

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ

Факультет управління

Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

**«ВНУТРІШНІЙ КОНТРОЛЬ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ТИСКУ
САМОВДОСКОНАЛЕННЯ У ПРЕДСТАВНИКІВ ПОКОЛІННЯ Z»**

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

ВИКОНАВ:

студент групи ПС22-3
Зуб Евеліна Максимівна

КЕРІВНИК:

д.біолог.н., професор кафедри психології
Лихолат Олена Анатоліївна

РЕЦЕНЗЕНТ:

Канд.психол.наук, доцент кафедри психології
ВНПЗ «ДГУ»
Панфілова Галина Борисівна

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ:

В.о. завідувача кафедри психології
Склянська Ольга Вадимівна

м. Дніпро
2026

ЗМІСТ

ВСТУП3

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КУЛЬТУРИ УСПІХУ, ВНУТРІШНЬОГО КОНТРОЛЮ ТА ТИСКУ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ У СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ7

1.1. Культура успіху як соціально-психологічний чинник формування вимог до особистісної ефективності студента**7**

1.2. Внутрішній контроль у структурі саморегуляції, відповідальності та суб'єктивного переживання досягнень**15**

1.3. Тиск самовдосконалення у студентському віці: зміст, прояви та психологічні ризики**22**

Висновки до першого розділу**28**

РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КУЛЬТУРИ УСПІХУ ТА ВНУТРІШНЬОГО КОНТРОЛЮ ЯК ЧИННИКІВ ТИСКУ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ31

2.1. Організація емпіричного дослідження та характеристика вибірки студентської молоді**31**

2.2. Обґрунтування методик дослідження культури успіху, локусу контролю та тиску самовдосконалення**35**

Висновки до другого розділу**40**

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ КУЛЬТУРИ УСПІХУ ТА ВНУТРІШНЬОГО КОНТРОЛЮ НА ТИСК САМОВДОСКОНАЛЕННЯ У СТУДЕНТІВ42

3.1. Особливості сприйняття культури успіху студентами та її роль у формуванні вимог до себе**42**

3.2. Прояви внутрішнього контролю у студентів та його зв'язок із переживанням особистої відповідальності за успіх**47**

3.3. Рівень вираженості тиску самовдосконалення у студентській молоді**51**

3.4. Порівняльний аналіз тиску самовдосконалення у студентів з різним рівнем внутрішнього контролю**56**

3.5. Взаємозв'язок культури успіху, внутрішнього контролю та тиску самовдосконалення у студентській молоді**60**

Висновки до третього розділу**64**

ВИСНОВКИ66

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ70

ДОДАТКИ78

АНОТАЦІЯ

Зуб Е.М. Внутрішній контроль як детермінанта тиску самовдосконалення у представників покоління Z.

У роботі аналізується вплив культури успіху та внутрішнього контролю на формування тиску самовдосконалення у студентської молоді. Розкрито теоретичний зміст культури успіху як соціально-психологічного чинника особистісної ефективності, навчальної результативності, професійного становлення та соціального визнання студента. Охарактеризовано внутрішній контроль у структурі саморегуляції, відповідальності й переживання досягнень. У процесі дослідження визначено зміст, прояви та психологічні ризики тиску самовдосконалення, обґрунтовано методологічні засади емпіричної роботи, підібрано психодіагностичний інструментарій і проаналізовано взаємозв'язки між культурою успіху, внутрішнім контролем, перфекціонізмом і тиском самовдосконалення. Емпіричні результати засвідчили, що сприйняття культури успіху як соціально значущої норми та виражений внутрішній контроль пов'язані зі зростанням тиску самовдосконалення, а важливим психологічним механізмом цього процесу є перфекціоністські установки.

Ключові слова: культура успіху, внутрішній контроль, локус контролю, студентська молодь, тиск самовдосконалення, перфекціонізм, саморегуляція, особистісна ефективність.

SUMMARY

Zub E.M. Internal control as a determinant of the drive for self-improvement among members of Generation Z.

The paper analyzes the influence of the culture of success and internal control on the formation of self-improvement pressure among student youth. The theoretical content of the culture of success is revealed as a socio-psychological factor of personal effectiveness, academic performance, professional development and social recognition of students. Internal control is characterized in the structure of self-regulation, responsibility and the experience of achievement. The study determines the content, manifestations and psychological risks of self-improvement pressure, substantiates the methodological foundations of the empirical research, selects psychodiagnostic tools and analyzes the relationships between the culture of success, internal control, perfectionism and self-improvement pressure. The empirical results show that the perception of the culture of success as a socially significant norm and pronounced internal control are associated with increased self-improvement pressure, while perfectionist attitudes serve as an important psychological mechanism of this process.

Keywords: culture of success, internal control, locus of control, student youth, self-improvement pressure, perfectionism, self-regulation, personal effectiveness

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна студентська молодь формується в умовах цифрової відкритості, конкуренції, постійного порівняння та зростання суспільних очікувань щодо особистої ефективності. У такому середовищі успіх дедалі частіше сприймається не лише як бажаний результат навчально-професійного розвитку, а як соціальна норма, що задає вимоги до продуктивності, самопрезентації, професійної гнучкості та готовності демонструвати досягнення.

Культура успіху є важливою для психологічного аналізу тому, що вона не обмежується зовнішнім виміром досягнень. Вона впливає на самооцінку, рівень домагань, ставлення до помилки, характер навчальної мотивації та переживання особистісної цінності. За таких умов студент оцінює себе не лише через реальні результати, а й через відповідність соціально схвалюваному образу успішної людини. Особливого значення набуває зв'язок культури успіху з внутрішнім контролем. Внутрішній контроль підтримує суб'єктність, відповідальність і здатність до саморегуляції, однак за умов надмірного акценту на особистій відповідальності може посилювати самозвинувачення, страх невдачі та відчуття недостатності власних зусиль.

Проблема ускладнюється тим, що самовдосконалення в освітньому дискурсі часто подається як безумовно позитивне явище. Проте для студентської молоді воно може набувати форми психологічного тиску, коли потреба розвиватися перетворюється на постійний обов'язок бути продуктивним, конкурентним і помітно успішним. Наукова значущість теми полягає в необхідності цілісного аналізу культури успіху, внутрішнього контролю та тиску самовдосконалення як взаємопов'язаних чинників психологічного функціонування студентської молоді. У сучасних дослідженнях окремо розглядаються уявлення молоді про успіх, локус

контролю, перфекціонізм, прокрастинація та психологічне благополуччя студентів, однак потребує поглиблення питання їх системної взаємодії.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити культуру успіху та внутрішній контроль як чинники тиску самовдосконалення у студентської молоді.

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

1. розкрити теоретичний зміст культури успіху як соціально-психологічного чинника формування вимог до особистісної ефективності студента;
2. охарактеризувати внутрішній контроль у структурі саморегуляції, відповідальності та суб'єктивного переживання досягнень;
3. визначити зміст, прояви та психологічні ризики тиску самовдосконалення у студентському віці;
4. обґрунтувати методологічні засади й психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження;
5. проаналізувати емпіричні показники взаємозв'язку культури успіху, внутрішнього контролю та тиску самовдосконалення у студентської молоді.

Об'єкт дослідження - психологічні чинники особистісного розвитку студентської молоді.

Предмет дослідження - Внутрішній контроль як детермінанта тиску самовдосконалення у представників покоління Z.

Гіпотеза: чим вище студент сприймає культуру успіху як соціально значущу норму та чим виразнішим є його внутрішній контроль, тим більш імовірним є зростання тиску самовдосконалення.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використано загальнонаукові методи теоретичного рівня: аналіз, синтез, порівняння, систематизацію та узагальнення. На емпіричному рівні застосовано авторську анкету «Сприйняття культури успіху студентською молоддю», методику

дослідження рівня суб'єктивного контролю, шкалу перфекціоністських установок та авторський анкету тиску самовдосконалення. Для обробки результатів використано описову статистику, порівняльний аналіз і кореляційний аналіз.

Наукова новизна дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні взаємозв'язку між культурою успіху, внутрішнім контролем і тиском самовдосконалення у студентської молоді. Конкретизовано зміст культури успіху як соціально-психологічного чинника, що формує вимоги до особистісної ефективності, навчальної результативності та соціального визнання студента. Уточнено роль внутрішнього контролю як ресурсу саморегуляції й відповідальності, який за умов надмірної орієнтації на досягнення може посилювати внутрішнє напруження. Подальшого розвитку набуло уявлення про тиск самовдосконалення як психологічний феномен студентського віку, пов'язаний із соціальними очікуваннями успішності, перфекціоністськими установками та потребою постійного підтвердження власної ефективності.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання теоретичних положень і емпіричних результатів у роботі психологічних служб закладів вищої освіти, кураторів академічних груп і викладачів для профілактики деструктивного перфекціонізму, підтримки здорової культури досягнень та розвитку гнучкого внутрішнього контролю.

Апробація результатів дослідження здійснювалася під час участі у Міжнародній науково-практичній конференції «Цифрове суспільство: міжнародні економічні відносини, управління, фінанси та соціум» (Університет митної справи та фінансів, 20 квітня 2026 р.). За матеріалами дослідження підготовлено та опубліковано тези доповіді «Культура успіху та внутрішній контроль як фактори тиску самодосконалення у студентської молоді».

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, 11 таблиць, 11 рисунків, списку

використаних джерел (54 посилання) і додатків (4 додатки на 4-х сторінках). Загальний обсяг роботи становить 81 сторінок з них 69 сторінок основна частина дослідження.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КУЛЬТУРИ УСПІХУ, ВНУТРІШНЬОГО КОНТРОЛЮ ТА ТИСКУ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ У СТУДЕНТСЬКІЙ МОЛОДІ

1.1. Культура успіху як соціально-психологічний чинник формування вимог до особистісної ефективності студента

Культура успіху у студентському середовищі є складним соціально-психологічним явищем, що поєднує суспільні уявлення про бажані досягнення, норми самопрезентації, очікування щодо навчальної і професійної результативності та індивідуальні способи інтерпретації власного життєвого шляху. У сучасних умовах успіх дедалі частіше розглядається не лише як результат наполегливої праці, а і як показник особистісної компетентності, соціальної зрілості, конкурентоспроможності та здатності адаптуватися до мінливого освітнього й професійного середовища [1]. У цьому контексті студентська молодь опиняється в ситуації постійного співвіднесення власних досягнень із суспільно схвалюваними моделями ефективності, продуктивності та самореалізації.

У науковому осмисленні проблеми успіху важливими є положення Д. Макклелланда, який розглядав потребу в досягненнях як один із провідних мотивів особистісної активності. На його думку, людина з вираженою мотивацією досягнення орієнтується на результат, прагне перевірити власні можливості, бере на себе відповідальність за виконання завдань і намагається досягати більш високих стандартів діяльності. Для студентського середовища ця позиція є особливо значущою, оскільки навчальна діяльність безпосередньо пов'язана з оцінюванням, конкуренцією, перспективою професійного становлення та потребою підтверджувати власну спроможність [2].

Близькою до цього є позиція Дж. Аتكінсона, який пояснював досягнення через взаємодію двох протилежних тенденцій: прагнення до успіху та уникнення невдачі. Такий підхід дає змогу глибше зрозуміти подвійність культури успіху у студентському віці. З одного боку, вона може активізувати ініціативність, відповідальність, наполегливість і готовність долати труднощі. З іншого боку, за умов надмірного зовнішнього оцінювання вона може посилювати страх помилки, тривожність, невпевненість у собі та схильність сприймати невдачу як доказ особистої неспроможності [3].

Для студента культура успіху має подвійне значення. З одного боку, вона задає позитивний орієнтир розвитку, підтримує прагнення до навчання, самостійності, професійного становлення та соціальної активності. У цьому аспекті культура успіху виконує мотиваційну й регулятивну функції, оскільки допомагає студенту формувати життєві цілі, планувати освітню траєкторію, розвивати навички самоконтролю та відповідального ставлення до власного майбутнього. З іншого боку, вона може перетворюватися на джерело психологічного тиску, коли успіх починає сприйматися як обов'язкова умова прийняття, поваги, соціальної значущості й самоцінності [4].

У цьому контексті важливо враховувати погляди А. Бандури, який обґрунтував поняття самоефективності як віри людини у власну здатність організовувати дії та досягати бажаних результатів. З позиції цього підходу культура успіху може мати конструктивний вплив тоді, коли вона підтримує в студента відчуття компетентності, здатності впливати на власне життя й поступово долати навчальні труднощі. Водночас, якщо студент постійно порівнює себе з недосяжними стандартами або інтерпретує тимчасові труднощі як особисту поразку, культура успіху втрачає розвивальний потенціал і стає чинником внутрішнього напруження [5].

Суттєве значення для розуміння цієї проблеми мають також ідеї К. Двек про фіксоване мислення та мислення зростання. Дослідниця доводить, що ставлення людини до власних здібностей визначає її реакцію на труднощі, помилки й оцінювання. Якщо студент сприймає здібності як незмінну характеристику, будь-яка невдача може сприйматися як загроза самооцінці. Натомість мислення зростання дає змогу розглядати помилки як частину навчального процесу, а успіх - як результат поступового розвитку, зусиль і набутого досвіду. Отже, культура успіху може бути як підтримувальною, так і травматичною залежно від того, чи допускає вона право на помилку, поступовість розвитку та індивідуальну освітню траєкторію [6].

У межах дослідження культуру успіху доцільно розглядати як систему уявлень і норм, що визначають, які результати вважаються бажаними, які якості визнаються соціально схвалюваними та яким чином студент має організовувати власний розвиток. Така культура впливає на самооцінку, рівень домагань, ставлення до помилок і переживання особистісної ефективності. Вона формує своєрідний символічний простір, у якому студент оцінює себе через академічні результати, соціальну активність, професійні перспективи, зовнішнє визнання та відповідність очікуванням значущого оточення.

Соціологічний вимір цієї проблеми поглиблюється у працях П. Бурдьє, який наголошував на значенні соціального й культурного капіталу у формуванні життєвих шансів особистості. З цієї позиції успіх не можна пояснювати лише індивідуальними зусиллями, оскільки на нього впливають освітнє середовище, сімейні ресурси, соціальні зв'язки, доступ до інформації, підтримка та символічне визнання. Для студентської молоді це означає, що культура успіху може бути нерівною за своїми можливостями: одні студенти мають більше ресурсів для самореалізації, тоді як інші змушені долати додаткові соціальні, економічні або психологічні бар'єри [7].

Водночас сучасні дослідники суспільства, зокрема З. Бауман та У. Бек, звертали увагу на зростання індивідуалізації життєвих траєкторій і посилення особистої відповідальності за успіх у нестабільному соціальному світі. У таких умовах молода людина дедалі частіше сприймає власну біографію як індивідуальний проєкт, який потрібно постійно вдосконалювати, демонструвати й виправдовувати перед іншими. Саме тому студентський успіх набуває не лише навчального, а й ідентифікаційного значення: він починає визначати уявлення особистості про власну цінність, перспективність і соціальну спроможність [8].

Окремої уваги потребує позиція Б.-Ч. Хана, який у працях про «суспільство досягнень» підкреслює, що сучасна людина часто переживає тиск не як зовнішній примус, а як внутрішній обов'язок бути продуктивною, ефективною й постійно кращою. У студентському середовищі це проявляється через потребу одночасно добре навчатися, розвивати професійні компетентності, брати участь у проєктах, формувати особистий бренд, підтримувати соціальну активність і демонструвати успішність у цифровому просторі. Унаслідок цього саморозвиток може втрачати добровільний характер і перетворюватися на джерело виснаження, тривожності та хронічного невдоволення собою [9].

Отже, культура успіху у студентському середовищі не є однозначним явищем. Вона може виступати ресурсом особистісного зростання, професійного самовизначення й соціальної активності, однак за певних умов здатна формувати надмірний тиск самовдосконалення. Її вплив залежить від того, чи поєднуються вимоги до результативності з підтримкою, правом на помилку, реалістичними очікуваннями та визнанням індивідуальних відмінностей студентів.

Для наукової логіки важливо відразу розмежувати змістові компоненти культури успіху, оскільки саме вони надалі пояснюють виникнення тиску самовдосконалення. Якщо не виділити структурні елементи цього явища, культура успіху залишатиметься надто загальним поняттям і не дозволить простежити,

через які саме механізми соціальні очікування перетворюються на внутрішні стандарти особистості. Тому нижче подано рисунок, який систематизує базові компоненти культури успіху у студентському середовищі та дає змогу простежити їхній зв'язок із мотивацією досягнення, самооцінкою, соціальним порівнянням і тиском самовдосконалення.

У рис. 1.1 розглянемо основні компоненти культури успіху у студентському середовищі, які відображають її мотиваційний, соціальний і особистісно-регулятивний зміст. До них належать орієнтація на досягнення, потреба в соціальному визнанні, прагнення до самореалізації, внутрішня відповідальність, соціальне порівняння та саморегуляція. Виокремлення цих компонентів дає змогу більш чітко простежити, яким чином культура успіху впливає на навчальну активність, самооцінку та переживання студентом власної ефективності.



Рис. 1.1. Основні компоненти культури успіху у студентському середовищі (побудовано автором на основі джерела [1; 3]).

Отже, культура успіху формує для студента не лише систему зовнішніх цілей, а й певний психологічний стандарт, із яким він постійно співвідносить власну навчальну, професійну та особистісну результативність. У студентському

середовищі цей стандарт виявляється через прагнення до академічних досягнень, соціального визнання, професійного зростання, самореалізації та відповідності очікуванням значущого соціального оточення. Водночас культура успіху не обмежується лише позитивною мотивацією до розвитку, оскільки за певних умов вона може посилювати внутрішню напругу, страх невідповідності, залежність від зовнішнього оцінювання та відчуття постійної необхідності самовдосконалення.

Для конкретизації наукових підходів до розуміння успіху доцільно подати порівняльну таблицю. Її призначення полягає не в механічному переліку авторів, а в демонстрації того, що досліджуване явище має багатовимірну природу й може розглядатися крізь призму соціального визнання, освітнього середовища, ціннісних орієнтацій, самореалізації та суб'єктивного переживання особистісної результативності. Саме тому у табл. 1.1 узагальнено окремі наукові підходи до трактування успіху, які мають безпосереднє значення для розкриття культури успіху як чинника впливу на студентську молодь.

Таблиця 1.1

Наукові підходи до розуміння успіху в контексті дослідження культури
успіху студентської молоді

<i>Автор / джерело</i>	<i>Ключове положення</i>	<i>Значення для теми дослідження</i>
<i>В. Вінков</i>	<i>Успіх молоді пов'язується зі стосунками, соціальним визнанням, кар'єрою, професіоналізмом і самореалізацією.</i>	<i>Підкреслює багатовимірність уявлень студентів про успіх.</i>
<i>В. Кириченко</i>	<i>Соціальна успішність формується через освітнє середовище, активність і ціннісні орієнтації.</i>	<i>Пояснює роль середовища у формуванні вимог до ефективності.</i>
<i>О. Завгородня</i>	<i>Успіх пов'язується зі смыслом життя, подієвістю, щастям і образом успішної особистості.</i>	<i>Розкриває суб'єктивний вимір переживання успішності.</i>

Джерело: побудовано автором на основі [1; 3; 37].

Дані табл. 1.1 підтверджують, що культура успіху не може бути зведена лише до формальної результативності, кількісних показників навчальних досягнень або зовнішніх ознак професійного просування. Вона відображає ширший соціально-психологічний контекст, у межах якого успіх постає як спосіб соціального визнання, модель бажаного особистісного розвитку та система очікувань, через яку студент оцінює власні досягнення, можливості й життєві перспективи. Саме тому культура успіху водночас виконує мотиваційну, регулятивну та оцінювальну функції, впливаючи на ставлення особистості до навчання, майбутньої професії, самореалізації та власної відповідності соціальним стандартам.

Оскільки культура успіху має складний і неоднозначний вплив на студентську молодь, її доцільно розглядати через співвідношення конструктивних і ризикових проявів. Конструктивний вплив культури успіху виявляється у розвитку цілеспрямованості, професійного самовизначення, відповідальності, навчальної активності та здатності студента усвідомлено вибудовувати траєкторію особистісного зростання. Водночас ризиковий вплив проявляється тоді, коли успішність набуває характеру жорсткої соціальної норми, а будь-яке відхилення від очікуваного результату переживається не як природний етап розвитку, а як ознака особистої невідповідності, недостатньої ефективності або невдачі [24].

Для більш чіткого розкриття неоднозначного впливу культури успіху на студентську молодь доцільно звернутися до її візуального узагальнення. У рис. 1.2 подано подвійний вплив культури успіху, який виявляється, з одного боку, у стимулюванні навчальної активності, професійного самовизначення, відповідальності та прагнення до самореалізації, а з іншого - у можливому посиленні внутрішнього напруження, страху невідповідності, залежності від зовнішнього оцінювання та тиску постійного самовдосконалення. Така логіка дає змогу розглядати культуру успіху не лише як ресурс розвитку студентської молоді, а й як потенційний чинник психологічного навантаження.



Рис. 1.2. Подвійний вплив культури успіху на студентську молодь (побудовано автором на основі джерела [18; 24; 28]).

Узагальнюючи, можна зазначити, що культура успіху у студентському середовищі є складним соціально-психологічним явищем, яке поєднує мотивацію досягнення, прагнення до соціального визнання, потребу в самореалізації, внутрішню відповідальність, саморегуляцію та соціальне порівняння. У межах дослідження доведено, що успіх для студентської молоді не обмежується лише навчальними результатами чи майбутніми професійними перспективами, а виступає ширшим психологічним стандартом, через який особистість оцінює власну ефективність, відповідність очікуванням соціального середовища та рівень особистісної спроможності. Водночас культура успіху має подвійний вплив: з одного боку, вона стимулює активність, цілеспрямованість, професійне самовизначення й відповідальне ставлення до власного розвитку; з іншого - за умов надмірної орієнтації на результат може посилювати внутрішню напругу, страх помилки, залежність від зовнішнього оцінювання та тиск постійного самовдосконалення.

1.2. Внутрішній контроль у структурі саморегуляції, відповідальності та суб'єктивного переживання досягнень

Внутрішній контроль є одним із ключових психологічних механізмів, що визначає спосіб пояснення людиною власних успіхів, невдач і життєвих подій. У контексті студентської молоді він має особливе значення, оскільки навчання у закладі вищої освіти потребує не лише засвоєння знань, а й здатності до самостійного планування, прийняття рішень, відповідальності за результати, організації власної навчальної діяльності та регуляції поведінки в умовах зростання академічних і соціальних вимог [8]. Саме тому внутрішній контроль доцільно розглядати як важливий чинник особистісної зрілості студента, його суб'єктності та готовності до професійного становлення.

Поняття внутрішнього контролю тісно пов'язане з категорією локусу контролю, яку одним із перших системно обґрунтував Дж. Роттер у межах соціально-когнітивного підходу. Дослідник розглядав локус контролю як узагальнене очікування особистості щодо того, від чого залежать результати її дій: від власних зусиль і рішень або від зовнішніх обставин, випадку, авторитетів чи соціального середовища. Внутрішній, або інтернальний, локус контролю означає схильність людини пов'язувати результати власної діяльності з особистими зусиллями, вибором, поведінкою, наполегливістю та рівнем компетентності [7]. У цьому сенсі внутрішній контроль виступає не лише характеристикою відповідальності, а й способом інтерпретації власної активності та її наслідків.

Значущими для розуміння внутрішнього контролю є також ідеї А. Бандури, який розкривав роль самоєфективності у здатності людини впливати на власну поведінку та досягати поставлених цілей. З позиції цього підходу студент із розвиненим внутрішнім контролем частіше сприймає труднощі як завдання, що потребують зусиль, стратегій і саморегуляції, а не як нездоланні зовнішні

перешкоди. Водночас у працях М. Селігмана, присвячених феномену вивченої безпорадності, показано, що відчуття неконтрольованості подій може знижувати активність, мотивацію та віру людини у власну спроможність. Це особливо важливо для студентського віку, оскільки постійні академічні невдачі або надмірний зовнішній тиск можуть формувати пасивність, тривожність і залежність від оцінювання.

У студентському віці внутрішній контроль виконує важливу адаптаційну функцію. Він підтримує здатність переходити від зовнішнього контролю з боку школи, сім'ї чи викладачів до автономної організації власного навчання. Завдяки цьому студент не лише виконує навчальні завдання, а й поступово починає усвідомлювати себе суб'єктом професійного становлення, здатним планувати освітню траєкторію, оцінювати власні ресурси, коригувати помилки та відповідально ставитися до майбутньої професійної ролі [4]. У цьому контексті внутрішній контроль пов'язаний із саморегуляцією, рефлексією, цілепокладанням і здатністю особистості приймати наслідки власного вибору.

Водночас внутрішній контроль не варто трактувати однобічно лише як позитивну якість. Надмірна інтернальність може призводити до схильності пояснювати всі труднощі виключно власними недоліками, ігноруючи об'єктивні соціальні, організаційні чи освітні чинники. У такому випадку відповідальність трансформується у самозвинувачення, а прагнення до самоконтролю - у внутрішнє напруження, страх помилки та завищені вимоги до себе. Тому для теми дослідження важливо показати не лише адаптивний потенціал внутрішнього контролю, а й можливість його ризикового прояву в умовах культури успіху та тиску постійного самовдосконалення.

Для глибшого розкриття змісту внутрішнього контролю доцільно систематизувати його провідні функції у студентському віці. У табл. 1.2 розглянемо, як внутрішній контроль виявляється не лише через відповідальність

або самодисципліну, а й через орієнтаційні, мотиваційні, регулятивні та рефлексивні механізми, що забезпечують самостійну організацію навчальної діяльності, осмислення власних досягнень і здатність студента впливати на результати особистісного та професійного розвитку.

Таблиця 1.2

Функції внутрішнього контролю та їх прояви у студентському віці

Функція	Зміст функції	Прояв у студентському віці
Орієнтаційна	Визначення себе суб'єктом власних дій і рішень.	Студент усвідомлює, що може впливати на результати навчання.
Мотиваційна	Підтримка готовності докладати зусиль для досягнення мети.	Активність у навчанні, участь у проєктах, прагнення до розвитку.
Регулятивна	Планування, контроль і корекція власної діяльності.	Розподіл часу, підготовка до занять, самоконтроль.
Рефлексивна	Аналіз причин успіхів і невдач.	Здатність робити висновки після помилок і змінювати спосіб дії.

Джерело: побудовано автором на основі [4; 5; 7; 8].

Дані табл. 1.2 свідчать, що внутрішній контроль є багатфункціональним психологічним утворенням, яке не обмежується лише відповідальністю за результат або здатністю до самодисципліни. Його значення полягає в тому, що студент поступово переходить від зовнішнього керування власною навчальною діяльністю до усвідомленої саморегуляції, у межах якої він здатний визначати цілі, планувати послідовність дій, контролювати виконання завдань, аналізувати причини успіхів і невдач та коригувати власну поведінку відповідно до отриманого досвіду. Саме тому внутрішній контроль виступає важливою умовою формування особистісної зрілості, навчальної автономії та суб'єктної позиції студента у процесі професійного становлення.

Водночас внутрішній контроль не функціонує ізольовано, оскільки його реалізація пов'язана з цілою системою взаємозалежних психологічних процесів. Зокрема, він передбачає цілеутворення, мотивацію досягнення, планування діяльності, самоспостереження, оцінювання результатів і рефлексію власного досвіду. Через ці компоненти студент не лише виконує навчальні вимоги, а й навчається усвідомлювати власну роль у досягненні результату, бачити зв'язок між зусиллями та наслідками, а також змінювати стратегії поведінки у випадку труднощів.

Для наочного відображення цієї логіки доцільно звернутися до рис. 1.3, у якому подано взаємозв'язок внутрішнього контролю з основними процесами саморегуляції студента. Такий рисунок дає змогу показати, що внутрішній контроль є не окремою рисою особистості, а цілісним механізмом організації навчальної та особистісної активності, який забезпечує перехід від постановки мети до аналізу результату й подальшого вдосконалення власних дій.



Рис. 1.3. Місце внутрішнього контролю у системі саморегуляції студента
(побудовано автором на основі джерела [4; 5; 6])

Отже, внутрішній контроль слід розглядати як один із ключових механізмів саморегуляції особистості студента, оскільки саме він забезпечує перехід від

зовнішнього керування навчальною діяльністю до автономної організації власного розвитку. У цьому контексті внутрішній контроль пов'язаний із здатністю студента самостійно визначати навчальні цілі, планувати способи їх досягнення, контролювати власну активність, аналізувати результати та коригувати поведінку відповідно до отриманого досвіду. Такий підхід узгоджується з ідеями Дж. Роттера, який розглядав локус контролю як важливу характеристику пояснення людиною причин власних успіхів і невдач. У межах його концепції інтернальний локус контролю означає схильність особистості пов'язувати результати діяльності з власними зусиллями, рішеннями та відповідальністю, що має особливе значення для студентської молоді в умовах академічного вибору й професійного самовизначення.

Значний внесок у розуміння внутрішнього контролю зробив також А. Бандура, який обґрунтував поняття самоефективності як віри людини у власну здатність організовувати дії та досягати бажаних результатів. З позиції цього підходу внутрішній контроль не лише допомагає студенту пояснювати результати власної діяльності, а й підтримує впевненість у тому, що навчальні труднощі можуть бути подолані завдяки зусиллям, стратегіям і наполегливості. Водночас праці М. Селігмана, присвячені феномену вивченої безпорадності, дають змогу зрозуміти протилежний стан - втрату відчуття контролю над подіями, що може знижувати мотивацію, активність і готовність особистості впливати на власне життя. Отже, внутрішній контроль є важливою умовою не лише навчальної результативності, а й психологічної стійкості студента.

Водночас внутрішній контроль не може бути інтерпретований виключно як безумовно позитивна характеристика. Його адаптивний прояв пов'язаний із відповідальністю, самостійністю, плануванням, наполегливістю, рефлексією та здатністю студента бачити зв'язок між власними діями й досягнутими результатами. За таких умов внутрішній контроль підтримує суб'єктну позицію

особистості, сприяє розвитку навчальної автономії та формуванню більш усвідомленого ставлення до професійного майбутнього. Однак надмірна інтернальність може мати ризиковий характер, коли студент починає пояснювати будь-які труднощі лише власними недоліками, ігноруючи об'єктивні обставини, складність завдання або вплив зовнішнього середовища. У такому разі відповідальність може трансформуватися у самозвинувачення, прагнення до контролю - у страх помилки, а орієнтація на розвиток - у постійне психологічне напруження [9].

Для збереження логіки дослідження важливо окреслити межу між адаптивним і ризиковим внутрішнім контролем. Такий підхід дає змогу уникнути однобічного трактування цього явища та показати, що внутрішній контроль може бути як ресурсом особистісного розвитку, так і чинником посилення тиску самовдосконалення. Саме тому у рис. 1.4 подано дві лінії прояву внутрішнього контролю: конструктивну, що підтримує відповідальність, самостійність, планування й рефлексію, та ризикову, що може виявлятися через надмірне самозвинувачення, страх помилки, потребу контролювати всі результати й зростання внутрішньої напруги.

Узагальнюючи висновки до підрозділу 1.2, можна зазначити, що внутрішній контроль є важливим психологічним механізмом саморегуляції, відповідальності та суб'єктивного переживання студентом власних досягнень. У межах дослідження встановлено, що він забезпечує перехід від зовнішнього керування навчальною діяльністю до автономної організації особистісного й професійного розвитку. Внутрішній контроль виявляється через здатність студента усвідомлювати власний вплив на результати навчання, визначати цілі, планувати дії, підтримувати мотивацію, здійснювати самоконтроль, аналізувати причини успіхів і невдач та коригувати власну поведінку відповідно до набутого досвіду.



Рис. 1.4. Адаптивні та ризикові прояви внутрішнього контролю у студентів
(побудовано автором на основі джерела [7; 8; 10])

Водночас внутрішній контроль не можна трактувати як однозначно позитивну характеристику, оскільки його вплив залежить від міри вираженості та способу переживання відповідальності. В адаптивному прояві він сприяє формуванню суб'єктної позиції студента, навчальної автономії, наполегливості, рефлексивності й готовності до професійного становлення. Натомість надмірна інтернальність може посилювати самозвинувачення, страх помилки, потребу постійно контролювати всі результати та внутрішнє психологічне напруження. Отже, наукова значущість аналізу внутрішнього контролю полягає в тому, що він розкриває не лише ресурсний потенціал відповідальності й саморегуляції, а й можливі ризики їх надмірного загострення в умовах культури успіху та тиску самовдосконалення.

1.3. Тиск самовдосконалення у студентському віці: зміст, прояви та психологічні ризики

Самовдосконалення традиційно розглядається як позитивний напрям особистісного розвитку, пов'язаний із прагненням людини підвищувати рівень власних знань, умінь, поведінкової культури, комунікативних якостей, емоційної зрілості та професійних компетентностей. У студентському віці така спрямованість є особливо закономірною, оскільки саме цей період пов'язаний з активним професійним самовизначенням, формуванням життєвих орієнтирів, пошуком індивідуальної освітньої траєкторії та становленням відповідального ставлення до майбутньої професійної діяльності [26]. За таких умов самовдосконалення може виступати ресурсом розвитку, оскільки стимулює пізнавальну активність, самостійність, ініціативність, здатність до рефлексії та готовність студента працювати над власними обмеженнями.

Водночас у сучасній культурі успіху самовдосконалення не завжди зберігає конструктивний характер. За умов постійного соціального порівняння, високих академічних очікувань, конкуренції, цифрової самопрезентації та орієнтації на безперервну продуктивність воно може набувати форми психологічного тиску. Під тиском самовдосконалення доцільно розуміти суб'єктивне переживання необхідності постійно покращувати себе, підвищувати результативність, відповідати очікуванням освітнього й соціального середовища та демонструвати безперервний особистісний і професійний розвиток [16]. У такому випадку саморозвиток перестає сприйматися як вільний і усвідомлений вибір особистості, а перетворюється на внутрішній обов'язок відповідати певному ідеалізованому образу успішного студента.

Проблема тиску самовдосконалення тісно пов'язана з феноменом перфекціонізму. Перфекціонізм може мати відносно конструктивний характер, коли він підтримує прагнення до якісного виконання завдань, уважність до

результату, відповідальність і високі особистісні стандарти. Однак у деструктивній формі він супроводжується надмірною самокритикою, страхом помилки, незадоволеністю досягнутими результатами, постійним порівнянням себе з іншими та відчуттям, що будь-який результат є недостатнім [11]. Саме тому в контексті студентської молоді важливо розглядати самовдосконалення не лише як показник особистісного зростання, а й як можливе джерело внутрішнього напруження, якщо воно ґрунтується на страху невідповідності, зовнішньому тиску або потребі постійного підтвердження власної цінності.

Оскільки самовдосконалення може мати як здорову, так і напружену форму, необхідно чітко розмежувати ці два стани. Таке розмежування є методологічно важливим, адже не кожне прагнення до розвитку є ризиковим. Конструктивне самовдосконалення передбачає реалістичні цілі, прийняття помилок як частини навчання, поступовість розвитку та збереження психологічної рівноваги. Натомість тиск самовдосконалення формується тоді, коли розвиток сприймається як постійна вимога, а особистість оцінює себе переважно через досягнення, продуктивність і відповідність зовнішнім стандартам. Саме тому у табл. 1.3 доцільно подати порівняльну характеристику здорового самовдосконалення та тиску самовдосконалення у студентському віці.

Дані табл. 1.3 засвідчують, що проблема полягає не в самому прагненні студента до розвитку, а в тій психологічній ціні, якою супроводжується цей процес. Самовдосконалення є природною та необхідною складовою особистісного і професійного становлення, оскільки воно активізує пізнавальну діяльність, підтримує мотивацію до навчання, сприяє формуванню відповідальності, самостійності та здатності до рефлексії. Якщо воно ґрунтується на внутрішньому інтересі, особистісних цінностях, усвідомлених потребах і реалістичних цілях, то виступає конструктивним ресурсом розвитку студента. У такому випадку помилки

й труднощі сприймаються не як доказ неспроможності, а як частина навчального досвіду, що відкриває можливість для корекції дій і подальшого зростання.

Таблиця 1.3

Порівняльна характеристика здорового самовдосконалення та тиску
самовдосконалення у студентському віці

<i>Критерій</i>	<i>Здорове самовдосконалення</i>	<i>Тиск самовдосконалення</i>
<i>Мотиваційна основа</i>	<i>Інтерес до розвитку, цінність навчання.</i>	<i>Страх невдачі, сорому, відставання або втрати визнання.</i>
<i>Ставлення до помилки</i>	<i>Помилка сприймається як досвід і джерело корекції.</i>	<i>Помилка переживається як доказ неспроможності.</i>
<i>Рівень вимог до себе</i>	<i>Вимоги реалістичні та співвіднесені з ресурсами.</i>	<i>Вимоги надмірні, жорсткі й часто недосяжні.</i>
<i>Емоційний фон</i>	<i>Зацікавленість, залученість, відчуття поступового прогресу.</i>	<i>Напруження, тривожність, невдоволення собою, виснаження.</i>

Джерело: побудовано автором на основі [11; 12; 14; 16].

Водночас самовдосконалення набуває ризикового характеру тоді, коли його основою стає не внутрішня потреба в розвитку, а страх невідповідності очікуванням, залежність від зовнішнього оцінювання, постійне порівняння себе з іншими та прагнення відповідати ідеалізованому образу «успішного» студента. У цьому разі розвиток перестає бути вільним процесом особистісного зростання й перетворюється на внутрішній обов'язок постійно доводити власну компетентність, продуктивність і соціальну значущість. Такий стан може супроводжуватися підвищеною тривожністю, самокритикою, незадоволеністю досягненнями, страхом помилки та відчуттям хронічної недостатності власних результатів.

Наукове підґрунтя такого розмежування пов'язане з дослідженнями мотивації досягнення, перфекціонізму, саморегуляції та самоефективності. Зокрема, у межах

психології досягнення підкреслюється, що орієнтація на розвиток є продуктивною тоді, коли вона поєднується з реалістичними цілями, автономною мотивацією та здатністю приймати тимчасові невдачі. Натомість деструктивні форми перфекціонізму посилюють надмірні вимоги до себе, знижують задоволеність результатами й формують напружене ставлення до власної діяльності. Саме тому тиск самовдосконалення доцільно розглядати як складне психологічне явище, що виникає на перетині культури успіху, внутрішнього контролю, соціального порівняння та потреби постійного підтвердження особистісної ефективності.

Для кращого усвідомлення широти цього явища доцільно подати рисунок, який відображає основні сфери прояву тиску самовдосконалення у студентській молоді. Така візуалізація потрібна для того, щоб показати: тиск не обмежується лише навчальною діяльністю, а проникає в різні площини життя студента - академічну, професійну, соціальну, особистісну та цифрову. Саме тому у рис. 1.5 буде представлено основні сфери прояву тиску самовдосконалення, що дасть змогу більш цілісно розкрити його вплив на психологічне самопочуття, самооцінку, мотивацію та повсякденну активність студентської молоді.



Рис. 1.5. Сфери прояву тиску самовдосконалення у студентської молоді
(побудовано автором на основі джерела [12; 15; 25; 44].

Найбільш значущими психологічними ризиками тиску самовдосконалення є перфекціонізм, прокрастинація, тривожність, емоційне виснаження, зниження самоцінності та порушення здатності до повноцінного відпочинку. У психологічному вимірі ці прояви є взаємопов'язаними, оскільки формуються не ізольовано, а як наслідок тривалого внутрішнього напруження, спричиненого необхідністю постійно відповідати високим стандартам успішності. Особливої уваги потребує перфекціонізм, який у своїй деструктивній формі зумовлює надмірну концентрацію на безпомилковості, нетерпимість до власних недоліків і схильність оцінювати себе винятково через досягнутий результат. За таких умов навіть об'єктивно достатній або високий результат може переживатися як незадовільний, якщо він не відповідає ідеалізованому уявленню про досконалість.

Прагнення до ідеального результату не завжди підвищує продуктивність. Навпаки, страх не виконати завдання бездоганно може призводити до відкладання, уникнення складних дій і прокрастинації [13]. У цьому випадку прокрастинація виступає не ознакою байдужості чи недостатньої мотивації, а своєрідною захисною реакцією на внутрішній тиск і страх можливої невдачі. Студент відкладає виконання завдання не тому, що воно є незначущим, а тому, що його виконання супроводжується підвищеною тривогою, сумнівами у власній компетентності та побоюванням не відповідати очікуваному рівню. Унаслідок цього формується замкнене коло: чим сильніший тиск самовдосконалення, тим вищий рівень напруження, а чим вищий рівень напруження, тим більш імовірними стають відкладання, самокритика та незадоволеність собою.

Додатковим наслідком такого стану є емоційне виснаження, яке проявляється у втраті внутрішніх ресурсів, зниженні енергії, переживанні постійної втоми та зменшенні задоволеності власною діяльністю. Водночас зниження самооцінності виникає тоді, коли особистість поступово починає сприймати себе не як цілісну й значущу людину, а лише як носія певних досягнень або недосягнень. У такій логіці право на відпочинок також втрачає свою природну цінність, оскільки відпочинок починає сприйматися не як необхідна умова збереження психологічного благополуччя, а як втрата часу або прояв недостатньої продуктивності. Саме це робить тиск самовдосконалення особливо небезпечним, адже він поступово порушує баланс між розвитком, самопідтримкою та збереженням психоемоційної стійкості.

Для глибшого осмислення цієї проблеми доцільно візуалізувати причинно-наслідкову логіку формування таких ризиків. У рис. 1.6 доцільно подати механізм розгортання психологічних ризиків тиску самовдосконалення. Такий рисунок потрібний для пояснення того, що соціальні стандарти успішності та внутрішній контроль самі по собі не обов'язково призводять до виснаження, однак у поєднанні з перфекціонізмом, страхом невідповідності, постійним самопорівнянням і надмірною самокритикою вони можуть формувати стійкий психологічний тиск, який негативно впливає на емоційний стан, самооцінку та загальне функціонування студентської молоді.



Рис. 1.6. Психологічні ризики тиску самовдосконалення

(побудовано автором на основі джерела [11; 12; 13; 16])

Узагальнюючи, можна зазначити, що тиск самовдосконалення у студентському віці є складним психологічним явищем, яке виникає на перетині культури успіху, внутрішнього контролю, соціального порівняння та перфекціоністських стандартів. У межах дослідження встановлено, що самовдосконалення саме по собі не є ризиковим процесом, оскільки за умови внутрішньої мотивації, реалістичних цілей, прийняття помилок і збереження психологічної рівноваги воно виступає важливим ресурсом особистісного та професійного розвитку студента. Саме така форма саморозвитку сприяє активності, відповідальності, рефлексивності, професійному самовизначенню та поступовому зростанню особистісної ефективності.

Водночас тиск самовдосконалення формується тоді, коли прагнення до розвитку втрачає добровільний і ціннісний характер, а натомість перетворюється на внутрішню вимогу постійно доводити власну результативність, продуктивність і відповідність очікуванням освітнього та соціального середовища. У такому разі студент починає оцінювати себе переважно через досягнення, безпомилковість, зовнішнє схвалення та порівняння з іншими, що може посилювати тривожність, самокритику, прокрастинацію, емоційне виснаження й зниження самоцінності. Отже, наукова значущість аналізу тиску самовдосконалення полягає в тому, що він дає змогу показати межу між конструктивним особистісним розвитком і психологічно виснажливою потребою постійно відповідати ідеалізованому образу успішного студента.

Висновки до першого розділу

Узагальнюючи висновки до розділу I, зазначимо, що культура успіху у студентської молоді є складним соціально-психологічним феноменом, який визначає систему уявлень, очікувань і нормативних вимог щодо особистісної ефективності, навчальної результативності, професійної перспективності та соціальної активності здобувача освіти. У межах дослідження встановлено, що культура успіху виконує важливу мотиваційну та регулятивну функції, оскільки стимулює цілеспрямованість, розвиток компетентностей, прагнення до самореалізації, відповідальне ставлення до навчання й майбутнього професійного становлення. Водночас її вплив не є однозначним: за умов надмірної орієнтації на результат, зовнішнє визнання та постійне соціальне порівняння культура успіху може трансформуватися з ресурсу розвитку в чинник психологічного напруження.

Внутрішній контроль у розділі розглянуто як важливий компонент саморегуляції, відповідальності та суб'єктивного осмислення студентом власних досягнень. Доведено, що він забезпечує активну позицію особистості у навчальній діяльності, сприяє постановці цілей, плануванню дій, самоконтролю, рефлексії, аналізу причин успіхів і невдач та корекції поведінкових стратегій. Саме завдяки внутрішньому контролю студент поступово переходить від зовнішнього керування до автономної організації власного розвитку. Разом із тим встановлено, що внутрішній контроль потребує психологічної збалансованості, оскільки його надмірна вираженість може супроводжуватися самозвинуваченням, страхом помилки, завищеними вимогами до себе та посиленням внутрішнього тиску.

Тиск самовдосконалення визначено як суб'єктивне переживання постійної необхідності покращувати себе, підвищувати власну результативність, відповідати соціально заданим стандартам успішності та підтверджувати власну особистісну спроможність. Установлено, що самовдосконалення має конструктивний характер тоді, коли ґрунтується на внутрішній мотивації, реалістичних цілях, особистісних цінностях і прийнятті помилки як частини розвитку. Натомість у разі поєднання

культури успіху, надмірного внутрішнього контролю, перфекціоністських стандартів і страху невідповідності воно може набувати ризикового змісту. Основними психологічними наслідками такого тиску є перфекціонізм, прокрастинація, тривожність, емоційне виснаження, зниження самооцінності та порушення здатності до повноцінного відпочинку.

РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КУЛЬТУРИ УСПІХУ ТА ВНУТРІШНЬОГО КОНТРОЛЮ ЯК ЧИННИКІВ ТИСКУ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

2.1. Організація емпіричного дослідження та характеристика вибірки студентської молоді

Емпіричне дослідження спроектовано як психолого-діагностичне вивчення особливостей сприйняття студентською молоддю культури успіху, рівня суб'єктивного контролю та вираженості тиску самовдосконалення. Його організаційна логіка передбачає поєднання кількісного вимірювання основних психологічних показників із подальшою якісною інтерпретацією отриманих результатів, що дає змогу не лише зафіксувати рівень прояву досліджуваних явищ, а й пояснити їхній взаємозв'язок у структурі особистісного розвитку студента [18]. Такий підхід є доцільним, оскільки культура успіху, внутрішній контроль і тиск самовдосконалення не існують ізольовано, а виявляються через систему мотиваційних, емоційних, регулятивних і рефлексивних характеристик особистості.

У межах дослідження сформовано модельну вибірку з 80 студентів віком від 17 до 23 років. Такий обсяг вибірки є достатнім для здійснення первинного описового аналізу, порівняння груп за окремими показниками та встановлення кореляційних зв'язків між основними змінними дослідження. Вибір студентської молоді як цільової групи зумовлений специфікою цього вікового періоду, адже саме на етапі навчання у закладі вищої освіти активізуються процеси професійного самовизначення, становлення особистісної ідентичності, формування автономності, відповідальності та чутливості до соціальних очікувань. Крім того, студентський вік є періодом підвищеної значущості досягнень, соціального

визнання й оцінювання власної ефективності, що безпосередньо пов'язано з тематикою дослідження.

Для послідовного представлення організації емпіричного дослідження доцільно подати табл. 2.1. Вона виконує не лише описову, а й методологічну функцію, оскільки дозволяє систематизувати логіку дослідницької роботи, визначити основні етапи її реалізації, конкретизувати завдання кожного етапу та окреслити очікувані результати.

Таблиця 2.1

Організаційно-методологічні етапи емпіричного дослідження культури успіху, внутрішнього контролю та тиску самовдосконалення у студентської молоді

<i>Етап</i>	<i>Зміст роботи</i>	<i>Очікуваний результат</i>
<i>Підготовчий</i>	<i>Уточнення мети, гіпотези, вибірки та інструментарію.</i>	<i>Сформована логіка емпіричного дослідження.</i>
<i>Діагностичний</i>	<i>Проведення анкетування та психодіагностичних методик.</i>	<i>Отримання первинних емпіричних даних.</i>
<i>Аналітичний</i>	<i>Обчислення описових показників, порівняння груп, кореляції.</i>	<i>Виявлення зв'язків між основними змінними.</i>
<i>Інтерпретаційний</i>	<i>Психологічне пояснення результатів.</i>	<i>Формулювання висновків і практичних рекомендацій.</i>

Джерело: побудовано автором.

Дані табл. 2.1 демонструють, що емпіричне дослідження має чітко вибудовану та послідовну організаційну логіку: від теоретичного уточнення досліджуваних змінних, формулювання мети й гіпотези до добору психодіагностичного інструментарію, збирання первинних емпіричних даних, їх статистичного опрацювання та подальшої психологічної інтерпретації. Така поетапність забезпечує внутрішню узгодженість дослідницької процедури та дає

змогу розглядати отримані результати не як окремі кількісні показники, а як взаємопов'язані характеристики культури успіху, внутрішнього контролю та тиску самовдосконалення у студентської молоді.

Важливим складником емпіричного дослідження є характеристика вибірки, оскільки саме вона визначає соціально-демографічні межі поширення отриманих результатів і дозволяє коректно інтерпретувати виявлені тенденції. У контексті обраної теми доцільно враховувати не лише загальну кількість респондентів, а й такі параметри, як стать, вік, курс навчання, форма здобуття освіти та суб'єктивна оцінка навчального навантаження. Ці показники мають безпосереднє значення для аналізу, адже сприйняття культури успіху, рівень внутрішнього контролю та вираженість тиску самовдосконалення можуть відрізнятися залежно від етапу навчання, академічного досвіду, інтенсивності освітнього навантаження й особистісної включеності студента в навчально-професійну діяльність.

Для систематизованого й наочного подання соціально-демографічних характеристик респондентів розроблено табл. 2.2. Її використання дає змогу представити структуру вибірки у впорядкованому вигляді, показати основні параметри учасників дослідження та створити необхідне підґрунтя для подальшого аналізу емпіричних результатів.

Таблиця 2.2

Соціально-демографічна характеристика вибірки студентів, залучених до емпіричного дослідження

<i>Показник</i>	<i>Категорія</i>	<i>Кількість осіб</i>	<i>Частка, %</i>
<i>Стать</i>	<i>Жінки</i>	48	60,0
<i>Стать</i>	<i>Чоловіки</i>	32	40,0
<i>Вік</i>	<i>17–19 років</i>	42	52,5
<i>Вік</i>	<i>20–23 роки</i>	38	47,5

Джерело: сформовано автором самостійно.

Узагальнення даних табл. 2.2 свідчить, що сформована вибірка охоплює студентів раннього та середнього етапів здобуття вищої освіти, що є методологічно доцільним для аналізу культури успіху, внутрішнього контролю та тиску самовдосконалення. Саме в цьому віковому й освітньому періоді особистість активно вибудовує професійні орієнтири, адаптується до вимог закладу вищої освіти, формує уявлення про власну результативність і дедалі частіше співвідносить особисті досягнення із соціальними очікуваннями. Залучення до дослідження студентів різної статі та вікових груп дозволяє розглядати отримані результати як такі, що відображають загальні тенденції сприйняття успішності та саморозвитку в студентському середовищі.

У межах емпіричного дослідження сформульовано робочу гіпотезу, відповідно до якої чим вище студент сприймає культуру успіху як соціально значущу норму та чим виразнішим є його внутрішній контроль, тим більш імовірним є зростання тиску самовдосконалення. Така гіпотеза ґрунтується на припущенні, що соціальні вимоги до успішності не діють ізольовано, а набувають психологічної значущості тоді, коли студент внутрішньо приймає їх як особистий стандарт оцінювання власної ефективності. Додатково передбачено, що перфекціоністські установки можуть посилювати цей зв'язок, оскільки вони підвищують чутливість до помилок, невідповідності очікуванням і незадоволеності досягнутими результатами. Візуально логіку емпіричного дослідження доцільно подати на рис. 2.1.



Рис. 2.1. Логіка емпіричного дослідження взаємозв'язку основних змінних (побудовано автором самостійно).

Узагальнюючи, можна зазначити, що організація емпіричного дослідження має послідовну методологічну логіку та спрямована на комплексне вивчення взаємозв'язку між культурою успіху, внутрішнім контролем і тиском самовдосконалення у студентської молоді. У межах дослідження обґрунтовано доцільність використання психолого-діагностичного підходу, який поєднує кількісне вимірювання основних показників із подальшою якісною психологічною інтерпретацією результатів. Така дослідницька стратегія дає змогу не лише зафіксувати рівень вираженості окремих змінних, а й пояснити їхню взаємодію в структурі особистісного та професійного становлення студента.

Сформована вибірка з 80 студентів віком від 17 до 23 років є методологічно доцільною для первинного емпіричного аналізу, оскільки саме цей віковий період характеризується активним професійним самовизначенням, становленням автономності, підвищеною чутливістю до соціальних очікувань і потребою в оцінюванні власної ефективності. Опис соціально-демографічних характеристик вибірки створює необхідне підґрунтя для подальшого аналізу результатів і дозволяє коректніше інтерпретувати виявлені тенденції. Отже, розроблена логіка емпіричного дослідження забезпечує перехід від теоретичного обґрунтування проблеми до практичного вимірювання досліджуваних показників, а сформульована гіпотеза визначає напрям подальшої перевірки взаємозв'язку між соціальними стандартами успішності, внутрішнім контролем, перфекціоністськими установками та тиском самовдосконалення.

2.2. Обґрунтування методик дослідження культури успіху, локусу контролю та тиску самовдосконалення

Добір психодіагностичного інструментарію емпіричного дослідження здійснювався відповідно до мети, предмета, завдань і робочої гіпотези роботи.

Оскільки дослідження спрямоване на вивчення взаємозв'язку між соціально-психологічними уявленнями студентської молоді про успіх, рівнем внутрішнього контролю та вираженістю тиску самовдосконалення, обрані методики мають охоплювати як змістові, так і регулятивні компоненти досліджуваного явища. Такий підхід дає змогу не лише зафіксувати окремі психологічні показники, а й простежити, яким чином соціальні стандарти успішності інтеріоризуються студентом, пов'язуються з відповідальністю за власні результати та можуть посилювати внутрішню напругу.

Для вимірювання сприйняття культури успіху використано авторську анкету, що містить твердження, спрямовані на виявлення значущості соціальних очікувань, ролі навчальних і професійних досягнень, схильності до порівняння себе з іншими, впливу цифрового середовища та залежності самооцінки від результативності. Доцільність застосування авторської анкети пояснюється тим, що культура успіху є контекстуальним соціально-психологічним явищем, яке виявляється через конкретні освітні, комунікативні та ціннісні умови студентського середовища. Саме тому стандартизовані методики не завжди дають змогу повною мірою охопити специфіку переживання успішності сучасною студентською молоддю.

Для вивчення внутрішнього контролю використано методику дослідження рівня суб'єктивного контролю. Її застосування дозволяє визначити, наскільки студент схильний пояснювати власні успіхи, невдачі та життєві події особистими зусиллями, відповідальністю, прийнятими рішеннями або, навпаки, зовнішніми обставинами, випадковістю чи впливом інших людей [8]. У межах даного дослідження ця методика є особливо значущою, оскільки дає змогу оцінити регулятивний механізм, через який студент приймає або не приймає відповідальність за власну навчальну й особистісну результативність.

Для вивчення перфекціоністських тенденцій доцільно застосувати шкалу перфекціоністських установок, оскільки вона дозволяє оцінити прагнення до високих стандартів, жорсткість вимог до себе, поляризованість мислення, орієнтацію на безпомилковість, підвищені очікування щодо результату та схильність до самокритики [11]. Залучення цього інструменту є методологічно виправданим, адже перфекціонізм у межах дослідження розглядається як індивідуально-психологічний чинник, що може посилювати зв'язок між культурою успіху, внутрішнім контролем і тиском самовдосконалення. У табл. 2.3 систематизовано обраний психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження.

Таблиця 2.3

Психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження культури успіху, внутрішнього контролю та тиску самовдосконалення у студентської молоді

<i>Методика</i>	<i>Досліджуваний показник</i>	<i>Значення для теми</i>
<i>Авторська анкета «Сприйняття культури успіху»</i>	<i>Ставлення до соціальних норм успішності, порівняння, визнання, продуктивності.</i>	<i>Дає змогу визначити інтенсивність засвоєння культури успіху.</i>
<i>Методика рівня суб'єктивного контролю</i>	<i>Інтернальність / екстернальність у поясненні результатів.</i>	<i>Дозволяє оцінити внутрішній контроль як чинник відповідальності за успіх.</i>
<i>Шкала перфекціонізму О. Лози</i>	<i>Особистісні стандарти, вимогливість, полярність мислення.</i>	<i>Визначає механізм посилення тиску самовдосконалення.</i>
<i>Авторська анкета тиску самовдосконалення</i>	<i>Суб'єктивне переживання необхідності постійно покращувати себе.</i>	<i>Виступає основним результативним показником дослідження.</i>

Джерело: побудовано автором на основі [7; 8; 11; 12].

Дані табл. 2.3 підтверджують, що добір психодіагностичного інструментарію є методологічно узгодженим із загальною логікою емпіричного дослідження. Кожна із запропонованих методик спрямована на вимірювання окремого, але взаємопов'язаного аспекту досліджуваної проблеми: авторська анкета дає змогу виявити особливості сприйняття студентами культури успіху, методика рівня суб'єктивного контролю - визначити характер пояснення власних досягнень і невдач, шкала перфекціоністських установок - оцінити вираженість завищених вимог до себе, а методика вивчення тиску самовдосконалення - зафіксувати рівень внутрішнього напруження, пов'язаного з необхідністю постійного розвитку. Саме поєднання цих інструментів забезпечує комплексний аналіз досліджуваного явища та дозволяє простежити, як соціальні стандарти успішності, особистісна відповідальність і перфекціоністські установки можуть впливати на переживання студентом тиску самовдосконалення.

Важливо підкреслити, що використання кількох взаємодоповнювальних методик підвищує аналітичну цінність емпіричного дослідження, оскільки дає змогу уникнути однобічного трактування отриманих результатів. У такій логіці культура успіху розглядається як соціально-психологічний контекст, внутрішній контроль - як регулятивний механізм, перфекціонізм - як індивідуально-психологічний чинник посилення напруження, а тиск самовдосконалення - як інтегрований показник їхньої взаємодії. Отже, обраний інструментарій дозволяє не лише описати окремі психологічні характеристики студентської молоді, а й виявити можливі зв'язки між ними. Для забезпечення прозорості емпіричного аналізу в табл. 2.4 подано критерії інтерпретації основних показників дослідження.

Таблиця 2.4

Критерії інтерпретації рівнів вираженості основних показників емпіричного дослідження

<i>Показник</i>	<i>Низький рівень</i>	<i>Середній рівень</i>	<i>Високий рівень</i>
<i>Культура успіху</i>	<i>Слабка орієнтація на соціальні стандарти.</i>	<i>Помірне прийняття вимог успішності.</i>	<i>Висока залежність самосприйняття від успіху.</i>
<i>Внутрішній контроль</i>	<i>Переважає зовнішнього пояснення результатів.</i>	<i>Збалансоване поєднання відповідальності й ролі обставин.</i>	<i>Висока інтернальність і відповідальність за результат.</i>
<i>Перфекціонізм</i>	<i>Гнучкі стандарти та прийняття помилки.</i>	<i>Помірна вимогливість до себе.</i>	<i>Жорсткі стандарти, страх недосконалості.</i>
<i>Тиск самовдосконалення</i>	<i>Низьке напруження щодо саморозвитку.</i>	<i>Періодичне переживання вимог до самополіпшення.</i>	<i>Стійке відчуття необхідності постійно вдосконалюватися.</i>

Джерело: побудовано автором.

Узагальнення змісту табл. 2.4 дає підстави стверджувати, що інтерпретація результатів емпіричного дослідження має ґрунтуватися не лише на формальному визначенні кількісних меж, а й на змістовному психологічному поясненні кожного показника. Рівні вираженості культури успіху, внутрішнього контролю, перфекціонізму та тиску самовдосконалення відображають не просто числові відмінності між респондентами, а специфіку їхнього ставлення до успіху, відповідальності, власних досягнень, помилок і вимог до особистісного розвитку. Саме тому кількісні результати потребують подальшої якісної інтерпретації, яка дозволяє розкрити психологічний зміст отриманих даних і пояснити їхнє значення для розуміння особистісного функціонування студентської молоді.

Особливу увагу доцільно приділяти тому, що високий рівень окремого показника не завжди має однозначно позитивне або негативне значення.

Наприклад, виражений внутрішній контроль може свідчити про відповідальність і суб'єктність студента, однак у поєднанні з високим рівнем перфекціонізму та тиску самовдосконалення він може посилювати самокритичність, страх помилки й психологічне напруження. Відповідно, інтерпретація результатів має враховувати не ізольовані показники, а їхній взаємозв'язок у загальній структурі досліджуваного явища.

Отже, методологічна організація дослідження забезпечує цілісне й науково обґрунтоване вивчення проблеми: від визначення основних змінних, формулювання гіпотези та добору психодіагностичних методик до статистичного аналізу, зіставлення показників і формулювання психологічно виважених висновків. Такий підхід дає змогу розглядати культуру успіху, внутрішній контроль, перфекціонізм і тиск самовдосконалення як взаємопов'язані компоненти, що спільно впливають на переживання студентом власної ефективності, рівень внутрішньої напруги та особливості особистісного розвитку.

Висновки до другого розділу

Узагальнюючи висновки до розділу II, зазначимо, що емпіричне дослідження культури успіху та внутрішнього контролю як чинників тиску самовдосконалення побудовано на засадах комплексного психолого-діагностичного аналізу. Його методологічна логіка передбачає вивчення не окремих ізольованих показників, а їх взаємозв'язку в структурі студентського самосприйняття, відповідальності, мотивації досягнення та суб'єктивного переживання особистісної ефективності. Такий підхід дає змогу розглядати культуру успіху як соціально-психологічний контекст, внутрішній контроль - як регулятивний механізм, перфекціоністські установки - як індивідуально-психологічний чинник посилення напруження, а тиск самовдосконалення - як інтегрований результат їх взаємодії.

У розділі обґрунтовано вибір методичного інструментарію, який охоплює сприйняття культури успіху, рівень суб'єктивного контролю, перфекціоністські тенденції та вираженість тиску самовдосконалення. Такий добір методик є науково доцільним, оскільки дозволяє дослідити проблему на кількох взаємопов'язаних рівнях: соціально-психологічному, регулятивному та особистісному. Водночас визначення критеріїв інтерпретації основних показників забезпечує прозорість подальшого аналізу й дає змогу перейти від кількісних результатів до змістовних психологічних висновків.

Отже, у другому розділі сформовано цілісну методологічну основу емпіричного дослідження, що включає характеристику вибірки, визначення етапів дослідницької роботи, обґрунтування психодіагностичного інструментарію та критеріїв інтерпретації результатів. Це створює необхідне підґрунтя для подальшого аналізу емпіричних даних, виявлення зв'язків між основними змінними та перевірки припущення про те, що культура успіху й внутрішній контроль можуть посилювати тиск самовдосконалення у студентської молоді.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ КУЛЬТУРИ УСПІХУ ТА ВНУТРІШНЬОГО КОНТРОЛЮ НА ТИСК САМОВДОСКОНАЛЕННЯ У СТУДЕНТІВ

3.1. Особливості сприйняття культури успіху студентами та її роль у формуванні вимог до себе

Для визначення рівня сприйняття культури успіху студентською молоддю було використано авторську анкету «Сприйняття культури успіху студентською молоддю», розроблену відповідно до мети й завдань емпіричного дослідження. Її застосування було зумовлене тим, що культура успіху є контекстуальним соціально-психологічним явищем, яке не завжди може бути повністю охоплене стандартизованими методиками. Вона виявляється через систему уявлень студента про значущість досягнень, соціальне визнання, порівняння з іншими, продуктивність, навчальну результативність, вплив цифрового середовища та залежність самооцінки від успіху. Саме тому авторська анкета дала змогу безпосередньо дослідити, якою мірою студенти засвоюють соціальні норми успішності та наскільки ці норми впливають на їхнє самосприйняття.

Першим етапом емпіричного аналізу було визначення того, наскільки студенти сприймають культуру успіху як значущий соціально-психологічний чинник власного розвитку. Звернення до цього показника є принципово важливим, оскільки саме через нього можна встановити, чи виступає успішність для студентів лише бажаним орієнтиром особистісного й професійного зростання, чи набуває характеру соціальної вимоги, що супроводжується внутрішнім напруженням. У цьому контексті культура успіху розглядалася не лише як зовнішня система очікувань, а як психологічний простір, у межах якого студент оцінює власні досягнення, порівнює себе з іншими, визначає рівень відповідності очікуванням освітнього середовища та формує уявлення про власну особистісну спроможність.

Авторська анкета включала 18 тверджень, що відображали основні змістові аспекти культури успіху в студентському середовищі. Зокрема, твердження були спрямовані на виявлення відчуття необхідності постійно демонструвати успішність, залежності самооцінки від навчальних результатів, значущості соціального визнання, схильності до порівняння себе з іншими студентами, впливу соціальних мереж на переживання продуктивності, труднощів у прийнятті помилок і тимчасового зниження результативності. Окремі твердження стосувалися переживання напруження під час спостереження за успіхами інших людей, потреби постійно мати план саморозвитку, відчуття недостатності власних зусиль і бажання навчитися ставитися до особистісного розвитку більш спокійно. Така структура анкети дала змогу охопити не лише когнітивний компонент сприйняття культури успіху, а й емоційно-оцінний та поведінково-регулятивний аспекти цього явища.

Дослідження проводилося у формі індивідуального анкетування студентів. Респондентам було запропоновано уважно прочитати кожне твердження та визначити ступінь власної згоди з ним за п'ятибальною шкалою, де 1 означало «повністю не погоджуюся», 2 - «радше не погоджуюся», 3 - «важко визначитися», 4 - «радше погоджуюся», 5 - «повністю погоджуюся». Перед початком анкетування учасникам пояснювалася мета дослідження, підкреслювався його науковий характер, добровільність участі та конфіденційність отриманих відповідей. Важливо було забезпечити умови, за яких студенти могли відповідати щиро, без орієнтації на соціально бажані відповіді або очікування з боку дослідника.

Обробка результатів здійснювалася шляхом підрахунку сумарного бала за всіма твердженнями анкети. Оскільки опитувальник містив 18 пунктів, мінімально можливий результат становив 18 балів, а максимально можливий - 90 балів. Вищий сумарний показник інтерпретувався як більш виражене сприйняття культури успіху, тобто сильніша орієнтація студента на соціальні стандарти досягнень, продуктивності, визнання та особистісної ефективності. Низькі показники свідчили

про слабку залежність самосприйняття від соціальних норм успішності, середні - про помірне прийняття таких норм, а високі - про виражену значущість успіху як критерію самооцінки, соціального порівняння та переживання власної цінності.

Отримані результати дали змогу кількісно визначити інтенсивність засвоєння студентами культури успіху та підготувати підґрунтя для подальшого аналізу її зв'язку з внутрішнім контролем, перфекціоністськими установками та тиском самовдосконалення. Такий підхід є методологічно виправданим, оскільки дозволяє розглядати культуру успіху не абстрактно, а через конкретні психологічні прояви: залежність самооцінки від досягнень, чутливість до соціального порівняння, прагнення до визнання, напруження щодо продуктивності та труднощі прийняття тимчасової неуспішності. Саме ці показники є важливими для розуміння того, як соціальні очікування поступово можуть перетворюватися на внутрішні стандарти студента й впливати на його емоційне самопочуття та ставлення до власного розвитку.

Отже, використання авторської анкети «Сприйняття культури успіху студентською молоддю» дало змогу комплексно оцінити ставлення студентів до соціальних норм успішності, виявити рівень значущості досягнень у структурі їхнього самосприйняття та визначити, наскільки культура успіху виступає для них мотиваційним ресурсом або потенційним джерелом психологічного тиску. Саме результати цієї методики стали першим емпіричним кроком у дослідженні механізмів формування тиску самовдосконалення у студентської молоді.

У табл. 3.1 подано розподіл студентів за рівнем сприйняття культури успіху. Таблиця потрібна для того, щоб кількісно відобразити, яка частина вибірки перебуває під слабким, помірним або високим впливом соціальних норм успішності. Такий розподіл дозволяє не лише описати загальну тенденцію в студентському середовищі, а й визначити групи респондентів, для яких культура

успіху може виступати або ресурсом навчально-професійного розвитку, або потенційним чинником психологічного напруження.

Таблиця 3.1

Розподіл студентів за рівнем сприйняття культури успіху

<i>Рівень</i>	<i>Кількість студентів</i>	<i>Частка, %</i>
<i>Низький</i>	14	17,5
<i>Середній</i>	42	52,5
<i>Високий</i>	24	30,0

Джерело: сформовано автором самостійно.

Дані табл. 3.1 свідчать, що більшість студентів має середній рівень сприйняття культури успіху, що вказує на помірне прийняття соціальних стандартів результативності, професійної перспективності та особистісної ефективності. Такий результат дає підстави стверджувати, що для значної частини студентської молоді культура успіху є важливим, але не абсолютно домінантним орієнтиром у процесі навчання та саморозвитку. Водночас майже третина вибірки демонструє високий рівень орієнтації на соціальні стандарти досягнень, що засвідчує посилену значущість успіху як критерію самооцінки, соціального визнання та оцінювання власних життєвих перспектив. Це може свідчити про підвищену чутливість окремої частини студентів до зовнішніх очікувань, академічних результатів і порівняння себе з іншими.

Для наочного відображення отриманих результатів доцільно подати рис. 3.1, у якому представлено співвідношення рівнів сприйняття культури успіху серед студентської молоді. Такий спосіб подання результатів дозволяє більш цілісно відобразити загальну емпіричну тенденцію та підкреслити, що культура успіху має різну інтенсивність впливу на студентів: від слабкої орієнтації на соціальні

стандарти до вираженого прийняття успішності як значущої норми особистісного й навчально-професійного розвитку.

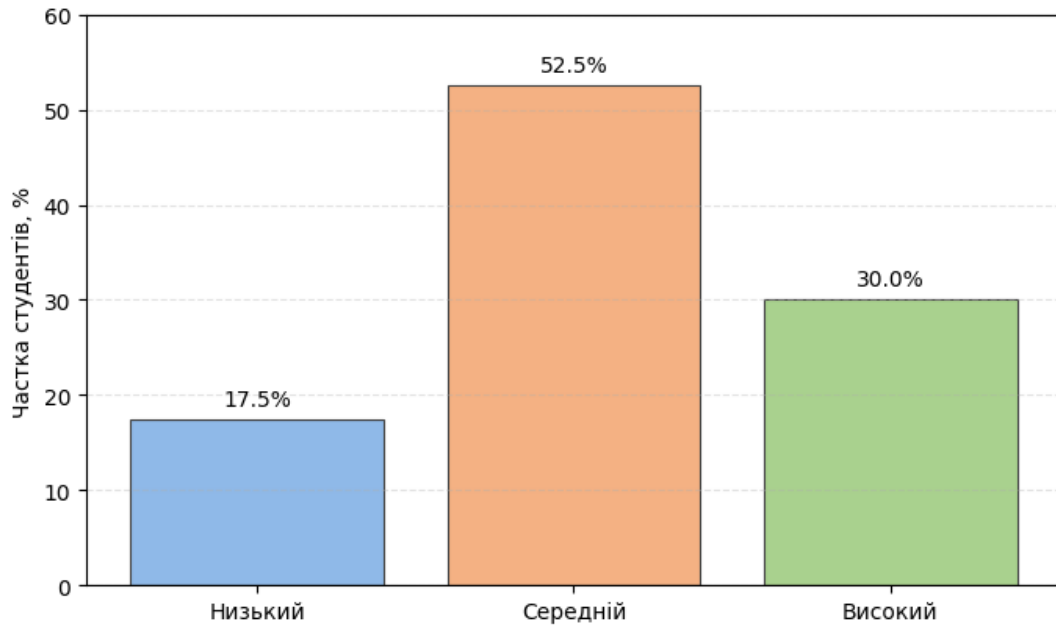


Рис. 3.1. Рівні сприйняття культури успіху студентами (побудовано автором самостійно)

Отже, результати емпіричного аналізу засвідчують, що культура успіху є вагомим соціально-психологічним чинником у студентському середовищі, оскільки вона впливає на самооцінку, рівень домагань, ставлення до навчальних результатів і характер вимог, які студент висуває до себе. Переважання середнього рівня сприйняття культури успіху свідчить про те, що більшість респондентів приймає соціальні стандарти досягнення, однак зберігає певну гнучкість у ставленні до власної результативності. Водночас наявність значної частки студентів із високим рівнем орієнтації на успішність вказує на ризик перетворення культури успіху з мотиваційного ресурсу на джерело внутрішнього напруження, самопорівняння та підвищених вимог до себе.

3.2. Прояви внутрішнього контролю у студентів та його зв'язок із переживанням особистої відповідальності за успіх

Другим етапом емпіричного аналізу було визначення рівня внутрішнього контролю студентів, оскільки саме цей показник дає змогу з'ясувати, яким чином респонденти пояснюють власні успіхи, труднощі та невдачі у навчальній і особистісній діяльності. У межах дослідження внутрішній контроль розглядався як важлива психологічна характеристика, що відображає схильність студента пов'язувати результати власної діяльності з особистими зусиллями, вибором, наполегливістю, відповідальністю та здатністю впливати на перебіг подій. На противагу цьому, низький рівень внутрішнього контролю може свідчити про переважання екстернальної позиції, за якої успіхи й невдачі пояснюються зовнішніми обставинами, випадковістю, впливом інших людей або умовами, які студент не завжди сприймає як контрольовані.

Звернення до цього показника є методологічно важливим для логіки дослідження, оскільки культура успіху не впливає на студентську молодь ізольовано. Її психологічне значення залежить від того, як сам студент інтерпретує власну роль у досягненні результату. Якщо особистість має виражену інтернальність, вона частіше сприймає успіх як наслідок власної активності, планування, самодисципліни й відповідального ставлення до навчання. Така позиція може виступати ресурсом розвитку, оскільки підтримує суб'єктність, самостійність і готовність до подолання труднощів. Водночас надмірне зосередження на особистій відповідальності за всі результати може посилювати самозвинувачення, страх помилки та переживання невідповідності високим стандартам. Саме тому внутрішній контроль у цьому дослідженні розглядається не лише як позитивний чинник саморегуляції, а і як можливий психологічний механізм формування тиску самовдосконалення.

Для діагностики цього показника було використано методику рівня суб'єктивного контролю, спрямовану на визначення інтернальності або екстернальності у поясненні життєвих результатів. Обраний інструментарій дав змогу оцінити, якою мірою студенти вважають себе відповідальними за власні досягнення, навчальні результати, професійні перспективи та особистісний розвиток. Зміст методики дозволяє виявити не лише загальну спрямованість локусу контролю, а й особливості ставлення респондентів до причин успіху й невдачі. У контексті теми дослідження це має особливе значення, оскільки внутрішній контроль може бути пов'язаний із прагненням відповідати культурі успіху, підтримувати високу продуктивність і постійно вдосконалювати себе.

Процедура проведення методики передбачала індивідуальне заповнення опитувальника студентами в умовах, що забезпечували добровільність участі, конфіденційність відповідей і відсутність зовнішнього тиску. Респондентам було запропоновано уважно ознайомитися з твердженнями та обрати варіанти відповідей, які найбільшою мірою відповідають їхньому звичному способу пояснення подій, досягнень і труднощів. Особлива увага приділялася тому, щоб студенти не намагалися дати «правильну» або соціально бажану відповідь, а орієнтувалися на власний реальний досвід. Такий підхід дозволив отримати більш достовірні дані щодо того, наскільки студентська молодь схильна брати відповідальність за результати власної діяльності або, навпаки, пояснювати їх переважно зовнішніми чинниками.

Обробка результатів здійснювалася шляхом підрахунку отриманих балів і подальшого віднесення респондентів до відповідних рівнів внутрішнього контролю. Низький рівень інтернальності інтерпретувався як переважання зовнішньої атрибуції, коли студент меншою мірою пов'язує результати з власними діями. Середній рівень свідчив про поєднання внутрішніх і зовнішніх пояснень, тобто про відносно гнучку позицію у сприйнятті причин успіхів і невдач. Високий

рівень внутрішнього контролю вказував на виражену схильність студента розглядати себе як активного суб'єкта власного розвитку, здатного впливати на навчальну результативність, професійне становлення та особистісне зростання. У таблиці 3.2 наведено розподіл студентів за рівнем внутрішнього контролю.

Таблиця 3.2

Розподіл студентів за рівнем внутрішнього контролю

<i>Рівень внутрішнього контролю</i>	<i>Кількість студентів</i>	<i>Частка, %</i>
<i>Низький</i>	18	22,5
<i>Середній</i>	39	48,8
<i>Високий</i>	23	28,7

Джерело: сформовано автором самостійно.

Дані таблиці 3.2 свідчать, що майже половина студентів має середній рівень внутрішнього контролю, що вказує на відносно збалансовану позицію у поясненні власних успіхів і невдач. Такі респонденти, з одного боку, визнають значення особистих зусиль, відповідальності, наполегливості та самостійності у досягненні результатів, а з іншого - враховують вплив об'єктивних умов, освітнього середовища, зовнішніх вимог і життєвих обставин. Це дає підстави стверджувати, що для більшості студентів характерна не крайня інтернальність або екстернальність, а гнучке поєднання внутрішніх і зовнішніх пояснень результативності.

Водночас показовим є те, що частка студентів із високим рівнем внутрішнього контролю також є достатньо помітною. Це свідчить про наявність у значної частини вибірки вираженої інтернальної позиції, готовності брати відповідальність за власні навчальні результати, професійний розвиток і

особистісне зростання. У контексті дослідження такий показник має подвійне значення: з одного боку, він може виступати ресурсом саморегуляції, цілепокладання й досягнення успіху, а з іншого - за умов надмірних вимог до себе може посилювати самоконтроль, страх помилки та тиск самовдосконалення.

Для кращого представлення цієї тенденції доцільно подати рис. 3.2. Рисунок дозволяє візуально порівняти групи студентів за рівнем внутрішнього контролю та наочно показати, що середній рівень є домінантним, однак високий рівень інтернальності також займає суттєве місце у структурі вибірки. Така візуалізація є важливою для подальшого аналізу, оскільки дає змогу простежити, як різний рівень внутрішнього контролю може бути пов'язаний із культурою успіху, перфекціоністськими стандартами та інтенсивністю переживання тиску самовдосконалення у студентській молоді.

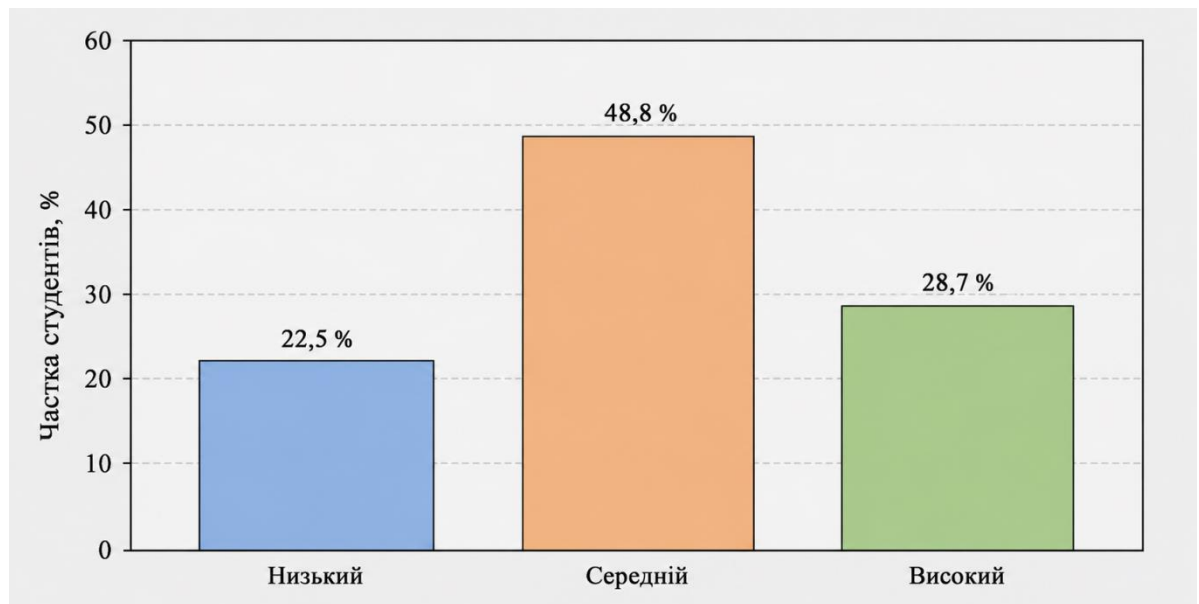


Рис. 3.2. Рівні внутрішнього контролю студентів (побудовано автором самостійно)

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що внутрішній контроль у студентської молоді переважно має помірно виражений і збалансований характер. Домінування середнього рівня внутрішнього контролю свідчить про те, що

більшість респондентів здатні поєднувати усвідомлення власної відповідальності за навчальні й особистісні результати з розумінням впливу зовнішніх обставин, освітнього середовища та соціальних вимог. Водночас достатньо помітна частка студентів із високим рівнем інтернальності вказує на сформовану готовність брати відповідальність за власний розвиток, планувати дії та пов'язувати успіх із особистими зусиллями. Однак у контексті дослідження цей показник має подвійне значення, оскільки виражений внутрішній контроль може бути не лише ресурсом саморегуляції й досягнення, а й чинником посилення тиску самовдосконалення, особливо за умов страху помилки, завищених вимог до себе та схильності до самозвинувачення. Отже, отримані результати підтверджують доцільність подальшого аналізу зв'язку між внутрішнім контролем, культурою успіху та переживанням особистої відповідальності за результат.

3.3. Рівень вираженості тиску самовдосконалення у студентської молоді

Третім етапом емпіричного дослідження було визначення рівня тиску самовдосконалення у студентської молоді. Звернення до цього показника є принципово важливим для логіки роботи, оскільки саме він відображає не лише прагнення особистості до розвитку, професійного зростання й досягнення успіху, а й можливу психологічну напругу, що виникає внаслідок постійної потреби відповідати високим очікуванням, демонструвати результативність, уникати помилок і підтверджувати власну успішність. У межах дослідження тиск самовдосконалення розглядався як складне соціально-психологічне явище, що формується на перетині культури успіху, внутрішнього контролю, перфекціоністських установок і суб'єктивного переживання особистої відповідальності за результат.

Особливість цього показника полягає в тому, що самовдосконалення не завжди має виключно конструктивний характер. У помірному прояві воно може

виступати ресурсом особистісного розвитку, навчальної мотивації, професійного самовизначення та підвищення ефективності діяльності. Однак за умов надмірної вимогливості до себе, жорсткого порівняння з іншими, страху помилки та сприйняття будь-якого результату як недостатнього самовдосконалення може перетворюватися на джерело внутрішнього напруження. Саме тому в емпіричній частині дослідження було важливо не лише зафіксувати наявність прагнення студентів до розвитку, а й визначити, наскільки це прагнення супроводжується психологічним тиском, самокритичністю та відчуттям постійної необхідності бути кращими.

Для діагностики зазначеного показника було використано шкалу перфекціонізму О. Лози, яка дає змогу виявити особливості особистісних стандартів, рівень вимогливості до себе, схильність до полярного мислення та переживання невідповідності між реальними результатами й очікуваним ідеальним образом власної успішності. Обраний інструментарій є доцільним у контексті теми дослідження, оскільки перфекціоністські установки можуть виступати одним із психологічних механізмів посилення тиску самовдосконалення. Вони визначають, наскільки студент схильний сприймати власні досягнення як достатні або, навпаки, постійно знецінювати їх через орієнтацію на вищі стандарти, зовнішнє визнання чи порівняння з іншими.

Метою застосування цієї методики було визначення того, наскільки вираженою у студентів є потреба відповідати високим особистісним стандартам та як ця потреба пов'язана з переживанням внутрішнього напруження. У межах дослідження шкала перфекціонізму розглядалася не лише як інструмент вимірювання окремої особистісної риси, а як засіб виявлення глибинного механізму, через який культура успіху може набувати для студентів психологічно напруженого характеру. Це дозволило простежити, чи сприймають респонденти саморозвиток як вільний і ресурсний процес, чи як обов'язок постійного

самопокращення, пов'язаний із тривогою, самоконтролем і страхом невідповідності.

Процедура проведення дослідження передбачала індивідуальне заповнення студентами діагностичного опитувальника в умовах добровільної участі, конфіденційності та відсутності оцінювального тиску. Перед початком роботи респондентам було пояснено загальну мету дослідження, наголошено на важливості щирих відповідей і підкреслено, що отримані результати будуть використані лише в узагальненому вигляді. Такий підхід був необхідним для зменшення ризику соціально бажаних відповідей, оскільки тема успішності, самовдосконалення та вимогливості до себе може бути чутливою для студентської молоді. Респондентам було запропоновано уважно прочитати твердження методики та обрати ті варіанти відповідей, які найбільш точно відображають їхнє реальне ставлення до власних результатів, помилок, досягнень і потреби постійного розвитку.

Хід дослідження було організовано таким чином, щоб забезпечити послідовність емпіричного аналізу. Спочатку студенти ознайомилися з інструкцією, після чого самостійно заповнювали опитувальник. Далі отримані відповіді були опрацьовані відповідно до ключа методики, що дало змогу визначити загальний рівень прояву перфекціоністських установок як психологічної основи тиску самовдосконалення. На етапі інтерпретації результати було згруповано за рівнями: низький, середній і високий. Низький рівень інтерпретувався як відносно спокійне ставлення до власного розвитку, відсутність надмірної самокритичності та менш виражена залежність самооцінки від досягнень. Середній рівень свідчив про наявність прагнення до розвитку й відповідальності за результат, яке загалом не набуває критичного характеру, однак може посилюватися під впливом зовнішніх очікувань. Високий рівень вказував на виражену вимогливість до себе, схильність

до переживання невідповідності високим стандартам, страх помилки та можливу напругу, пов'язану з потребою постійного самополіпшення.

Визначення рівня тиску самовдосконалення є важливим етапом емпіричного дослідження, оскільки цей показник дає змогу з'ясувати, наскільки інтенсивно студенти переживають потребу постійно вдосконалювати себе, підвищувати результативність і відповідати очікуванням освітнього та соціального середовища. Аналіз цього показника дозволяє встановити, чи є прагнення до саморозвитку для студентів переважно ресурсом особистісного зростання, чи воно супроводжується внутрішнім напруженням, страхом відставання, емоційним виснаженням і відчуттям недостатності власних досягнень.

Отримані результати засвідчили, що у вибірці переважає середній рівень тиску самовдосконалення, який виявлено у 50,0 % опитаних студентів. Це свідчить про те, що для значної частини молоді саморозвиток поєднується з періодичним психологічним напруженням, пов'язаним із необхідністю відповідати власним і зовнішнім очікуванням. Водночас 30,0 % студентів мають високий рівень тиску самовдосконалення, що вказує на переживання саморозвитку як постійного обов'язку доводити власну компетентність, продуктивність і успішність. Низький рівень виявлено у 20,0 % респондентів, для яких самовдосконалення переважно зберігає конструктивний і менш напружений характер.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що тиск самовдосконалення є досить поширеним явищем у студентському середовищі. Його прояви пов'язані з культурою успіху, соціальним порівнянням, внутрішнім контролем і перфекціоністськими установками, які за певних умов можуть посилювати самокритичність, тривожність і потребу постійного підтвердження власної ефективності.

Для більш наочного подання отриманих результатів доцільно розробити рис. 3.3. Його функція полягає в тому, щоб візуально відобразити загальну структуру

вибірки за рівнями тиску самовдосконалення та забезпечити більш чітке сприйняття співвідношення між окремими групами студентів.

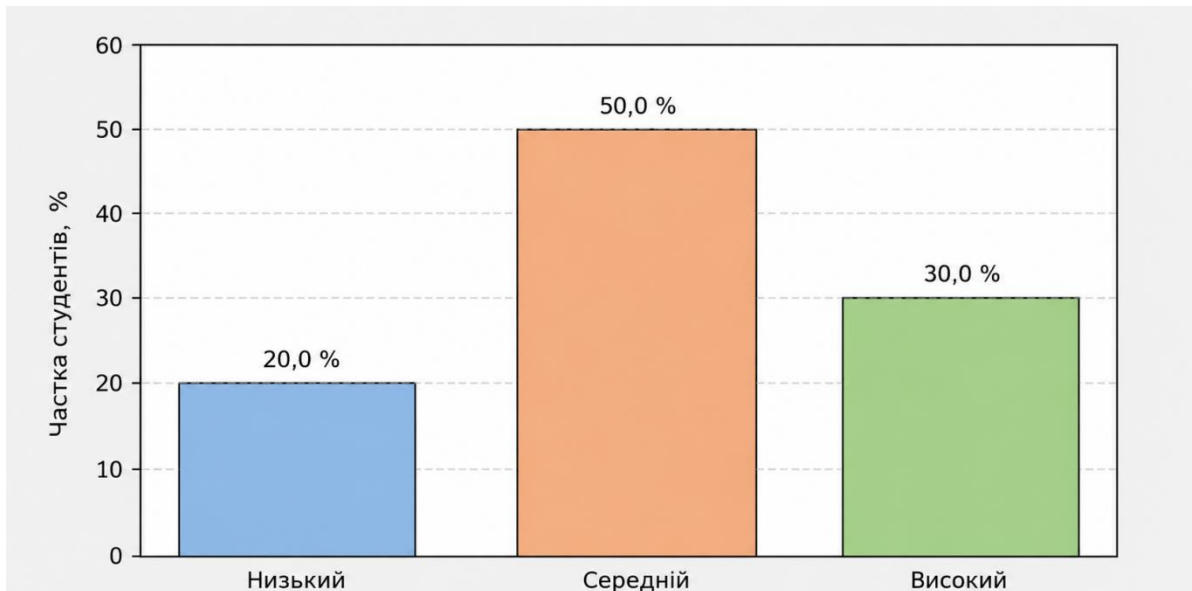


Рис. 3.3. Рівні тиску самовдосконалення у студентської молоді
(побудовано автором самостійно)

Отже, результати емпіричного аналізу засвідчують, що тиск самовдосконалення є помітно вираженим психологічним явищем у студентському середовищі. Переважання середнього рівня свідчить про те, що для більшості респондентів прагнення до розвитку загалом зберігає адаптивний характер, однак уже супроводжується періодичним напруженням, пов'язаним із необхідністю відповідати очікуванням, демонструвати результативність і підтримувати образ успішної особистості. Водночас наявність значної частки студентів із високим рівнем тиску самовдосконалення вказує на ризик трансформації саморозвитку з ресурсу особистісного зростання у джерело внутрішнього психологічного навантаження. Це може проявлятися у посиленій самокритичності, страху відставання, постійному порівнянні себе з іншими та відчутті недостатності власних досягнень.

3.4. Порівняльний аналіз тиску самовдосконалення у студентів з різним рівнем внутрішнього контролю

Для перевірки припущення про зв'язок внутрішнього контролю з тиском самовдосконалення було здійснено порівняльний аналіз середніх показників у групах студентів із низьким, середнім і високим рівнем внутрішнього контролю. Такий підхід є методологічно доцільним, оскільки дає змогу не лише описати окремі емпіричні показники, а й простежити можливу тенденцію їх взаємозв'язку. У межах дослідження внутрішній контроль розглядається як особистісна характеристика, що відображає схильність студента пов'язувати власні досягнення, труднощі та невдачі з особистими зусиллями, відповідальністю, самодисципліною та здатністю впливати на результат. Водночас тиск самовдосконалення виступає результативним показником, який характеризує суб'єктивне переживання необхідності постійно покращувати себе, відповідати високим стандартам і підтримувати відчуття власної успішності.

Для вимірювання тиску самовдосконалення в дослідженні було використано авторську анкету, спрямовану на визначення рівня суб'єктивного переживання студентами потреби в постійному особистісному та професійному вдосконаленні. Зміст анкети дає змогу виявити не лише загальну орієнтацію на розвиток, а й емоційно напружені прояви цього процесу, зокрема страх не відповідати очікуванням, відчуття недостатності власних досягнень, потребу постійно підвищувати результативність, схильність до порівняння себе з іншими та переживання особистої відповідальності за успіх. Саме тому авторську анкету було визначено як основний діагностичний інструмент для оцінювання тиску самовдосконалення, оскільки вона безпосередньо відображає психологічний зміст

досліджуваного явища та дозволяє простежити його зв'язок із культурою успіху, внутрішнім контролем і перфекціоністськими установками.

Порівняльний аналіз середніх значень дає змогу встановити, чи змінюється рівень тиску самовдосконалення залежно від вираженості внутрішнього контролю. Логіка такого зіставлення ґрунтується на припущенні, що студенти з вищим рівнем внутрішнього контролю можуть гостріше переживати особисту відповідальність за власні результати, успішність і професійне становлення. З одного боку, така інтернальна позиція може бути ресурсом саморегуляції, наполегливості та цілеспрямованості. З іншого боку, за умов високих соціальних очікувань і домінування культури успіху вона може посилювати внутрішній тиск, оскільки студент починає сприймати будь-які труднощі або невдачі як наслідок власної недостатньої ефективності.

Аналіз середніх показників тиску самовдосконалення залежно від рівня внутрішнього контролю студентів засвідчив чітку тенденцію: зі зростанням інтернальності посилюється і переживання необхідності постійного самовдосконалення. У студентів із низьким рівнем внутрішнього контролю середній показник тиску становить 46,2 бала при стандартному відхиленні 8,4, що свідчить про менш виражене внутрішнє напруження та схильність частіше пояснювати результати впливом зовнішніх обставин. У групі студентів із середнім рівнем внутрішнього контролю середній показник зростає до 58,7 бала при стандартному відхиленні 9,1, що вказує на помірний рівень тиску самовдосконалення, який поєднується з відносно гнучким ставленням до власних досягнень і невдач. Найвищі показники зафіксовано у студентів із високим рівнем внутрішнього контролю: середній бал становить 67,4, а стандартне відхилення — 10,3. Це свідчить про те, що виражена особистісна відповідальність може супроводжуватися підвищеними вимогами до себе, страхом не відповідати очікуванням і постійною потребою підтверджувати власну ефективність.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що внутрішній контроль не є однозначним психологічним ресурсом. З одного боку, він підтримує самостійність, відповідальність, здатність планувати діяльність і пояснювати результати через власні зусилля. З іншого боку, за умов високої орієнтації на успіх така позиція може посилювати переконання студента в тому, що будь-який результат повністю залежить лише від нього самого. Унаслідок цього невдачі, помилки або тимчасове зниження продуктивності можуть переживатися не як природна частина навчального процесу, а як особиста неспроможність. Отже, високий внутрішній контроль у поєднанні з культурою успіху може виступати чинником посилення тиску самовдосконалення та надмірної самокритичності.

Отримані результати є важливими для логіки дослідження, оскільки вони показують, що внутрішній контроль може виконувати подвійну функцію. У помірному вияві він підтримує навчальну активність, суб'єктність і готовність до саморозвитку. Проте за високого рівня інтернальності він може поєднуватися з надмірною вимогливістю до себе, підвищеним самоконтролем, страхом помилки та прагненням постійно підтверджувати власну ефективність. Саме тому тиск самовдосконалення доцільно розглядати не як випадковий емоційний стан, а як наслідок взаємодії соціальних очікувань, культури успіху та особистісної відповідальності студента за власні результати.

Для візуального підсилення порівняльного аналізу доцільно подати рис. 3.4. Він дає змогу наочно простежити загальну тенденцію: чим вищим є рівень внутрішнього контролю, тим вищим виявляється середній показник тиску самовдосконалення. Така візуалізація допомагає не лише порівняти групи студентів між собою, а й підкреслити важливу психологічну закономірність: відповідальність за власний розвиток може бути конструктивною лише тоді, коли вона поєднується з реалістичними очікуваннями, прийняттям помилок і здатністю зберігати емоційну рівновагу.

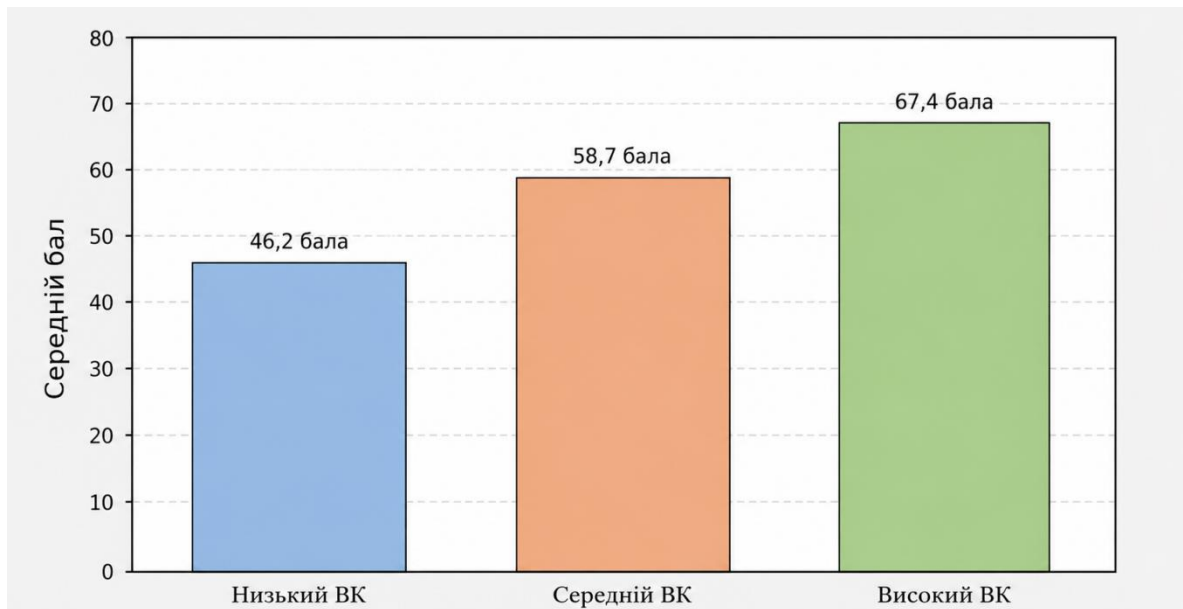


Рис. 3.4. Середні показники тиску самовдосконалення залежно від рівня внутрішнього контролю (побудовано автором самостійно)

Отже, результати порівняльного аналізу підтверджують, що внутрішній контроль є важливим чинником, який впливає на інтенсивність переживання тиску самовдосконалення у студентської молоді. Встановлена тенденція свідчить: зі зростанням рівня інтернальності підвищується і середній показник тиску самовдосконалення, що вказує на тісний зв'язок між особистою відповідальністю за результат і вимогливістю до себе. Водночас внутрішній контроль не слід трактувати як негативну характеристику, оскільки в помірному прояві він забезпечує самостійність, цілеспрямованість, здатність до планування та навчальної саморегуляції. Ризикового значення він набуває тоді, коли відповідальність за успіх абсолютизується, а будь-які труднощі сприймаються студентом як власна неспроможність. Таким чином, отримані дані доводять, що тиск самовдосконалення формується не лише під впливом зовнішніх соціальних очікувань, а й через внутрішні механізми самоконтролю, самовимогливості та персоналізації відповідальності за досягнення.

3.5. Взаємозв'язок культури успіху, внутрішнього контролю та тиску самовдосконалення у студентської молоді

На завершальному етапі емпіричного аналізу було визначено кореляційні зв'язки між основними показниками дослідження. Звернення до кореляційного аналізу є методологічно обґрунтованим, оскільки попередні етапи дали змогу окремо охарактеризувати рівень сприйняття культури успіху, вираженість внутрішнього контролю, перфекціоністських установок і тиску самовдосконалення, однак не розкривали повною мірою характеру взаємодії між цими змінними. Саме кореляційний аналіз дозволяє перейти від описового рівня дослідження до виявлення статистичних взаємозв'язків, що є важливим для пояснення психологічних механізмів формування тиску самовдосконалення у студентської молоді.

У межах дослідження кореляційний аналіз був спрямований на з'ясування того, які показники найбільшою мірою пов'язані з переживанням студентами необхідності постійного самополіпшення. Логіка такого аналізу ґрунтувалася на припущенні, що тиск самовдосконалення не виникає ізольовано, а формується під впливом взаємодії соціальних і особистісних чинників. Зокрема, культура успіху може задавати зовнішні стандарти досягнення й соціального визнання; внутрішній контроль - посилювати відчуття особистої відповідальності за результат; перфекціонізм - формувати завищені вимоги до себе та нетерпимість до помилок. У сукупності ці чинники можуть створювати психологічні умови, за яких прагнення до розвитку поступово перетворюється на напружене переживання обов'язку постійно бути кращим.

Особливе значення у цьому контексті має аналіз зв'язку між культурою успіху та тиском самовдосконалення, оскільки він дає змогу встановити, чи пов'язане прийняття соціальних норм успішності з більш інтенсивними

внутрішніми вимогами до себе. Якщо між цими показниками простежується позитивний кореляційний зв'язок, це може свідчити про те, що студенти, які більшою мірою орієнтуються на соціальні стандарти досягнень, частіше переживають необхідність постійного особистісного й навчально-професійного вдосконалення. Водночас аналіз зв'язку внутрішнього контролю з тиском самовдосконалення дозволяє уточнити, чи посилює інтернальна позиція відповідальність за власні результати настільки, що вона може супроводжуватися підвищеною самовимогливістю.

Не менш важливим є визначення кореляційного зв'язку між перфекціонізмом і тиском самовдосконалення. У межах дослідження перфекціоністські установки розглядаються як один із ключових психологічних механізмів, через який культура успіху та внутрішній контроль можуть набувати ризикового значення. Якщо студент орієнтується не лише на розвиток, а й на безпомилковість, ідеальний результат і постійне підтвердження власної ефективності, самовдосконалення втрачає гнучкий і ресурсний характер. У такому разі воно може супроводжуватися емоційним напруженням, страхом невідповідності очікуванням, самокритикою та зниженням задоволеності власними досягненнями. У таблиці 3.5 подано кореляційні зв'язки між культурою успіху, внутрішнім контролем, перфекціонізмом і тиском самовдосконалення.

Таблиця 3.5

Кореляційні зв'язки між основними показниками дослідження

Показники	<i>r</i>	Рівень значущості
Культура успіху - тиск самовдосконалення	0,58	$p < 0,01$

<i>Внутрішній контроль - тиск самовдосконалення</i>	<i>0,42</i>	<i>$p < 0,01$</i>
<i>Самоорієнтований перфекціонізм - тиск самовдосконалення</i>	<i>0,71</i>	<i>$p < 0,01$</i>
<i>Соціально приписаний перфекціонізм - тиск самовдосконалення</i>	<i>0,64</i>	<i>$p < 0,01$</i>
<i>Культура успіху - внутрішній контроль</i>	<i>0,29</i>	<i>$p < 0,05$</i>

Джерело: сформовано автором самостійно.

Дані таблиці 3.5 свідчать, що тиск самовдосконалення має найбільш тісний зв'язок із перфекціоністськими показниками, насамперед із самоорієнтованим перфекціонізмом, що підтверджує провідну роль високих внутрішніх стандартів, самовимогливості та прагнення до безпомилкового результату у формуванні психологічного напруження студентів. Водночас значущий зв'язок із соціально приписаним перфекціонізмом показує, що тиск саморозвитку посилюється не лише через особисті вимоги до себе, а й через очікування з боку соціального оточення, освітнього середовища та уявлення про необхідність відповідати зовнішнім стандартам успішності. Культура успіху та внутрішній контроль також виступають важливими чинниками цього процесу, оскільки перша задає нормативний орієнтир досягнень і соціального визнання, а другий посилює відчуття особистої відповідальності за результат.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують, що тиск самовдосконалення формується внаслідок взаємодії соціальних очікувань успішності, внутрішніх стандартів особистості, самоконтролю, схильності до порівняння себе з іншими та переживання відповідальності за власні досягнення. Це явище не можна пояснювати лише впливом культури успіху або лише індивідуальними особливостями студентів, оскільки воно має складну соціально-психологічну природу.

На основі отриманих результатів доцільно сформулювати практичні рекомендації для психологічної служби закладу вищої освіти, кураторів, викладачів і студентів. Їхня мета полягає не у зниженні мотивації до розвитку, а у формуванні здорової культури досягнень, за якої успіх сприймається як результат поступового зростання, реалістичного планування, навчального досвіду та здатності приймати тимчасові труднощі. Такий підхід дає змогу зберегти позитивний потенціал самовдосконалення й водночас зменшити ризики надмірної самокритики, перфекціоністських вимог, емоційного напруження та виснаження.

Таблиця 3.6

Практичні напрями профілактики деструктивного тиску самовдосконалення у студентської молоді

<i>Напрямок роботи</i>	<i>Зміст дії</i>	<i>Очікуваний результат</i>
<i>Формування здорової культури досягнень</i>	<i>Обговорення різних моделей успіху та індивідуального темпу розвитку.</i>	<i>Зниження залежності самооцінки від зовнішнього визнання.</i>
<i>Розвиток гнучкого внутрішнього контролю</i>	<i>Розмежування особистої відповідальності й об'єктивних обставин.</i>	<i>Зменшення самозвинувачення у разі невдач.</i>
<i>Профілактика деструктивного перфекціонізму</i>	<i>Формування права на помилку та перегляд нереалістичних стандартів.</i>	<i>Зниження страху невідповідності й внутрішньої напруги.</i>
<i>Ресурсна саморегуляція</i>	<i>Планування навантаження, розвиток емоційної стійкості та рефлексія відпочинку.</i>	<i>Підвищення психологічної стійкості й збереження мотивації.</i>

Джерело: сформовано автором самостійно.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що проведений кореляційний аналіз дав змогу цілісно розкрити психологічну логіку формування тиску самовдосконалення у студентської молоді. Встановлено, що найбільш вагомими чинниками цього явища є перфекціоністські установки, зокрема високі внутрішні стандарти, самовимогливість і страх невідповідності очікуванням. Водночас

культура успіху та внутрішній контроль також мають значущий вплив, оскільки перша формує соціальну норму досягнення й визнання, а другий посилює особисту відповідальність студента за результат. Отже, тиск самовдосконалення виникає не як ізольована особистісна проблема, а як наслідок взаємодії соціальних вимог, індивідуальних стандартів і способу осмислення власної успішності. Саме тому профілактична робота має бути спрямована на формування здорової культури досягнень, розвиток гнучкого внутрішнього контролю, зниження деструктивного перфекціонізму та підтримку ресурсної саморегуляції студентів.

Висновки до третього розділу

Емпіричне вивчення культури успіху, внутрішнього контролю та тиску самовдосконалення у студентської молоді засвідчило наявність змістовного взаємозв'язку між досліджуваними показниками. У межах проведеного аналізу культуру успіху розглянуто як соціально-психологічне тло, що формує уявлення студентів про значущість досягнень, продуктивності, соціального визнання та відповідності очікуванням освітнього середовища. Внутрішній контроль, своєю чергою, визначає спосіб приписування відповідальності за результати власної діяльності, а перфекціоністські установки відображають рівень внутрішньої вимогливості, прагнення до безпомилковості та потребу постійного підтвердження особистої ефективності.

Результати емпіричного дослідження показали, що культура успіху має неоднозначний вплив на студентську молодь. З одного боку, вона може виступати ресурсом навчальної мотивації, професійного самовизначення, активності та особистісного розвитку. З іншого боку, за умов надмірної орієнтації на зовнішні стандарти успішності вона здатна посилювати соціальне порівняння, залежність самооцінки від результатів, страх невідповідності очікуванням і напружене

переживання необхідності постійного самополіпшення. Порівняльний аналіз засвідчив, що студенти з високим рівнем внутрішнього контролю мають вищі показники тиску самовдосконалення, що підтверджує подвійну роль інтернальності: вона підтримує відповідальність і саморегуляцію, але за певних умов може посилювати самозвинувачення та надмірну вимогливість до себе.

Кореляційний аналіз підтвердив, що найбільш тісний зв'язок із тиском самовдосконалення мають перфекціоністські установки, зокрема самоорієнтований і соціально приписаний перфекціонізм. Це дає підстави стверджувати, що саме високі внутрішні стандарти, страх помилки та очікування оцінювання з боку інших є провідними психологічними чинниками формування деструктивного тиску саморозвитку. Водночас культура успіху й внутрішній контроль також є значущими складниками цього процесу, оскільки вони задають нормативний контекст досягнення та посилюють особистісну відповідальність за результат. Отже, отримані результати підтверджують, що тиск самовдосконалення у студентської молоді формується внаслідок взаємодії соціальних очікувань, внутрішнього контролю та перфекціоністських стандартів, а тому потребує цілеспрямованої психолого-педагогічної профілактики, спрямованої на формування здорової культури досягнень, прийняття помилок і збереження психологічної стійкості студентів.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено теоретичне та емпіричне осмислення проблеми культури успіху й внутрішнього контролю як чинників тиску самовдосконалення у студентської молоді. Актуальність дослідження підтверджено тим, що сучасний студент функціонує в умовах посилених соціальних очікувань, навчально-професійної конкуренції, цифрового порівняння та необхідності постійно демонструвати власну результативність. У таких умовах прагнення до розвитку не завжди має виключно конструктивний характер, оскільки може супроводжуватися внутрішнім напруженням, страхом помилки, залежністю самооцінки від досягнень і переживанням обов'язку постійного самополіпшення. Саме тому мета дослідження була реалізована, а поставлені завдання - послідовно розв'язані на теоретичному, методологічному та емпіричному рівнях.

Відповідно до першого завдання було розкрито зміст культури успіху як соціально-психологічного чинника формування вимог до особистісної ефективності студента. Встановлено, що культура успіху охоплює систему соціальних норм, ціннісних орієнтирів і поведінкових очікувань, пов'язаних із досягненнями, продуктивністю, соціальним визнанням і самореалізацією. Її основними компонентами визначено орієнтацію на досягнення, потребу в соціальному визнанні, прагнення до самореалізації, внутрішню відповідальність, соціальне порівняння та саморегуляцію. Доведено, що культура успіху може виступати як ресурсом особистісного й професійного розвитку, так і чинником психологічного тиску, якщо успішність починає сприйматися студентом як головний критерій власної цінності.

Відповідно до другого завдання було охарактеризовано внутрішній контроль у структурі саморегуляції, відповідальності та суб'єктивного переживання досягнень. З'ясовано, що внутрішній контроль відображає схильність особистості

пояснювати результати власної діяльності через особисті зусилля, вибір, наполегливість і відповідальність. У роботі доведено, що він виконує орієнтаційну, мотиваційну, регулятивну, рефлексивну та адаптаційну функції. Водночас встановлено, що внутрішній контроль не можна трактувати лише як позитивну характеристику, оскільки за умов надмірної персоналізації відповідальності він може посилювати самозвинувачення, страх невдачі та вимогливість до себе.

Відповідно до третього завдання було визначено зміст, прояви та психологічні ризики тиску самовдосконалення у студентському віці. У межах дослідження тиск самовдосконалення розглянуто як суб'єктивне переживання необхідності постійно покращувати себе, відповідати високим стандартам, демонструвати результативність і підтверджувати власну успішність. З'ясовано, що цей феномен проявляється в академічній, професійній, соціальній, цифровій та особистісній сферах. До його основних ризиків віднесено емоційне напруження, надмірну самокритику, страх помилки, прокрастинацію, виснаження та зниження задоволеності власними досягненнями.

Відповідно до четвертого завдання було обґрунтовано методологічні засади емпіричного дослідження. Доведено доцільність використання комплексу діагностичного інструментарію, який дозволив всебічно дослідити взаємозв'язок культури успіху, внутрішнього контролю, перфекціоністських установок і тиску самовдосконалення. Зокрема, було використано авторську анкету «Сприйняття культури успіху студентською молоддю», методику рівня суб'єктивного контролю, шкалу перфекціонізму та авторський опитувальник тиску самовдосконалення. Такий добір методик забезпечив можливість поєднати аналіз соціально-психологічних орієнтирів студентів, особливостей їхньої відповідальності за результат і суб'єктивного переживання внутрішнього тиску.

Відповідно до п'ятого завдання було проаналізовано емпіричні показники взаємозв'язку культури успіху, внутрішнього контролю та тиску

самовдосконалення. Встановлено, що більшість студентів демонструє середній рівень сприйняття культури успіху, що свідчить про прийняття соціальних стандартів досягнення за збереження певної гнучкості у ставленні до власної результативності. Водночас значна частина респондентів має високий рівень орієнтації на успіх, що може посилювати залежність самооцінки від результатів, соціального порівняння та зовнішнього визнання. Аналіз внутрішнього контролю показав, що студенти з вищою інтернальністю частіше переживають посилений тиск самовдосконалення, оскільки більшою мірою пов'язують досягнення й невдачі з особистою відповідальністю.

Результати порівняльного та кореляційного аналізу підтвердили, що тиск самовдосконалення формується внаслідок взаємодії соціальних очікувань, внутрішнього контролю та перфекціоністських стандартів. Найбільш тісний зв'язок із тиском самовдосконалення виявлено у перфекціоністських показників, що засвідчує провідну роль високих внутрішніх стандартів, страху помилки та потреби відповідати очікуванням у формуванні психологічного напруження студентів. Водночас культура успіху й внутрішній контроль також є значущими чинниками цього процесу, оскільки перша задає соціальний норматив досягнення, а другий посилює суб'єктивне відчуття відповідальності за результат.

Отже, у дипломній роботі доведено, що культура успіху та внутрішній контроль є важливими чинниками тиску самовдосконалення у студентської молоді. Вони можуть мати розвивальний потенціал за умов підтримки, реалістичного цілепокладання, гнучкого ставлення до помилок і збереження психологічної рівноваги. Однак у поєднанні з перфекціоністськими установками, залежністю самооцінки від результату та надмірною персоналізацією відповідальності ці чинники здатні посилювати внутрішнє напруження, самокритику й переживання постійної недостатності власних досягнень.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості їх використання психологічними службами закладів вищої освіти, кураторами академічних груп і викладачами для формування здорової культури досягнень, профілактики деструктивного перфекціонізму та підтримки ресурсної саморегуляції студентської молоді. Запропоновано практичні напрями профілактики деструктивного тиску самовдосконалення у студентській молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блинова О. Є., Круглов К. О. Значення соціального капіталу для психологічного благополуччя співробітників. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 1. С. 72-78. URL: <https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/article/view/89> (дата звернення 15.05.2026).
2. Большакова А. М. Загальні та професійні мотиви як особистісні чинники метакогнітивної активності студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2018. Вип. 3. С. 35-42. URL: https://www.psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/3_2018/6.pdf (дата звернення 15.05.2026).
3. Власова О. І. Психологічні особливості розвитку соціальної успішності особистості. *Психологічний часопис*. URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/911> (дата звернення 15.05.2026).
4. Габа І. М. Психологічне благополуччя студентської молоді: гендерний аспект. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1. Т. 1. С. 150-154. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_1/30.pdf (дата звернення 15.05.2026).
5. Гриньова О. М. Психологічні особливості життєвого проєктування особистості юнацького віку. *Проблеми сучасної психології*. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/158857> (дата звернення 15.05.2026).
6. Грузинська І. Психолого-педагогічні умови ефективності дистанційного навчання студентів у сучасних умовах. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 22. С. 21-27. URL: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/22_2024/5.pdf (дата звернення 15.05.2026).

7. Дрозд О. В., Молчан Т. О. Особливості психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності воєнного часу. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 126-131. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/56-2023/23.pdf> (дата звернення 15.05.2026).
8. Єрмакова Н. О. Особливості прояву прокрастинації у студентів ЗВО. *Габітус*. 2023. Вип. 49. С. 36-41. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/49-2023/5.pdf> (дата звернення 15.05.2026).
9. Ігумнова О. Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та індивідуально-стильових особливостей саморегуляції студентів-психологів. *Науковий вісник ХДУ*. Серія Психологічні науки. 2019. № 1. С. 72-79. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/112> (дата звернення 15.05.2026).
10. Казачук О. С. Особливості мотиваційної сфери особистості в умовах сучасних соціальних змін. *Габітус*. 2024. Вип. 59. С. 241-246. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/59-2024/42.pdf> (дата звернення 15.05.2026).
11. Каламаж В. О., Краснопір А. Б., Дорошук А. Р. Копінг-стратегії як компонент саморегуляції навчальної діяльності студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія. 2022. Вип. 19. С. 41-45. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/9222/> (дата звернення 15.05.2026).
12. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1-9. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/707716/> (дата звернення 15.05.2026).
13. Кириченко Р. В., Колодяжна А. В. Психологічна готовність студентів до професійної діяльності. *Габітус*. 2023. Вип. 56. С. 217-223. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/56-2023/41.pdf> (дата звернення 15.05.2026).

14. Коваленко А. Б. Соціально-психологічні чинники адаптації студентів до навчання у закладі вищої освіти. *Проблеми сучасної психології*. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246> (дата звернення 15.05.2026).
15. Кокун О. М. Психофізіологічне забезпечення професійного самоздійснення фахівця в умовах соціальних змін. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/159496> (дата звернення 15.05.2026).
16. Колчигіна А. В., Зайцева О. О. Академічна саморегуляція й особливості взаємозв'язку мотиваційної та регулятивної сфери студентів. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2021. Вип. 10. С. 97-104. URL: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/10_2021/16.pdf (дата звернення 15.05.2026).
17. Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник ХДУ*. Серія Психологічні науки. 2022. № 2. С. 85-93. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1275> (дата звернення 15.05.2026).
18. Корчевська Л. О. Психологічна стійкість особистості в умовах соціальної невизначеності. *Габітус*. 2021. Вип. 29. С. 36-41. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2021/29-2021/7.pdf> (дата звернення 15.05.2026).
19. Краснокутський М. І., Лозовий І. В. Типологія та психологічні особливості прояву академічної саморегуляції курсантів. *Науковий вісник ХДУ*. Серія Психологічні науки. 2023. № 1. С. 39-46. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1287> (дата звернення 15.05.2026).
20. Кузікова С. Б. Саморозвиток особистості: суб'єктний підхід у психології. *Психологія і особистість*. URL: <https://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/162785> (дата звернення 15.05.2026).
21. Лисечко М. В. Психологічні механізми взаємозв'язку емоційно-вольової саморегуляції та рольової компетентності студентів. *Науковий вісник ХДУ*.

Серія Психологічні науки. 2021. № 2. С. 54-61. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1193> (дата звернення 15.05.2026).

22. Лозова О. М. Психологічні чинники академічної успішності студентів. Психологічний часопис. URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1021> (дата звернення 15.05.2026).

23. Максименко С. Д. Особистість як суб'єкт саморозвитку. Психологія і суспільство. URL: <http://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/842> (дата звернення 15.05.2026).

24. Мирошник О. Г. Емоційний інтелект здобувачів вищої освіти із різними типами спрямованості особистості. *Габітус*. 2024. Вип. 59. С. 96-101. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/59-2024/17.pdf> (дата звернення 15.05.2026).

25. Мищишин М. М., Чемеринська Д. І., Синичич Я. Я. Психологічні особливості взаємозв'язку перфекціонізму та прокрастинації у студентської молоді. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 1(65). С. 72-78. URL: <https://visnyk.nuou.org.ua/article/view/253198> (дата звернення 15.05.2026).

26. Мінін М. О. Психологічні предиктори резильєнтності студентської молоді. *Габітус*. 2025. Вип. 70. С. 169-174. URL: <https://www.habitus.od.ua/journals/2025/70-2025/30.pdf> (дата звернення 15.05.2026).

27. Музика О. Л. Ціннісна підтримка особистісного розвитку в освітньому середовищі. *Актуальні проблеми психології*. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/711650/> (дата звернення 15.05.2026).

28. Назарук Н. В. Прокрастинація як психологічний феномен: норма, ризики та особистісні прояви. *Габітус*. 2023. Вип. 49. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/49-2023/10.pdf> (дата звернення 15.05.2026).

29. Нівінська В. С. Якість життя та емоційної саморегуляції студентської молоді в умовах невизначеності. *Габітус*. 2025. Вип. 72. Т. 2. С. 40–45. URL: https://habitus.od.ua/journals/2025/72-2025/part_2/9.pdf (дата звернення 15.05.2026).
30. Педоренко В. М. Психологічні особливості життєстійкості студентської молоді. *Габітус*. 2021. Вип. 26. С. 111-116. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2021/26-2021/22.pdf> (дата звернення 15.05.2026).
31. Піменова О. О., Гапончук О. М. Мотивація до навчання студентів в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. Вип. 47. С. 36-41. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/47-2023/5.pdf> (дата звернення 15.05.2026).
32. Подкоритова Л. О. Емпіричне дослідження рівня саморегуляції у студентів соціономічної сфери. *Науковий вісник ХДУ*. Серія Психологічні науки. 2018. № 1. С. 102-107. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/69> (дата звернення 15.05.2026).
33. Рева О. М. Перфекціонізм як чинник особистісного розвитку студентської молоді. *Габітус*. URL: <https://habitus.od.ua/> (дата звернення 15.05.2026).
34. Руденко Л. М. Саморегуляція як чинник професійного становлення майбутнього фахівця. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. URL: <https://insight.journal.kspu.edu/index.php/insight/article/view/38> (дата звернення 15.05.2026).
35. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 39. С. 322-340. URL: <https://psychopropects.vnu.edu.ua/index.php/psychopropects/article/view/803> (дата звернення 15.05.2026).
36. Сазонова О. Особливості прийняття рішень мотивованих на досягнення успіху осіб. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2018. Вип.

2. С. 105-112. URL: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/2_2018/16.pdf (дата звернення 15.05.2026).

37. Сергєєнкова О. П. Саморегуляція особистості в контексті професійного становлення студентів. *Психологічний часопис*. URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/726> (дата звернення 15.05.2026).

38. Сидоренко Ж. В. Психологічні особливості ставлення студентської молоді до життєвого досвіду в кризовому суспільстві. *Габітус*. 2020. Вип. 18. Т. 2. С. 105-110. URL: https://habitus.od.ua/journals/2020/18-2020/part%202/18-2_2020.pdf (дата звернення 15.05.2026).

39. Скрипник Н. Г. Особливості навчальної мотивації студентів у сучасному освітньому просторі. *Теорія і практика сучасної психології*. URL: <http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/index.php/tpsps/article/view/239> (дата звернення 15.05.2026).

40. Тесленко М. М., Юдіна Н. О. Психологічні особливості саморегуляції навчально-професійної діяльності студентів. *Психологія і особистість*. 2018. № 1(13). С. 118-127. URL: <https://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/9911> (дата звернення 15.05.2026).

41. Ушакова І. Копінг-стратегії та механізми саморегуляції особистості в умовах стресу. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2024. Вип. 22. С. 120-127. URL: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/22_2024/18.pdf (дата звернення 15.05.2026).

42. Фоменко К. І. Губристична мотивація та саморегуляція суб'єкта діяльності. *Науковий вісник ХДУ*. Серія Психологічні науки. 2017. Т. 2. Вип. 3. С. 95-100. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/879/833/> (дата звернення 15.05.2026).

43. Фоменко К. І. Імплицитні теорії інтелекту й особистості у зв'язку з навчальною мотивацією студентів. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2016. Вип. 5. С. 87-92. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/1157/1103> (дата звернення 15.05.2026).
44. Холостенко Ю. В., Свіденська Г. М., Дацун Г. О. Особливості впливу повномасштабної війни в Україні на психологічне здоров'я здобувачів вищої освіти. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 72-77. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/13.pdf> (дата звернення 15.05.2026).
45. Хоменко Є. Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у кризових умовах. *Габітус*. 2023. Вип. 51. С. 121-126. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/51-2023/20.pdf> (дата звернення 15.05.2026).
46. Цибух Л. М., Цісар О. З. Психологічне благополуччя студентської молоді як чинник особистісного розвитку. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 173-178. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/30.pdf> (дата звернення 15.05.2026).
47. Чебикін О. Я. Емоційна регуляція навчальної діяльності студентів. *Наука і освіта*. URL: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2017-11-doc/2017-11-st20> (дата звернення 15.05.2026).
48. Шпак Д. О. Ціннісно-сміслові детермінанти психологічного благополуччя особистості. *Габітус*. 2024. Вип. 60. С. 188-193. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/60-2024/33.pdf> (дата звернення 15.05.2026).
49. Юдіна Н. О., Тесленко М. М. Усвідомлена саморегуляція навчальної діяльності студентів як проблема сучасної психології. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2017. Т. 2. Вип. 3. С. 90-94. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/878/832/> (дата звернення 15.05.2026).

50. Яцюк М. В. Адаптація опитувальника академічної саморегуляції Р. М. Райана і Д. Р. Коннелла. Практична психологія та соціальна робота. 2008. № 4. С. 45-47. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/835> (дата звернення 15.05.2026).
51. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*. 1966. Vol. 80. № 1. P. 1-28. URL: <https://doi.org/10.1037/h0092976> (дата звернення 15.05.2026).
52. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55. № 1. P. 68-78. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68> (дата звернення 15.05.2026).
53. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007. Vol. 133. № 1. P. 65-94. URL: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65> (дата звернення 15.05.2026).
54. Zimmerman B. J. Becoming a self-regulated learner: an overview. *Theory Into Practice*. 2002. Vol. 41. № 2. P. 64-70. URL: https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2 (дата звернення 15.05.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета «Сприйняття культури успіху студентською молоддю»

1	<i>Я часто відчуваю, що сучасний студент повинен постійно демонструвати успіх.</i>
2	<i>Мені здається, що без високих досягнень важко отримати повагу в студентському середовищі.</i>
3	<i>Я часто порівнюю свої результати з результатами інших студентів.</i>
4	<i>Соціальні мережі посилюють у мене відчуття, що потрібно бути більш продуктивним/продуктивною.</i>
5	<i>Якщо я не досягаю поставлених цілей, мені складно позитивно оцінювати себе.</i>
6	<i>Для мене важливо, щоб інші бачили мої досягнення.</i>
7	<i>Я відчуваю, що маю постійно розвиватися, щоб не відставати від інших.</i>
8	<i>Навіть під час відпочинку я іноді думаю, що міг/могла б використати цей час ефективніше.</i>
9	<i>Я сприймаю успіх як один із головних показників особистісної цінності.</i>
10	<i>Мені важко приймати періоди невизначеності або тимчасового зниження продуктивності.</i>
11	<i>Я вважаю, що сучасна молодь перебуває під сильним тиском досягнень.</i>
12	<i>Я відчуваю напруження, коли бачу успіхи інших людей.</i>
13	<i>Мені важливо постійно мати план особистісного розвитку.</i>
14	<i>Я часто думаю, що моїх зусиль недостатньо.</i>
15	<i>Успішність у навчанні впливає на мою самооцінку.</i>
16	<i>Я відчуваю, що маю доводити свою ефективність.</i>
17	<i>Мені складно радіти досягненням, якщо вони не є ідеальними.</i>
18	<i>Я хотів/хотіла б навчитися ставитися до власного розвитку спокійніше.</i>

Шкала відповідей:

1 - повністю не погоджуюся; 2 - радше не погоджуюся; 3 - важко визначитися;
4 - радше погоджуюся; 5 - повністю погоджуюся.

**Макет таблиці для внесення індивідуальних результатів емпіричного
дослідження**

<i>№</i>	<i>Стать</i>	<i>Вік</i>	<i>Курс</i>	<i>Культура успіху</i>	<i>Внутрішні й контроль</i>	<i>Перфекціонізм</i>	<i>Тиск самовдосконалення</i>
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

Ключ інтерпретації авторської анкети тиску самовдосконалення

<i>Сума балів</i>	<i>Рівень</i>	<i>Психологічна інтерпретація</i>
18–42	<i>Низький</i>	<i>Самовдосконалення не супроводжується значним внутрішнім напруженням.</i>
43–66	<i>Середній</i>	<i>Періодично виникає напруження, пов'язане з необхідністю відповідати очікуванням.</i>
67–90	<i>Високий</i>	<i>Саморозвиток переживається як постійна вимога, що може супроводжуватися самокритикою та виснаженням.</i>

Орієнтовна програма профілактичної роботи зі студентами

<i>Заняття</i>	<i>Тема</i>	<i>Мета</i>
1	<i>Культура успіху і реалістичні цілі</i>	<i>Усвідомити вплив соціальних очікувань на самооцінку.</i>
2	<i>Право на помилку</i>	<i>Сформувати конструктивне ставлення до помилок і проміжних результатів.</i>
3	<i>Гнучкий внутрішній контроль</i>	<i>Навчитися відрізняти зону особистої відповідальності від зовнішніх обставин.</i>
4	<i>Профілактика перфекціонізму</i>	<i>Знизити жорсткість вимог до себе та розвинути самоприйняття.</i>
5	<i>Ресурсна саморегуляція</i>	<i>Сформувати навички планування, відпочинку й емоційного відновлення.</i>