв'язок перфекціонізму з порушеннями психологічної адаптації. Через прагнення контролювати всі аспекти життя перфекціоністи нерідко виявляються менш гнучкими в умовах змін. Будь-яка невизначеність або необхідність швидко пристосовуватися до нових обставин можуть сприйматися як серйозне джерело стресу. У сучасному світі, який характеризується високою динамічністю та нестабільністю, така ригідність стає додатковим фактором ризику для психологічного благополуччя.

Водночас необхідно зазначити, що окремі компоненти перфекціонізму можуть виконувати й адаптивну функцію. Зокрема, прагнення до високих стандартів часто пов'язане з відповідальністю, організованістю, наполегливістю та мотивацією досягнення. Саме тому сучасні автори все частіше наголошують на необхідності розрізняти здорове прагнення до самовдосконалення та дезадаптивний перфекціонізм. Вирішальне значення має не сам факт наявності високих стандартів, а спосіб ставлення людини до власних помилок і невдач.

Таким чином, наслідки перфекціонізму виходять далеко за межі окремих емоційних переживань. Вони охоплюють різні сфери функціонування особистості - від самооцінки та психологічного благополуччя до академічної діяльності, професійної реалізації та міжособистісних стосунків. Саме тому проблема перфекціонізму залишається однією з найбільш актуальних у сучасній психології

та потребує подальшого вивчення, особливо в контексті його зв'язку з емоційною регуляцією.

Картина виходить доволі однозначною: дисфункціональний перфекціонізм - це не просто «висока планка». Це система патернів, яка через когнітивні та емоційні механізми стабільно підриває психологічне благополуччя. І ключову роль серед цих механізмів відіграє те, як людина регулює свої емоції.

1.3. Емоційна регуляція особистості та її взаємозв'язок із перфекціонізмом

Емоційна регуляція - це те, що ми робимо зі своїми емоціями: посилюємо їх або послаблюємо, висловлюємо або стримуємо, переосмислюємо ситуацію або просто «ковтаємо» переживання. Gross (2020) визначає емоційну регуляцію як сукупність процесів, за допомогою яких людина впливає на те, які емоції вона відчуває, коли і як їх виражає.

Важливо, що ці процеси не завжди усвідомлені. Ottaviani & Couyoumdjian (2021) показують: частина регуляторних стратегій є автоматичною і виникає поза свідомим контролем. Саме тому перфекціоністи часто кажуть, що «не можуть» впоратися з емоціями - певні патерни в них просто автоматизовані.

Найвживаніша теоретична рамка для вивчення емоційної регуляції - процесуальна модель Дж. Гросса. Вона описує різні стратегії залежно від того, в який момент розгортання емоційної реакції вони задіюються.

Перша стратегія - когнітивна переоцінка (cognitive reappraisal). Вона діє «заздалегідь»: людина змінює спосіб інтерпретації ситуації до того, як емоційна реакція повністю розгорнулася. Результат - знижена інтенсивність і переживання, і фізіологічного збудження, і при цьому без суттєвих витрат когнітивних ресурсів. Marciniak et al. (2024) у метааналізі понад 150 досліджень підтвердили: регулярна когнітивна переоцінка пов’язана з нижчим рівнем тривоги і депресії, навіть якщо рівень стресу залишається однаковим.

Друга стратегія - пригнічення емоційної експресії (expressive suppression). Вона, навпаки, реактивна: людина вже відчуває емоцію, але стримує її зовнішній прояв. При цьому суб'єктивне переживання нікуди не зникає. Ottaviani & Couyoumdjian (2021) зазначають: постійне стримування потребує неперервного контролю над собою і при хронічному використанні призводить до виснаження. Wu et al. (2024) у великому кросскультурному метааналізі підтвердили, що когнітивна переоцінка стабільно пов'язана з вищою задоволеністю життям, а пригнічення - з нижчою.

Aldao et al. (2019) додають нюанс: справа не лише в тому, яку стратегію вибирає людина, а й у тому, наскільки гнучко вона її застосовує. Регуляторна гнучкість - це вміння підбирати стратегію під конкретну ситуацію, а не діяти за шаблоном. Перфекціоністи зазвичай таку гнучкість не демонструють - вони схильні механічно тягнутися до одних і тих самих стратегій, переважно до пригнічення.

Особливий інтерес для сучасної психології становить питання психологічної гнучкості як однієї з ключових умов ефективної емоційної регуляції. Психологічна гнучкість визначається як здатність людини адаптувати свою поведінку, мислення та емоційні реакції відповідно до вимог конкретної ситуації. Особистість із високим рівнем психологічної гнучкості здатна визнавати власні переживання, не уникаючи їх, та обирати найбільш доцільний спосіб реагування залежно від обставин. Натомість для перфекціоністів характерною є певна ригідність, яка ускладнює процес адаптації до змін і сприяє використанню одноманітних регуляторних стратегій.

У контексті емоційної регуляції дедалі більшого значення набуває концепція усвідомленості (mindfulness). Усвідомленість передбачає спрямування уваги на поточний момент без осуду та надмірного оцінювання власного досвіду. Численні дослідження демонструють, що люди з вищим рівнем усвідомленості краще справляються зі стресом, рідше використовують уникнення та більш ефективно регулюють негативні емоції. Для перфекціоністів ця здатність є особливо

важливою, оскільки дозволяє зменшити автоматичну самокритику та послабити залежність самооцінки від зовнішніх досягнень.

Не менш важливим механізмом емоційної регуляції виступає самоспівчуття. На відміну від самокритики, яка є характерною для багатьох перфекціоністів, самоспівчуття передбачає доброзичливе ставлення до себе у складних життєвих ситуаціях. Воно не означає поблажливості чи відмови від особистісного розвитку. Навпаки, людина визнає власні труднощі та помилки, але не використовує їх як привід для самозасудження. Самоспівчуття допомагає знижувати інтенсивність негативних емоцій і сприяє більш конструктивному переживанню невдач.

Особливістю перфекціоністичного стилю реагування є те, що помилки сприймаються не як природна складова розвитку, а як підтвердження власної неспроможності. Унаслідок цього навіть незначні труднощі можуть викликати надмірно сильні емоційні реакції. Людина починає концентруватися не на вирішенні проблеми, а на переживанні сорому, провини або страху. Такий механізм значно ускладнює використання адаптивних стратегій емоційної регуляції та сприяє формуванню хронічного психологічного напруження.

Дослідники також підкреслюють роль румінації як одного з ключових факторів підтримання емоційних труднощів. Румінація являє собою схильність багаторазово повертатися до негативних думок, переживань або спогадів без реального пошуку вирішення проблеми. Для осіб із високим рівнем перфекціонізму характерним є постійне аналізування власних помилок, недоліків і невідповідностей очікуваним стандартам. У результаті негативні переживання не зменшуються, а навпаки посилюються, що негативно впливає на психологічне благополуччя.

Важливо зазначити, що ефективність емоційної регуляції визначається не лише вибором окремої стратегії, а й здатністю комбінувати різні підходи залежно від ситуації. У реальному житті не існує універсального способу регулювання емоцій, який був би однаково корисним за будь-яких обставин. Наприклад, короткочасне стримування емоцій може бути доцільним під час публічного виступу або в умовах конфлікту, однак його систематичне використання часто

призводить до накопичення внутрішнього напруження. Саме тому сучасні моделі емоційної регуляції дедалі більше уваги приділяють розвитку регуляторної гнучкості.

Проблема емоційної регуляції набуває особливої актуальності у студентському віці. Період ранньої дорослості супроводжується значними навчальними навантаженнями, необхідністю професійного самовизначення, побудовою міжособистісних стосунків та пошуком власної ідентичності. Усі ці завдання вимагають високого рівня емоційної адаптації. За наявності вираженого перфекціонізму природні труднощі цього періоду можуть переживатися значно гостріше, що підвищує ризик виникнення емоційного виснаження, тривоги та психологічного дистресу.

Таким чином, сучасні дослідження дозволяють розглядати емоційну регуляцію як один із центральних механізмів, через який перфекціонізм впливає на психологічне благополуччя особистості. Здатність усвідомлювати власні переживання, проявляти самоспівчуття, гнучко використовувати різні регуляторні стратегії та уникати румінації є важливими чинниками психологічної стійкості. Водночас дефіцит цих навичок значною мірою пояснює ті труднощі, з якими стикаються особи з високим рівнем перфекціонізму.

Чому саме до пригнічення? Malivoire et al. (2019) описують кілька механізмів. По-перше, перфекціоністи сприймають широкий спектр ситуацій як загрозливі - через постійний страх не відповідати власним стандартам. Це означає хронічну активацію системи тривоги. По-друге, їхнє дихотомічне мислення («або ідеально, або провал») ускладнює когнітивну переоцінку - адже для неї потрібна здатність бачити альтернативні, нюансовані інтерпретації. По-третє, соціально приписаний перфекціонізм формує стійку установку: не показувати «слабкі» емоції, щоб не зруйнувати образ бездоганної людини в очах оточуючих. А це і є пригнічення.

Gaudreau et al. (2019) у лонгітюдному дослідженні підлітків показали, що обидві форми перфекціонізму - і стандартна, і дезадаптивна - пов’язані з менш оптимальними регуляторними профілями порівняно з неперфекціоністами. Minichiello et al. (2024) на вибірці спортсменів підтвердили, що дезадаптивна

емоційна регуляція виступає посередником між перфекціонізмом і негативним самосприйняттям: якщо враховувати регуляторні стратегії, прямий ефект перфекціонізму помітно слабшає.

Malivoire & Kuo (2022) знайшли терапевтичне підтвердження цьому зв'язку: у клієнтів, у яких у процесі терапії зростала схильність до когнітивної переоцінки, симптоми і дезадаптивні патерни зменшувалися найбільше. Іншими словами, навчити перфекціоніста переосмислювати ситуації - це одне з ключових завдань психологічної роботи.

Зв'язок між перфекціонізмом і стратегіями емоційної регуляції, таким чином, досить чіткий: перфекціоністичні настанови систематично штовхають людину до пригнічення і заважають переоцінці. Саме це і стало відправною точкою для емпіричного дослідження, описаного в другому розділі.

Для комплексної операціоналізації труднощів емоційної регуляції в емпіричних дослідженнях широко застосовується Шкала труднощів емоційної регуляції (Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS), розроблена Л. Грац та Л. Ромер (Gratz & Roemer, 2004). На відміну від ERQ, яка вимірює стратегії регуляції, DERS фіксує дефіцити - наскільки людина здатна усвідомлювати, розуміти та контролювати власні емоційні стани в ситуаціях дистресу. Шкала охоплює шість вимірів: усвідомлення, ясність, неприйняття, імпульсивність, доступ до стратегій та здатність до цілеспрямованої поведінки. Саме ці виміри найбільш рельєфно відображають ті аспекти емоційного функціонування, в яких перфекціоністи демонструють найвиразніші труднощі (Malivoire et al., 2019). Відповідно, включення DERS до дослідницького інструментарію дозволяє вийти за межі аналізу стратегій регуляції та охопити ширший спектр труднощів, пов'язаних із перфекціоністичними установками.

Роль самоспівчуття як чинника адаптивної емоційної регуляції

У сучасних психологічних дослідженнях дедалі більше уваги приділяється феномену самоспівчуття (self-compassion) як важливому ресурсу психологічного благополуччя та ефективної емоційної регуляції. Поняття самоспівчуття було запропоноване К. Нефф і розглядається як здатність людини ставитися до себе з

доброзичливістю, розумінням та підтримкою в ситуаціях труднощів, невдач або особистих помилок.

На відміну від самокритики, яка часто супроводжується почуттям провини, сорому та незадоволеності собою, самоспівчуття сприяє прийняттю власного досвіду без надмірного осуду. Людина визнає факт помилки або невдачі, проте не використовує їх як підставу для негативної оцінки власної особистості. Завдяки цьому знижується інтенсивність негативних емоційних переживань та створюються умови для більш конструктивного вирішення проблемних ситуацій.

Згідно з концепцією К. Нефф, самоспівчуття включає три основні компоненти: доброзичливість до себе, усвідомленість та усвідомлення спільності людського досвіду. Доброзичливість до себе передбачає підтримуюче ставлення до власних труднощів замість жорсткої самокритики. Усвідомленість дозволяє людині помічати власні переживання без їхнього пригнічення або перебільшення. Усвідомлення спільності людського досвіду полягає в розумінні того, що помилки, невдачі та життєві труднощі є природною частиною життя кожної людини.

Для емпіричного вимірювання самоспівчуття найширшого застосування набула Шкала самоспівчуття (Self-Compassion Scale, SCS), розроблена К. Нефф (2003). Вона операціоналізує саме ці три компоненти через шість субшкал - три позитивні (доброзичливість до себе, усвідомленість, спільність людського досвіду) та три негативні (самосуд, надідентифікація, ізоляція) - і широко використовується у дослідженнях перфекціонізму як надійний і валідизований інструмент оцінки здатності особистості до прийняття власного досвіду (Neff, 2023; Stoeber et al., 2020; Koutra et al., 2023).

Особливого значення феномен самоспівчуття набуває в контексті вивчення перфекціонізму. Багато дослідників розглядають самоспівчуття як один із провідних захисних факторів, здатних послаблювати негативні наслідки дезадаптивного перфекціонізму. Особи з високим рівнем самоспівчуття демонструють нижчий рівень тривожності, рідше схильні до надмірної самокритики та легше переживають власні помилки. Водночас люди з вираженим перфекціонізмом часто характеризуються низьким рівнем самоспівчуття, оскільки

схильні оцінювати власну цінність через досягнення та відповідність високим стандартам.

Наукові дослідження свідчать, що самоспівчуття позитивно пов'язане з використанням адаптивних стратегій емоційної регуляції. Особи, які демонструють більш доброзичливе ставлення до себе, частіше використовують когнітивну переоцінку та рідше вдаються до пригнічення емоційної експресії. Завдяки цьому вони ефективніше справляються зі стресовими ситуаціями та швидше відновлюють емоційну рівновагу після негативних подій.

Важливим є також той факт, що самоспівчуття не знижує мотивацію досягнення успіху та не сприяє безвідповідальності, як іноді помилково вважають. Навпаки, людина з високим рівнем самоспівчуття здатна об'єктивніше оцінювати результати своєї діяльності, визнавати помилки та використовувати їх як джерело особистісного розвитку. Такий підхід дозволяє підтримувати прагнення до самовдосконалення без надмірного психологічного тиску та руйнівної самокритики.

У контексті емоційної регуляції самоспівчуття можна розглядати як важливий внутрішній ресурс, що сприяє формуванню більш адаптивних способів реагування на складні життєві обставини. Розвиток навичок самоспівчуття допомагає особистості приймати власні переживання, знижувати інтенсивність негативних емоцій та підтримувати психологічну стійкість у ситуаціях невизначеності й стресу.

Таким чином, самоспівчуття виступає важливим чинником адаптивної емоційної регуляції та може розглядатися як один із перспективних напрямів психологічної профілактики негативних наслідків дезадаптивного перфекціонізму. Його розвиток сприяє зменшенню самокритики, підвищенню психологічного благополуччя та формуванню більш конструктивного ставлення особистості до власних досягнень і невдач.

Таким чином, аналіз наукових джерел дозволяє розглядати самоспівчуття як важливий психологічний ресурс, що сприяє більш адаптивній емоційній регуляції та знижує ризик негативних наслідків дезадаптивного перфекціонізму. Здатність

особистості ставитися до себе з розумінням і прийняттям у ситуаціях невдач може виступати важливим чинником психологічного благополуччя та емоційної стійкості. У зв'язку з цим вивчення взаємозв'язку між перфекціонізмом та особливостями емоційної регуляції залишається актуальним напрямом сучасних психологічних досліджень.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз літератури дозволяє зробити такі висновки.

1. Перфекціонізм - це багатовимірна риса, яка може виявлятися по-різному. Модель Hewitt & Flett (1991) виокремлює три виміри: орієнтований на себе, на інших і соціально приписаний. Модель Gaudreau (2019) додає розрізнення між «стандартним» і «тривожним» перфекціонізмом. Головна думка: руйнівність перфекціонізму визначається не висотою стандартів самих по собі, а тим, як людина себе оцінює і звідки йдуть вимоги. Те, що рівень перфекціонізму серед молоді зростає, робить цю тему ще більш актуальною (Curran & Hill, 2019; Curran et al., 2024).

2. Дисфункціональний перфекціонізм добре задокументований як чинник ризику: тривога, депресія, ОКР, соціальна тривожність, вигорання, знижена задоволеність життям - і навіть суїцидальні думки (Callaghan et al., 2024; Lunn et al., 2023; Limburg et al., 2023; Smith et al., 2021). При цьому ці наслідки рідко прямі - вони реалізуються через когнітивні та емоційно-регуляторні механізми.

3. Емоційна регуляція виступає ключовою ланкою між перфекціонізмом і психологічним благополуччям. Перфекціоністи схильні пригнічувати емоції і уникати когнітивної переоцінки - через зниження когнітивної гнучкості, дихотомічне мислення і прагнення виглядати «ідеально» в очах інших (Malivoire et al., 2019; Gaudreau et al., 2019). Терапевтичні дані підтверджують: розвиток здатності до переоцінки - один із ключових механізмів допомоги таким людям (Malivoire & Kuo, 2022; Galloway et al., 2022).

Проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок про те, що проблема перфекціонізму є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці. Зростання поширеності перфекціоністичних тенденцій серед молоді, зафіксоване в численних міжнародних дослідженнях, свідчить про необхідність подальшого вивчення даного феномену та його психологічних наслідків. Особливої уваги потребує соціально приписаний перфекціонізм, який пов'язаний із

переживанням постійного зовнішнього оцінювання та необхідності відповідати очікуванням оточуючих.

У результаті аналізу наукових джерел було встановлено, що перфекціонізм не можна розглядати виключно як позитивну або негативну характеристику особистості. Його вплив на психологічне функціонування людини значною мірою визначається структурою перфекціоністичних установок, особливостями самооцінки та способами реагування на невдачі. Високі особистісні стандарти самі по собі не обов'язково призводять до негативних наслідків. Натомість найбільш несприятливими виявляються ті форми перфекціонізму, які супроводжуються надмірною самокритикою, страхом помилок і залежністю самоповаги від зовнішнього схвалення.

Теоретичний аналіз також показав, що емоційна регуляція виступає одним із центральних механізмів, через який перфекціоністичні установки впливають на психологічне благополуччя особистості. Особливості сприйняття власних помилок, схильність до румінації, труднощі прийняття негативних переживань та прагнення приховувати емоції формують специфічний стиль емоційного реагування, характерний для осіб із високим рівнем перфекціонізму.

Важливим результатом теоретичного аналізу стало встановлення того факту, що адаптивні та неадаптивні стратегії емоційної регуляції мають різне значення для психологічного благополуччя особистості. Когнітивна переоцінка пов'язана з вищим рівнем психологічної адаптації, життєстійкості та задоволеності життям, тоді як систематичне пригнічення емоційної експресії нерідко супроводжується підвищенням рівня тривоги, емоційного виснаження та внутрішнього напруження. Саме тому аналіз зв'язку між перфекціонізмом і вибором стратегій емоційної регуляції має не лише теоретичне, а й практичне значення.

Узагальнення результатів наукових досліджень дозволяє припустити, що особи з високим рівнем перфекціонізму повинні демонструвати менш адаптивний профіль емоційної регуляції порівняно з особами, для яких перфекціоністичні установки є менш вираженими. Дане припущення стало основою для організації та

проведення власного емпіричного дослідження, результати якого представлені в наступному розділі роботи.

Окремої уваги заслуговує той факт, що сучасні дослідження дедалі частіше розглядають перфекціонізм не як ізольовану особистісну рису, а як комплексне психологічне утворення, тісно пов'язане з особливостями самосприйняття, міжособистісної взаємодії та емоційного функціонування. У зв'язку з цим вивчення перфекціонізму виходить за межі аналізу лише академічної успішності або професійних досягнень і набуває ширшого значення для розуміння психологічного благополуччя особистості загалом.

Проведений огляд наукової літератури показав, що одним із найбільш важливих напрямів сучасних досліджень є пошук чинників, які можуть послаблювати негативний вплив перфекціонізму на психічне здоров'я. У цьому контексті особливу увагу привертають такі психологічні феномени, як емоційна компетентність, психологічна гнучкість, самоспівчуття та здатність до усвідомленого ставлення до власних переживань. Усі вони безпосередньо пов'язані з процесами емоційної регуляції та можуть виступати важливими ресурсами психологічної адаптації.

Водночас аналіз літературних джерел дозволяє зробити висновок про відсутність єдиної точки зору щодо характеру взаємозв'язку між окремими компонентами перфекціонізму та конкретними стратегіями емоційної регуляції. Різні автори наголошують на неоднаковому внеску окремих вимірів перфекціонізму у формування емоційних труднощів. Це свідчить про складність і багатогранність досліджуваної проблеми та підкреслює необхідність подальших емпіричних досліджень.

Крім того, значна частина наявних досліджень була проведена на зарубіжних вибірках, тоді як в українському психологічному просторі питання взаємозв'язку між перфекціонізмом та особливостями емоційної регуляції залишається недостатньо розробленим. Саме тому вивчення даної проблематики на вибірці української студентської молоді є не лише теоретично обґрунтованим, а й практично важливим з огляду на потребу розробки ефективних психологічних

програм підтримки молодих людей у процесі їхнього особистісного та професійного становлення.

Узагальнюючи результати аналізу наукової літератури, можна стверджувати, що перфекціонізм та емоційна регуляція є взаємопов'язаними психологічними феноменами, взаємодія яких значною мірою визначає особливості адаптації особистості до вимог сучасного суспільства. Саме тому подальше емпіричне вивчення даного взаємозв'язку є необхідним для поглиблення наукових уявлень про психологічні механізми функціонування перфекціоністичної особистості.

Таким чином, теоретичний аналіз підтвердив доцільність дослідження взаємозв'язку між рівнем перфекціонізму та особливостями емоційної регуляції. Отримані теоретичні положення стали методологічною основою емпіричної частини роботи та визначили логіку подальшого дослідження.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ОСІБ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

2.1. Організація та методи дослідження

Мета емпіричного дослідження - перевірити, чи відрізняються стратегії емоційної регуляції у людей із різним рівнем перфекціонізму. Дослідження проходило дистанційно у квітні–травні 2026 року на базі Університету імені Альфреда Нобеля.

У дослідженні взяли участь 50 студентів різних спеціальностей, вік 18-25 років, участь добровільна. Вибірка однорідна за освітнім статусом - це дозволяє тримати під контролем вплив академічного середовища як спільного фактора. Усі учасники знали мету дослідження і дали згоду на анонімну обробку даних.

Дослідження включало три етапи. На підготовчому - теоретичний аналіз літератури, формулювання гіпотез, вибір методик. На діагностичному - онлайн-опитування. На аналітичному - статистична обробка, інтерпретація результатів, висновки.

Важливою умовою проведення емпіричного дослідження було дотримання основних етичних принципів психологічної науки. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження, його добровільний характер та можливість відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин. Перед початком опитування респондентам надавалася інформація щодо анонімності відповідей та конфіденційності отриманих даних. Особисті дані учасників не збиралися, що дозволило мінімізувати вплив соціальної бажаності на результати дослідження.

Вибір студентської молоді як об'єкта емпіричного дослідження був зумовлений низкою причин. По-перше, саме студентський вік є періодом інтенсивного особистісного розвитку, професійного самовизначення та формування життєвих цінностей. По-друге, сучасне освітнє середовище характеризується високим рівнем конкуренції та значними вимогами до академічних досягнень, що створює сприятливі умови для формування

перфекціоністичних настанов. По-третє, результати попередніх досліджень свідчать про зростання рівня перфекціонізму саме серед молоді, що робить дану вибірку особливо актуальною для вивчення.

Соціально-демографічна характеристика вибірки дозволяє вважати її достатньо репрезентативною для реалізації поставлених завдань дослідження. Учасники представляли різні напрями підготовки та навчалися на різних курсах університету. Незважаючи на певну неоднорідність академічних спеціальностей, усіх респондентів об'єднували спільні умови навчальної діяльності, що дозволяло розглядати їх як єдину дослідницьку групу.

Окремої уваги заслуговує дистанційний формат проведення дослідження. Використання онлайн-опитування дало можливість забезпечити комфортні умови для участі респондентів та зменшити вплив зовнішніх чинників на процес відповідей. Крім того, відсутність безпосереднього контакту з дослідником сприяла більшій відкритості учасників під час оцінювання власних переживань, емоційних реакцій та особистісних особливостей.

Вибір саме методики Hewitt і Flett був зумовлений тим, що вона є однією з найбільш авторитетних і широко використовуваних методик діагностики перфекціонізму. На відміну від багатьох інших опитувальників, дана методика дозволяє оцінити не лише загальний рівень перфекціонізму, а й окремі його виміри. Це має принципове значення для даного дослідження, оскільки різні форми перфекціонізму можуть по-різному впливати на особливості емоційної регуляції.

Не менш важливим є вибір опитувальника ERQ Дж. Гросса та Р. Джона. Дана методика безпосередньо ґрунтується на процесуальній моделі емоційної регуляції та дозволяє оцінити дві найбільш досліджувані стратегії - когнітивну переоцінку та пригнічення емоційної експресії. Саме ці стратегії найчастіше розглядаються в сучасних дослідженнях перфекціонізму, що забезпечує можливість порівняння отриманих результатів із даними інших авторів.

Для забезпечення достовірності результатів особлива увага приділялася якості отриманих даних. У процесі обробки результатів було перевірено повноту заповнення анкет та відсутність пропусків відповідей. Також проводився контроль

логічної узгодженості результатів, що дозволило уникнути включення до аналізу випадкових або недостовірних відповідей.

Загалом організація дослідження була спрямована на створення умов для отримання максимально об'єктивних даних щодо особливостей перфекціонізму та емоційної регуляції у студентської молоді. Використані методики, процедура збору інформації та способи статистичної обробки результатів дозволяють вважати отримані дані достатньо надійними для подальшого аналізу та інтерпретації.

Для збору даних використано чотири методики:

Багатовимірна шкала перфекціонізму (MPS; Hewitt & Flett, 1991). Для вимірювання перфекціонізму застосовано 45 тверджень, 7-бальна шкала Лайкерта (1 - «абсолютно не погоджуюся», 7 - «абсолютно погоджуюся»). Охоплює три субшкали: перфекціонізм, орієнтований на себе (SOP), орієнтований на інших (OOP) і соціально приписаний (SPP). Рівні: низький (1-3,49), середній (3,5-5,49), високий (5,5-7).

Опитувальник емоційної регуляції (ERQ; Gross & John, 2003). Для вимірювання стратегій регуляції - 10 тверджень, дві субшкали: когнітивна переоцінка (6 пунктів) і пригнічення експресії (4 пункти). 7-бальна шкала Лайкерта. Методика широко валідизована на різних культурних вибірках.

Шкала самоспівчуття (Self-Compassion Scale, SCS; Neff, 2003). Методика К. Нефф призначена для вимірювання рівня самоспівчуття як психологічного конструкту. Складається з 26 тверджень, 5-бальна шкала Лайкерта (1 - «майже ніколи», 5 - «майже завжди»). Охоплює шість субшкал, що утворюють три біполярні пари: доброзичливість до себе (Self-Kindness) проти самосуду (Self-Judgment), усвідомленість (Mindfulness) проти надідентифікації (Over-Identification), та усвідомлення спільності (Common Humanity) проти ізоляції (Isolation). Загальний бал обчислюється як середнє значення всіх пунктів після реверсування негативних субшкал. Рівні: низький (1-2,49), середній (2,5-3,49), високий (3,5-5).

Шкала труднощів емоційної регуляції (Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS; Gratz & Roemer, 2004). Методика Л. Грац та Л. Ромер призначена для

діагностики труднощів у регуляції емоцій. Складається з 36 тверджень, 5-бальна шкала Лайкерта (1 - «майже ніколи (0–10%)», 5 - «майже завжди (91-100%)»). Охоплює шість субшкал: нерозуміння власних емоцій (Awareness), труднощі з усвідомленням (Clarity), нездатність прийняти негативні емоції (Non-Acceptance), імпульсивність при дистресі (Impulse), обмежений доступ до стратегій регуляції (Strategies) та труднощі із цілеспрямованою поведінкою (Goals). Вищий загальний бал відповідає більшим труднощам у регуляції емоцій. Рівні: низький (36-72), середній (73-108), високий (109-180).

Математико-статистична обробка. Статистична обробка - описова статистика та кореляційний аналіз Пірсона в MS Excel. Рівень значущості - $p \leq 0,01$. Для порівняльного аналізу відібрано дві контрастні групи: з високим рівнем перфекціонізму ($n = 15$) і з низьким ($n = 12$).

2.2. Аналіз рівня перфекціонізму у досліджуваних

На першому етапі ми виміряли рівень перфекціонізму у всіх 50 учасників за шкалою MPS. У основі інтерпретації - модель Hewitt & Flett (1991): три виміри мають різну психологічну природу і по-різному впливають на благополуччя.

Результати показали неоднорідну картину. За субшкалою орієнтованого на себе перфекціонізму (ПОС) 34% учасників мають високий рівень - тобто кожен третій студент ставить до себе надмірно жорсткі вимоги і болісно сприймає власні недоліки. Ще 44% - на середньому рівні.

Орієнтований на інших перфекціонізм (ПОІ) виражений слабше: лише 18% мають високий рівень, більшість (46%) - середній. Тобто завищені вимоги до оточуючих не є основною характеристикою цієї вибірки.

А ось соціально приписаний перфекціонізм (СПП) виявився найпоширенішим - 42% студентів мають його на високому рівні. Майже половина вибірки переконана, що оточуючі чекають від них досконалості і осудять за будь-яку помилку. Це узгоджується з даними Curran & Hill (2019), які зафіксували зростання саме цього виміру серед сучасної молоді.

За загальним рівнем: 30% - група з високим перфекціонізмом (15 осіб), 46% - середній (23 особи), 24% - низький (12 осіб). Перфекціонізм досить поширений у вибірці, і найяскравіше він виявляється саме у соціально приписаній формі.

Таблиця 2.1

Розподіл респондентів за рівнем перфекціонізму (n=50)

Субшкала MPS	**Низький рівень**	**Середній рівень**	**Високий рівень**
Перфекціонізм, орієнтований на себе (ПОС)	22%	44%	34%
Перфекціонізм, орієнтований на інших (ПОІ)	36%	46%	18%
Соціально приписаний перфекціонізм (СПП)	18%	40%	42%
Загальний рівень перфекціонізму	24%	46%	30%

Аналіз результатів за субшкалою перфекціонізму, орієнтованого на себе (ПОС), виявив, що 34% респондентів демонструють його високий рівень. Це свідчить про те, що значна частина вибірки ставить до себе надмірно жорсткі вимоги, прагне до бездоганності у власній діяльності та гостро переживає будь-які відхилення від установлених стандартів. Середній рівень ПОС зафіксовано у 44% осіб, низький - лише у 22%.

Показники субшкали перфекціонізму, орієнтованого на інших (ПОІ), виявилися дещо нижчими: високий рівень притаманний 18% респондентів, тоді як більшість (46%) перебуває на середньому рівні. Це вказує на те, що завищені вимоги до оточуючих є менш вираженою рисою у даній вибірці порівняно з іншими формами перфекціонізму.

Найбільш вираженою субшкалою виявився соціально приписаний перфекціонізм (СПП): 42% респондентів мають його високий рівень. Це означає, що майже половина вибірки переконана у надмірно високих очікуваннях з боку значущих оточуючих, що є потужним джерелом хронічного емоційного напруження та тривоги. Даний результат узгоджується з висновками Curran & Hill

(2019), які встановили, що рівень соціально приписаного перфекціонізму серед студентів суттєво зріс за останні десятиліття.

За загальним рівнем перфекціонізму 30% респондентів склали групу з високим рівнем (15 осіб), 46% - групу із середнім рівнем (23 особи) та 24% - групу з низьким рівнем (12 осіб). Отримані дані свідчать про те, що перфекціонізм є достатньо поширеною рисою серед досліджуваних студентів, причому соціально приписана його форма є найбільш вираженою.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про достатньо високу поширеність перфекціоністичних тенденцій серед сучасної студентської молоді. Особливої уваги заслуговує той факт, що високий рівень соціально приписаного перфекціонізму виявився більш поширеним, ніж інші форми цього феномену. Така закономірність може бути пов'язана зі специфікою сучасного соціального середовища, в якому молоді люди постійно стикаються з необхідністю демонструвати успішність, конкурентоспроможність та високі результати діяльності.

Високі показники соціально приписаного перфекціонізму свідчать про те, що значна частина студентів схильна сприймати навколишній світ як джерело постійного оцінювання. У психологічному плані це означає наявність підвищеної чутливості до критики, страху негативної оцінки та прагнення відповідати очікуванням значущих людей. Подібна установка може формувати додаткове емоційне навантаження навіть у звичайних навчальних ситуаціях, таких як складання іспитів, підготовка презентацій або виконання практичних завдань.

Не менш показовими є результати за шкалою перфекціонізму, орієнтованого на себе. Високий рівень даного показника було виявлено у третини досліджуваних. Це свідчить про поширеність серед студентів тенденції до встановлення надмірно високих особистих стандартів та прагнення до бездоганного виконання діяльності. З одного боку, такі особливості можуть сприяти академічним досягненням і відповідальному ставленню до навчання. З іншого боку, за відсутності достатньої психологічної гнучкості вони створюють ризик розвитку хронічного напруження та незадоволеності власними результатами.

Варто звернути увагу і на те, що переважна більшість учасників продемонструвала середній рівень перфекціонізму. Подібний результат може свідчити про те, що перфекціоністичні установки присутні у значної частини студентів, однак не завжди досягають рівня вираженої психологічної проблеми. Це узгоджується з сучасними уявленнями про континуальний характер перфекціонізму, відповідно до яких даний феномен не поділяється лише на наявний або відсутній, а проявляється різною мірою інтенсивності.

Отримані результати також дозволяють припустити, що для значної частини студентів характерне поєднання високих особистих стандартів із вираженою потребою в соціальному схваленні. Саме така комбінація, згідно з сучасними дослідженнями, вважається найбільш психологічно вразливою, оскільки поєднує внутрішній тиск із зовнішнім оціночним навантаженням. У таких умовах навіть незначні труднощі можуть сприйматися як серйозні невдачі та викликати інтенсивні негативні переживання.

Загалом результати дослідження підтверджують актуальність проблеми перфекціонізму в студентському середовищі. Виявлена структура показників свідчить про необхідність подальшого вивчення психологічних механізмів, які пов'язують перфекціоністичні установки з особливостями емоційного функціонування особистості. Саме тому наступним етапом дослідження став аналіз стратегій емоційної регуляції респондентів.

2.3. Аналіз особливостей емоційної регуляції

На наступному кроці ми дослідили стратегії емоційної регуляції у всіх 50 учасників за опитувальником ERQ. Нагадаємо: когнітивна переоцінка - це адаптивна стратегія, яка змінює інтерпретацію ситуації «на вході», до того як емоція повністю сформувалася. Пригнічення - реактивна стратегія, яка стримує зовнішні прояви вже виниклої емоції, не усуваючи самого переживання (Gross & John, 2003).

Результати виявили помітний дисбаланс. Адаптивна стратегія - когнітивна переоцінка - розвинена на високому рівні лише у 24% учасників. Натомість 40% мають її на низькому рівні. Тобто більшість досліджуваних рідко переосмислює стресові ситуації - замість цього просто переживає їх «у лоб».

Зворотна картина спостерігається для пригнічення: 40% учасників демонструють його на високому рівні, і лише 22% - на низькому. Стримувати себе замість того, щоб переосмислювати - така загальна тенденція у вибірці. Це характерно для людей із підвищеним психологічним напруженням і створює підґрунтя для хронічного емоційного виснаження.

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за стратегіями емоційної регуляції (ERQ) (n=50)

Показник ERQ	**Низький рівень**	**Середній рівень**	**Високий рівень**
Когнітивна переоцінка (КП)	40%	36%	24%
Пригнічення експресії (ПЕ)	22%	38%	40%

Аналіз результатів виявив виражений дисбаланс у використанні стратегій емоційної регуляції. Адаптивна стратегія когнітивної переоцінки розвинена на високому рівні лише у 24% респондентів, тоді як 40% осіб демонструють її низький рівень. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних рідко вдається до переосмислення стресових ситуацій як способу зниження їхнього емоційного впливу.

Натомість неадаптивна стратегія пригнічення емоційної експресії має високі показники у 40% респондентів. Лише 22% осіб рідко вдаються до стримування зовнішніх проявів своїх емоцій. Така тенденція вказує на схильність вибірки придушувати емоції замість їх конструктивного опрацювання, що є одним із провідних чинників накопичення хронічного напруження та зниження загального психологічного благополуччя.

Отримані результати дозволяють більш детально проаналізувати особливості емоційного функціонування досліджуваних студентів. Насамперед звертає на себе

увагу відносно низька поширеність когнітивної переоцінки як провідної стратегії регуляції емоцій. Це означає, що значна частина респондентів рідко використовує можливість змінювати власне ставлення до проблемної ситуації з метою зниження її емоційного впливу.

Психологічна цінність когнітивної переоцінки полягає в тому, що вона дозволяє людині не лише зменшувати інтенсивність негативних переживань, а й зберігати активну позицію щодо вирішення проблеми. На відміну від уникнення або придушення емоцій, переоцінка сприяє більш гнучкому сприйняттю життєвих труднощів і допомагає знаходити альтернативні способи інтерпретації подій. Саме тому низькі показники даної стратегії можуть розглядатися як один із чинників підвищеної психологічної вразливості.

Водночас високі показники пригнічення емоційної експресії свідчать про поширеність серед студентів тенденції приховувати власні переживання від оточуючих. Подібна поведінка може виконувати адаптивну функцію в окремих ситуаціях, коли відкритий прояв емоцій є недоречним або соціально небажаним. Проте систематичне використання пригнічення нерідко призводить до накопичення внутрішнього напруження та погіршення емоційного самопочуття.

Особливу увагу слід звернути на той факт, що пригнічення емоцій не усуває самих переживань. Людина продовжує відчувати тривогу, образу, страх або роздратування, однак намагається не демонструвати їх зовні. У результаті значна частина психічних ресурсів витрачається на постійний самоконтроль. За тривалого використання така стратегія може сприяти розвитку емоційного виснаження, зниженню концентрації уваги та погіршенню загального психологічного благополуччя.

Отримані результати можуть бути частково пояснені особливостями сучасного студентського середовища. Період навчання у закладі вищої освіти пов'язаний із необхідністю постійно адаптуватися до нових вимог, виконувати значний обсяг навчальних завдань і демонструвати академічну успішність. У таких умовах молоді люди нерідко намагаються приховувати власні труднощі та

негативні переживання, щоб підтримувати образ компетентної та успішної особистості.

Крім того, студентський вік характеризується активним формуванням професійної та особистісної ідентичності. Саме в цей період особливо важливими стають питання самореалізації, досягнення успіху та соціального визнання. Унаслідок цього багато молодих людей починають висувати до себе підвищені вимоги та критично оцінювати власні результати. Подібні тенденції можуть негативно впливати на здатність до конструктивної емоційної регуляції та підсилювати використання менш адаптивних стратегій.

Отримана структура показників свідчить про певний дефіцит навичок конструктивного опрацювання емоційних переживань. Частина респондентів схильна зосереджуватися переважно на контролі зовнішніх проявів емоцій замість роботи з їхніми причинами. Подібний підхід може забезпечувати короткочасне зниження дискомфорту, однак не сприяє довготривалому психологічному благополуччю.

Важливо також враховувати, що ефективна емоційна регуляція є одним із провідних чинників психологічної адаптації особистості. Особи, які здатні гнучко використовувати різні стратегії регуляції емоцій, зазвичай демонструють вищий рівень життєстійкості, краще справляються зі стресовими ситуаціями та мають вищі показники суб'єктивного благополуччя. Відповідно, виявлені особливості емоційної регуляції можуть розглядатися як важливий напрям подальшої психологічної профілактики та корекційної роботи.

Таким чином, результати дослідження свідчать про переважання серед респондентів менш адаптивної стратегії пригнічення емоційної експресії над більш конструктивною стратегією когнітивної переоцінки. Це створює передумови для подальшого аналізу взаємозв'язку між особливостями емоційної регуляції та рівнем перфекціонізму досліджуваних осіб.

Таким чином, результати констатувального етапу діагностики фіксують загальну картину емоційної регуляції вибірки: переважання неадаптивної стратегії пригнічення над адаптивною стратегією когнітивної переоцінки. Подібний

дисбаланс є характерним для осіб із підвищеним рівнем психологічного дистресу та створює передумови для розвитку хронічних емоційних порушень.

Для поглибленого вивчення особливостей емоційного функціонування досліджуваних додатково було застосовано Шкалу самоспівчуття (SCS) та Шкалу труднощів емоційної регуляції (DERS). Використання цих методик дозволило оцінити рівень доброзичливого ставлення до себе, схильність до самокритики, а також характер труднощів, які виникають у процесі усвідомлення, прийняття та регуляції емоційних переживань.

Результати за Шкалою самоспівчуття (SCS). Загальні результати засвідчили, що більшість досліджуваних студентів демонструє середній або низький рівень самоспівчуття. Середній рівень зафіксовано у 42% учасників, низький - у 36%. Лише 22% респондентів мають високий рівень самоспівчуття, тобто здатні ставитися до себе з розумінням і підтримкою у складних ситуаціях. Результати є характерними для вибірки з вираженими перфекціоністичними тенденціями: самокритика і жорстка самооцінка залишають мало простору для доброзичливого ставлення до себе (Neff, 2023; Stoeber et al., 2020).

Аналіз субшкал SCS показав, що найнижчі показники зафіксовано за субшкалами самосуду (Self-Judgment) та надідентифікації (Over-Identification) - тобто студенти схильні до суворої самокритики та надмірного занурення у власні негативні переживання. Водночас показники доброзичливості до себе (Self-Kindness) виявилися найнижчими серед усіх позитивних субшкал. Це свідчить про дефіцит внутрішньої підтримки в ситуаціях невдачі, що є типовим для осіб із дезадаптивним перфекціонізмом.

Таблиця 2.3

Розподіл респондентів за рівнем самоспівчуття (SCS) (n=50)

Субшкала SCS	**Низький рівень**	**Середній рівень**	**Високий рівень**
Доброзичливість до себе (Self-Kindness)	44%	38%	18%
Самосуд (Self-Judgment)	14%	36%	50%
Усвідомленість (Mindfulness)	32%	44%	24%
Надідентифікація (Over-Identification)	18%	38%	44%
Спільність людського досвіду (Common Humanity)	28%	48%	24%
Ізоляція (Isolation)	16%	40%	44%
Загальний рівень самоспівчуття	36%	42%	22%

Звертає на себе увагу висока частка осіб із вираженим самосудом (50% - високий рівень) та надідентифікацією (44% — високий рівень). Це означає, що половина вибірки реагує на власні труднощі передусім самокритикою, а майже стільки ж схильні надмірно занурюватися у власні негативні переживання. Обидва показники безпосередньо пов'язані з перфекціоністичними установками - коли помилка сприймається як ознака особистої неспроможності, зворотна реакція майже завжди є самокартання, а не самопідтримка.

Результати за методикою DERS підтвердили загальну картину емоційних труднощів у вибірці. У 44% учасників виявлено середній рівень загальних труднощів емоційної регуляції, у 32% - високий, і лише у 24% - низький. Таким чином, понад три чверті вибірки мають помітні або виражені труднощі з регуляцією власних емоцій - це загалом узгоджується з виявленим вище домінуванням пригнічення над переоцінкою.

Аналіз субшкал DERS виявив найбільш виражені проблеми за двома напрямами: обмежений доступ до стратегій регуляції (Strategies) та труднощі із цілеспрямованою поведінкою при дистресі (Goals). Це означає, що значна частина

студентів у стресових ситуаціях не лише важко контролює емоції, а й не знає, які інструменти застосувати для покращення стану. Субшкала нерозуміння власних емоцій (Awareness) показала відносно помірні результати, що може свідчити про те, що студенти, як правило, розпізнають свої переживання - проте не мають достатніх ресурсів для їх конструктивного опрацювання.

Таблиця 2.4

Розподіл респондентів за субшкалами DERS (n=50)

Субшкала DERS	**Низький рівень**	**Середній рівень**	**Високий рівень**
Нерозуміння емоцій (Awareness)	34%	44%	22%
Труднощі усвідомлення (Clarity)	28%	46%	26%
Неприйняття негативних емоцій (Non-Acceptance)	22%	42%	36%
Імпульсивність при дистресі (Impulse)	30%	44%	26%
Обмежений доступ до стратегій (Strategies)	18%	40%	42%
Труднощі із цілеспрямованою поведінкою (Goals)	20%	38%	42%
Загальний рівень труднощів DERS	24%	44%	32%

Особливо показовим є те, що 42% учасників мають виражені труднощі в доступі до стратегій регуляції (Strategies) та 42% - у цілеспрямованій поведінці при дистресі (Goals). Ці два показники є найбільш дисфункціональними з практичної точки зору: людина не лише важко переносить негативні емоції, а й не здатна ефективно діяти або обирати конструктивні кроки для їх подолання. Таке поєднання є типовим для осіб із перфекціоністичним профілем, де страх помилки паралізує не лише дії, а й регуляцію внутрішніх станів (Gratz & Roemer, 2004; Malivoire et al., 2019).

Зіставлення результатів SCS та DERS виявляє взаємно підсилюючий патерн: низьке самоспівчуття - особливо через компоненти самосуду та надідентифікації -

корелює із труднощами в прийнятті та обробці негативних емоцій. Людина, яка сприймає власні помилки як ознаку особистої неповноцінності, не лише страждає від виражених емоційних труднощів, а й позбавлена того внутрішнього ресурсу - доброзичливого ставлення до себе, - який міг би стати інструментом відновлення. Саме цей взаємозв'язок є важливим для розуміння психологічного стану перфекціоністів і буде детальніше розглянутий у порівняльному аналізі між групами.

2.4. Порівняльний аналіз особливостей емоційної регуляції осіб із різним рівнем перфекціонізму.

Щоб перевірити гіпотези, ми порівняли групу з високим рівнем перфекціонізму (n=15) і групу з низьким (n=12). Теоретичне підґрунтя - модель Hewitt & Flett (2002): руйнівним є не сам перфекціонізм, а поєднання завищених стандартів із неадаптивними реакціями на їх невиконання.

Різниця між групами виявилася разючою. У групі з високим перфекціонізмом 60% учасників мають низький рівень когнітивної переоцінки, тоді як у групі з низьким перфекціонізмом - лише 17%. Навпаки, високий рівень переоцінки в групі «перфекціоністів» - лише 13%, тоді як у «низькоперфекціоністів» - 42%.

Ще виразніший контраст за пригніченням: у групі з високим перфекціонізмом 60% демонструють його на високому рівні, у групі з низьким - лише 17%. І навпаки, низький рівень пригнічення є у 50% «низькоперфекціоністів» і лише у 7% «перфекціоністів». Ця закономірність добре вписується в концепцію «самопрезентаційного перфекціонізму» Hewitt et al. (2003): перфекціоніст прагне виглядати бездоганно - і це означає приховувати «незручні» емоції.

Кореляційний аналіз підтвердив ці результати статистично. Між загальним рівнем перфекціонізму і когнітивною переоцінкою виявлено від'ємний зв'язок ($r = –0,52$; $p < 0,01$): чим вищий перфекціонізм, тим рідше людина переосмислює ситуації. Між перфекціонізмом і пригніченням - найсильніша кореляція в наборі (r

= +0,61; p < 0,01): пригнічення є провідним механізмом емоційної регуляції у перфекціоністів.

На рівні субшкал: орієнтований на себе перфекціонізм тісно пов'язаний із пригніченням (r = +0,58; p < 0,01). Соціально приписаний перфекціонізм пов'язаний із обома стратегіями - негативно з переоцінкою (r = –0,47) і позитивно з пригніченням (r = +0,55). Це підтверджує: відчуття зовнішнього оціночного тиску особливо сильно штовхає людину до придушування власних емоцій.

Таблиця 2.5

Порівняльні показники емоційної регуляції у групах із різним рівнем перфекціонізму

Показник ERQ	**Група з високим перфекціонізмом (n=15)**	**Група з низьким перфекціонізмом (n=12)**
Когнітивна переоцінка: низький рівень	60%	17%
Когнітивна переоцінка: середній рівень	27%	41%
Когнітивна переоцінка: високий рівень	13%	42%
Пригнічення експресії: низький рівень	7%	50%
Пригнічення експресії: середній рівень	33%	33%
Пригнічення експресії: високий рівень	60%	17%

Результати порівняльного аналізу демонструють виражені відмінності між групами за обома стратегіями емоційної регуляції. У групі осіб із високим рівнем перфекціонізму 60% респондентів мають низький рівень когнітивної переоцінки, тоді як у групі з низьким перфекціонізмом такий показник виявлено лише у 17% осіб. Водночас високий рівень когнітивної переоцінки притаманний лише 13% осіб із високим перфекціонізмом проти 42% осіб із низьким перфекціонізмом.

Ще більш контрастні відмінності зафіксовано за стратегією пригнічення емоційної експресії. У групі з високим рівнем перфекціонізму 60% респондентів демонструють високий рівень пригнічення, тоді як у групі з низьким перфекціонізмом цей показник становить лише 17%. Натомість низький рівень

пригнічення виявлено у 50% осіб із низьким перфекціонізмом і лише у 7% осіб із високим перфекціонізмом. Отримані дані узгоджуються з концепцією «самопрезентаційного перфекціонізму» Hewitt et al. (2003), відповідно до якої перфекціоністи активно прагнуть до формування образу бездоганної, безпомилкової особистості в очах оточуючих.

Таблиця 2.6

Результати кореляційного аналізу (r Пірсона) між рівнем перфекціонізму та стратегіями емоційної регуляції (n=50)

Показники	**r Пірсона**	**p-значення**	**Значущість**
Перфекціонізм (загальний) × Когнітивна переоцінка	-0,52	< 0,01	$p \leq 0,01$
Перфекціонізм (загальний) × Пригнічення експресії	+0,61	< 0,01	$p \leq 0,01$
ПОС × Пригнічення експресії	+0,58	< 0,01	$p \leq 0,01$
СПП × Когнітивна переоцінка	-0,47	< 0,01	$p \leq 0,01$
СПП × Пригнічення експресії	+0,55	< 0,01	$p \leq 0,01$

Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущі зв'язки між рівнем перфекціонізму та обома стратегіями емоційної регуляції. Виявлено від'ємний кореляційний зв'язок між загальним рівнем перфекціонізму та когнітивною переоцінкою ($r = -0,52$; $p < 0,01$): чим вищий рівень перфекціонізму, тим рідше особа вдається до адаптивного переосмислення ситуацій. Позитивний кореляційний зв'язок між рівнем перфекціонізму та пригніченням експресії ($r = +0,61$; $p < 0,01$) є найбільш сильним серед усіх виявлених кореляцій, що вказує на пригнічення як на провідний механізм емоційної регуляції у перфекціоністів.

На рівні субшкал особливо значущим виявився зв'язок між перфекціонізмом, орієнтованим на себе (ПОС), та пригніченням експресії ($r = +0,58$; $p < 0,01$). Зв'язок між СПП та обома стратегіями регуляції підтверджує, що відчуття зовнішнього

оціночного тиску є особливо потужним чинником формування неадаптивного патерну емоційної регуляції.

Отримані результати дозволяють не лише констатувати наявність статистично значущих зв'язків між показниками, а й глибше зрозуміти психологічні механізми, які лежать в основі цих взаємозалежностей. Насамперед звертає на себе увагу той факт, що відмінності між групами спостерігаються одночасно за двома стратегіями емоційної регуляції. Це свідчить про системний характер впливу перфекціоністичних установок на емоційне функціонування особистості.

Особи з високим рівнем перфекціонізму значно рідше використовують когнітивну переоцінку як спосіб регулювання власних переживань. Подібна закономірність може пояснюватися особливостями їхнього мислення. Для перфекціоністів характерне дихотомічне сприйняття подій, коли результати діяльності оцінюються за принципом «успіх або провал». За таких умов можливість альтернативного тлумачення ситуації суттєво обмежується. Якщо людина сприймає помилку виключно як свідчення власної неспроможності, їй набагато складніше переосмислити подію у менш загрозливий спосіб.

Натомість у групі з низьким рівнем перфекціонізму спостерігається значно більша готовність до використання когнітивної переоцінки. Це може свідчити про вищу психологічну гнучкість таких осіб та їхню здатність розглядати життєві труднощі як тимчасові й подоланні. У подібних випадках негативна подія не сприймається як характеристика особистості загалом, а розглядається лише як окремий досвід, з якого можна зробити певні висновки.

Особливий інтерес становлять результати щодо пригнічення емоційної експресії. Високі показники даної стратегії серед перфекціоністів узгоджуються з теоретичними положеннями про прагнення підтримувати образ успішної та бездоганної особистості. Для таких людей демонстрація негативних переживань може асоціюватися зі слабкістю, вразливістю або ризиком втратити позитивне ставлення оточуючих. Саме тому вони нерідко приховують власні емоції навіть у тих ситуаціях, коли їх відкрите вираження було б психологічно доцільним.

Важливо зазначити, що постійне пригнічення емоцій має не лише психологічні, а й фізіологічні наслідки. Дослідження показують, що систематичне стримування емоційних реакцій пов'язане з підвищеним рівнем внутрішнього напруження, більшою активацією стресових механізмів організму та швидшим виснаженням адаптаційних ресурсів. Таким чином, виявлена тенденція до пригнічення емоцій у групі перфекціоністів може розглядатися як один із факторів ризику для психологічного благополуччя.

Особливого значення набувають результати, отримані щодо соціально приписаного перфекціонізму. Саме цей показник продемонстрував одночасний зв'язок як зі зниженням когнітивної переоцінки, так і зі зростанням пригнічення експресії. Подібна закономірність дозволяє припустити, що відчуття постійного зовнішнього оцінювання є одним із найважливіших чинників формування неадаптивних способів емоційної регуляції.

Фактично людина, переконана в тому, що навколишні очікують від неї бездоганності, змушена постійно контролювати не лише власні дії, а й емоційні реакції. Будь-який прояв тривоги, невпевненості або розчарування може сприйматися як загроза сформованому образу успішної особистості. Унаслідок цього виникає тенденція до приховування справжніх переживань і посилення внутрішнього емоційного напруження.

Отримані результати мають важливе практичне значення для психологічного консультування та психокорекційної роботи. Вони свідчать про те, що допомога особам із високим рівнем перфекціонізму не повинна обмежуватися лише зниженням надмірних вимог до себе. Не менш важливим завданням є формування більш адаптивних навичок емоційної регуляції. Особливу увагу доцільно приділяти розвитку когнітивної переоцінки, психологічної гнучкості та здатності відкрито усвідомлювати власні переживання без їх придушення.

Крім того, результати дослідження підтверджують доцільність використання когнітивно-поведінкових та емоційно-фокусованих підходів у роботі з перфекціоністичними тенденціями. Дані методи дозволяють не лише змінювати

дисфункціональні переконання щодо необхідності бездоганності, а й розвивати навички більш конструктивного реагування на негативні емоційні переживання.

Таким чином, проведений порівняльний аналіз підтвердив, що рівень перфекціонізму є важливим фактором, який визначає особливості емоційної регуляції особистості. Особи з високим рівнем перфекціонізму характеризуються менш адаптивним профілем регуляції емоцій, що проявляється у зниженій схильності до когнітивної переоцінки та підвищеному використанні пригнічення емоційної експресії. Отримані результати повністю узгоджуються з сучасними теоретичними уявленнями про роль емоційної регуляції як одного з провідних механізмів психологічного функціонування перфекціоністичної особистості.

2.5. Обговорення результатів дослідження

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити низку закономірностей, що характеризують взаємозв'язок між рівнем перфекціонізму та особливостями емоційної регуляції студентської молоді. Отримані результати не лише підтвердили висунуті гіпотези, а й дали можливість глибше зрозуміти психологічні механізми, які лежать в основі емоційного функціонування осіб із різним рівнем перфекціонізму.

Одним із найбільш значущих результатів стало виявлення високих показників соціально приписаного перфекціонізму серед досліджуваних студентів. Така тенденція може пояснюватися особливостями сучасного соціального середовища, яке характеризується високим рівнем конкуренції, необхідністю постійно демонструвати власні досягнення та відповідати численним соціальним очікуванням. Для молодих людей період навчання у закладі вищої освіти часто супроводжується прагненням отримати схвалення викладачів, батьків та однолітків, що може сприяти формуванню переконання про необхідність постійно відповідати високим вимогам оточуючих.

Отримані результати узгоджуються з сучасними науковими дослідженнями, у яких зазначається, що соціально приписаний перфекціонізм є однією з найбільш

психологічно вразливих форм перфекціонізму. На відміну від прагнення до особистих досягнень, яке за певних умов може мати адаптивний характер, орієнтація на очікування інших людей нерідко супроводжується підвищеною тривожністю, страхом помилок та залежністю самооцінки від зовнішнього схвалення.

Не менш важливими є результати, отримані під час дослідження особливостей емоційної регуляції. Було встановлено, що значна частина респондентів частіше використовує пригнічення емоційної експресії, ніж когнітивну переоцінку. Подібна закономірність може свідчити про те, що молоді люди схильні контролювати зовнішні прояви власних переживань, однак не завжди володіють достатніми навичками переосмислення ситуацій, які викликають негативні емоції.

З психологічної точки зору така особливість є важливою, оскільки пригнічення емоційної експресії забезпечує лише тимчасове зниження проявів емоцій, але не усуває причин їх виникнення. У результаті людина продовжує переживати внутрішнє напруження, яке може накопичуватися та негативно впливати на психологічне благополуччя. Натомість когнітивна переоцінка дозволяє змінювати ставлення до подій і сприяє більш ефективному подоланню стресових ситуацій.

Особливий інтерес становлять результати порівняльного аналізу між групами з різним рівнем перфекціонізму. Отримані дані свідчать про те, що особи з високим рівнем перфекціонізму демонструють менш адаптивний стиль емоційної регуляції. Вони рідше використовують когнітивну переоцінку та частіше пригнічують власні емоції. Подібні результати можуть бути пояснені специфікою мислення перфекціоністичної особистості.

Для осіб із високим рівнем перфекціонізму характерним є прагнення уникати помилок і підтримувати образ успішної людини. У зв'язку з цим будь-яка невдача або негативна емоція можуть сприйматися як загроза власній самооцінці. Саме тому такі особи нерідко приховують власні переживання та намагаються

контролювати їх зовнішні прояви, навіть якщо це призводить до посилення внутрішнього дискомфорту.

Результати кореляційного аналізу підтвердили існування статистично значущого взаємозв'язку між рівнем перфекціонізму та стратегіями емоційної регуляції. Особливо показовими виявилися зв'язки із соціально приписаним перфекціонізмом. Це дозволяє припустити, що саме сприйняття зовнішнього тиску та необхідності відповідати очікуванням інших людей виступає одним із ключових чинників формування труднощів емоційної регуляції.

Отримані результати також дозволяють розглядати емоційну регуляцію як один із можливих механізмів, через який перфекціонізм впливає на психологічне благополуччя особистості. Зниження здатності до когнітивної переоцінки та підвищене використання пригнічення емоцій можуть сприяти розвитку хронічного стресу, емоційного виснаження та незадоволеності собою. Це частково пояснює той факт, що високий рівень перфекціонізму часто пов'язується з різними формами психологічної дезадаптації.

Важливим аспектом інтерпретації результатів є те, що не всі прояви перфекціонізму мають виключно негативний характер. Прагнення до високих результатів, відповідальність та наполегливість можуть виступати ресурсами особистісного розвитку. Проте за умов надмірної самокритики, страху помилок та залежності від зовнішнього схвалення перфекціоністичні тенденції набувають дезадаптивного характеру та починають негативно впливати на емоційне функціонування особистості.

Таким чином, результати проведеного дослідження загалом підтверджують сучасні теоретичні уявлення про взаємозв'язок між перфекціонізмом та емоційною регуляцією. Отримані дані свідчать про те, що високий рівень перфекціонізму асоціюється з менш адаптивними способами регулювання емоцій, що необхідно враховувати під час психологічного консультування, психопрофілактичної та психокорекційної роботи зі студентською молоддю.

2.6. Практичні рекомендації щодо розвитку адаптивної емоційної регуляції в осіб із високим рівнем перфекціонізму

Отримані результати дослідження свідчать про наявність взаємозв'язку між рівнем перфекціонізму та особливостями емоційної регуляції особистості. Особи з високим рівнем перфекціонізму демонструють меншу схильність до використання когнітивної переоцінки та частіше вдаються до пригнічення емоційної експресії. У зв'язку з цим особливого значення набуває розробка практичних рекомендацій, спрямованих на формування більш адаптивних способів емоційного реагування та зниження негативного впливу перфекціоністичних установок на психологічне благополуччя особистості.

Одним із найважливіших напрямів психологічної роботи є розвиток навичок усвідомлення власних емоційних станів. Багато осіб із вираженими перфекціоністичними тенденціями звикають концентрувати увагу насамперед на результатах діяльності та відповідності певним стандартам, приділяючи недостатню увагу власним переживанням. Унаслідок цього емоції можуть накопичуватися та посилювати внутрішнє напруження. Тому доцільним є регулярне використання технік емоційної рефлексії, ведення щоденника емоцій та аналізу власних переживань.

Важливим напрямом психологічної допомоги виступає розвиток навичок когнітивної переоцінки. Дана стратегія передбачає зміну інтерпретації ситуації з метою зниження її негативного емоційного впливу. Осіб із високим рівнем перфекціонізму доцільно навчати аналізувати автоматичні думки, які виникають у ситуаціях невдач або помилок. Особливу увагу слід приділяти виявленню дисфункціональних переконань на кшталт «Я повинен усе робити ідеально», «Помилки є неприпустимими» або «Якщо я не досяг успіху, то я невдаха». Подальша робота має бути спрямована на заміну таких переконань більш реалістичними та адаптивними установками.

Не менш важливим напрямом є зниження рівня надмірної самокритики. Як показують сучасні дослідження, саме самокритика виступає одним із центральних

механізмів підтримання дезадаптивного перфекціонізму. Психологічна робота повинна бути спрямована на формування більш доброзичливого та приймаючого ставлення до себе. Доцільним є використання вправ, які допомагають особистості усвідомлювати власні досягнення, визнавати право на помилку та розглядати невдачі як природну складову особистісного розвитку.

Особливу увагу доцільно приділяти розвитку самоспівчуття. Самоспівчуття передбачає здатність ставитися до себе з розумінням і підтримкою у складних життєвих ситуаціях. Для осіб із високим рівнем перфекціонізму характерною є тенденція до жорсткого самозасудження навіть за незначні помилки. Тому важливим завданням психологічної допомоги є формування навичок прийняття власної недосконалості та більш гуманного ставлення до себе.

Ефективним засобом корекції перфекціоністичних тенденцій можуть виступати техніки усвідомленості (mindfulness). Регулярна практика усвідомленості сприяє розвитку здатності спостерігати за власними думками та емоціями без надмірного оцінювання або критики. У результаті людина поступово навчається сприймати власний досвід більш спокійно та реалістично, що позитивно впливає на особливості емоційної регуляції.

Важливим напрямом профілактичної роботи є навчання навичкам конструктивного вираження емоцій. Отримані результати дослідження показали, що особи з високим рівнем перфекціонізму частіше використовують пригнічення емоційної експресії. У зв'язку з цим доцільним є формування навичок відкритого та безпечного вираження власних переживань. Це може реалізовуватися через індивідуальне консультування, групові тренінги, арттерапевтичні техніки та інші методи психологічної роботи.

Для студентської молоді особливо актуальним є розвиток навичок ефективного подолання стресу. Високі академічні навантаження, конкуренція та невизначеність професійного майбутнього можуть посилювати перфекціоністичні тенденції та підвищувати ризик емоційного виснаження. Тому доцільним є навчання студентів технікам саморегуляції, релаксації, планування діяльності та раціонального розподілу часу.

Одним із перспективних напрямів психологічної профілактики є проведення психоосвітніх програм, присвячених проблемі перфекціонізму. Такі програми можуть містити інформацію про природу перфекціонізму, його позитивні та негативні сторони, особливості емоційної регуляції та способи подолання надмірної самокритики. Підвищення рівня психологічної обізнаності сприятиме більш усвідомленому ставленню молоді до власного психічного здоров'я.

Отже, результати проведеного дослідження дозволяють сформулювати низку практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток адаптивної емоційної регуляції в осіб із високим рівнем перфекціонізму. Реалізація зазначених заходів може сприяти зниженню психологічного напруження, підвищенню рівня психологічного благополуччя та формуванню більш конструктивного ставлення до власних досягнень і невдач.

Висновки до другого розділу

1. Аналіз рівня перфекціонізму засвідчив його значну поширеність у студентській вибірці. Найбільш вираженою формою перфекціонізму виявився соціально приписаний перфекціонізм: 42% респондентів мають його на високому рівні. Перфекціонізм, орієнтований на себе, на високому рівні діагностовано у 34% учасників, тоді як орієнтований на інших є найменш вираженим (18%). За загальним рівнем перфекціонізму 30% студентів увійшли до групи з високим рівнем. Домінування соціально приписаного перфекціонізму узгоджується з тенденціями, зафіксованими у сучасних міжнародних дослідженнях (Curran & Hill, 2019), і може пояснюватися конкурентним освітнім середовищем та активним впливом соціальних мереж.

2. Дослідження стратегій емоційної регуляції за методикою ERQ виявило виражений дисбаланс на користь неадаптивної стратегії. Адаптивна стратегія когнітивної переоцінки розвинена на високому рівні лише у 24% респондентів, натомість 40% мають її на низькому рівні. Пригнічення емоційної експресії, навпаки, демонструє 40% учасників на високому рівні. Таким чином, переважна більшість досліджуваних схильна стримувати зовнішні прояви переживань, не усуваючи їх внутрішнього джерела, що є одним із провідних чинників накопичення хронічного напруження.

3. Діагностика самоспівчуття за шкалою SCS підтвердила характерний для перфекціоністів дефіцит доброзичливого ставлення до себе. Більшість респондентів демонструє середній (42%) або низький (36%) рівень самоспівчуття. Найбільш вираженими виявилися негативні субшкали: самосуд (50% - високий рівень) та надідентифікація (44% - високий рівень), що вказує на схильність студентів до суворої самокритики та надмірного занурення у власні негативні переживання. Позитивна субшкала доброзичливості до себе виявилася найнижчою серед усіх позитивних компонентів.

4. Результати за шкалою DERS засвідчили значну поширеність труднощів емоційної регуляції: 32% респондентів мають їх на високому рівні, 44% - на

середньому. Найбільш виражені проблеми зафіксовано за субшкалами обмеженого доступу до стратегій регуляції (Strategies) та труднощів із цілеспрямованою поведінкою при дистресі (Goals) - по 42% на високому рівні. Це свідчить про те, що студенти не лише важко переносять негативні емоції, а й не завжди мають достатні ресурси для їх конструктивного опрацювання.

5. Порівняльний аналіз груп із різним рівнем перфекціонізму виявив системні відмінності за обома стратегіями емоційної регуляції. У групі з високим перфекціонізмом (n=15) 60% учасників мають низький рівень когнітивної переоцінки проти 17% у групі з низьким перфекціонізмом (n=12). Натомість пригнічення емоційної експресії на високому рівні демонструє 60% перфекціоністів і лише 17% осіб із низьким перфекціонізмом. Ці дані свідчать про системний вплив перфекціоністичних установок на профіль емоційного регулювання.

6. Кореляційний аналіз підтвердив статистично значущі зв'язки між перфекціонізмом та стратегіями емоційної регуляції. Найсильнішою виявилася позитивна кореляція між загальним рівнем перфекціонізму та пригніченням емоційної експресії ($r = +0,61$; $p < 0,01$). Від'ємна кореляція між перфекціонізмом і когнітивною переоцінкою ($r = -0,52$; $p < 0,01$) вказує на те, що зростання перфекціоністичних установок пов'язане зі зниженням здатності до адаптивного переосмислення ситуацій. Соціально приписаний перфекціонізм виявився найбільш прогностично значущим: він одночасно пов'язаний із зниженням переоцінки ($r = -0,47$) та зростанням пригнічення ($r = +0,55$; $p < 0,01$).

7. Усі три висунуті емпіричні гіпотези знайшли своє підтвердження. Перша гіпотеза - про переважання пригнічення емоційної експресії у осіб із високим перфекціонізмом - підтверджена результатами як порівняльного, так і кореляційного аналізу. Друга гіпотеза - про більш часте використання когнітивної переоцінки у осіб із низьким перфекціонізмом - також підтверджена. Третя гіпотеза - про позитивний зв'язок між рівнем перфекціонізму та труднощами емоційної регуляції - підтверджена даними DERS і кореляційного аналізу.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження особливостей емоційної регуляції осіб із різним рівнем перфекціонізму. Актуальність обраної теми зумовлена зростанням поширеності перфекціоністичних тенденцій серед сучасної молоді та їхнім впливом на психологічне благополуччя особистості. Особливого значення проблема набуває в умовах сучасного суспільства, яке характеризується високими вимогами до успішності, продуктивності та самореалізації. За таких умов перфекціонізм стає не лише особистісною характеристикою, а й важливим соціально-психологічним феноменом, що впливає на різні сфери життєдіяльності людини.

У результаті аналізу наукової літератури встановлено, що сучасні підходи розглядають перфекціонізм як складне багатовимірне утворення, яке включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Найбільш поширеною є концепція П. Г'юїтта та Г. Флетта, відповідно до якої виокремлюють перфекціонізм, орієнтований на себе, перфекціонізм, орієнтований на інших, та соціально приписаний перфекціонізм. Проведений теоретичний аналіз дозволив зробити висновок, що найбільш несприятливим для психологічного благополуччя є саме соціально приписаний перфекціонізм, який пов'язаний із переконанням людини про необхідність постійно відповідати очікуванням оточуючих.

Аналіз наукових джерел також показав, що дезадаптивний перфекціонізм пов'язаний із широким спектром психологічних труднощів. Серед них особливе місце посідають підвищена тривожність, депресивні переживання, емоційне вигорання, труднощі міжособистісного спілкування, нестабільна самооцінка та зниження задоволеності життям. Водночас сучасні дослідження свідчать про те, що негативний вплив перфекціонізму реалізується не безпосередньо, а через систему когнітивних та емоційно-регуляторних механізмів.

У процесі теоретичного дослідження встановлено, що емоційна регуляція є одним із ключових факторів психологічного благополуччя особистості. Згідно з

процесуальною моделлю Дж. Гросса, найбільш дослідженими стратегіями регуляції емоцій є когнітивна переоцінка та пригнічення емоційної експресії. Когнітивна переоцінка розглядається як більш адаптивний спосіб регулювання емоцій, оскільки дозволяє змінювати інтерпретацію ситуації та знижувати інтенсивність негативних переживань. Пригнічення емоційної експресії, навпаки, спрямоване переважно на контроль зовнішніх проявів емоцій і за умови частого використання може сприяти накопиченню внутрішнього напруження.

Особливу увагу в роботі було приділено аналізу взаємозв'язку між перфекціонізмом та емоційною регуляцією. Теоретичний аналіз дозволив встановити, що особи з високим рівнем перфекціонізму частіше використовують неадаптивні способи регулювання емоцій, схильні до самокритики, румінації, пригнічення переживань та уникнення емоційного вираження. Натомість розвиток психологічної гнучкості, самоспівчуття та навичок когнітивної переоцінки розглядається як важливий ресурс подолання негативних наслідків перфекціоністичних тенденцій.

Емпірична частина дослідження була спрямована на виявлення особливостей емоційної регуляції осіб із різним рівнем перфекціонізму та перевірку висунутих гіпотез. Для реалізації поставленої мети було проведено дослідження за участю 50 студентів віком від 18 до 25 років. Для діагностики рівня перфекціонізму використовувалася Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Г'юїтта та Г. Флетта (MPS), для оцінювання стратегій емоційної регуляції - Опитувальник емоційної регуляції Дж. Гросса та Р. Джона (ERQ), для вимірювання рівня самоспівчуття - Шкала самоспівчуття К. Нефф (SCS), а для діагностики труднощів емоційної регуляції - Шкала труднощів емоційної регуляції (DERS) Л. Грац та Л. Ромер.

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що перфекціоністичні тенденції є досить поширеними серед сучасної студентської молоді. Найбільш вираженою формою перфекціонізму виявився соціально приписаний перфекціонізм. Високий рівень даного показника було виявлено у 42 % респондентів. Це свідчить про те, що значна частина досліджуваних переконана в існуванні високих очікувань з боку оточуючих та відчуває необхідність відповідати цим вимогам. Отримані результати

узгоджуються з даними сучасних зарубіжних досліджень, які також фіксують зростання саме соціально приписаного перфекціонізму серед молоді.

Дослідження особливостей емоційної регуляції дозволило встановити, що серед респондентів переважає використання менш адаптивної стратегії пригнічення емоційної експресії. Водночас адаптивна стратегія когнітивної переоцінки виявилася недостатньо розвиненою у значної частини вибірки. Подібна тенденція може свідчити про певні труднощі в конструктивному опрацюванні негативних переживань та схильність студентів до внутрішнього стримування емоційних реакцій.

Особливе значення для досягнення мети дослідження мав порівняльний аналіз показників емоційної регуляції в групах із високим та низьким рівнем перфекціонізму. Отримані результати продемонстрували наявність чітких відмінностей між досліджуваними групами. Особи з високим рівнем перфекціонізму значно рідше використовують когнітивну переоцінку та значно частіше вдаються до пригнічення емоційної експресії. Виявлені закономірності підтверджують припущення про те, що перфекціоністичні установки безпосередньо впливають на способи регулювання емоційних переживань.

Перша емпірична гіпотеза, відповідно до якої особи з високим рівнем перфекціонізму переважно використовують пригнічення зовнішніх проявів емоцій, повністю підтвердилася. Результати дослідження показали, що більшість представників групи з високим рівнем перфекціонізму демонструють високі показники пригнічення емоційної експресії. Крім того, кореляційний аналіз виявив статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем перфекціонізму та пригніченням емоцій. Це дозволяє зробити висновок про те, що зі зростанням перфекціоністичних тенденцій збільшується схильність особистості приховувати власні переживання та контролювати їх зовнішні прояви.

Друга емпірична гіпотеза також знайшла своє підтвердження. Було встановлено, що особи з низьким рівнем перфекціонізму частіше використовують когнітивну переоцінку як спосіб регуляції емоційних станів. Вони демонструють більшу готовність переосмислювати складні життєві ситуації та знаходити

альтернативні способи їх інтерпретації. Це свідчить про вищий рівень психологічної гнучкості та здатність до більш конструктивного реагування на стресові події.

Третя емпірична гіпотеза щодо існування позитивного зв'язку між рівнем перфекціонізму та труднощами емоційної регуляції також підтвердилася. Результати кореляційного аналізу показали, що зі зростанням рівня перфекціонізму знижується використання адаптивних стратегій регуляції емоцій та збільшується використання менш адаптивних способів реагування. Найбільш виражені зв'язки були виявлені для соціально приписаного перфекціонізму, що підтверджує його особливу роль у формуванні емоційних труднощів.

Додатковий аналіз результатів, отриманих за Шкалою самоспівчуття (SCS) та Шкалою труднощів емоційної регуляції (DERS), дозволив поглибити розуміння психологічних особливостей досліджуваних. Встановлено, що особи з вираженими перфекціоністичними тенденціями характеризуються нижчим рівнем самоспівчуття, більшою схильністю до самокритики та труднощами прийняття власних недоліків і помилок. Крім того, у них частіше виявляються труднощі усвідомлення, прийняття та регуляції емоційних переживань, а також обмежений доступ до ефективних стратегій емоційної регуляції. Отримані результати підтверджують важливу роль самоспівчуття та емоційної регуляції як психологічних чинників, пов'язаних із проявами перфекціонізму.

Загалом результати проведеного дослідження повністю підтвердили висунуту концептуальну гіпотезу. Було встановлено, що між рівнем перфекціонізму та особливостями емоційної регуляції існує закономірний взаємозв'язок. Особи з високим рівнем перфекціонізму характеризуються менш адаптивним профілем емоційної регуляції, який проявляється у зниженій здатності до когнітивної переоцінки та підвищеній схильності до пригнічення емоційної експресії.

Отримані результати мають важливе практичне значення для діяльності практичних психологів, психологів-консультантів, викладачів закладів вищої освіти та інших фахівців, які працюють із молоддю. Виявлені особливості

емоційної регуляції осіб із високим рівнем перфекціонізму можуть бути враховані під час розробки профілактичних, корекційних та психоосвітніх програм, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя студентів.

Проведене дослідження дозволяє стверджувати, що психологічна допомога особам із вираженими перфекціоністичними тенденціями повинна бути спрямована не лише на зниження надмірних вимог до себе, а й на розвиток більш адаптивних способів регулювання емоцій. Особливу увагу доцільно приділяти формуванню навичок когнітивної переоцінки, розвитку психологічної гнучкості, зменшенню рівня самокритики та навчанню конструктивному вираженню власних переживань.

Важливим напрямом психологічної роботи може виступати розвиток навичок самоспівчуття. Сучасні дослідження свідчать, що доброзичливе ставлення до себе у ситуаціях невдач сприяє зниженню негативного впливу перфекціонізму на психічне здоров'я особистості. Формування здатності приймати власні помилки як природну складову життєвого досвіду дозволяє зменшити рівень внутрішнього напруження та підвищити психологічну стійкість.

Не менш перспективним напрямом психологічної допомоги є використання методів когнітивно-поведінкової терапії, які спрямовані на виявлення та корекцію дисфункціональних переконань щодо необхідності бездоганності. Подібна робота допомагає особистості поступово змінювати власне ставлення до помилок, невдач та недосконалості, що позитивно впливає на особливості емоційної регуляції та загальне психологічне благополуччя.

Практичну цінність також мають психоосвітні заходи, спрямовані на підвищення обізнаності студентів щодо природи перфекціонізму та його можливих наслідків. Усвідомлення особливостей власних перфекціоністичних установок може сприяти більш відповідальному ставленню до психологічного здоров'я та своєчасному зверненню по психологічну допомогу у разі виникнення труднощів.

Разом із тим проведене дослідження має певні обмеження. Насамперед вони пов'язані з обсягом вибірки та її однорідністю за віком і соціальним статусом. У дослідженні брали участь лише студенти закладу вищої освіти, тому отримані

результати не можуть бути автоматично поширені на інші вікові або професійні групи. Крім того, використання опитувальникових методик передбачає певний вплив суб'єктивності самооцінок респондентів.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у розширенні вибірки та залученні представників різних вікових категорій, професійних груп і соціальних середовищ. Доцільним також є вивчення ролі інших психологічних чинників, зокрема самоспівчуття, психологічної гнучкості, життєстійкості та особливостей копінг-поведінки у взаємозв'язку між перфекціонізмом та емоційною регуляцією.

Підсумовуючи результати проведеної роботи, можна зробити загальний висновок про те, що перфекціонізм є важливим психологічним чинником, який суттєво впливає на особливості емоційного функціонування особистості. Високий рівень перфекціонізму пов'язаний із використанням менш адаптивних стратегій емоційної регуляції, насамперед пригнічення емоційної експресії, тоді як нижчий рівень перфекціонізму асоціюється з більш частим використанням когнітивної переоцінки.

Таким чином, мету дослідження досягнуто, поставлені завдання виконано, а висунуті гіпотези знайшли своє емпіричне підтвердження. Отримані результати розширюють сучасні уявлення про психологічні механізми взаємозв'язку між перфекціонізмом та емоційною регуляцією й можуть бути використані як у подальших наукових дослідженнях, так і в практичній діяльності психологів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Smith, M. M., Sherry, S. B., Ge, S. Y. J., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Baggley, D. L. (2022). Багатовимірний перфекціонізм: 30 років - огляд відомого і невідомого. Canadian Psychology / Psychologie canadienne, 63(1), 16–31. https://doi.org/10.1037/cap0000288
2. Flett, G. L., Hewitt, P. L., Nepon, T., Sherry, S. B., & Smith, M. (2022). Руйнівність соціально приписаного перфекціонізму в будь-якому віці: огляд теоретичних засад і емпіричних даних. Clinical Psychology Review, 93, 102130. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102130
3. Curran, T., & Hill, A. P. (2022). Сприйняття молоддю батьківських очікувань і критики з часом зростає: наслідки для перфекціонізму. Psychological Bulletin, 148(1-2), 107-128. https://doi.org/10.1037/bul0000347
4. Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Перфекціонізм зростає з часом: мета-аналіз міжкогортних відмінностей за 1989-2016 роки. Psychological Bulletin, 145(4), 410–429. https://doi.org/10.1037/bul0000138
5. Stoeber, J. (2021). Психологія перфекціонізму: вступ. In J. Stoeber (Ed.), Психологія перфекціонізму: теорія, дослідження, застосування (pp. 3-16). Routledge.
6. Gaudreau, P. (2019). На розмежування між перфекціонізмом особистих стандартів і прагненням до досконалості. Perspectives on Psychological Science, 14(2), 197-215. https://doi.org/10.1177/1745691618797940
7. Limburg, K., Watson, H. B., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). Перфекціонізм як трансдіагностичний процес при тривозі, депресії та розладах харчової поведінки. Clinical Psychology: Science and Practice, 24, 174-209.
8. Callaghan, T., Greene, D., Shafran, R., Lunn, J., & Egan, S. J. (2024). Зв'язки між перфекціонізмом і симптомами депресії, тривоги та обсесивно-компульсивного розладу у дорослих: систематичний огляд і мета-аналіз. Cognitive Behaviour Therapy, 53(2), 121-132. https://doi.org/10.1080/16506073.2023.2277121

9. Lunn, J., Callaghan, T., Shafran, R., & Egan, S. J. (2023). Зв'язки між перфекціонізмом і симптомами тривоги, обсесивно-компульсивного розладу та депресії у молоді: мета-аналіз. Cognitive Behaviour Therapy, 52(5), 460–487. https://doi.org/10.1080/16506073.2023.2211736
10. Egan, S. J., Wade, T. D., Fitzallen, G., O'Brien, A., & Shafran, R. (2022). Метасинтез якісних досліджень зв'язку між тривогою, депресією та перфекціонізмом. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 50(1), 89-105.
11. Cuervo Gil, T., Obando, D., García-Martín, M. B., & Sandoval-Reyes, J. (2023). Перфекціонізм, академічний стрес, румінація та занепокоєння: прогностична модель тривожних і депресивних симптомів. Journal of Counseling Psychology, 70(5), 519-530.
12. Koutra, K., Mouatsou, C., & Psoma, S. (2023). Вплив позитивних і негативних аспектів перфекціонізму на психологічний дистрес у ранній дорослості. Behavioral Sciences, 13(11), 932.
13. Wang, Q., & Wu, H. (2022). Зв'язки між дезадаптивним перфекціонізмом і задоволеністю життям у студентів-медиків. Frontiers in Psychology, 12, 774622.
14. Malivoire, B. L., Kuo, J. R., & Antony, M. M. (2019). Дослідження емоційної дисрегуляції при дезадаптивному перфекціонізмі. Clinical Psychology Review, 71, 39-50.
15. Gaudreau, P., Franche, V., & Gareau, A. (2019). Перфекціонізм і регуляція емоцій у підлітків: двохвильове лонгітюдне дослідження. Personality and Individual Differences, 145, 46-51.
16. Minichiello, H., Reasonover, M., & Fuglestad, P. (2024). Непрямі ефекти перфекціонізму на самосприйняття спортсменів через дезадаптивну регуляцію емоцій. Frontiers in Psychology, 15, 1373461.
17. Lischetzke, T., Grommisch, G., Prestele, E., & Altstötter-Gleich, C. (2024). Чи є перфекціоністські прагнення корисними або шкідливими для благополуччя і досягнень? Journal of Personality, 92(6), 1491–1508.
18. Malivoire, B. L., & Kuo, J. R. (2022). Механізми змін у терапії, заснованій на емоціях, при перфекціонізмі. Cognitive Behaviour Therapy, 51(4), 325-343.

19. Li, Y., Zhang, X., & Wang, Y. (2023). Зв'язок перфекціонізму та регуляції емоцій з академічним стресом у студентів університетів. International Journal of Social Science and Human Research, 6(3), 1089-1097.
20. Gross, J. J. (2020). Регуляція емоцій: сучасний стан і перспективи. Psychological Inquiry, 26(1), 1-26.
21. Ottaviani, C., & Couyoumdjian, A. (2021). Стратегії та цілі в моделях регуляції емоцій: систематичний огляд. Frontiers in Psychology, 12, 753196.
22. Preece, D. A., Becerra, R., Robinson, K., & Gross, J. J. (2020). Опитувальник регуляції емоцій: психометричні властивості на загальних вибірках. Journal of Personality Assessment, 102(3), 348-356.
23. Marciniak, M. A., Szymanska, M., & Szewczyk-Taranek, B. (2024). Когнітивна переоцінка як захисний фактор психічного здоров'я: мета-аналітичний огляд. Cognition and Emotion, 38(2), 187–205.
24. Bebko, G. M., Franconeri, S. L., Ochsner, K. N., & Chiao, J. Y. (2019). Увага не є необхідною умовою для успішної регуляції емоцій через когнітивну переоцінку або експресивне придушення. Emotion, 19(3), 525-537.
25. Wu, W., Wu, H., Wu, X., Gu, J., & Qi, X. (2024). Мета-аналіз зв'язку задоволеності життям із когнітивною переоцінкою та експресивним придушенням. Journal of Happiness Studies, 25(4), 48.
26. Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., & Wang, X. (2022). Зв'язок між регуляцією емоцій і психічним здоров'ям: мета-аналітичний огляд. Psychological Reports, 125(6), 2892–2914.
27. Stoeber, J., Lalova, A. V., & Lumley, E. J. (2020). Перфекціонізм, самоспівчуття і суб'єктивне благополуччя: медіаційна модель. Personality and Individual Differences, 154, 109708.
28. Neff, K. D. (2023). Самоспівчуття: теорія, метод, дослідження та інтервенція. Annual Review of Psychology, 74, 193-218.
29. Guo, D., Yang, Y., & Chen, P. (2023). Медіаторна роль самоспівчуття у зв'язку між рисовим перфекціонізмом і психологічною стійкістю. Cogent Psychology, 10(1), 2168424.

30. Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2020). Перфекціонізм: реляційний підхід до концептуалізації, оцінки та лікування. Guilford Press.
31. Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2019). Гнучкість регуляції емоцій. Cognitive Therapy and Research, 43(4), 843-856.
32. Diedrich, A., Burger, J., Kirchner, M., & Berking, M. (2023). Адаптивна регуляція емоцій як медіатор зв'язку між самоспівчуттям і депресією. Psychology and Psychotherapy, 96(1), 82-97.
33. Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2019). Регуляція емоцій і психопатологія: перспектива розширеної процесної моделі. Annual Review of Clinical Psychology, 15, 107-135.
34. Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2020). Регуляція емоцій від ранньої підлітковості до молодої та середньої дорослості. International Journal of Behavioral Development, 44(2), 164-176.
35. Galloway, R., Watson, H., Greene, D., Shafran, R., & Egan, S. J. (2022). Ефективність когнітивно-поведінкової терапії перфекціонізму: систематичний огляд і мета-аналіз. Cognitive Behaviour Therapy, 51(2), 170-184.
36. Shafran, R., Coughtrey, A., & Kothari, R. (2023). Нові розробки в когнітивно-поведінковій терапії перфекціонізму. Current Opinion in Psychiatry, 36(1), 42-47.
37. Limburg, K., Watson, H., Greene, D., Shafran, R., & Egan, S. J. (2023). Перфекціонізм і соціальна тривога: систематичний огляд. Journal of Anxiety Disorders, 98, 102755.
38. Burgess, A. M., DiBartolo, P. M., & Frost, R. O. (2019). Перфекціонізм, копінг і сором: концептуальна модель. Self and Identity, 18(4), 393-411.
39. Smith, M. M., Hewitt, P. L., Sherry, S. B., & Flett, G. L. (2021). Перфекціонізм і суїцидальність: огляд і синтез лонгітюдних досліджень. Suicide and Life-Threatening Behavior, 51(6), 1235-1249.
40. Lombardo, C., Novara, C., Mallia, L., Pastore, M., & Vacca, M. (2022). Скорочені форми Багатовимірної шкали перфекціонізму. Journal of Personality Assessment, 104(1), 98-109.

41. Hajdú, N., Töröcsik, R., & Sallay, V. (2024). Стратегії регуляції емоцій модерують зв'язок самотності з депресією і тривогою. Anxiety, Stress, & Coping, 37(3), 305-317.
42. Sutherland, O., & Goldblatt, H. (2022). Психологічна гнучкість, самоспівчуття та перфекціонізм. Journal of Contextual Behavioral Science, 25, 95–104.
43. Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2021). Індивідуальні відмінності в частоті та ефективності когнітивної переоцінки. PLOS ONE, 16(2), e0243951.
44. Wimberley, T. E., Jarden, A., & Wilson, E. (2021). Інтервенція, заснована на співчутті, для рисового перфекціонізму в неклінічних умовах. Current Psychology, 42, 13491-13503.
45. Curran, T., Hill, A. P., & Williams, L. (2024). Перфекціонізм, нерівність і соціальна мобільність. Psychological Bulletin. https://doi.org/10.1037/bul0000444
46. Visvalingam, S., McHardy, H. L., Norder, S. J., Magson, N. R., & Norberg, M. M. (2022). Змішане дослідження онлайн-інтервенції для зниження перфекціонізму. Current Psychology, 42, 22953-22968.
47. Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A. C. (2021). Стратегії регуляції емоцій при депресивних і тривожних симптомах у молоді: мета-аналітичний огляд. Journal of Youth and Adolescence, 50, 777–794.
48. Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2020). Позитивні інтервенції: перспектива регуляції емоцій. Psychological Bulletin, 146(12), 981-1010.
49. Coughtrey, A. E., & Shafran, R. (2021). Посібник клініциста з КПТ при перфекціонізмі. In J. Stoeber (Ed.), Психологія перфекціонізму (pp. 246-262). Routledge.
50. Koutra, K., Mouatsou, C., & Psoma, S. (2023). Медіаторна роль самоспівчуття у зв'язку між перфекціонізмом і дистресом. Behavioral Sciences, 13(11), 932.
51. Guo, D., Yang, Y., & Chen, P. (2023). Самоспівчуття як медіатор між перфекціонізмом і стійкістю у студентів. Cogent Psychology, 10(1), 2168424.

52. Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity, 2(3), 223-250. https://doi.org/10.1080/15298860309027

53. Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26(1), 41-54. https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94