

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно–правовий факультет

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітній ступінь)

на тему «Особливості зв'язку диспозиційного перфекціонізму з
особистісними рисами у дорослих 20–40 років»

ХАІ.704.7–96п2.22О.053.9920010КР

Виконав: здобувачка б курсу групи № 7–96п2

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та
психотерапія»

(найменування)

Тищенко А. І.

(прізвище та ініціали здобувача)

Керівник: Научитель О. Д.

(прізвище та ініціали)

Рецензент: Фоменко К. І.

(прізвище та ініціали)

Харків – 2022

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
1	Научитель О. Д. доцент каф. 704	11.10.22	15.10.22
2	Научитель О. Д. доцент каф. 704	18.10.22	23.10.22
3	Научитель О. Д. доцент каф. 704	15.11.22	22.11.22

Нормоконтроль _____ С. В. Кузьміна «18» грудня 2022 р.
(підпис) (ініціали та прізвище)

7. Дата видачі завдання «01» вересня 2022 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань кваліфікаційної роботи	01.09.22-07.10.22	
2.	Складання плану роботи	08.10.22-10.10.22	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу кваліфікаційної роботи	11.10.22-15.10.22	
4.	Визначення психодіагностичного інструментарія для проведення практичної частини дослідження. Написання другого розділу кваліфікаційної роботи.	18.10.22-23.10.22	
5.	Проведення практичної частини дослідження.	24.10.22-07.11.22	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	08.11.22-12.11.22	
7.	Написання третього розділу кваліфікаційної роботи.	15.11.22-22.11.22	
8.	Написання загальних висновків. Оформлення списку використаних літературних джерел, додадку(ків) та змісту.	23.11.22-29.11.22	
9.	Передзахист.	30.11.2022-01.12.22	
10.	Внесення коректив до тесту кваліфікаційної роботи.	02.12.22-11.12.22	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності)	12.12.22-17.12.22	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	14.12.22-17.12.22	
13.	Строк подання здобувачем роботи на кафедру.	18.12.22	
14.	Захист.	20.12.22-21.12.22	

Здобувач

(підпис)

А. І. Тищенко

(ініціали та прізвище)

Керівник кваліфікаційної роботи

(підпис)

О. Д. Научитель

(ініціали та прізвище)

Реферат

Кваліфікаційна робота: 75 с., 13 табл., 2 рис., 3 дод., 39 джерел.

Ключові слова: ПЕРФЕКЦІОНІЗМ, ПАТОЛОГІЯ, ТЕМПЕРАМЕНТ, ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ, РЕФЛЕКСІЇ.

Об'єкт дослідження – перфекціонізм як стійка риса особистості. Предмет дослідження – особливості прояву перфекціонізму у особистості зрілого віку. Мета дослідження – вивчити індивідуально-типологічні та особистісні детермінанти перфекціонізму. Методи дослідження: теоретичний аналіз проблеми дослідження; психодіагностичний (виявлення рівня перфекціонізму, вивчення мотивації досягнення, типа рефлексії); методи математичної статистики. Висновки: чинником формування перфекціонізму є сімейне виховання. Формально-динамічні властивості індивідуальності це емоційність, ергічність; в інтелектуальній сфері – ергічність, у комунікативній сфері – пластичність. Перфекціонізм пов'язаний із загальною активністю, емоційністю та мотивацією досягнення.

Abstract

Qualifying paper: 75 pages, 13 tables, 2 pictures, 3 appendices, 39 sources.

Key words: PERFECTIONISM, PATHOLOGY, TEMPERAMENT, INDIVIDUAL TYPOLOGICAL DETERMINANTS, REFLECTIONS.

Object of research is - perfectionism as a stable personality trait. The subject of the research is the peculiarities of the manifestation of perfectionism in a person of mature age. The purpose of the research is to study individual typological and personal determinants of perfectionism. Methods of research : theoretical analysis of the research problem; psychodiagnostic (detection of the level of perfectionism, study of achievement motivation, type of reflection); methods of mathematical statistics. Conclusions: a factor in the formation of perfectionism is family upbringing. Formal and dynamic properties of individuality are emotionality, vigor; in the intellectual sphere - vigor, in the communicative sphere - plasticity. Perfectionism is associated with general activity, emotionality and motivation to achieve.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УЯВЛЕННЯ ПРО ПЕРФЕКЦІОНІЗМ І ЙОГО ФОРМИ	5
1.1 Ідея досконалості у філософії та психології	5
1.2 Перфекціонізм та його моделі, форми	12
1.3 Мотиваційна основа та чинники розвитку перфекціонізму.....	28
РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	38
2.1 Характеристика вибірки.....	38
2.2 Характеристика методів дослідження	38
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ ДИСПОЗИЦІЙНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ З ОСОБИСТІСНИМИ РИСАМИ У ДОРΟΣЛИХ.....	43
3.1 Основні чинники формування перфекціонізму.....	43
3.2 Особистісні особливості особистості з різним рівнем перфекціонізму.....	60
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	70
ДОДАТКИ.....	73
Додаток А Структурна модель перфекціонізму	73
Додаток Б Формально-динамічні та особистісні кореляти соціально розпорядженого перфекціонізму.....	74
Додаток В Формально-динамічні та особистісні кореляти перфекціонізму, орієнтованого на інших	75

ВСТУП

Актуальність дослідження: проблема перфекціонізму розглядається різними авторами не одне десятиліття. Сучасна наука розуміє перфекціонізм, як психологічну характеристику особистості, яка включає в себе високі вимоги, що висуваються до себе, до своєї діяльності, до інших людей або світу в цілому. Багато досліджень перфекціонізму присвячені вивченню його структури та спрямованості, його взаємозв'язку з різними психічними порушеннями. У зв'язку з чим багато вчених виділяють здоровий перфекціонізм і патологічний та подальші дослідження проводяться з урахуванням такої класифікації. З походженням перфекціонізму найчастіше пов'язують такі чинники формування, як вплив сім'ї, засобів, ринкової економіки, культу успіху. При цьому залишається невідомим, яким чином темперамент впливає на формування перфекціонізму, чи може бути перфекціонізм уродженою особливістю людини. Нечисленні дослідження у цій галузі, підкреслюють актуальність подальшого вивчення.

Об'єкт дослідження – перфекціонізм як стійка риса особистості.

Предмет дослідження – особливості прояву перфекціонізму у особистості зрілого віку.

Мета дослідження – виявити індивідуально-типологічні та особистісні детермінанти перфекціонізму.

Відповідно до даної мети були поставлені наступні завдання:

1. Проаналізувати теоретичну літературу пов'язану з проблемою перфекціонізму;
2. Виявити основні чинники формування перфекціонізму;
3. Проаналізувати особистісні особливості особистості з різним рівнем перфекціонізму

Методи дослідження: теоретичний аналіз стану розроблення проблеми перфекціонізму; психодіагностичний: багатовимірний шкала перфекціонізму (П. Х'юїтта, Г. Флетта); опитувальник мотивації досягнення (Г. Шулер); тест-

опитувальник «Темперамент-характер» (В. М. Русалова, О. Н. Манолової); опитувальник «Диференціальний тип рефлексії» (Д. А. Леонтьєва, Є. М. Лаптевої, Є. Н. Осіна, А. Ж. Саліхової); опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (Є. Ф. Бажина, Є. А. Голинкіна, Л. М. Еткінда); та методи математичної статистики: коефіцієнт кореляції Спірмена; U-критерій Манна-Уїтні; T-критерій Стьюдента.

Дослідження проводилося через Instagram. У дослідженні взяли участь 65 осіб віком від 20–40 років, 27 чоловіків та 38 жінок різних професій.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УЯВЛЕННЯ ПРО ПЕРФЕКЦІОНІЗМ І ЙОГО ФОРМИ

1.1 Ідея досконалості у філософії та психології

Визначення перфекціонізму походить від латинського слова «perfectio», що означає «досконалість», або від «perfectus» - «досконалий». Ці самі слова, своєю чергою, походять від лат. «perficio» - у перекладі «доводити до кінця», тобто буквально «perfectio (n)» означає завершення, а perfect (us) - завершений (досконалий). Перфекціонізм виступає як синонім поняття at que absolution (optimi) – «вища досконалість, ідеал». Стародавні словники дають як синонімів до слова «досконалість» також слово integritas – «бездоганність». Латинський словник пояснює слово «integar», як «цілий», «повний», «без вад». Грецький еквівалент терміну «perfectus» - «τέλος» перекладається як «повнота», «кінець», «завершення», «мета». У церковнослов'янському воно перекладається як «верх», тобто досконалість розуміється як прагнення «вгору», до своєї мети та ідеалу. Багато сучасних мов запозичували термін для поняття «досконалість» саме з латині [13].

Найраніше визначення досконалості, що характеризується достатньою точністю та ємністю, дав ще Аристотель в одній зі своїх книг з метафізики. Однак, він виявив три відтінки терміну «досконалість», які можна розділити на три різні поняття: зовсім те, що є повним, містить усі необхідні частини; зовсім те, що є настільки хорошим, що нічого іншого не може перевершити цього за цінністю та достоїнствами; зовсім те, що досягло своєї мети, свого кінця [1].

Перші дві дефініції не суперечать одна одній, а скоріше доповнюють, третя дефініція стоїть окремо і протистоїть першим двом. Така двоїстість концепцій визначилася у дихотомічному понятті досконалості у Ф. Аквінського. Він чітко розрізняв два види досконалості: перше з'являється тоді, коли річ досконала сама по собі, друге – коли вона відповідає своїй меті, тобто виступає досконалістю завдяки службі якоїсь іншої речі.

Але парадокс досконалості полягав у тому, що для Арістотеля «досконалий» означав «завершений», коли нічого додати чи відняти, у той час, коли для італійського філософа Л. Ваніні або для французького мислителя і письменника Джозефа Юсте Скалігера «досконалисть» залежало від незавершеності, оскільки саме незавершеність має потенціал розвитку. Світ досконалий завдяки своїй недосконалості. Про це говорив М. М. Бахтін, кожен крок до визначеності, кожен крок до досконалості є крок до загибелі [4]. Психолог і філософ Г. В. Іванченко говорила про те, що у досконалий формі відбувається «застигання» справжнього буття та будь-якого екзистенційного досвіду [17].

Цей парадокс був сформульований ще А. Блаженным, досконалисть є знання людини про свою недосконалисть [13]. Такий феномен може ставитися безпосередньо до людству. Інтерпретувати це можна так, усвідомлення своєї недосконалості і є справжньою досконалистю. Для багатьох мислителів досконалисть людини — моральна досконалисть, була і залишається кардинальною проблемою досконалості. Саме так її розумів багато століть тому Кассіодор, досконалисть — продукт волі та дій людини.

В інших сферах досконалисть вкрай суперечлива, але потребує більшої точності. Теоретично пізнання цей термін взагалі вживається зміну йому приходять «істина». Досконалисть виступає і як парадокс оцінки, найвищої похвали в якійсь галузі. Так, Парменід і Платон називали досконалим космос, Декарт бачив досконалим визначення Бога, стоїки говорили про досконалисть у гармонії, історики мистецтва оцінювали як досконалисть великі твори класиків. Але що більш обмежена мета предмета, то легше досягти досконалості. Наприклад, людям із вузькою спеціалізацією, з обмеженим полем діяльності простіше досягти досконалості [18].

Для епохи Відродження типове поняття досконалості було з гармонією і з єдиним принципом побудови, основи яких також було закладено ще античності, філософської школою стоїцизму, Платоном і Аристотелем. У них досконалисть нерозривно йде з такими поняттями як чеснота, чеснота, яка

врівноважена і гармонійна, знає всьому міру і прагне гідного життя. Платон говорив про те, що мистецтво має бути «відповідним» і «без відхилень», тобто «досконалим». У платонівському діалозі «Тімей» найбільш досконалим є Космос, створений відповідно до ідеалу [25]. Космоцентризм був яскраво виражений і в східній філософії і в релігійних навчаннях індуїзму, де людина сприймалася як мікрокосм, процеси якого збігалися з макрокосмом. Досконалість людини полягала у неухильному підкоренні громадському та релігійному обов'язку, що допомагало вийти з кайданів буття, знайти безсмертя, свободу та духовне визволення [17].

У буддизмі поняття про досконалість близько за значенням до індуїстського - і там і там кінцевою метою є звільнення людини від вічного круговороту смертей та народжень. У буддизмі є поняття нірвана - блаженний стан, що звільняє від життєвих прагнень і турбот, стан позаособистісної та надособистісної свободи. Тобто, якщо в індуїзмі важливо усвідомити єдність свого я – Атмана та абсолюту – Брахмана, що становить абсолютну реальність, то в буддизмі досягнення досконалості – звільнення від свого Я, усвідомлення, що єдина абсолютна реальність – порожнеча, інше – ілюзія.

На Заході поняття досконалості розвивалося у межах трьох монотеїстичних релігій – християнства, ісламу та іудаїзму. В ісламі підкреслюється абсолютна трансцендентність та досконалість Бога. Напевно, тому досконалість (точніше, вдосконалення), що культивується в рамках цієї релігії, орієнтоване на практичні відносини (пост, милостиня тощо). В арабській мові є два слова: کامل (каміл) – «повний», «досконалий» і تمام (тамам) – «повноцінний», «завершений», антонімом для яких є слово غير مكتمل (накис) – «недостатня вада». У перській мові ці слова використовують із тими самими значеннями. Предмет вважається повноцінним за наявності всього, що у принципі необхідне його існування. У свою чергу, термін «досконалий» вживається по відношенню до предмета, який, будучи завершеним або повноцінним, може мати більш високий ступінь, а потім може піднятися ще на більш високий рівень. Для мусульманина досконалість базується на

моральності та моралі. Сенс «досконалого мусульманина» полягає у переході від досконалості, що полягає у тому, щоб мати душу, тобто життям і «могутністю» (здатністю до дії), до вищої досконалості (розуму) [17].

В юдаїзмі про досконалість мова ведеться виключно в площині антропологічних поглядів. Звертаючись до фігур Адама і Єви, М. Яглом наголошує, що досконалість досягається у вигляді гріха. Безгрішна людина є не людиною, а неповноцінною істотою – големом – володарем форми. У період розквіту іудейського містицизму образ Досконалої Людини прямо пов'язується з таємницею Творіння і, відповідно, критерієм досконалості є міра близькості людини до Творця [19].

У християнстві досконалість – це наслідування досконалості Бога. Досконалість, до якої в християнстві покликані діти Божі, є досконалістю любові. У Євангелії йдеться про любов до всіх людей без різниці, про любов, що тягнеться навіть на ворога і на переслідувача. Ідея вдосконалення відтепер пов'язана з ідеалом досконалості, втіленим у самому Христі. Кінцева мета цього процесу - союз з Богом, що характеризується чистою любов'ю до Бога та інших людей, досягти цієї досконалості можливо в чернецтві, що й має бути метою досконалого християнина. Чим милосердніша людина, тим вища досконалість його душі. Якщо людина вільна від смертних гріхів, вона отримує спасіння і може бути названа святою, праведною і досконалою. У працях Ф. М. Достоевського вища моральна досконалість досягається тоді, коли людина усвідомлює свою гріховність і покається [17].

XVIII-XIX століття змінює уявлення про досконалість. Віра в нього залишається, але змінюється характер: з релігійної на світську. Світська досконалість XVIII ст. було символом віри Просвітництва. Головна думка у тому, що природа досконала. Людина, яка живе в гармонії з природою та за її законами, може також наблизитися до досконалості. Найбільш досконалим вважався первісна людина, оскільки він був найближчим до природи, тобто досконалість лежало позаду сучасності, тому що сучасну людину відокремлювала від природи цивілізація, а значить віддаляла її і від

досконалості. Такий ретроспективний погляд мав попередників, Овідій і Гесіод описували «золоте століття», яке існувало на початку часів і змінювалося століттям срібним, мідним, залізним, кожен з яких був гіршим за попередній [22]. Але була й протилежна точка зору: цивілізація зробила людину кращою і розумнішою, тим самим удосконаливши її розум і наблизивши її до законів природи. Погляди різних філософських шкіл середини XVIII в – де одна бачила досконалість у природі та минулому, іншу – у цивілізації й у майбутньому – по суті об'єднувалися в ідеї, що досконалість, це Бог, а природа чи цивілізація. Ці ідеї, нарівні з ідеями про досконалу людину, перетікають у XIX ст. [17].

У філософських трактатах XIX ст. досконалість розуміється, як переконаність у тому, що вдосконалення є певною метою, до якої має прагнути людина. Термін набуває еволюційного та соціального характеру. Тут змінюється вже сама традиція, треба прагнути якщо не до досконалості, то до вдосконалення. Прихильники цієї ідеї мали на увазі, що це не просто мета та моральне завдання людини, це сенс буття та всієї людської історії, суть еволюційного руху людства. .

Всупереч ідеї Ф. Ніцше про надлюдину та її концепцію самовдосконалення, Альфред де Мюссе вважав, що досконалість для нас не більш досяжна, ніж нескінченність. Не слід шукати його ніде, ні з любові, ні з краси, ні з щастя, ні з чесноти, але треба любити його, щоб бути добродішним, красивим і щасливим, наскільки це можливо для людини [24]. Л. М. Толстой у своєму романі «Анна Кареніна» пише, якщо шукати досконалості, то ніколи не будеш задоволений [4].

Нині поняття «досконалість» вживається у різних випадках. Ми можемо говорити про досконалість реальних речей чи якихось абстрактних конструкцій, у математиків, наприклад, існують такі поняття як досконалий дріб, досконале число. Ми говоримо і про досконалість природи, : досконалий вигляд, чисте повітря; про досконалість творів, які були створені людськими руками, досконала зброя, досконало приготований обід, досконало пошитий

костюм, досконалий годинниковий механізм, досконала машина. Можемо використовувати досконалість, як поняття властиве окремим рисам особистості: досконалість стрільця, який завжди потрапляє в ціль, досконалість редактора, який вичитує тексти і не пропускає жодної помилки. Всі ці приклади використовуються в основному для позначення схвалення. Досконалість, здебільшого, розуміється, як щось недосяжне, високе, правильне. Але іноді ми можемо використовувати це поняття і для позначення негативних якостей: досконалий лиходій, досконалий обманщик, досконалий дурень, ідіот. Тобто досконалість завжди позначає якийсь крайній ступінь, верх чогось.

Поняття «досконалий» часто плутають із поняттями «найкращий», «дуже добрий». Вся справа в тому, що в нашій промові поняття «досконалий» часто має подвійне значення: вузьке та широке (розмовне). У розмовній промові «досконалий» може нічим не відрізнитися від «найкращого» чи «чудового». Але у вузькому значенні це поняття відрізняється від інших прикметників: про це писав ще Цицерон у своєму творі «Про найкращий род ораторів», він говорив, що не шукатиме найкращого поета, він шукатиме досконалиго поета, бо тільки рід досконалий. «Найкращий» – це чудова міра прикметника «хороший», тобто це найкращий у своєму роді, а «досконалий» досконалий абсолютно, без порівняння. Досконалість не є порівняльним чи відносним поняттям, наприклад, якщо істина недосконала, вона не істина, а лише подібність.

Таким чином, ґрунтуючись на філософських та культурних традиціях, у яких було закладено переконання, що вдосконалення – одна з цілей людства, його починають вивчати і з погляду психології. На початку ХХ ст. в рамках психоаналітичних концепцій, З. Фрейд, К. Хорні та А. Адлер починають розглядати прагнення до досконалості, і дають його перші визначення.

З. Фрейд вважав, що прагнення досконалості є невротичної фобією – страхом перед своїми бажаннями і втечею від нього, тобто витісненням власних потягів [26].

Підвищені вимоги суспільства до індивіда, як зазначає К. Хорні, може збільшувати його невротичне прагнення досконалості, щоб відповідати запитам суспільства. Індивід намагається підлаштувати своє «Я» під образ ідеального, досконалого Я, через що реальне Я витісняється і формується нарцисична патологія: невротик-нарцис починає ідентифікувати себе з ідеалізованим Я. Своім прагненням до престижу, влади, досконалості, невротик намагається повернути собі самотність, вся його самоповага заснована на тому, що ним захоплюються, і падає до краю, якщо він не зустрічає замилювання. Внаслідок своєї надмірної чутливості а також тому, що він постійно відчуває приниження, життя для нього є постійним тяжким випробуванням [5]. Невротик-нарцис постійно відчуває непереборне бажання подобається іншим, він хоче справляти на всіх враження, щоб усі захоплювалися та поважали його. Він постійно фантазує на тему, як він усіх вразить своїм вбранням, промовою чи іншими визначними досягненнями. Якщо така людина починає віддалятися від суспільства, то вона намагається бути ідеальною всередині, непогрішною для себе.

А. Адлер дивиться на прагнення досконалості, як у природний еволюційний процес. Життя - це розвиток, а самовдосконалення - це розвиток особистості. Без мети та встановлення ідеалу людина не хотітиме досягати більшого. Компенсаторне прагнення до досконалості часто може бути пов'язане з почуттям неповноцінності: людина намагається досягти переваги над оточенням, стати бездоганим, тим самим намагаючись компенсувати реальний або вигаданий дефект. [1].

К. Юнг вважав, що самовдосконалення - це природна якість людини, яка допомагає розвивати цивілізацію. Колективне несвідоме за Юнгом складається з первинних психічних архетипів, тому і досконалість він вважав архетиповим, тобто таким, що має силу впливу на людину, на свідомість, яку неможливо раціонально пояснити. Під впливом архетипу самості особистість може не просто почати прагнути до досконалості, а й приховувати свої недосконалості, не визнавати свої слабкості та помилки, пред'являючи світові

благополучний, але не реальний образ Я. Юнг підкреслював, що людина не може повністю перетворити себе на штучну особистість і відокремитися від себе і своїх почуттів, оскільки це неминуче призведе до неврозу [16].

У розглянутих психоаналітичних теоріях досконалість і прагнення щодо нього розглядається з двох сторін. З одного боку прагнення до досконалості представляється як вроджена якість особистості, що сприяє досягненням саморозвитку, з іншого боку як негативна риса, що характеризує особистість як невротичну, яка не може реалізувати своє справжнє Я.

Дихотомія цього поняття відбивається і умовах сучасного світу, спочатку люди, які прагнуть досконалості, викликають позитивні емоції, роботодавці із задоволенням беруть себе відповідальних, старанних і виконують у строк працівників; батьки вихваляються своїми дітьми-геніями, хвалять за відмінні оцінки; людина, яка підкорила Еверест, викликає більше захоплення, ніж той, хто не дійшов до вершини. Але це прагнення має й украй негативні наслідки: воно може доводити людей до самовдоволення та відчуття власної переваги над іншими, призводити до невротизму, викликати суїцидальні думки. Відомо, що таке прагнення може бути егоцентричною і в порівнянні з екстравертивною поведінкою, яка заснована не на власній досконалості, а на доброзичливості, моралі, доброті по відношенню до інших, може призводити до почуття самотності, депресій, замкнутості.

1.2 Перфекціонізм та його моделі, форми

Перфекціонізм знаходиться у галузі досліджень психології особистості. Цей феномен розглядають з різних сторін, шукають причини його виникнення, його зв'язок із розладами психічного чи соматичного спектру, методи його діагностики та прогнозування, засіб боротьби з ним.

Активно перфекціонізм починає вивчатися в 60-70-х роках. XX ст. у рамках зарубіжної клінічної психології. Тоді ж з'являється термін. Він був першим запровадженим американським психологом М. Холлендером. Перфекціонізмом він називає рису характеру, яка проявляється у повсякденній

практиці пред'явлення вищих вимог до себе, ніж того вимагають обставини, а також у прагненні до бездоганного виконання завдання та досягнення всіх поставлених цілей. Холлендер припускав, що така характеристика забезпечує певні психологічні проблеми, оскільки відбиває ірраціональні установки і найчастіше працює у сукупності з необгрунтованою надмірною самокритикою [25].

Активно розвивається ідея перфекціонізму та у роботах інших дослідників. А. Елліс, який працює в когнітивно-біхевіоральному напрямку, який заснував раціонально-емоційну поведінкову терапію, розглядав перфекціонізм як одну з дванадцяти форм ірраціональних переконань. Він наголошував, що перфекціонізм та установки повинності стають основними причинами появи депресій та інших емоційних розладів, категоричні імперативи, які вимагають завжди виконувати все чудово, завжди бути ефективним, завжди контролювати себе, ведуть людину, згідно з раціонально-емоційною терапією, не тільки до обмови дій та особливостей, а й до жорстокого самоосуду. І тоді люди впадають у депресію [14]. Прагнення до ідеалу може перетворюватися на постійну вимогу до себе. Елліс підкреслює, що такі слова як зобов'язаний, повинен, змушений, перетворює бажання людини на ірраціональну вимогу. Тобто відбувається підміна бажань внутрішніми імперативами, людина не думає, що вона хоче, а думає, що вона має робити. Невиконання цих вимог може стати для людини катастрофічним наслідком.

Отримані уявлення А. Елліс почали розширюватися в ідеях його послідовника Д. Бернса, що розглядає перфекціонізм як мережу когніцій. Д. Бернс виділяє кілька параметрів перфекціонізму, інтерпретація подій, оцінка себе та інших, очікування. На думку Д. Бернса, перфекціоністи мають завищені особисті стандарти, причому оцінюють свою значущість лише в контексті продуктивності та успіху, прагнуть недосяжних цілей та ідеалів. Внаслідок чого втрачають здатність об'єктивної самооцінки, втрачають самоповагу, схильні до болючих перепадів настрою в результаті невдачі,

виконують менше, ніж задумали, поведуться непослідовно, часто відкладають справи на потім. Бернс вносить ще один важливий когнітивний параметр - полярне мислення в термінах «все або нічого». Перфекціоніст не виконуватиме роботу, якщо вона не буде виконана ідеально, тому що для нього вона стане марною. Такий вид мислення змушує перфекціоністів страждати від нескінченних поневірянь. Завдяки Д. Бернсу було розроблено першу методику діагностики перфекціонізму, що складається з десяти пунктів і призначена для вимірювання його рівня. Вона не набула широкого поширення через вузьку спрямованість на помилки та особисті стандарти. Витоки перфекціонізму Бернс відносив до дитячо-батьківських відносин [12].

Дедалі частіше перфекціонізм починають пов'язувати з депресіями та іншими розладами. На рубежі 70-х років ХХ ст. А. Бек – американський психотерапевт – проаналізувавши автоматичні думки депресивних хворих, дійшов висновку, що вони пред'являють себе нереалістично високі вимоги, які можуть виконати, і, як наслідок, вони розвивається депресія. У мисленні таких людей присутні стійкі ірраціональні переконання, якщо я отримав 4 за іспит, значить я невдаха і тепер мене ніхто не любить, тому що я на це не заслуговую. А. Бек виявляє два типи особистості, схильних до депресії, соціотропний та автономний. Соціотропний тип особистості зосереджений міжособистісних відносинах, їм важливі прийняття, підтримка, поради оточуючих. Якщо вони втрачають контакт, не отримують схвалення від близьких, це викликає депресію. Автономний тип зосереджений на досягненні успіху в області, якою він займається, депресія тут виникає тоді, коли людина не може відповідати своїм вимогам у справах, що виконуються. Для виявлення дисфункціональних установок, А. Бек створює свою шкалу: Dysfunctional Attitude Scale [27].

Подібну теорію висуває С. Блатт розробки типології депресивних характерів. Він виявляє інтроєктивну депресію, коли людина постійно критикує саму себе, зосереджений лише з проблемах досягнення і почутті провини. Інтроєктивна депресія протилежна анаклітичній, вона центрована на міжособистісних стосунках та прихильності. С. Блатт створює опитувальник

депресивних переживань Depression Experience Questionnaire, який часто використовують визначення перфекціонізму [1].

Усі ці теорії розглядали перфекціонізм як одномірний психологічний конструкт, у своїй більшості дослідників відзначали саме негативний вплив перфекціонізму. У 80-90 роки змінюється уявлення про структуру перфекціонізму, висуваються припущення, що перфекціонізм занадто складний, щоб бути одномірним, розширюються межі вивчення цього феномену. Перфекціонізм починають розглядати як багатовимірний конструкт, з позиції теорій особистісних рис, коли кожна окрема риса містить кілька параметрів. Безліч пов'язаних між собою параметрів могли характеризуватись своєю адаптивністю чи дезадаптивністю.

У рамках когнітивного підходу найбільш відомі моделі британських вчених під керівництвом Р. Фроста, канадських вчених під керівництвом П. Х'юїтта та Г. Флетта, та американська модель Р. Слейні.

Група англійських вчених під керівництвом Р. Фроста, проводячи аналіз змісту «перфекціоністських переживань», і, враховуючи їх сімейний генез, виділяє шість параметрів, високі особисті стандарти, стурбованість помилками, батьківські очікування, батьківська критика, сумніви у власних діях, організованість. Для вимірювання цих параметрів було створено Багатомірну шкалу перфекціонізму. З депресіями найсильніше корелювали такі параметри як сумнів щодо власних дій та заклопотаність помилками [19]. Пізніше було апробовано кілька варіантів моделі Фроста: 4-факторна, де було об'єднано «сумнів у діях» та «стурбованість помилками», а також «батьківські» параметри; 3-факторна модель включала «страх помилок», «орієнтація на ціль» і «батьківський тиск» - ця версія за психометричними даними перевершила оригінальну; 5-факторна модель поєднала «батьківські» шкали в одну. Було отримано два фактори вищого порядку – адаптивний та дезадаптивний перфекціонізм, які збігаються за змістом із отриманими Фростом. Часто цю модель критикували, так як перфекціонізм тут поєднувався з іншими рисами, етіологічними передумовами (батьківський

компонент), але при цьому це була одна з перших моделей, в рамках якої виділили не тільки негативні, а й позитивні риси перфекціонізму.

Інша модель належала канадським дослідникам П. Хьюїтту та Г. Флетту. Вони, на відміну від британської моделі, запропонували свою модель багатовимірної структури перфекціонізму, спрямованої на себе або на інших. Вони розробили свою багатовимірну школу, куди входили такі параметри:

- «Я»-адресований перфекціонізм. Тут передбачалося, що людина висуває високі вимоги стосовно себе, постійно оцінює, цензурує власну поведінку, прагнути самовдосконалення.
- Перфекціонізм, адресований іншим людям. Високі вимоги пред'являються до інших людей, постійна оцінка інших людей, завищені очікування щодо них, постійна оцінка оточуючих, через яку можуть порушуватися міжособистісні зв'язки.
- Соціально запропонований перфекціонізм. Очікування гострої оцінки з боку інших, страх перед цією оцінкою, страх не відповідати чужим стандартам [13].

Багатомірність даної моделі дозволяє розглянути перфекціонізм з різних сторін, з боку самої особистості, з боку об'єктного та соціального середовища. Часто дослідники виявляли позитивну кореляцію соціально-приписаного перфекціонізму та депресії через неможливість відповідати чийось ідеалам і стандартам.

П. Хьюїтт і Г. Флетт були зацікавлені і в проблемі зовнішнього прояву перфекціонізму, вони розробили спеціальну шкалу перфекціоністської самопрезентації і включили до неї три фактори, не прояв недосконалості, перфекціоністське самопред'явлення та вербальне невияв недосконалості. Таке пред'явлення перфекціонізму у міжособистісному контексті показувало стиль самопред'явлення перфекціоністів – вони схильні не показувати, приховувати свої почуття, риси, які здаються недоліками [24]. Перфекціоністська самопрезентація тісно пов'язана з нарцисичною тенденцією, описаною в моделі Б. Сороцькіна, який вважав, що перфекціонізм

є наслідком глибоких переживань сорому. Він виділяв два типи перфекціонізму: невротичний та нарцисичний, кожен із яких пов'язані з зниженням самооцінки, але по-різному [23].

Невротичний перфекціонізм проявляється внаслідок вимог давить Супер-Его, коли через ригідного внутрішнього переконання, людина намагається відповідати очікуванням свого Над-Я. Якщо такий перфекціоніст зробив щось недостатньо добре, він отримає задоволення, хоч і відчуватиме дискомфорт і почуття провини.

Нарцисичний перфекціонізм пов'язані з постійними спробами підтримувати свій грандіозний образ Я, особливо у суспільстві. Люди, які володіють ним, постійно стежать за собою, своєю діяльністю, своєю поведінкою, своєю тілом, своєю промовою, все має здаватися ідеальним, інакше вони відчуватимуть сором. Такий нарцисичний перфекціонізм — це захист від почуття провини та страх втрати поваги, кохання, захоплення з боку інших об'єктів. Нарцисичні перфекціоністи, на відміну невротичних, намагаються здаватися доскональними, а чи не бути ними. Саме ця тенденція і відображається в моделі перфекціоністської самопрезентації П. Х'юїтта та Г. Флетта.

Американська модель Р. Слейні з її майже ідеальною шкалою, виділяє кілька конструктів, крім високих особистісних стандартів, тривога при виконанні завдань, прокрастинація, схильність до порядку, проблеми у міжособистісних відносинах. Таку модель часто критикували через те, що вона описує швидше різні негативні наслідки перфекціонізму, а чи не його структуру. Пізніше автори виключили зі своєї методики прокрастинацію, проблему у відносинах та тривогу і додали «невідповідність» як ключову характеристику дезадаптивного перфекціонізму, тим самим модель набула тривимірної структури [11].

Модель М. Люка та К. Седікідеса заснована на розрізненні двох самооцінних мотивів: мотив підвищення самоцінності, він захищає, підтримує та збільшує позитивний характер Я-концепції, фокус тут на позитивних

аспектах, і мотив самоперевірки, він підтримує думки та поведінку, підвищує точність Я-концепції, тут з'являється тенденція до самокритики, перевага точності, а не позитивності, що призводить до самокопання. Ефективна взаємодія цих мотивів, їх комплементарне функціонування забезпечує життєздатність та цілісність Я-системи та веде до задоволення життям, оптимізму, високої самооцінки. При перфекціонізмі ці два мотиви перебувають у відносинах паразитизму, коли один мотив послаблює або виключає інший [17].

Перфекціонізм вивчався і в рамках біхевіорального підходу, де намагалися дати уявлення та пояснити роботу його механізмів.

Л. Террі-Шорт та його колеги вивчали перфекціонізм стосовно розладів харчування та психології спортсменів, на основі позитивного та негативного підкріплення. Вони виділили соціальний та особистісний перфекціонізм, які спираються на попередній перфекціоністський досвід та відповідне підкріплення. Ця модель продовжувала розвиватися в моделі подвійного методу, де автори підтвердили, що позитивний перфекціонізм є результатом позитивних наслідків, а негативний – наслідок уникнення негативних наслідків. З'являється шкала позитивного та негативного перфекціонізму, яка вимірює його у дорослих [16].

У клінічній моделі перфекціонізм розглядався швидше як одномірний і дисфункціональний конструкт. Головним підтримуючим фактором клінічного перфекціонізму є дихотомічне мислення, яке веде до того, що перфекціоністи мислять у рамках досягнення або недосягнення стандартів, при тому що в основному ці встановлені стандарти практично недосяжні. Якщо ж мета була реальна, яку вдалося досягти, вона відразу знецінюється, що знову призводить до незадоволення і фокусу на помилці. І оскільки перфекціонізм тут виступає і як симптом і як фактор клінічного розладу, вилікувати цей розлад не вийде без паралельного рятування від перфекціонізму. Така модель швидше дає характеристику негативним аспектам перфекціонізму, у своїй не дозволяючи вивчати його позитивні аспекти [7].

У вітчизняній психології структура перфекціонізму розглядається Н. Г. Гаранян з опорою на західні біхевіоральні та когнітивні моделі. Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова та Т. Ю. Юдєєва виділили, на основі багатого досвіду роботи з депресивними та тривожними пацієнтами, кілька компонентів перфекціонізму:

- «Підвищений рівень домагань» надмірна схильність вимагати від себе бездоганного виконання будь-якої діяльності, бездоганної поведінки та загальних підвищених вимог до себе;
- «чорно-біла оцінка своєї діяльності» відрізняється полярністю мислення: або погано, або добре, де немає можливих проміжних варіантів. Часто в таких випадках люди намагаються знайти собі виправдання, щоб не робити взагалі нічого, тому що погано зробити вони не хочуть, а добре їм не вдається;
- «селектування інформації про власні невдачі та помилки» невдач приділяється набагато більше уваги, ніж досягненням. Успіхи знецінюються, їм не надається значення. Помилки постійно стоять у центрі уваги. При цьому проявляється глобалізація мислення: один невдалий досвід переноситься на все життя та усі сфери;
- «перманентне порівняння себе з іншими людьми» орієнтація при цьому буде на полюс найуспішніших і найдосконаліших. Постійний режим порівняння, де інші виявляються розумнішими, кращими, багатшими тощо. Буд. Через це з'являється відчуття непотрібності, неспроможності, другосортності. Якщо це відбувається підсвідомо, такі порівняння призводять до афективним реакцій, проявам заздрості, безпричинного смутку, конкурентних установок, уникнення соціальних контактів, що надалі може призвести до самотності;
- «відчуття власної невідповідності позитивних уявлень інших людей» постійне очікування свого викриття. Яскраво-виражений «синдром самозванця», який змушує постійно сумніватися у своїй компетенції, і навіть за загального визнання та оцінки такого фахівця, він вважатиме

себе, що не заслуговує на таку похвалу, і боятися, що більше такий успіх він не зможе повторити;

- «оцінка нейтральних ситуацій з позиції рівня своїх досягнень» незадоволеність собою може виникати в абсолютно несподіваних ситуаціях, ніяк не пов'язаних із самооцінкою, наприклад, при перегляді фільму чи читанні книги, ситуації в яких можуть нагадати про власні недосконалості та викликати роздратування, гнів, печаль;
- «надмірні вимоги до інших та завищені від них очікування» можуть призвести до міжособистісних конфліктів, а згодом і до переживань своєї самотності та відчуттів нікчемності та непотрібності [8].

Пізніше автори за допомогою факторного аналізу розробили опитувальник перфекціонізму, куди увійшли п'ять параметрів: «сприйняття інших людей як делегуючих високі очікування», «високі стандарти діяльності при орієнтації на полюс найуспішніших», «завищені претензії та вимоги до себе», «поляризоване мислення за принципом «все чи нічого», «селектування інформації про власні невдачі та помилки», а пізніше розробили і трифакторну версію, куди увійшли «заклопотаність оцінками з боку інших людей», «високі стандарти та вимоги до себе», «негативне селектування та фіксація на власному розбіжності» [12].

Така модель розроблена в клінічному контексті та розглядає перфекціонізм як клінічний феномен, що природно ускладнює її застосування у неклінічних випадках. Автори, на основі цих критичних зауважень починають виділяти адаптивну та дезадаптивну форми перфекціонізму і пропонують конструкт здорового перфекціонізму, який протилежний за багатьма клінічними характеристиками. Тут беруть за основу «реалістично високі стандарти», «адаптивні та зрілі когнітивні схеми», «ясні та точні уявлення про очікування оточуючих», «здатність до децентрації та відсутність постійного порівняння себе з іншими», «адекватна оцінка людських можливостей», «ставлення до помилок як до норми» [10]. Але за такої моделі залишається невідомим, як відрізнити здоровий, конструктивний

перфекціонізм від відсутності перфекціонізму в діагностичному та теоретичному плані.

Якщо спочатку перфекціонізм розглядався лише з клінічної точки зору, як негативне явище або як патологічна адикція, яка виявлялася у хворобливому прагненні досягти ідеалу будь-яким способом, то поступово уявлення про нього починають розширюватися, і багато дослідників у своїх моделях починають виділяти здоровий та нездоровий перфекціонізм. Здоровий перфекціонізм розглядається як нормальна характеристика особистості, яку можна порівняти зі здоровою завзятістю та здоровою мотивацією досягнення, що спираються на схильності, таланти та власні можливості.

Перший докладний опис відмінностей між здоровим та невротичним перфекціонізмом дав Д. Хамачек, який ґрунтувався на клінічному досвіді. Він говорить про те, що для нормального перфекціонізму характерні високі стандарти, гнучкість мислення, відсутність зайвої педантичності, швидка та легка адаптація до реальної ситуації, яскраво виражене лідерство, активність, висока працездатність, мотивація на досягнення мети, а не уникнення невдач, концентрація уваги на можливостях і реальних способах досягнення поставленої мети, а не на помилках, адекватний рівень домагань, важкодосяжні, але при цьому реальні завдання, увага сконцентрована не на результаті, а на процесі діяльності.

Для невротичного перфекціонізму характерні нереалістичні, завищені стандарти, страх помилок і невдач, люди з невротичним перфекціонізмом ніколи не відчують, що вони зробили щось добре, будь-яка їхня діяльність спонукається саме страхом перед неуспіхом, вони надмірно критикують себе і свою поведінку, нездатні відчувати у себе від роботи, їм характерні компульсивні тенденції, сумніви, прокрастинація, вони переконані у цьому, що треба робити ідеально чи робити взагалі [12].

У вітчизняних дослідників В. А. Ясної та С. Н. Єніколопова було складено докладний огляд на складові невротичного перфекціонізму, які були

описані у зарубіжній літературі.

Перша складова невротичного перфекціонізму - це постійне занепокоєння недоліками своєї діяльності. За Д. Хамачеком така стурбованість є результатом страху невдачі, страху скоєння помилки, патологічної остраху негативної оцінки з боку інших, їх розчарування.

Друга складова – сумнів як отриманий результат, відсутність задоволення від виконаної роботи, постійна невпевненість у завершеній справі. Такий параметр невротичного перфекціонізму часто порівнюють із obsesивно-компульсивними розладами особистості та кажуть, що їм притаманний невротичний перфекціонізм. Таких людей переслідують нав'язливі думки чи дії. Невротичний перфекціоніст може переробляти свою роботу по десять разів, так і не визнавши при цьому, що в цій роботі нема чого виправляти, тобто він постійно пручається завершенню дії.

У третій складовій невротичного перфекціонізму перебувають важливість очікувань батьків та його оцінка. Часто перфекціонізм, на думку багатьох дослідників, нерозривно пов'язаний із стосунками у батьківській сім'ї. Якщо батьки виявляли своє кохання умовно: за високі оцінки, хороші вчинки хвалили, а за низькі оцінки та погану поведінку лаяли, не виявляли кохання, то у дитини складалося враження, що мене люблять лише за щось, а не просто так. При цьому він робив висновок, що люблять його тільки тоді, коли він все робить ідеально, поводить себе добре, ставить правильні питання. Дитина, підрастаючи, дотримується такого ж паттерна поведінки: вона постійно прагне успіху, щоб її похвалили, визнали. При цьому намагається будь-яким чином уникати помилок та невдач, бо так він розчарують усіх довкола. Власні оцінки результатів діяльності тісно пов'язані з уявленнями про батьківські очікування [27].

Ці та інші складові невротичного перфекціонізму В. А. Ясна та С. Н. Єніколопов відрізняють від нормального, здорового перфекціонізму.

Такий поділ на здоровий та невротичний перфекціонізм знаходить відгук і в інших дослідників. У моделі Р. Слейні є опис адаптивного та

дезадаптивного перфекціонізму [7]. У. Паркер та К. Едкінс розрізняють активний та пасивний перфекціонізм. Активний пов'язаний зі здоровою мотивацією досягнення, активною діяльністю внаслідок цього і ніяк не пов'язаний із суїцидальними ризиками. Пасивний навпаки виступає як перешкода до дії і пов'язаний із ризиком суїцидальної поведінки. Крім цього, У. Паркер виділяв здоровий перфекціонізм, який пов'язаний з сумлінністю і нездоровий, який тісно пов'язаний з низькою самооцінкою. У цьому здоровий перфекціонізм пізніше може переходити й у нездорову форму [8].

Здорова форма перфекціонізму, по Є. П. Ільїну, може розглядатися як творчий потенціал особистості, змогу її розвитку, розкриття здібностей. Але постійне прагнення до досконалості з часом може призводити до негативних наслідків – хронічної втоми, трудоголізму, зниження концентрації уваги. Спочатку просте бажання робити все добре може перерости в нав'язливу ідею постійно досягати ідеалу, що призводить до невпевненості як виконану роботу і змушує переробляти цю роботу кілька разів. У процесі змін перфекціоніст постійно щось змінюватиме, виправлятиме те, що вже не потребує виправлень. На творчих людей таке прагнення ідеалу згубний вплив, розвиток особистості припиняється [20]. Так художник Клод Лантьє в романі Е. Золя «Творчість», який був одержимий манією досконалості у створенні своєї майбутньої картини, бажанням «зробити її жвавішою, ніж саме життя», виявляється в епіцентрі трагічних подій: творчість стає його тортурою, він поступово сходить з розуму, а потім його знаходять повішеним на перекладині у своїй майстерні [16].

Такий поділ перфекціонізму на здоровий та патологічний піддається критиці з боку деяких дослідників. Так, Т. Грінспун стверджує, що немає «нормального перфекціонізму», є лише перфекціоністи і перфекціоністи. Перфекціоністи прагнуть до досконалості, не перфекціоністи не мають такого прагнення. Правильніше буде говорити про ступінь виразності перфекціонізму, тому що у когось він буде виражений сильніше, у когось слабший або повністю відсутній [7].

Підставою для критики, на думку Н. Г. Гаранян, виступає той факт, що здоровий перфекціонізм намагаються пояснити та діагностувати, використовуючи моделі та інструменти для вимірювання патологічного перфекціонізму. Таким чином, у дослідженнях назріла потреба у розробці диференціальних критеріїв для здорового та невротичного перфекціонізму [7].

Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Т. Ю. Юдєєва висунули пропозицію окремо виділяти когнітивний, мотиваційний, афективний та поведінковий критерії здорового та патологічного перфекціонізму [7].

У когнітивному критерії відбивається ступінь зрілості когнітивних схем. Паталогічний перфекціонізм буде включати поляризоване мислення, персоналізацію, спотворення соціальних когніцій, негативне селектування. Здоровий перфекціонізм включатиме реалістичні цілі, адекватне сприйняття інших та оцінки своєї діяльності, усвідомлення неминучості та корисності помилок, здатність до децентрації.

Мотиваційний критерій відрізнятиметься ступенем виразності домагань. Здорових перфекціоністів характеризують високі стандарти, патологічних – надмірно високі.

Поведінковий критерій тісно пов'язаний із мотиваційним, тут проявляється тактика вибору цілей. При здоровому перфекціонізмі вибираються реалістичні, помірно-складні цілі, яких можна досягти і при цьому продуктивно реалізувати своє прагнення успіху, при патологічній формі вибираються або дуже важкі нереалістичні цілі, або дуже прості, це пояснюється мотивом уникнення невдач і характеризується неадекватним рівнем.

Афективний критерій у патологічного перфекціоніста виявлятиметься у страху, депресії, тривозі, уникненні стресових ситуацій, тоді як у здорового перфекціоніста спостерігатиметься інтерес, задоволення від виконання діяльності, надія на успіх.

В. А. Ясна та С. Н. Єніколопов підкреслюють, що в дослідженнях перфекціонізму є один важливий недолік: його часто розглядають саме як

негативний конструкт, частково чи повністю ігноруючи його позитивну сторону [5]. Можливо, саме тому останні роки перфекціонізм починає розглядатися дослідниками як здоровий конструкт. М. В. Ларських розглядає перфекціоністів, як людей здатних робити помилки і не фокусуватися на них, отримувати задоволення від діяльності, причому не тільки від результату, а й від процесу [24]. Конструктивні перфекціоністи мають здорову впевненість у майбутньому успіху, не порівнюють постійно себе з іншими, орієнтуючись на найуспішніших, виконують роботу максимально добре, при цьому розуміючи, що неможливо виконати її ідеально. У роботі вони можуть бути багатозадачними і не орієнтуватись на одну надмету, при цьому правильно розставляючи пріоритети між існуючими завданнями. Вони активні, швидко реагують та приймають рішення, добре працюють у команді. При цьому вони люблять та вміє відпочивати.

Особливо важливо, на думку М. В. Ларських, такі перфекціоністи відчувають потребу в особистісному зростанні і самовдосконаленні. Їм важливо розвиватися у сфері досягнень, а й у контексті власної особистості, свого саморозвитку. Такі люди найчастіше творчі, із сильною мотивацією на успіх та на реалізацію себе. При виконанні діяльності виявляють завзятість, дисципліну та організованість. Мають самоконтроль, схильні до рефлексії, мають високий рівень самоактуалізації та самоприйняття. При цьому вони відповідальні, мають адекватний рівень домагань і здорову самооцінку, мають здатність протистояти зовнішнім факторам і керуватися своїми раціональними переконаннями, у них активно розвинене почуття справедливості. Норми суспільства, які суперечать їхнім моральним принципам, перфекціоністи можуть порушувати через свої переконання [28].

Когнітивні схеми конструктивних перфекціоністів зрілі, мислення гнучке, плюралістичне, критичне. До проблем підходять раціонально, оцінюючи їх із різних боків у своїй холістично [24]. Толерантні до людей, у міжособистісних відносинах виявляють толерантність і мають рідкісну якість приймати оточуючих з усіма їхніми перевагами та недоліками. При цьому

зберігають високі вимоги до себе, без залежності від думки оточуючих, тому що переживають не про те, як вони виглядають у світлі, а про власні цілі та бажання. При цьому такі перфекціоністи приймають всю недосконалість світу, визнають кінцівку життя і головною метою є здобуття щастя [28].

М. В. Ларських розробила програму формування конструктивного перфекціонізму, спрямовану або підвищення адаптації перфекціоністів, або корекцію окремих його складових. Формування конструктивного перфекціонізму будується на комплексному підході і необхідно для того, щоб сформувати здорове прагнення до досконалості.

Програма формування конструктивного перфекціонізму у педагога включає чотири етапи: початковий, емоційно-когнітивний, міжособистісний та інтегративний. На кожному етапі створюється своя атмосфера та ставляться свої завдання. Початковий етап забезпечує доброзичливу обстановку і формує інтерес до роботи над своїми проблемами разом із відповідальністю за їх вирішення. На цьому етапі задаються чіткі та реалістичні цілі, а також виставляються терміни для їх виконання.

На емоційно-когнітивному етапі пропонується фіксувати увагу на позитивних сторонах життя, розвивати себе та свої здібності, отримувати задоволення від процесу діяльності, навчитися керувати своїми емоціями, відчувати та диференціювати їх, розвивати рефлексію. Міжособистісний етап дозволяє опрацювати сімейні та особистісні витоки перфекціонізму, усвідомити свою поведінку з іншими людьми, звернути увагу на свої стереотипи та комплекси, життєві принципи, особистісні настанови. Цей етап вчить приймати інших таких, які вони є, не вимагаючи від них бездоганності. На останньому інтегративному етапі необхідно закріпити всі аспекти формування конструктивного перфекціонізму [26].

У програмі для підлітків, запропонованої М. В. Ларським, також залишається 4 етапи, але вони трохи видозмінені: інформаційно-мотиваційний, когнітивно-емоційний, міжособистісний та інтегративний.

На інформаційно-мотиваційному етапі працює механізм самопізнання,

що включається під час обговорення результатів діагностики та діє на всіх наступних етапах. Увага тут фіксується на розбіжності емоційних реакцій із сутністю завдання. Під час обговорення завдання може виявлятися спотворене сприйняття реальності. На цьому етапі проявляються механізми вольової регуляції. Для посилення слабкої мотивації можна виконати комплекс вправ, запропонованих авторами, наприклад, посилити мотивацію можна за рахунок уявної побудови майбутніх ситуацій та прикріплення до них.

Позитивні емоції. Може застосовуватися логотерапія В. Франкла шляхом переоцінки значущості мотивів та соціальних ролей. Ще один психологічний механізм, який можна застосувати першому етапі, це зрушення мотиву на мету. Мета, в процесі тренінгу, набуває позитивних емоцій і перетворюється на статус мотиву.

На когнітивно-емоційному етапі розвиваються здібності до вираження, розпізнавання та контролю емоцій. Тут задіяний механізм подолання негативних емоційних станів, виявляються автоматичні думки та їх дезадаптивність, визначається індивідуальний когнітивний стиль. На цьому етапі задіяний механізм інтеріоризації: спочатку конструктивний перфекціонізм у студента формується ззовні через психолога і потім переростає у внутрішній спосіб мислення студента.

Міжособистісний етап присвячений міжособистісних проблем. Завдяки йому активізуються психологічні механізми пізнання інших людей, коригувального емоційного досвіду, конфронтації, катарсису. Даний етап дозволяє підвищити самооцінку та самоповагу, краще розпізнати себе та інших, навчитися приймати себе, свої почуття та емоції, по-іншому почати дивитися на світ.

Заключний етап – підбиття підсумків. При проходженні формування конструктивного перфекціонізму, на думку авторів, у студента реалізується задоволеність у безпеці, тим самим відкриваються можливості для формування вже інших вищих потреб – потреб у самоактуалізації та творчій праці [24].

Таким чином, перелічені програми формування конструктивного перфекціонізму мають у своїй основі припущення, що конструктивний перфекціонізм виступає одним з факторів психологічного здоров'я, а значить його слід розвивати для успішної самореалізації особистості.

1.3 Мотиваційна основа та чинники розвитку перфекціонізму

Відмінність між патологічним і здоровим перфекціонізмом можна знайти і в дослідженнях, присвячених вивченню його мотиваційної основи. Перфекційна мотивація має багату структуру, вона включає ціннісні і мотиваційні освіти, саме мотивацію досягнень, окремі компоненти перфекціонізму, ієрархію цінностей. Мотивація досягнення – це один із компонентів перфекційної мотивації, спрямований на краще виконання будь-якого виду діяльності, основною метою якого є досягнення результату, що вимірюється за умов успішності [15]. Перфекційна мотивація підштовхує суб'єкта робити все максимально добре, докладати до цього зусилля і досягаючи кращих результатів у тій галузі, яка є для нього значущою.

У дослідженнях П. В. Циганкової та Є. Т. Соколової перфекційна мотивація у невротичних перфекціоністів характеризується парадоксальністю та суперечливістю – високий перфекціонізм у них поєднується з низькою мотивацією досягнення. Переконавання у цьому, що потрібно відповідати ідеалу не узгоджується з їх мотиваційними установками. Замість активних дій та готовності до виконання складних завдань, проявляється пасивна, унікальна поведінка, прокрастинація, зволікання, непродуктивність.

Такий взаємозв'язок між патологічним перфекціонізмом і прагненням уникати невдач, може розглядатися з погляду інших описаних феноменів, вивченої безпорадності М. Селігмана чи «оптимуму мотивації» Йеркса-Додсона. Занадто сильне прагнення досконалості – це надмірна мотивація, що веде до дезорганізації діяльності. При надмірно інтенсивному прагненні досягти успіху, мотивація втрачає функцію, що регулює і спонукає, що веде до ступору і паралічу, нездатності діяти.

За проведенням дослідженням Е. Т. Соколової та П. В. Циганкової, перфекціонізм поєднується з мотивацією уникнення групи патологічних перфекціоністів, схильних або вже здійснювали суїцид. У контрольній групі був виявлено зв'язок між перфекціонізмом і мотивацією уникнення [16].

Подібні перфекціоністські тенденції були описані у Х. Хекхаузена як «конфлікт досягнення», коли прагнення успіху супроводжується страхом невдачі [8]. При цьому обидві ці оціночні диспозиції набувають високих значень. Інтенсивність конфлікту наростає, коли обидві тенденції посилюються і намагаються зрівняти один одного. Н. А. Гаранян та А. А. Низовцева розглядають «конфлікт досягнення» з погляду деструктивного перфекціонізму. Вони відзначають, що такі перфекціоністів немає задоволеності від виконаної роботи, де вони відчувають радість досягнень, і постійно шукають недоліки і помилки. У їхньому дослідженні також підтвердилося, що яскраво виражені перфекціоністи одночасно поєднують надію на успіх і страх перед невдачею, що доводить наявність у них «конфлікту досягнення» [10].

Н. Г. Гаранян та А. Б. Холмогорова вводять типологію деструктивного перфекціонізму, де виділяють два основні типи, obsесивно-компульсивний та нарцистичний перфекціонізм. При obsесивно-компульсивному перфекціонізмі поряд із сильною потребою у досконалості, зберігається змістовний інтерес та зацікавленість, не тільки внаслідок діяльності, а й у самому процесі. Нарцистичний перфекціонізм витісняє всі інші мотиви, крім мотивації досягнення досконалості та здобуття визнання, захоплення, в якому полягає сенс життя таких перфекціоністів [9].

Ця типологія перфекціонізму багато в чому переформується з описаною різними дослідниками структурою мотивації досягнення. Так М. Л. Кубишкіна виділяє кілька основних компонентів у мотивації досягнення, що вона розглядала з погляду соціального контексту. Перший компонент - прагнення до престижу, популярності, визнання; другий - мотив прагнення до суперництва, і третій - мотив прагнення до досягнень у значній діяльності.

Співвідношення мотивів соціального успіху та уникнення невдачі, за М. Л. Кубишкіною, є основою для виділення певних типів особистості: інтровертований, відповідальний, що захищається, гармонійний, настає, самостверджується та обережний [22].

О. С. Віндекер у структурі мотивації виділяє дві складові, адаптивну та трансцендентну. Трансцендентна складова є самоактуалізацією, бажанням до саморозвитку, реалізації свого потенціалу, при цьому неважливо будуть оцінені результати гідно оточуючими чи ні. Адаптивна складова пов'язана з орієнтирами на зовнішні, інтроєцьовані стандарти, із прагненням постійно отримувати схвалення, захоплення та визнання з боку оточуючих, з бажанням досягти соціального успіху. Тут важливий не так сам успіх, як його зовнішня оцінка [5].

Таким чином, ми вважаємо, що нарцистичний перфекціонізм і перфекціоністська самопрезентація можуть бути адаптаційною структурою мотивації досягнення, відображатися в мотиві соціального успіху прагненням до популярності та визнання, а також до суперництва. У той час як обсессивно-компульсивний і конструктивний перфекціонізм більше ставитиметься до прагнення досягнення у певній галузі та мотивації трансценденції.

У когнітивно-біхевіоральному підході мотивація досягнення сприймається як когнітивно-афективний процес, який стимулює та підтримує поведінку, спрямовану на досягнення певної мети [15]. Так Е. Скіннер у своїй теорії намагається довести, що відчуття контролю є фактором мотивації досягнення. Контроль – казуальна модель, завдяки якій люди пояснюють гарні та погані події свого життя, а також оцінюють власні ролі у невдачах та успіхах. Вроджена потреба людей – продуктивність у взаємодії з оточуючими, звідси і прагнення відчуття контролю. Втрата контролю може бути руйнівною, у той час як його відчуття приносить задоволення і радість, тим самим контроль, що сприймається, стає предиктором мотивації досягнення. Перфекціоністи теж намагаються постійно контролювати себе, своє життя, свої дії і, якщо це набуває нав'язливого характеру, все це переходить уже в

патологію [8].

У соціокогнітивному підході К. Двек пояснює механізми мотивації досягнення та досліджують адаптивні та дезадаптивні мотиваційні схеми. Уявлення людей про здібності у всіх різні, тому імпліцитні теорії здібностей впливають на ключові складові мотивації досягнення - той рівень завдань і цілей, який виставляє собі людина, наполегливість з якою він до них. Автор виділяє дві форми мотивації досягнення. Перша «орієнтація на майстерність» - це адаптивна форма, тут проявляється прагнення важких завдань, при цьому зберігається позитивний настрій і наполегливість у реалізації своєї мети.

Друга протилежна форма відрізняється слабкою наполегливістю, прагненням уникати ризику, погіршення у процесі діяльності у ситуації неуспіху. Виходячи з імпліцитних теорій інтелекту, К. Двек стверджує, що прихильники «прибуткової теорії» вважають, що результат має прямий взаємозв'язок із зусиллями, а здібності можуть розвиватися та вдосконалюватися. Такі люди орієнтовані на самонавчання, важкі завдання, можливість дізнатися про щось нове. Ті, хто дотримується «теорії заданості» вважають, що інтелект – постійна властивість, всі можливості фіксовані, а результат діяльності залежить від можливостей, а чи не від прикладених зусиль. Такі люди віддають перевагу легким завданням, бояться критики та негативних оцінок, уникають труднощів [6].

Опис конструктивного перфекціонізму схоже з описом адаптивної мотиваційної схеми та багато в чому екстраполює імпліцитну «прибуткову теорію». Тоді як деструктивний перфекціонізм може мати дезадаптивну мотиваційну схему і дотримуватися «теорії заданості».

В екзистенційно-гуманістичному підході вивчення проблеми мотивації досягнення тісно пов'язане із самоактуалізацією, самотрансценденцією та саморозвитком. За А. Маслоу мотивацію досягнення можна розглядати на двох рівнях: на четвертому, де досягнення є складовими потреби у самоповазі та повазі, і на п'ятому рівні як основа потреби в самоактуалізації [22].

Якщо на четвертому рівні мотивація є зовнішньою, тобто

опосередковується з самооцінкою індивіда та іншими людьми, то на п'ятому рівні мотивація внутрішня: людина, що самоактуалізується, прагне робити свою справу настільки добре, наскільки вона здатна і це не опосередковано самооцінкою і потребою в самоповазі. К. Роджерс також припускав, що вся поведінка людей спрямована на самоактуалізацію. В. Франкл, який є засновником екзистенційного аналізу та логотерапії, вважав, що сутність людського буття в його самотрансценденції, коли людина виходить за межі самої себе, прагне сенсу та свободи волі [5].

Самоактуалізація сприймається лише як доповнення до самотрансценденції та не є головною метою. На думку Е. Фромма, люди стоять перед болючим вибором: свобода або безпека [7]. Якщо розглядати перфекціонізм в руслі цього підходу, то можна помітити, що деструктивний перфекціонізм часто спрямований на збереження безпеки, при нездоровому бажанні виділятися і бути кращим у всьому. Конструктивний перфекціонізм спрямований на самоактуалізацію і свободу вибору.

У нашій роботі мотивація досягнення розглядатиметься з погляду диспозиційного підходу Х. Шулера. Мотивація досягнення як багатоструктурний компонент, що включає різні стійкі диспозиції. Автор виділяє велику кількість, що належать до даного конструкту, характеристик, які групуються в 17 основних особистісних рис: готовність до навчання, гнучкість, інтернальність, компенсаторне зусилля, безстрашність, гордість за успіх, потік, орієнтація на статус, самостійність, наполегливість, обов'язковість, віра успіх, самоконтроль, домінування, перевага важких завдань, цілеспрямованість, орієнтація на конкуренцію.

Всі ці особистісні риси лягли в основу цибулинної моделі, яка являє собою чотири шари. Перший шар включає основні риси – наполегливість, цілеспрямованість, орієнтація на справу, всі вони мають безпосереднє відношення до мотивації досягнення. Другий шар – другорядні риси: самостійність, змагальність, орієнтація на статус, вони сприяють розвитку мотивації досягнення. Третій шар – включають психологічні характеристики:

локус контролю, самооцінка, атрибутивний стиль. Четвертий шар - тло, що представляє базові особистісні характеристики: нейротизм, екстраверсія, відкритість нового досвіду, добросовість. Третій та четвертий шари стають факторами формування мотивації досягнення. Третій формується у процесі розвитку дитини, спрямований на когнітивні утворення та може піддаватися корекції. Четвертий компонент включає стійкі, незмінні, вроджені риси, пов'язані зі спадковими факторами. На думку автора ці стійкі риси, що входять у велику п'ятірку, роблять певний внесок у мотивацію досягнення [9].

Витоки перфекціонізму мало вивчені. Існує різні теорії причин виникнення перфекціонізму. В основному виділяють такі фактори: мікросоціальні та макросоціальні фактори [23].

Найчастіше дослідники говорять про розвиток перфекціоністської мотивації у молодшому шкільному чи дошкільному віці, що склалася внаслідок обраного стилю сімейного виховання. Д. Хамачек зазначав, що невротичний перфекціонізм формується під впливом дитячого досвіду з батьками, які виявляли любов умовно або взагалі не виявляли жодного схвалення. І в тому, і в іншому випадку у дитини з'являється бажання бути ідеальним, щоб довести батькам, що вона може бути гарною та цінною для себе і для них. Багато дослідників дотримуються цієї думки і стверджують, що батьки перфекціоністів виявляють надмірну критику, відмовляють дитині у підтримці і виявляють високу вимогливість. Дитині, щоб відповідати очікуванням батьків та уникнути покарань та критики, доводиться намагатися бути бездоганним.

Головним провокуючим фактором може стати авторитарний стиль виховання, який поєднує у собі жорстку дисципліну, високі вимоги, недостатню емоційну підтримку та залучення до життя дитини. У цьому випадку дитина не просто намагається виправдати очікування батьків, а й примножити їх, тим самим заслуживши любов батьків [20].

В основному виділяються чотири типи поведінки батьків, які можуть сприяти розвитку перфекціонізму: надмірно критикують батьки; надмірно

високі стандарти та батьківські очікування (при цьому критика непряма); батьківське схвалення умовно чи непослідовно; батьки самі є перфекціоністами та моделює поведінку дитини.

Вступ дитини до школи стимулює її формалізувати свої успіхи у вигляді оцінок. Саме тут формується «синдром відмінника», які психологи пов'язують із перфекціонізмом. Страх отримати оцінку нижче за п'ятірку, призводить до фрустрації, депресій, а іноді і до суїцидальних спроб. Дитина намагається бути найкращою у всьому і якщо в неї це не виходить, тоді включається поляризоване мислення за принципом «все або нічого». Немає можливості бути кращим у цьому предметі, отже вибирається стратегія бути найгіршим з усіх – краще вже бути останнім, якщо першим бути не вдається. Частіше за такі перфекціоністські тенденції піддаються єдині діти в сім'ї або старша дитина.

Крім впливу сім'ї, перфекціонізм заохочується суспільством. Жоден роботодавець не відмовиться від співробітника-перфекціоніста; у школі та в університетах викладачі заохочують слухняних учнів-відмінників. Ринкова економіка підштовхує людей до конкуренції, прагненню постійно досягати найкращих результатів. ЗМІ диктують нам моду та розуміння про красу та привабливість. Якщо людина виглядає добре, стильно одягається, стежить за собою, це підвищує шанси знайти партнера, престижну роботу, таких же привабливих друзів. Через це людина часто переконана у необхідності відповідати високим стандартам, щоб бути частиною соціуму.

Всі ці теорії здебільшого вивчають психологічні причини появи перфекціонізму. У нашому дослідженні науковий інтерес лежить до вивчення не так психологічних, як біологічних чинників формування цього феномена. Згідно з деякими дослідженнями, генетика відіграє важливу роль у розвитку особистісних рис, і перфекціонізм не є винятком [5]. Відповідно, деякі люди мають схильність до перфекціонізму в силу своїх особистісних особливостей та темпераменту. Зокрема психологи виділяють кілька типів людей: перші орієнтовані саме на процес роботи, інші на пошук кращого способу вирішення

проблеми. Ті люди, які спрямовані на пошук, можуть страждати від нав'язливого прагнення створити шедевр, через що постійно перероблятимуть, не зможуть вчасно здати роботу, ніколи не будуть їй до кінця задоволені. Другий тип можна віднести до невротичного перфекціонізму [20].

Б. Г. Ананьєв визначив у структурі людини три основні складові - людина як індивід, як особистість і як суб'єкт діяльності. До індивідуальних чи природних властивостей людини Б. Р. Ананьєв відносить темперамент. У цьому автор передбачає, що темперамент є формально-динамічної характеристикою індивіда і є основою характеру людини. Підставою темпераменту виступають психодинамічні та нейродинамічні властивості нервової системи, описані І. П. Павловим у 4 основних типах темпераменту.

Слідом за ним, Г. Ю. Айзенк завдяки факторному аналізу виділяє певні характеристики, які є основою для визначення типів особистості: екстраверсія-інтроверсія та нейротизм-стабільність. Обидва ці фактори не залежать один від одного. Методологічною базою для Г. Ю. Айзенка виступало розуміння психодинамічних властивостей як генетичних, детермінованих біологічними процесами. Згідно з його дослідженням, людей можна розділити на 4 типи: стабільні екстраверти чи стабільні інтроверти, нестабільні екстраверти чи нестабільні інтроверти. Для стабільних інтровертів характерне дотримання і правил, уважність, дбайливість, спокійність, врівноваженість, надійність. Невротичні інтроверти песимістичні, замкнуті, нетовариські, тривожні, ригідні, тихі. Стабільні екстраверти мають лідерські якості, товариські, веселі, балакучі, чуйні, доброзичливі. Невротичні екстраверти неспокійні, агресивні, збудливі, імпульсивні, вразливі. При цьому Айзенк підкреслював, що немає кращого типу особистості, кожен тип особистості має свої позитивні та негативні сторони і відрізняється від іншого. Автор звертав особливу увагу саме на індивідуальні відмінності та його науковий інтерес був обумовлений визначенням цих відмінностей у поведінці [5]. Таким чином, перетин названих Айзенком біполярних характеристик дозволяє віднести людину до одного з чотирьох типів темпераменту класифікації І. П. Павлова.

Вже інші дослідження виявили позитивний взаємозв'язок мотивації досягнення з екстраверсією у різних сферах: професійних, навчальних, спортивних [18]. Нейротизм автори часто пов'язують із уникненням невдач. В інших дослідженнях зв'язок нейротизму та мотивації не виявлено: незалежно від рівня нейротизму у людини може бути різний рівень мотивації досягнення [5].

Х. Шулер у своїй моделі описує екстраверсію та інтроверсію як характеристики, що сприяють розвитку мотивації досягнення. При цьому в його опитувальнику відсутня шкала «уникнення невдач», але є шкала «компенсаторні зусилля», яка пов'язана із запобіганням невдачі та робить істотний внесок у інтегральний показник мотивації досягнення. Тим самим, Х. Шулер вносить до структури мотивації досягнення параметр невдачі, але не уникнення її, а активну взаємодію [9].

В. М. Русалов одним із перших ставить питання про внутрішній зв'язок темпераменту та мотивацію досягнення. Завдяки йому експериментально виявлено, що переважання темпераментальної активності у одній зі сфер поведінки є важливим чинником мотивації вибору майбутньої професії. Всього В. М. Русалов виділяє чотири формально-динамічні властивості: ергічність (витривалість), пластичність (гнучкість), емоційність (чутливість), швидкість (темп). Кожній властивості він дає опис із погляду психомоторної, інтелектуальної чи комунікативної сфери. Особи з переважанням психомоторної активності віддають перевагу спортивним професіям, особам з переважанням інтелектуальної активності — інтелектуальним професіям, особам з переважанням комунікативної активності — соціальним професіям. При цьому встановлено, що особи з вищим рівнем ергічності у своїй мотивації вибору професії орієнтуються переважно на «цінність» майбутньої професії, тоді як менш ергічні — на її «доступність». Показано також, що показники ефективності різних типів психічної діяльності достовірно корелюють із характеристиками темпераменту [7].

В описаній В. М. Русаловим структурі темпераменту нас особливо

цікавить предметна емоційність, яка характеризується чутливістю до розбіжності бажаного та реального результату, що можна розглядати як спадковий фактор прагнення до досконалості, прообраз перфекціонізму. Тобто ірраціональне перфекціоністське мислення цілком може виявитися вродженою особливістю людини, яка поступово вирощується культурними та суспільними цінностями.

Крім темпераменту, до індивідуально-типологічних характеристик деякі дослідники відносять характер. У зв'язку з цим характер розглядається як особлива підструктура індивідуальності, пов'язана як з суб'єктно-змістовними, так і біологічно обумовленими формально-динамічними, темпераментальними властивостями індивіда.

Все перелічене вище не говорить про те, що в таких випадках ніяк не можна вплинути на перфекціонізм. Психологічна терапія може зменшувати рівень перфекціонізму чи скоригувати його. Навіть за наявності біологічного компонента в перфекціонізмі, завжди можна змінити своє мислення та поведінку, сформувати здоровий перфекціонізм.

Отже, філософські та психологічні концепції дають суперечливі уявлення про досконалість, яка змінювалася згодом залежно від культурно-історичного контексту. Перфекціонізм розглядається, з одного боку, як невротична особистісна риса, яка заважає самовдосконаленню та розвитку особистості, з іншого – як вроджена властивість людини, метою якої є саморозвиток. Незважаючи на наявність різних підходів до вивчення перфекціонізму та відсутність єдиної думки про його психологічну структуру, найчастіше цей феномен розглядають як багатовимірний особистісний конструкт, як стійка особистісна диспозиція. Більшістю дослідників виділяється дві основні форми перфекціонізму: конструктивна та деструктивна. Перфекціонізм може бути тісно пов'язаний з мотивацією досягнення та «конфліктом досягнення», коли надія на успіх супроводжується страхом невдачі.

РОЗДІЛ 2. ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Характеристика вибірки

Дослідження проводилося через Instagram. У дослідженні взяли участь 65 осіб віком від 20–40 років, 27 чоловіків та 38 жінок різних професій.

2.2 Характеристика методів дослідження

Для вирішення завдань, було обрано такі діагностичні методики:

Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Х'юїтта, Г. Флетта, в адаптації І. І. Грачовій; багатомірна шкала перфекціонізму (БПШ), розроблена канадськими вченими П. Х'юїттом і Г. Флеттом, дозволяє не просто виміряти рівень перфекціонізму, а й визначити характер співвідношення його складових у випробуваного.

Автори описують три складові перфекціонізму: перфекціонізм, орієнтований на себе (ПОС), перфекціонізм, орієнтований на інших (ПОІ), соціально розпоряджений перфекціонізм (СРП).

Методика містить 45 висловлювань, кожне з яких відноситься до якоїсь із трьох субшкал (ПОС, ПОІ, СРП). У ході проведення дослідження за допомогою даної методики піддослідним пропонується оцінити ступінь своєї згоди або незгоди із запропонованими висловлюваннями за семибальною ранговою шкалою, де 1 – зовсім не згоден, 2 – не згоден, але бувають винятки, 3 – швидше не згоден, 4 – не можу визначитися, 5 – скоріше згоден, 6 – згоден, але бувають винятки, 7 – згоден (є зворотні твердження, які розраховуються суворо навпаки).

Результати підраховуються шляхом підсумовування балів за відповіді за кожною субшкалою. Тим самим інтерпретується складові перфекціонізму: при високому рівні ПОС людині властиво пред'являти надзвичайно високі вимоги до себе, при високому рівні ПОІ – надзвичайно високі вимоги до оточуючих. При високому рівні СРП людина розцінює вимоги, що ставляться щодо нього оточуючими, як завищені, нереалістичні.

Інтегральний показник перфекціонізму обчислюється шляхом складання показників субшкал. Сума балів, набрана випробуванним за всіма трьома субшкалами багатовимірної шкали перфекціонізму, відображає загальний рівень перфекціонізму. Співвідношення складових перфекціонізму може бути різним. Таким чином, навіть за однакового рівня виразності риси можуть складатися різні профілі.

Опитувальник мотивації досягнення Г. Шулер, в адаптації АМІ скорочений, адаптований на кафедрі педагогіки та освіти;

Складається з 51 питання, відповіді на які даються за семибальною шкалою Лайкерта. Багатовимірний опитувальник дозволяє діагностувати 17 характеристик мотивації досягнення у респондентів.

Список дескрипторів тесту АМІ Н. Schuler, що описують диспозиційну мотивацію досягнення: Самоконтроль - вміння керувати своїми емоціями та поведінкою; здатність відкладати відпочинок і винагороду, доки робота не буде дороблена; Гнучкість - готовність до змін, здатність швидкого перемикавання з одного завдання на інше, миттєва орієнтація у різних умовах; Інтернальність - вміння брати відповідальність за події свого життя на себе, пояснюючи їх своїми здібностями, особливостями особистості, особливостями поведінки; Завзятість – прагнення продовжити діяльність, всупереч труднощам, що виникають; виявляється у бажанні будь-що-будь завершити розпочате; Перевага важких завдань (орієнтація на важкі завдання) – вміння ставити собі середні чи завищені, але досяжні завдання; Сміливість - якість, яка проявляється у відсутності страху перед труднощами; Впевненість у успіху – позитивна оцінка своїх здібностей, яких вистачить задля досягнення поставленої мети; Незалежність (автономія, самостійність) – уміння самостійно приймати рішення та відповідати за них; схильність виконувати завдання чи працювати у своєму темпі, не орієнтуючись на інших людей; Прагнення навчання – прояв особливої старанності у навчальній діяльності; Цілеспрямованість - вміння ставити перед собою певні плани та цілі з подальшою їх реалізацією; Орієнтація на статус – прагнення займати високе

соціальне становище, піднесення кар'єрними сходами, домагатися високих рейтингів у навчанні; Змагальність – прагнення бути першим, перемагати і виконувати якість завдання краще та швидше, ніж інші; Орієнтація на справу – здатність залишатися активним тривалий час щодо виконуваної роботи; Домінування – здатність впливати інших людей. Вміння організувати, контролювати та спрямовувати активність та енергію інших людей; Потік – захопленість завданням. Виявляється у тому, що людина повністю поглинена справою настільки, що на якийсь час «втрачає зв'язок із зовнішнім світом»; Компенсаторні зусилля – бажання докладати більше зусиль, щоб уникнути невдач; Гордість за результат – отримання насолоди від своїх досягнень.

Батарейний тест-опитувальник «Темперамент-характер» В. М. Русалова, О. Н. Манолової. Запропонована методика є модифікованою варіантом, що поєднує у собі скорочені форми «Опитувальника формальних властивостей індивідуальності – ОФДСИ-26-В» та «Опитувальника рис характеру» для дорослих.

Вимірювальна процедура, що здійснюється цим тест-опитувальником, дозволяє проаналізувати усереднені характеристики вибірки, індивідуальний профіль характеру суб'єкта, здійснити оцінку динаміки окремої риси, дослідити узгодженість рис у профілі характеру, виділити акцентуації та деакцентуації рис індивідуального характеру в масштабі вибірки, провести порівняльні операції, здійснити прогноз темпераментальних складових характеристик характеру дорослої людини гаразд.

Методика містить 46 питань: 24 із них шкали темпераменту, 20 – шкали характеру та 2 – контрольна шкала. Кожна шкала включає рівну кількість пунктів (а саме 2), використано 4-бальну систему відповіді піддослідних. Кожна шкала має розподіл, наближений до нормального, що дозволяє оцінювати як крайню «позитивну» вираженість тієї чи іншої риси (акцентуацію), так і крайню «негативну» вираженість даної риси характеру (деакцентуацію).

При необхідності враховуються не лише окремі значення тієї чи іншої формально-динамічної властивості, а й темпераментальні типи та індекси, що відображають різний ступінь інтеграції формально-динамічних властивостей індивідуальності: індекс психомоторної активності, індекс комунікативної активності, індекс інтелектуальної активності, індекс загальної активності, індекс загальної емоційності та індекс загальної адаптивності. Обчислення індексів та темпераментальних типів проводиться так само, як у повній версії ОФДСІ-150, для цього отримані сирі бали за шкалами темпераменту мають бути помножені на 6.

Опитувальник «Диференціальний тип рефлексії» Д. А. Леонтьєва, Є. М. Лаптевої, Є. Н. Осіна, А. Ж. Саліхової; Авторська психодіагностична методика, розроблена у 2009 році з метою діагностики типу рефлексії як стійкої особистісної межі. Опитувальник складається з 30 тверджень, що оцінюються за 4-бальною шкалою. Пункти групуються у три шкали, які мають загальних пунктів. Системна рефлексія пов'язана з самодистанціюванням та поглядом на себе з боку, що дозволяє охопити одночасно полюс суб'єкта та полюс об'єкта. Інтроспекція (самокопання), пов'язана із зосередженістю на власному стані, власних переживаннях. Квазірефлексія спрямована на об'єкт, який не має відношення до актуальної життєвої ситуації та пов'язана з відривом від актуальної ситуації буття у світ.

Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» Є. Ф. Бажина, Є. А. Голинкіна, Л. М. Еткінда. Складається із 44 пунктів. З метою підвищення достовірності результатів він збалансований за такими параметрами: 1) за інтернальністю – екстернальністю (половина з пунктів опитувальника сформульована таким чином, що позитивну відповідь на них дадуть люди з інтернальним РСК, а інша – так, що позитивну відповідь на неї дадуть люди з екстернальним РСК); 2) по емоційному знаку (рівна кількість пунктів опитувальника описує емоційно позитивні та емоційно негативні ситуації); 3) у напрямку атрибутів (рівна кількість пунктів сформульовано від першої та третьої особи).

На відміну від оригінальної шкали Дж. Роттера до опитувальника включені пункти, що вимірюють інтернальність – екстернальність у міжособистісних та сімейних відносинах. Оскільки опитувальник призначається, зокрема, для медико-психологічних досліджень, до нього включені пункти, що вимірюють УСК щодо хвороби та здоров'я. Опитувальник, призначений для дослідницьких цілей, вимагає відповіді за 6-бальною шкалою «-3, -2, -1, 0, + 1, +2, +3», у якій відповідь «+3» означає «повністю згоден», « -3» – «цілком не згоден» зданим пунктом.

Результати заповнення опитувальника окремим випробуванням перетворюються на стандартну систему одиниць – стін і може бути наочно представлені вигляді профілю суб'єктивного контролю.

Методи математичної статистики: коефіцієнт кореляції Спірмена; U-критерій Манна-Уїтні; T-критерій Стьюдента.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ ДИСПОЗИЦІЙНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ З ОСОБИСТІСНИМИ РИСАМИ У ДОРΟΣЛИХ

3.1 Основні чинники формування перфекціонізму

Підрахунки даних описової статистики за всіма шкалами наведено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Описова статистика

	Шкали	Середнє значення	Стандарт. відхилення	Асиметрія	Ексцес
Багатовимірна шкала перфекціонізму	ПОС	72,14	17,63	-0,46 *	0,30
	ПОІ	50,35	15,09	0,37 *	0,15
	СРП	53,15	16,09	0,07	-0,41
	Інтегральний показник перфекціонізму	175,64	36,94	-0,24	0,03
Опитувальник мотивації досягнення	Самоконтроль	15,36	3,54	-0,09	-0,70
	Гнучкість	15,23	3,83	-0,30	-0,35
	Інтернальність	16,67	3,01	-0,44 *	-0,30
	Завзятість	13,97	4,31	-0,11	-0,76
	Перевага важких завдань	14,42	2,52	-0,40 *	0,23
	Сміливість	15,45	3,91	-0,52	0,05
	Впевненість в успіху	14,36	4,18	-0,37 *	-0,19
	Незалежність	16,48	2,98	-0,42 *	0,13
	Прагнення навчання	15,08	3,53	-0,29	-0,16
	Цілеспрямованість	14,92	3,82	-0,26	-0,49
	Орієнтація на статус	13,02	4,77	-0,35 *	-0,52
	Змагання	14,90	3,89	-0,47 *	-0,37
	Орієнтація на справу	13,67	3,98	-0,30	0,10
	Домінування	15,38	4,27	-0,75	0,003
	Потік	14,38	3,82	-0,25	-0,35
	Компенсаторні зусилля	13,77	3,92	-0,42 *	0,21
	Гордість за результат	16,84	3,73	-1,10	1,53
Інтегральний показник мотивації досягнення	253,90	35,36	-0,39 *	0,20	

Продовження Табл. 3.1

	Шкали	Середнє значення	Стандарт. відхилення	Асиметрія	Ексцес
«Темперамент-характер»	ЕРМ (Ергічність моторна)	5,85	1,73	-0,55	-0,52
	ПМ (Пластичність моторна)	6,00	1,49	-0,48 *	-0,38
	СМ (Швидкість моторна)	5,40	2,05	-0,22	-1,15
«Темперамент-характер»	ЕМ (Емоційність моторна)	4,94	1,58	0,07	-0,44
	ЕРІ (Ергічність інтелектуальна)	5,81	1,30	0,21	-0,65
	ПІ (Пластичність інтелектуальна)	5,36	1,72	-0,19	-0,69
	СІ (Швидкість інтелектуальна)	5,67	1,60	-0,39 *	-0,26
	ЕІ (Емоційність інтелектуальна)	5,83	1,58	-0,37 *	-0,37
	ЕРК (Ергічність комунікативна)	5,10	1,78	-0,05	-0,80 *
	ПК (Пластичність комунікативна)	6,08	1,66	-0,66	-0,34
	СК (Швидкість комунікативна)	6,24	1,62	-0,60	-0,38
	ЕК (Емоційність комунікативна)	5,76	1,78	-0,41 *	-0,65
	ГІП (Гіпертимність)	5,98	1,58	-0,42 *	-0,63
	ЗАС (Застрагання)	3,89	1,48	0,48 *	-0,36
	ЕМО (Емотивність)	6,23	1,87	-0,89	-0,19
	ПЕД (Педантичність)	5,55	1,81	-0,25	-0,90
	ТРЕ (Тривожність)	4,65	1,76	0,29	-0,73
	ЦВК (Циклотимність)	5,19	1,86	-0,25	-0,81
	ДЕМ (Демонстративність)	4,89	1,89	-0,00	-1,14
	ВООЗ (Збудливість)	4,19	1,92	0,54	-0,70
	ДІС (Дистимність)	3,91	1,54	0,35 *	-0,65
	ЕКЗ (Екзальтованість)	5,08	1,88	-0,14	-1,08
	КШ (Контрольна шкала)	4,64	1,51	0,37 *	-0,29
Опитувач рівня суб'єктивного контролю	Іо (Інтернальність загальна)	36,95	35,38	0,19	-0,29
	Ід (Інтернальність досягнень)	11,33	10,46	0,09	-0,46
	Ін (Інтерльність невдач)	6,52	9,91	0,09	-0,24
	Іс (Інтернальність сімейних відносин)	3,31	6,91	0,50	0,19
	Іп (Інтернальність виробничих відносин)	10,05	9,16	0,07	-0,27

Закінчення Табл. 3.1

	Шкали	Середнє значення	Стандарт. відхилення	Асиметрія	Ексцес
Опит. суб'єкт. контролю	Ім (Інтернальність міжособистісних відносин)	3,33	4,67	-0,09	-0,24
	З (Інтернальність щодо здоров'я)	2,40	4,23	-0,60	1,04
Типрефлексії	Системна рефлексія	40,36	6,07	-0,70	-0,20
	Інтроекція	23,14	6,75	0,01	-0,70
	Квазірефлексія	26,03	5,55	-0,28	-0,07

За даними таблиці 3.1 бачимо, що розподіл значень за деякими параметрами відрізняється від нормального.

Часто зустрічається негативна асиметрія, яка говорить про те, що в цих розподілах переважають значення вище за середнє. Негативне значення за показниками ексцесу вказує на плосковершинний розподіл.

Враховуючи рекомендації Є. В. Сидоренка та В. І. Лупандіна при наших значеннях ми маємо використовувати непараметричні критерії.

Однак ряд інших авторів, таких як А. А. Корнєєв, А. Н. Кричевець говорять про використання відразу кількох критеріїв, тому що у непараметричного критерію Манна-Уїтні є обмеження та похибки при використанні на великих вибірках.

Тому в нашій роботі для порівняльного аналізу використовуватиметься U-критерій Манна-Уїтні спільно з t-критерієм Стюдента, а для кореляційного аналізу – коефіцієнт кореляції Спірмена.

Відсоткове співвідношення рівнів перфекціонізму представлено Рис.3.1.

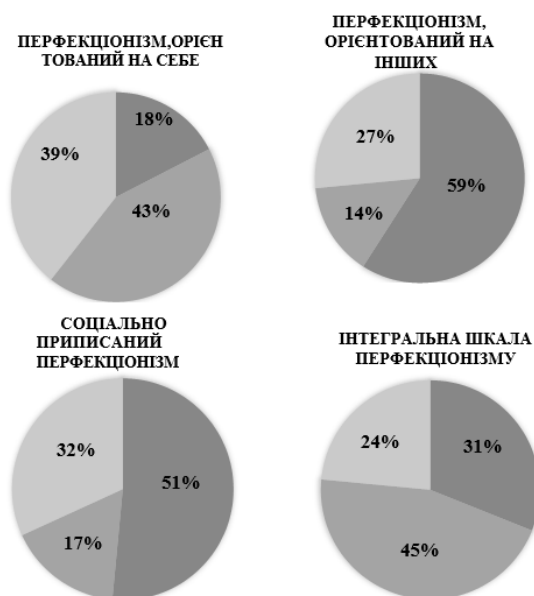


Рис. 3.1 Відсоткове співвідношення респондентів з різним рівнем перфекціонізму

Відсоткове співвідношення інтегрального перфекціонізму у чоловіків та жінок представлено Рис. 3.2.

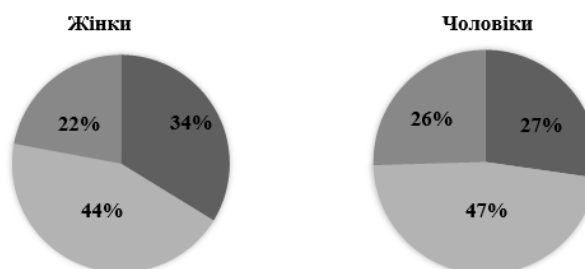


Рис. 3.2 Відсоткове співвідношення інтегрального перфекціонізму у чоловіків та жінок.

З Рис. 3.1 видно, що відсоткове співвідношення респондентів з високим рівнем перфекціонізму, орієнтованого він (39%) більше, ніж коїться з іншими видами перфекціонізму (перфекціонізм, орієнтований інших високий рівень 27%, соціально запропонований перфекціонізм – 32%). У перфекціонізмі, орієнтованому інших і соціально запропонованому перфекціонізмі переважають низькі рівні (59% і 51%). В інтегральній шкалі перфекціонізму переважає середній рівень (45%), потім йде низький рівень (31%) і найменш яскраво виражених перфекціоністів (24%).

Рис. 3.2 відображає відсоткове співвідношення інтегрального перфекціонізму у чоловіків та жінок. Як видно, ці показники не дуже відрізняються один від одного. І у чоловіків, і у жінок переважає середній рівень перфекціонізму 47% і 44%, яскраво виражений перфекціонізм зустрічається у 26% у чоловіків та у 22% у жінок. Низький рівень переважає у жінок – 34%, чоловіки – 27%. У таблиці 3.2 представлені різницю між чоловіками та жінками на загальній вибірці піддослідних (N=65).

Таблиця 3.2

Значні відмінності у досліджуваних параметрах між чоловіками та жінками

Шкали	Середнє значення		Uemp	P	Temp	P
	Чоловіки (n=27)	Жінки (n=38)				
Самоконтроль	16,42	14,60	1505,50	0,00	3,00	0,00
Впевненість в успіху	15,51	13,55	1608,50	0,02	2,72	0,01
Гордість за результат	15,91	17,51	1490,00	0,00	-2,47	0,01
СІ (Швидкість інтелектуальна)	6,11	5,35	1609,50	0,02	2,73	0,01
ЕІ (Емоційність інтелектуальна)	5,20	6,29	1293,50	0,00	-4,11	0,00
ЕК (Емоційність комунікативна)	4,76	6,47	989,50	0,00	-6,10	0,00
ПА (Індекс інтелектуальної активності)	106,69	97,01	1595,50	0,01	2,76	0,00
ЮА (Індекс загальної активності)	320,40	301,01	1684,00	0,04	2,05	0,04
ЮЕ (Індекс загальної емоційності)	89,89	105,82	1232,00	0,00	-4,26	0,00
ЮАД (Індекс загальної адаптивності)	230,51	195,19	1417,50	0,00	3,40	0,00
ГП (Гіпертимність)	6,31	5,74	1622,50	0,02	2,05	0,04
ЕМО (Емотивність)	5,04	7,08	809,00	0,00	-7,29	0,00
ТРЕ (Тривожність)	4,13	5,03	1488,50	0,00	-2,97	0,00
ЦВК (Циклотимність)	4,62	5,60	1542,50	0,01	-3,07	0,00
ВООЗ (Збудливість)	4,80	3,75	1472,50	0,00	3,19	0,00
ДІС (Дистимність)	3,55	4,17	1645,00	0,03	-2,32	0,02
ЕКЗ (Екзальтованість)	4,44	5,53	1409,00	0,00	-3,43	0,00
Ім (Інтернальність міжособистісних відносин)	4,60	2,43	1594,00	0,02	2,69	0,01
Інтроекція	21,56	24,26	1608,50	0,02	-2,30	0,02

Подані дані в таблиці 3.2 говорять про те, що чоловіки та жінки відрізняються за багатьма параметрами. Чоловіки більше контролюють свою

поведінку та емоції, більше впевнені в успіху, мають вищу швидкість розумових процесів при виконанні інтелектуальної діяльності. Вони більш активні, рухливі, схильні до прояву ініціативи і до лідерства, легше збудливі: мають високу швидкість і інтенсивність моторної поведінки. Чоловіки більш схильні брати на себе відповідальність за відносини з оточуючими, легше адаптуються до обставин, але менш емоційні.

Жінки у свою чергу схильні пишатися результатами своїх досягнень, можуть більш емоційно реагувати на розбіжності між очікуваним і реальним результатом виконаної розумової роботи, більш вразливі у разі невдач у спілкуванні. Їм більш властиві співчутливість, чуйність, загострене почуття справедливості. Найбільш сприйнятливі, самокритичні, відповідальні. Більше схильні до змін настрою, повільніше адаптуються до нових умов, мають більш низьку моторну активність, можуть бути більш тривожні і недовірливі, діяльність частіше емоційно забарвлена, залежить від настрою. За шкалою «інтроспекція» жінки більше схильні до самокопання. Ці дані узгоджуються з результатами, отриманими в дослідженні В. М. Русалова «Стать і темперамент». Інші дослідження, в тому числі і зарубіжні теж підтверджують, що чоловіки мають найменш виражену емоційність і більшу предметну ергічність і швидкість. Ці факти узгоджуються і з теорією диференціації статей В. А. Геодакяна. У структурі мотивації досягнення жінки більше пишаються результатами виконаної роботи, але менш впевнені в успіху і менше схильні контролювати свої емоції та поведінку. Що частково підтверджується в даних Д. Спенса та Р. Хельмрайха, де на студентській вибірці вони виявили, що у жінок вища мотивація досягнення результату, а у чоловіків змагальність. Багато досліджень також говорять про те, що чоловіки більше налаштовані на успіх, а жінки більше на уникнення невдачі, що підтверджується у нашому дослідженні, оскільки немає значних відмінностей за шкалою «компенсаторні зусилля». Жінки також виявилися схильнішими до інтроспекції, а чоловіки більш схильні брати на себе відповідальність за свої стосунки з оточуючими.

У таблиці 3.3 представлені значні відмінності між піддослідними з низьким та високим показником інтегрального перфекціонізму за всіма параметрами.

Таблиця 3.3

Значні відмінності за досліджуваними параметрами низького та високого рівня інтегрального показника перфекціонізму

Шкали	Середнє значення		Uemp	P	temp	P
	Низький рівень	Високий рівень				
Самоконтроль	14,61	16,55	420,50	0,01	2,42	0,02
Гнучкість	14,46	16,87	453,00	0,04	2,47	0,02
Завзятість	13,05	15,71	387,50	0,00	2,72	0,01
Цілеспрямованість	13,80	15,71	460,50	0,05	2,00	0,05
Орієнтація на статус	10,17	15,61	268,50	0,00	4,64	0,00
Змагання	12,98	17,16	256,00	0,00	4,67	0,00
Орієнтація на справу	11,98	15,16	377,50	0,00	3,28	0,00
Домінування	13,61	17,58	299,50	0,00	4,04	0,00
Компенсаторні зусилля	12,12	16,13	267,00	0,00	4,74	0,00
Інтегральний показник	238,00	274,94	281,50	0,00	4,51	0,00
ЕМ (Емоційність моторна)	4,29	5,61	358,00	0,00	3,40	0,00
ЕІ (Емоційність інтелектуальна)	5,44	6,29	464,00	0,05	2,19	0,03
ЕРК (Ергічність комунікативна)	4,63	5,90	409,50	0,01	2,85	0,01
ПК (Пластичність комунікативна)	5,59	6,71	405,00	0,01	3,01	0,00
ІКА (Індекс комунікативної активності)	97,32	116,13	383,00	0,00	3,19	0,00
ІОА (Індекс загальної активності)	296,49	326,52	447,00	0,03	2,28	0,02
ІОЕ (Індекс загальної емоційності)	92,93	106,65	432,50	0,02	2,63	0,01
ГП (Гіпертимність)	5,54	6,45	436,50	0,02	2,53	0,01
ЗАС (Застрагання)	3,27	4,52	331,00	0,00	3,94	0,00
ДЕМ (Демонстративність)	4,15	5,87	317,00	0,00	3,99	0,00
ВООЗ (Збудливість)	3,66	4,87	421,00	0,01	2,59	0,01
ЕКЗ (Екзальтованість)	4,41	5,90	376,50	0,00	3,28	0,00

За всіма шкалами, представленими в таблиці, за винятком шкали системної рефлексії, випробувані з високим рівнем перфекціонізму показали більшу вираженість, порівняно з випробуваними з низьким рівнем перфекціонізму. Вони відрізняються один від одного і за мотивацією, причому в тому числі і за загальним інтегральним показником, і за властивостями темпераменту та характеру. Дана відмінність можна пояснити тим, що яскраво виражені перфекціоністи частіше відчувають потребу у вдосконаленні своєї діяльності, вони можуть бути цілеспрямованішими, більше орієнтовані на справу, виявляють більше завзятості і намагаються домінувати. У випробуваних із високим рівнем перфекціонізму достовірно більше виражена орієнтація на статус (бажання займати високе соціальне становище), це пояснюється частим бажанням відповідати очікуванням інших. Значні відмінності за шкалою компенсаторні зусилля пояснюють страх перфекціоністів зробити помилку: вони будь-яким чином намагаються її уникнути або не допустити.

Відмінності в темпераментальних властивостях показують, що для піддослідних з високим рівнем перфекціонізму властиво переживати з приводу розбіжності між очікуваним та бажаним результатом фізичної та розумової праці, що відображено у значних відмінностях за шкалами «емоційність моторна» та «емоційність інтелектуальна». За шкалами «ергічність комунікативна» та «пластичність комунікативна» яскраво виражені перфекціоністи теж показали вищі значення, що може говорити про більшу потребу у спілкуванні, бажання розширювати соціальні контакти та виступати в суспільстві в лідируючих позиціях. Це і значні відмінності за шкалою «гіпертимності». Шкала «застрявання» говорить про фіксування яскраво виражених перфекціоністів на своїй особисто значущій меті, яку вони намагатимуться досягти щосили. Це явно перегукується зі шкалою «цілеспрямованості», за якою також є значні відмінності. Шкала «демонстративність» відбиває бажання яскраво виражених перфекціоністів справляти враження оточуючих. Безкомпромісне прагнення перемоги з

можливими емоційними реакціями відбито у відмінностях за шкалами «збудливість» і «екзальтованість». Випробувані з високим рівнем перфекціонізму загалом активніші і емоційні.

Випробувані з низьким рівнем перфекціонізму відзначилися вищими значеннями за шкалою «системна рефлексія», що є найбільш адаптивним типом рефлексії, що дозволяє подивитися ситуацію з боку, самодистанціюватися і охопити полюс об'єкта і суб'єкта одночасно.

Перший етап кореляційного аналізу проводився між методиками «Багатомірна шкала перфекціонізму», з одного боку, та «Темперамент-характер» – з іншого боку, загальною вибіркою піддослідних (n=65). Отримані дані представлені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Кореляційні взаємозв'язки між показниками методики «Багатомірна шкала перфекціонізму» та батарейним тестом-опитувальником «Темперамент-характер»

Шкали	ПОС	ПОІ	СРП	Підсумк
ЕРМ (Ергічність моторна)	0,09	-0,02	-0,01	0,01
ПМ (Пластичність моторна)	0,14	-0,01	-0,05	0,03
СМ (Швидкість моторна)	0,29	0,08	-0,03	0,13
ЕМ (Емоційність моторна)	0,13	0,23	0,34	0,32
ЕРІ (Ергічність інтелектуальна)	0,18 *	-0,02	-0,10	0,02
ПІ (Пластичність інтелектуальна)	0,26	0,01	-0,01	0,12
СІ (Швидкість інтелектуальна)	0,23	0,06	-0,07	0,10
ЕІ (Емоційність інтелектуальна)	0,11	0,05	0,21 *	0,16
ЕРК (Ергічність комунікативна)	0,24	0,17 *	0,17 *	0,24
ПК (Пластичність комунікативна)	0,42	0,13	0,08	0,26
СК (Швидкість комунікативна)	0,28	0,08	-0,03	0,15
ЕК (Емоційність комунікативна)	0,03	-0,07	0,07	0,01
ПА (Індекс психомоторної активності)	0,21 *	0,03	-0,02	0,07
ІА (Індекс інтелектуальної активності)	0,32	0,03	-0,06	0,13
ІКА (Індекс комунікативної активності)	0,39	0,16	0,11	0,28
ІОА (Індекс загальної активності)	0,40	0,10	-0,01	0,20 *

Шкали	ПОС	ПОІ	СРП	Підсумк
ІОЕ (Індекс загальної емоційності)	0,11	0,07	0,26	0,19 *
ІОАД (Індекс загальної адаптивності)	0,32	0,07	-0,10	0,11
ГПІ (Гіпертимність)	0,42	0,16	-0,05	0,21 *
ЗАС (Застрягання)	-0,02	0,44	0,28	0,33
ЕМО (Емотивність)	0,02	-0,12	-0,03	-0,06
ПЕД (Педантичність)	0,20 *	0,05	0,06	0,13
ТРЕ (Тривожність)	-0,03	0,11	0,18 *	0,12
ЦВК (Циклотимність)	0,03	0,15	0,23	0,17 *
ДЕМ (Демонстративність)	0,41	0,23	0,19 *	0,34
ВООЗ (Збудливість)	-0,01	0,27	0,17 *	0,20 *
ДІС (Дистимність)	-0,30	-0,02	0,18 *	-0,05
ЕКЗ (Екзальтованість)	0,10	0,19 *	0,36	0,29
КШ (Контрольна шкала)	-0,05	-0,15	-0,09	-0,11

За результатами кореляційного аналізу було виявлено множинний позитивний взаємозв'язок між перфекціонізмом орієнтованим на себе і наступними шкалами темпераменту і характеру: «швидкість моторна», «пластичність інтелектуальна», «швидкість інтелектуальна», «швидкість, пластичність та активність». «індекс загальної адаптивності», «гіпертимність», «демонстративність» ($p \leq 0,01$); «ергічність інтелектуальна» та «педантичність» ($p \leq 0,05$), зворотний взаємозв'язок було виявлено за шкалою «дистимність» ($p \leq 0,01$).

Виявились позитивні взаємозв'язки і між перфекціонізмом, орієнтованих на інших, з такими шкалами як «моторна емоційність», «застрягання», «демонстративність», «збудливість» ($p \leq 0,01$), «ергічність комунікативна» та «екзальтованість» ($p \leq 0,05$). Соціально запропонований перфекціонізм виявив позитивні взаємозв'язки з «моторною емоційністю» ($p \leq 0,01$), «інтелектуальною емоційністю», загалом із «індексом загальної емоційності» та «комунікативною ергічністю» ($p \leq 0,05$), і з такими рисами як «застрягання», «циклотимність», «екзальтованість» ($p \leq 0,01$),

«демонстративність», «збудливість», «дистимність» та «тривожність» ($p \leq 0,05$). Інтегральний показник позитивно корелює з такими властивостями темпераменту як «моторна емоційність», «комунікативна пластичність та ергічність» ($p \leq 0,01$) та з такими рисами характеру як «застрявання», «демонстративність», «екзальтованість» ($p \leq 0,01$), «гіпертимність», «циклотимність» та «збудливість» ($p \leq 0,05$).

З цього випливає, що перфекціоністи можуть відчувати високу чутливість (сильне емоційне переживання) з приводу розбіжності між очікуваним та реальним результатом фізичної праці (емоційність моторна), відчувати неповноцінність свого продукту. Випробувані із соціально приписаним перфекціонізмом відчують емоційне переживання як щодо фізичної діяльності, а й інтелектуальної (емоційність інтелектуальна). У цьому перфекціонізм орієнтований він немає взаємозв'язку з цими шкалами, отже представники цієї групи легше реагують на невдачі і можливі розбіжності очікуваного й одержаного практично. Така чутливість до зворотного зв'язку може бути предиктором перфекціонізму, особливо його неконструктивних форм (перфекціонізм, орієнтований інших, соціально приписаний перфекціонізм).

Перфекціоністи відчують потребу у спілкуванні (ергічність комунікативна), але найлегше встановлюють контакт перфекціоністи, орієнтовані на себе (пластичність комунікативна), у них вища і швидкість мовної активності (швидкість комунікативна) та бажання інтелектуальної діяльності (ергічність інтелектуальна) (Пластичність і швидкість інтелектуальна), і в цілому, вони більш ініціативні, рішучі, оптимістичні (гіпертимність), активні (індекс загальної активності) сумлінні, акуратні, пунктуальні (педантичність) і легше адаптуються до обставин (індекс загальної адаптивності). Перфекціоністи, зорієнтовані інших і соціально запропоновані перфекціоністи можуть «застрявати» у своїх емоційних переживаннях, відчувати високу чутливість у системі відносин, фіксуватися

на певної особисто значимої мети, сприймати критичні зауваження як особисту образу (застрявання).

Взаємозв'язок індексу загальної емоційності, тривожності, циклотимності тільки з соціально прописаним перфекціонізмом, теж можна пояснити тим, що такі перфекціоністи можуть бути надмірно емоційні, самокритичні, в невизначених ситуаціях, особливо коли треба справити ефект на оточуючих, у них можуть розвиватися панічні реакції, що проявляються в поведінці і вегетативному рівні, може, навпаки, виявлятися імпульсивна рішучість, як реакція на сильний страх. На тлі цього у них можуть спостерігатися виражені зміни настрою з різних причин. Взаємозв'язок зі збудливістю і екзальтованістю, показали випробувані з перфекціонізмом, орієнтованому на інших і соціально прописаним перфекціонізмом, тобто для них властиві потяги, інстинкти, неконтрольовані імпульсивні спонукання, їх емоційні реакції можуть бути непорівнянні з причинами, ухвалення рішення, відрізняються безкомпромісним прагненням до перемоги.

Перфекціоністи, відчувають завищені вимоги з боку оточуючих, показали позитивну взаємозв'язок з дистимністю, їм може бути характерно песимістичне настрої, на відміну перфекціоністів орієнтованих він (зворотний взаємозв'язок з дистимністю). При цьому всім перфекціоністам властива демонстративність, вони вибирають найчастіше ту діяльність, де успіх багато в чому залежить від враження, що їм виробляється, їм важливо, щоб про них говорили, на них дивилися і захоплювалися ними. Вони можуть бути артистичними, привабливими, з розвиненою уявою, при цьому схильні до маніпулятивної поведінки.

Таким чином, ми виявили взаємозв'язок перфекціонізму з певними властивостями темпераменту та акцентуації характеру. Ми припускали, що деякі перфекціоністи можуть мати високу чутливість до розходження між очікуваним і реальним, що підтвердилося в його неконструктивних формах: соціально визначеного перфекціонізму та перфекціонізму, орієнтованого на інших. Крім цього, кореляційний аналіз виявив прямий взаємозв'язок між

перфекціонізмом, орієнтованим на себе і такою акцентуацією як гіпертимність, яку К. Леонгард відносив до акцентуацій темпераменту, підкреслюючи цим її природну основу.

Було виявлено і зворотний взаємозв'язок між гіпертимністю та перфекціонізмом, орієнтованого на інших, а також соціально прописаним перфекціонізмом, які у свою чергу, на пряму корелювали з дистимністю та тривожністю. Це дозволяє зробити висновок, що особи, які мають гіпертимічну акцентуацію схильні до більш конструктивних форм перфекціонізму, тому що для них властиві такі природні якості, як оптимізм, ініціативність, працездатність, низька емоційна чутливість до власних помилок: для них важливий не стільки результат, скільки процес діяльності. Звідси і негативний взаємозв'язок із такою шкалою, як «дистимність». Отримані дані узгоджуються з результатами дослідження, проведеного М. В. Ларських на вибірці піддослідних з конструктивним і деструктивним перфекціонізмом.

Другий етап кореляційного дослідження включав визначення взаємозв'язку між методикою «Багатомірна шкала перфекціонізму» і опитувальником «Мотивація досягнення» Г. Шулера, представлених в таблиці 3.5 на загальній вибірці піддослідних.

Таблиця 3.5

Кореляційні взаємозв'язки між показниками методики «Багатомірна шкала перфекціонізму» та методики «Мотивації досягнення» Г. Шулера

Шкали	ПОС	ПОІ	СРП	Інтегральний
Самоконтроль	0,41	0,05	-0,02	0,18 *
Гнучкість	0,41	0,09	-0,05	0,20 *
Інтернальність	0,24	0,02	-0,13	0,02
Завзятість	0,51	0,04	0,01	0,25
Перевага важких завдань	0,14	0,20 *	0,07	0,19 *
Сміливість	0,32	-0,04	-0,13	0,06
Впевненість в успіху	0,29	0,03	-0,04	0,09
Незалежність	0,29	0,03	-0,06	0,12

Шкали	ПОС	ПОІ	СРП	Інтегральний
Прагнення навчання	0,33	-0,10	-0,10	0,06
Цілеспрямованість	0,35	0,08	0,11	0,23
Орієнтація на статус	0,39	0,44	0,27	0,46
Змагання	0,51	0,31	0,18 *	0,42
Орієнтація на справу	0,48	0,13	0,05	0,29
Домінування	0,50	0,34	0,09	0,39
Потік	0,30	0,01	0,11	0,18 *
Компенсаторні зусилля	0,45	0,04	0,30	0,35
Гордість за результат	0,21 *	0,05	-0,07	0,07
Інтегральний показник	0,67	0,23	0,08	0,41

Через дослідження кореляційного ми виявили позитивну взаємозв'язок між перфекціонізмом орієнтованим він і майже всіма шкалами мотивації досягнення, крім однієї: «перевага важких завдань». При цьому у всіх випадках кореляція знаходиться на рівні значущості $p \leq 0,01$ і лише за шкалою «гордість за результат» рівень значущості $p \leq 0,05$. Перфекціонізм, орієнтований на інших, знаходиться у прямій залежності від шкали «перевага важких завдань» ($p \leq 0,05$) та шкал «орієнтація на статус», «змагання», «домінування», «інтегральний показник мотивації досягнення» ($p \leq 0,01$). Соціально запропонований перфекціонізм позитивно корелює зі шкалами «орієнтація на статус» та «компенсаторні зусилля» ($p \leq 0,01$), а також зі шкалою «змагання» ($p \leq 0,01$). Інтегральний показник перфекціонізму має прямий взаємозв'язок зі шкалами «самоконтроль», «гнучкість», «перевага важких завдань», «потік» ($p \leq 0,05$), «завзятість», «цілеспрямованість», «орієнтація на статус», «змагання», «орієнтація на справу», «домінування», «компенсаторні зусилля» та «інтегральний показник мотивації досягнення» ($p \leq 0,01$).

Таким чином, ми бачимо, що перфекціонізм має тісні взаємозв'язки з мотивацією досягнення за багатьма шкалами, але це стосується переважно саме я-адресованого перфекціонізму. Такі перфекціоністи можуть відрізнитися підвищеним рівнем самоконтролю, гнучкістю мислення,

прийняттям відповідальності за свої рішення та життєві події, що відбуваються з ними. Вони виявляють більше сміливості та завзятості, вірять у свій успіх і здатність справлятися навіть із будь-якими завданнями. Незалежні, цілеспрямовані, люблять вчитися. Конкурентні, хочуть займати високе становище у суспільстві і бути у всьому першими. Вміють активно залучатися до робочого процесу, не відволікаючись на сторонні подразники, у своїй можуть оцінити результати виконаної роботи, вміють отримувати від цього задоволення. Вони організатори здатні впливати на інших людей. Як і інші перфекціоністи, хочуть запобігти невдачі і готові докладати надзусиль, щоб її уникнути.

Перфекціоністи, які висувають підвищені вимоги до інших, віддають перевагу важким завданням, тому, ймовірно, вимагатимуть цього і від оточуючих. Орієнтовані статус у суспільстві, хочуть у всьому бути першими. Чим вищий перфекціонізм, тим більше бажання керувати, організовувати та контролювати.

Соціально пропонований перфекціонізм пов'язаний з бажанням займати в суспільстві престижне становище, бажанням завжди перемагати, виконувати завдання краще і швидше, ніж інші, а також з бажанням у будь-який спосіб запобігти помилці.

Таким чином, перфекціонізм, орієнтований на себе пов'язаний з мотивацією досягнення успіху, а перфекціонізм, орієнтований на інших і соціально прописаний перфекціонізм – з мотивацією запобігання невдачам, частково підтверджується. З даних видно, що «я-адресований перфекціонізм» корелює майже з усіма шкалами мотивації досягнення, зокрема і зі шкалою «впевненість у успіху». А ось шкала «компенсаторні зусилля», тобто страх невдачі та бажання її будь-яким чином запобігти, корелює не лише із соціально прописаним перфекціонізмом, а ще й із перфекціонізмом, орієнтованим на себе та інтегральним показником перфекціонізму. Такі перфекціоністські тенденції описані у Х. Хекхаузена, як «конфлікт досягнення», тобто, надія на успіх супроводжується страхом невдачі, що може

призводити до почуття страждання та невпевненості у собі. Перфекціонізм, орієнтований на інших, не відбив жодних взаємозв'язків з цією шкалою, але виявив взаємозв'язок зі шкалами «домінування» та «змагання», як і передбачалося.

Третій етап нашого кореляційного аналізу включав вивчення взаємозв'язку перфекціонізму з рівнем суб'єктивного контролю та з типом рефлексії. Доцільність цього дослідження була заснована на припущенні про те, що перфекціонізм орієнтований на себе буде пов'язаний з інтернальним локусом контролю та системною рефлексією, а перфекціонізм, орієнтований на інших, та соціально приписаний перфекціонізм пов'язані з екстернальним локусом контролю та іншими неадаптивними формами рефлексії. Отримані дані відображені у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Кореляційні взаємозв'язки між показниками методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» та методики «Рівень суб'єктивного контролю»

Шкали	ПОС	ПОІ	СРП	Інтегральний
Інтернальність загальна	0,23	-0,11	-0,32	-0,09
Інтернальність у сфері досягнень	0,24	-0,09	-0,24	-0,05
Інтернальність у сфері невдач	0,14	-0,10	-0,28	-0,12
Інтернальність у сфері сімейних відносин	0,15	-0,09	-0,17	-0,07
Інтернальність в області виробничих відносин	0,20 *	-0,14	-0,36	-0,12
Інтернальність області міжособистісних відносин	0,26	0,03	-0,23	0,00
Інтернальність в області здоров'я та хвороби	0,08	0,02	-0,11	-0,00

З даних видно, що перфекціонізм орієнтований він пов'язані з такими шкалами, як «інтернальність загальна», «інтернальність у сфері досягнень», «інтернальність у сфері міжособистісних відносин» ($p \leq 0,01$) і «інтернальність виробнича» ($p \leq 0,05$). Тобто «я-адресовані» перфекціоністи беруть відповідальність за своє життя, за свої здобутки, за свою діяльність та за свої

стосунки з іншими людьми на себе. Їм більше властивий інтернальний локус контролю.

Соціально запропонований перфекціонізм має негативну кореляцію за шкалами «інтернальність загальна», «інтернальність у сфері досягнень та невдач», «інтернальність у галузі виробничих відносин» та «інтернальність у галузі здоров'я» ($p \leq 0,01$). Тобто для таких перфекціоністів характерний екстернальний локус контролю. Вони розглядають своє життя, вчинки, досягнення, невдачі, як результат випадку, везіння, невдачі або як результат дії інших людей. За шкалами перфекціонізм, орієнтований на інших, та інтегральний показник перфекціонізму взаємозв'язку не виявлено.

Результати отримані в ході вивчення взаємозв'язку перфекціонізму та різними типами рефлексії на загальній вибірці представлені у таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Кореляційні взаємозв'язки між показниками методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» та методики «Диференціальний тип рефлексії» на загальній вибірці

Шкали	ПОС	ПОІ	СРП	Інтегральний
Системна рефлексія	0,07	-0,23	-0,16	-0,16
Інтроекція	-0,08	0,09	0,35	0,16
Квазірефлексія	-0,08	-0,09	0,09	-0,04

Згідно з отриманими даними у таблиці 3.7, перфекціонізм, орієнтований на інших, має негативну кореляцію із системною рефлексією ($p \leq 0,01$). Тобто чим буде вищою схильність до системної рефлексії, тим менше буде виражений перфекціонізм, орієнтований на інших. Соціально запропонований перфекціонізм має позитивний взаємозв'язок зі шкалою «інтроекція» ($p \leq 0,01$), тобто чим більше людина схильна до самокопання, тим вище буде соціально запропонований перфекціонізм.

Отже, перфекціонізм орієнтований, він має взаємозв'язок з міжнародним локусом контролю за кількома параметрами, але немає взаємозв'язку з

системної рефлексією. Соціально запропонований перфекціонізм має негативний взаємозв'язок з деякими параметрами інтернальності, а отже, швидше за все пов'язаний з екстернальним локусом контролю. Крім того, він має позитивну кореляцію з інтроспекцією. Перфекціонізм, орієнтований на інших виявив зворотний взаємозв'язок із системною рефлексією і не виявив жодних зв'язків із інтернальністю.

3.2 Особистісні особливості особистості з різним рівнем перфекціонізму

Для того щоб визначити, чим відрізняється мотиваційна сфера, тип рефлексії та рівень суб'єктивного контролю у перфекціоністів і не перфекціоністів, було проведено кореляційний аналіз у двох груп респондентів. Першу групу склали випробувані з високим інтегральним показником перфекціонізму, до другої групи потрапили респонденти з низьким рівнем інтегрального перфекціонізму.

У таблиці 3.8 представлені кореляційні взаємозв'язки між показниками властивостей темпераменту та мотивації досягнення у випробуваних із високим рівнем інтегрального перфекціонізму.

Таблиця 3.8

Взаємозв'язок між параметрами темпераменту та мотивації досягнення у «перфекціоністів»

Шкали	ША	ПА	КА	ЮА	ЮЕ	ЮАД
Самоконтроль	0,25	0,35 *	0,16	0,37 *	- 0,33	0,47
Завзятість	0,38 *	0,42 *	0,14	0,44 *	-0,40 *	0,51
Сміливість	0,35	0,43 *	0,30	0,55	-0,35	0,65
Впевненість у успіху	0,58	0,51	0,42 *	0,71	-0,18	0,70
Орієнтація на статус	-0,18	-0,24	0,10	-0,14	-0,36 *	-0,01
Домінування	-0,02	0,06	0,14	0,12	-0,39 *	0,28
Інтегральний показник	0,14	0,24	0,27	0,34	-0,50	0,50

З таблиці 3.8 видно, що психомоторна активність виявила взаємозв'язок із завзятістю і впевненістю в успіху, чим вище рухова активність, її швидкість

і бажання фізичної праці, тим більше виявлятиметься наполегливість і віра у свою можливість впоратися навіть із найскладнішими завданнями.

Індекс інтелектуальної активності та індекс загальної активності виявилися пов'язані з такими шкалами мотивації досягнення, як «самоконтроль», «завзятість», «сміливість» та «впевненість в успіху», тобто у перфекціоністів при високому рівні інтелектуальних можливостей, гнучкості та швидкості мислення, Загалом загальної активності в різних сферах зростає схильність і вміння контролювати свої емоції і поведінка, з'являється більше сміливості, завзятості та наполегливості в діяльності, не дивляться на труднощі, що з'являються, зростає впевненість в успіху.

Індекс комунікативної активності, тобто потреба у спілкуванні, широке коло соціальних контактів, швидкість вербалізації безпосередньо пов'язані з впевненістю в успіху.

Індекс загальної емоційності у перфекціоністів виявив негативний взаємозв'язок зі шкалами «впертість», «орієнтація на статус», «домінування», «інтегральний показник перфекціонізму», тобто чим вища емоційність і чутливість у сфері спілкування, інтелектуальної чи фізичної діяльності, тим менше виявляється упор, внаслідок чого перфекціоністи сильніше реагують на труднощі, що у них стає менше бажання займатися кар'єрою, займати високе становище в суспільстві, впливати на інших людей, тому що вони нелегко переживають невдачі в спілкуванні. Загалом їхня мотивація досягнення зменшується.

Індекс загальної адаптації перфекціоністів пов'язаний із завзятістю, самоконтролем, сміливістю, впевненістю в успіху та загальним показником мотивації досягнення. Тобто, чим легше людина адаптується до обставин, тим яскравіше виражена її мотивація досягнення.

У таблиці 3.9 представлені кореляційні взаємозв'язки темпераменту та типу рефлексії у випробуваних із високим рівнем інтегрального перфекціонізму.

Взаємозв'язок між параметрами темпераменту та типами рефлексії у
«перфекціоністів»

Шкали	ПА	ПА	КА	ІОА	ІОЕ	ІОАД
Системна рефлексія	0,40 *	0,49	0,52	0,63	0,11	0,49
Інтроекція	-0,15	-0,34	-0,17	-0,33	0,70	-0,57
Квазірефлексія	0,12	-0,13	0,13	0,00	0,37 *	-0,16

Згідно з результатами, отриманими в таблиці 3.9 системна рефлексія пов'язана з психомоторною, інтелектуальною, комунікативною та загальною активністю, тобто перфекціоністи з вираженими певними формально-динамічними властивостями володітимуть більш адаптивною формою рефлексії, завдяки якій вони можуть оцінити ситуацію з різних сторін.

Загальна емоційність виявила прямий взаємозв'язок з інтроекцією і квазірефлексією, тобто чим більша емоційність у комунікативній, інтелектуальній або фізичній сфері, тим вірогідніше виявляться неадаптивні форми рефлексії: самокопання, пов'язане із зосередженістю на власному стані, ставлення до поточної ситуації та відірвана від реальних обставин.

Індекс загальної адаптивності перфекціоністів виявився взаємопов'язаний як із системною рефлексією, а й виявив зворотний взаємозв'язок з інтроекцією, тобто що більше людина зосереджений у собі і своєму стані, тим гірше адаптується до реальних умов і обставин.

У таблиці 3.10 представлені кореляційні взаємозв'язки темпераменту та рівня суб'єктивного контролю у випробовуваних із високим рівнем інтегрального перфекціонізму .

Таблиця 3.10

Взаємозв'язок між параметрами темпераменту та рівнем суб'єктивного контролю у «перфекціоністів»

Шкали	ПА	ПА	КА	ІОА	ІОЕ	ІОАД
Інтернальність загальна	0,18	0,26	0,30	0,36 *	-0,25	0,47
Інтернальність у сфері досягнень	0,25	0,16	0,19	0,32	-0,30	0,45
Інтернальність у сфері невдач	0,25	0,26	0,38 *	0,43 *	-0,04	0,45
Інтернальність сімейних відносин	0,27	0,26	0,37 *	0,40 *	-0,09	0,41 *

Шкали	ПА	ПА	КА	ОА	ОЕ	ОД
Інтернальність в області виробничих відносин	0,02	0,33	0,31	0,29	-0,22	0,38 *
Інтернальність в області міжособистісних відносин	0,03	0,03	0,25	0,14	-0,29	0,29
Інтернальність в галузі здоров'я та хвороби.	-0,05	0,18	0,02	0,09	-0,09	0,17

Згідно з отриманими результатами, відображеними в таблиці 3.10 інтернальність в галузі невдач і в галузі сімейних відносин пов'язані з комунікативною та загальною активністю, тобто чим активніший перфекціоніст, чим ширше коло його соціальних контактів і вища потреба у спілкуванні, тим більше він бере відповідальність за невдачі, за події, що відбуваються у сімейному житті на себе. Загальна інтернальність пов'язана також із загальною активністю. Індекс загальної адаптивності відбив прямий взаємозв'язок з інтернальністю у сфері досягнень, з інтернальністю у сфері невдач, з інтернальністю у сфері сімейних і виробничих відносин і із загальною інтернальністю. Таким чином, чим вища адаптивність, тим більше перфекціоніст готовий брати на себе відповідальність за свої досягнення та невдачі в галузі сімейних та ділових відносин, а також загалом.

У таблиці 3.11 подано кореляційні взаємозв'язки темпераменту та мотивації досягнення у піддослідних з низьким рівнем інтегрального перфекціонізму.

Таблиця 3.11

Взаємозв'язок між параметрами темпераменту та мотивації досягнення у «не перфекціоністів»

Шкали	ПА	ПА	КА	ОА	ОЕ	ОД
Самоконтроль	0,31	0,36 *	0,32 *	0,40	-0,32 *	0,43
Гнучкість	0,36 *	0,51	0,61	0,63	-0,38 *	0,66
Інтернальність	0,38 *	0,20	0,20	0,29	-0,21	0,34 *
Завзятість	0,49	0,51	0,51	0,62	-0,26	0,61
Перевага важких завдань	0,26	0,31 *	0,34 *	0,39 *	-0,21	0,35 *
Сміливість	0,46	0,41	0,46	0,56	-0,42	0,61

Шкали	ПА	ПА	КА	ЮА	ЮЕ	ЮАД
Впевненість в успіху	0,56	0,49	0,63	0,70	-0,41	0,73
Незалежність	0,37 *	0,32 *	0,16	0,37 *	-0,17	0,34 *
Прагнення навчання	0,10	0,28	0,38 *	0,35 *	-0,10	0,33 *
Цілеспрямованість	0,50	0,39 *	0,40	0,54	-0,20	0,56
Змагання	0,13	0,35 *	0,30	0,35 *	0,06	0,26
Орієнтація на справу	0,31 *	0,44	0,45	0,52	-0,13	0,49
Домінування	0,25	0,50	0,67	0,59	-0,30	0,63
Потік	0,27	0,25	0,22	0,30	-0,10	0,32 *
Інтегральний показник	0,44	0,57	0,62	0,69	-0,37 *	0,73

У не перфекціоністів психомоторна активність пов'язана з такими шкалами, як «гнучкість», «інтернальність», «завзятість», «сміливість», «впевненість у успіху», «незалежність», «цілеспрямованість», «орієнтація на справу» та «інтегральна шкала», тобто чим вище потреба у фізичній активності та її швидкість, тим більше будуть виражені ці характеристики у мотивації досягнення. Інтелектуальна активність також пов'язана з багатьма диспозиціями мотивації досягнення, зокрема, з інтегральним показником. При постійному прагненні інтелектуальної діяльності, при високій швидкості розумових процесів і гнучкості мислення, зростає самоконтроль, завзятість, гнучкість, перевага важких завдань, сміливість, впевненість у успіху, незалежність, цілеспрямованість, змагальність, орієнтація на справу, домінування.

Індекс комунікативної активності пов'язаний із самоконтролем, гнучкістю, завзятістю, перевагою важких завдань, сміливістю, впевненістю в успіху, прагненням до навчання, цілеспрямованістю, змагальністю, орієнтацією на справу, домінуванням та інтегральним показником мотивації досягнення. Тобто, чим вища потреба у спілкуванні, швидкість вербалізації, ширший набір комунікативних програм, тим більше будуть виражені ці показники мотивації досягнення. Індекс загальної активності у неперфекціоністів буде пов'язаний з 13 шкалами мотивації досягнення:

«самоконтроль», «гнучкість», «упертість», «перевага важких завдань», «сміливість», «впевненість у успіху», «незалежність», «прагнення до навчання», «Орієнтація на справу», «змагання», «цілеспрямованість», «домінування», а також з інтегральним показником мотивації досягнення.

Загальна емоційність у випробовуваних із низьким показником перфекціонізму негативно пов'язана з самоконтролем, гнучкістю, сміливістю, впевненістю в успіху та з інтегральним показником. Таким чином, чим вище буде емоційність, тим менше виявлятиметься самоконтроль, гнучкість та впевненість у успіху. Індекс загальної адаптивності пов'язаний з 14 шкалами мотивації досягнення: «самоконтроль», «гнучкість», «інтернальність», «завзятість», «перевага важких завдань», «сміливість», «впевненість у успіху», «незалежність», «прагнення навчання», «цілеспрямованість», «орієнтація на справу», «домінування», «потік», а також пов'язаний з «інтегральною» шкалою мотивації досягнення.

Таблиця 3.12

Взаємозв'язок між параметрами темпераменту та типами рефлексії у
«не перфекціоністів»

Шкали	ПА	ПА	ІКА	ІОА	ІОЕ	ІОАД
Системна рефлексія	0,18	0,23	0,23	0,25	0,06	0,21
Інтроспекція	-0,37 *	-0,42	-0,39	-0,56	-0,53	-0,56
Квазірефлексія	-0,09	-0,08	0,02	-0,10	0,23	-0,10

У таблиці 3.12 видно, що у не перфекціоністів інтроспекція має негативний взаємозв'язок з індексами активності: психомоторної, інтелектуальної, комунікативної, загальної, а також із загальною емоційністю та загальною адаптивністю, тобто чим вище активність, емоційність, адаптивність, тим менше буде виявлятися інтроспекція. Інших взаємозв'язків із системною та квазірефлексією рефлексією не було виявлено.

Таблиця 3.13

Взаємозв'язок між параметрами темпераменту та рівнем суб'єктивного контролю у «не перфекціоністів»

Шкали	ША	ПА	КА	ІОА	ІОЕ	ІОАД
Інтернальність загальна	0,26	0,57	0,61	0,60	-0,50	0,68
Інтернальність у сфері досягнень	0,45	0,53	0,49	0,62	-0,42	0,69
Інтернальність у сфері невдач	-0,05	0,28	0,37 *	0,24	-0,33 *	0,31 *
Інтернальність у сфері сімейних відносин	0,28	0,38 *	0,37 *	0,42	-0,29	0,47
Інтернальність в області виробничих відносин	0,40	0,54	0,62	0,69	-0,52	0,76
Інтернальність в області міжособистісних відносин	0,20	0,40	0,56	0,46	-0,40	0,52
Інтернальність в галузі здоров'я та хвороби.	-0,04	0,26	0,08	0,13	-0,03	0,13

Згідно з результатами, отриманими в таблиці 3.13, психомоторна активність у неперфекціоністів пов'язана з інтернальністю в галузі досягнень і в галузі виробничих відносин. Інтелектуальна активність, як і загальна активність, пов'язані з інтернальністю у сфері досягнень, з інтернальністю у сфері сімейних, міжособистісних і виробничих відносин, і навіть із загальною інтернальністю. Комунікативна активність, як і індекс загальної адаптації має взаємозв'язок з усіма видами інтернальності крім інтернальності у сфері здоров'я та хвороби. Загальна емоційність має зворотний взаємозв'язок з інтернальністю у сфері досягнень і невдач, з інтернальністю у сфері виробничих і міжособистісних відносин, і навіть із загальною інтернальністю. Не виявила жодних взаємозв'язків інтернальність у сфері здоров'я. Таким чином, можна зробити висновок, що тим вище загальна активність не перфекціоніста, тим більше він братиме на себе відповідальність за події, досягнення та свої відносини з іншими людьми на себе. При цьому висока емоційність навпаки веде до екстернальності, коли людина перекладає відповідальність за свої невдачі, досягнення, відносини на інші зовнішні чинники.

Таким чином, ми можемо побачити, що психологічний портрет досліджуваних з високим рівнем перфекціонізму і досліджуваних з низьким рівнем відрізняється. У групі перфекціоністів виявилось помітно менше зв'язків темпераменту та мотивації досягнення, ніж у групі з низьким показником перфекціонізму, що може говорити про те, що за сильного бажання зробити все ідеально, мотивація досягнення може знижуватися.

Зв'язок рівня суб'єктивного контролю з індексами формально динамічних властивостей темпераменту у перфекціоністів і перфекціоністів теж відрізняється. Група з низьким рівнем перфекціонізму показала більше зв'язків інтернальності з темпераментальними властивостями, ніж група з високим рівнем.

У випробуваних з високим рівнем перфекціонізму виявився зв'язок між системною рефлексією та психомоторною, інтелектуальною комунікативною, загальною активністю та загальною адаптивністю, у той час як, у випробуваних з низьким рівнем перфекціонізму, значних взаємозв'язків із системною рефлексією не виявлено. Інтроекція у перфекціоністів має зв'язок із загальною емоційністю, а у не перфекціоністів вона негативно пов'язана з усіма індексами активності, емоційності та адаптивності, тобто при зниженій активності та емоційності у не перфекціоністів підвищуватиметься інтроекція, а у перфекціоністів вона безпосередньо залежатиме від емоцій. вища емоційність, тим вищий рівень інтроекції або квазірефлексії, яка теж пов'язана із загальною емоційністю у перфекціоністів і не має значних зв'язків у піддослідних з низьким показником перфекціонізму.

Отже, рівень вираженості перфекціонізму впливають певні формально-динамічні властивості індивідуальності та особливості характеру.

ВИСНОВКИ

1. Встановлено що існують різні форми (адаптивна, дезадаптивна, конструктивна, деструктивна) та моделі (психоаналітична, когнітивна, біхеїористична) перфекціонізму, та різні методики (Шкала перфекціонізму Д. Барнса; Багатовимірна шкала перфекціонізму Р. Фроста, П. Х'юїтта та Г. Флетта) його вимірювання. Перфекціонізм сприймається як багатовимірний конструкт, що узгоджується з поглядами багатьох сучасних досліджень перфекціонізму. Перфекціонізм розглядається як невротична особистісна риса, яка заважає самовдосконаленню та розвитку особистості, а з іншого – як вроджена властивість людини, метою якої є саморозвиток.

2. Основним чинником формування перфекціонізму є сімейне виховання. Предикторами виступає надмірна критика батьків, високі вимоги та авторитарний стиль. При цьому передбачається, що існують індивідуальні передумови перфекціонізму, такі як підвищений рівень нейротизму та інтроверсії, переважання сангвінічного та холеричного темпераментів, які збільшують ймовірність формування перфекціонізму за наявності соціальних детермінантів.

3. Установили, що формально-динамічні властивості індивідуальності у психомоторній сфері це емоційність та ергічність; в інтелектуальній сфері – ергічність, у комунікативній сфері – пластичність, а також особливості характеру такі як застрягання та демонстративність впливають на ступінь виразності диспозиційного перфекціонізму 20-40 років. Виявили взаємозв'язк перфекціонізму з особистісними характеристиками який показав, що перфекціонізм пов'язаний із загальною активністю, емоційністю та мотивацією досягнення. Перфекціоністи активніші, демонстративніші, емоційніші, більше потребують спілкування, але менш схильні до системної рефлексії. Перфекціонізм орієнтований, він пов'язан з мотивацією досягнення успіху та з інтернальністю. Перфекціонізм орієнтований на інших, пов'язаний з домінуванням, змагальністю, пов'язані із системною рефлексією. Соціально

запропонований перфекціонізм пов'язаний з бажанням будь-яким способом запобігти невдачі, з екстернальністю та схильністю до самокопання. Соціально запропоновані перфекціоністи песимістичні та тривожні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл. – СПб.: Питер, 2013. – 271 с.
2. Абрамова, Г. С. Введение в практическую психологию / Г. С. Абрамова. – М.: Академия, 2016. – 224 с.
3. Холмогорова, А. Б. Нарциссизм, перфекционизм и депрессия / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян. - Консультативная психология и психотерапия, 2015. – 384 с.
4. Айзенк, Г. Ю. Природа интеллекта – битва за разум / Г. Айзенк, Л. Кэмин, А. Озерова. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 352 с.
5. Барановська, Л. В. Педагогіка та психологія вищої школи / Л. В. Барановська. – Київ: НАУ, 2015. - 240 с.
6. Бондаровська, В. М. Духовність та моральні цінності сучасної української молоді деякі соціально-психологічні аспекти / В. М. Бондаровська. - К.: Науково-дослідний інститут «Проблеми людини», 2019. – 244 с.
7. Булах, І. С. Консультативна психологія / І. С. Булах. - К.: Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2012. – 458 с.
8. Бурлачук, Л. Ф. Психотерапія / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. – СПб. : Питер, 2012. – 496 с.
9. Васянович, Г. П. Основи психології / Г. П. Васянович. - К.: Педагогічна думка, 2012. – 114 с.
10. Воляннюк, Н. Ю. Соціальна психологія / Н. Ю. Воляннюк. - К.: КПІ ім. І. Сікорського, 2019. – 254 с.
11. Галузинский, В. М. Основи педагогіки та психології вищої школи / В. М. Галузинский. - Київ, 1995. – 279 с.
12. Галян, І. М. Психодіагностика / І. М. Галян. - К. : Академвидав, 2011. – 464 с.
13. Галян, О. І. Експериментальна психологія / О. І. Галян. - К.: Академвидав, 2012. – 400 с.

14. Ильин, Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин, – СПб: Питер, 2011. – 224 с.
15. Калашникова, С. А. Личностные ресурсы и психологическое здоровье человека: соотношение содержания понятий / С. А. Калашникова. – Гуманитарный вектор, 2017. – 189 с.
16. Калашникова, С. А. Личностные ресурсы и психологическое здоровье человека: соотношение содержания понятий / С. А. Калашникова. – Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология, 2015. – 189 с.
17. Калашникова, С. А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности / С. А. Калашникова. – Молодой ученый, 2017. – 287 с.
18. Капустина, А. Н. Многофакторная личностная методика Р. Кетелла / А. Н. Капустина. – СПб.: Питер, 2015. – 365 с.
19. Калайтан, Н. Л. Структурні особливості соціального та емоційного інтелекту студентів першого курсу вищого технічного навчального закладу / Н. Л. Калайтан. - Вісн. Харків нац. ун-ту ім. В. Н. Каразіна. Сер. Психологія, 2012. – 204 с.
20. Куликов, Л. В. Психогигиена личности / Л. В. Куликов. – СПб., 2014. – 464 с.
21. Куликов, Л. В. Факторы психологического благополучия личности / Л. В. Куликов. – СПб., 2017. – 350 с.
22. Ларских, М. В. Индивидуально-типологические детерминанты перфекционизма студента / М. В Ларских. - Известия ВГПУ, 2015. –267 с.
23. Леонтьев, Д. А. Разработка методики диагностики процессуальной стороны выбора / Д. А. Леонтьев. – Смысл, 2017. – 225 с.
24. Леонтьев, Д. А. Выбор / Д. А. Леонтьев. – Смысл, 2020. – 382 с.
25. Леонтьев, Д. А. Выбор как деятельность: личностные детерминанты и возможности формирования / Д. А. Леонтьев. – Смысл, 1995. – 110 с.
26. Леонтьев, Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д. А. Леонтьев. – Смысл, 2015. – 265 с.

27. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев. – Смысл, 2016. – 268 с.
28. Леонтьев, Д. А. Тест смысложизненных ориентаций / Д. А. Леонтьев. – Смысл, 2015. – 106 с.
29. Лукацкий, М. А. Психология / М. А. Лукацкий. – М. : Эксмо, 2017. – 416 с.
30. Луковицкая, Е. Г. Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности / Е. Г. Луковицкая. – СПб., 2018. – 265 с.
31. Мадди, С. Р., Смыслообразование в процессе принятия решений / С. Р. Мадди. – Психологический журнал. 2015. – 101 с.
32. Методи соціальної психології / В. Б. Шапар, В. О. Копилов, Ю. І. Кисіль та ін. – Харків : ХАІ, 2002. – 76 с.
33. Настроение : психол. словарь-справочник / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович. – Минск : Харвест, 2004. – С. 214.
34. Научитель, О. Д. Соціально-психологічний тренінг / О. Д. Научитель, Ю. І. Гулий / Активне соціально-психологічне навчання – Харків : ХАІ, 2011. – 41 с.
35. Пономарева, В. В. Психодиагностика рефлексивности как метод социально- психологического исследования управленческой деятельности / В. В. Пономарева. – СПб., 2020. – 258 с.
36. Пучкова, Г. Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности / Г. Л. Пучкова. – Хабаровск, 2013. – 217 с.
37. Садальская, Е. В. Личностные факторы в оценке качества жизни и психологического благополучия / Е. В. Садальская. – СПб., 2013. – 369 с.
38. Смирнов, Б. А. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Б. А. Смирнов, Е. В. Долгополова. – Харків : Гуманитарный центр, 2007. – 276 с.
39. Тиньков, О. М. Інженерна психологія / О. М. Тиньков. – Харків : ХАІ, 2011. – 72 с.

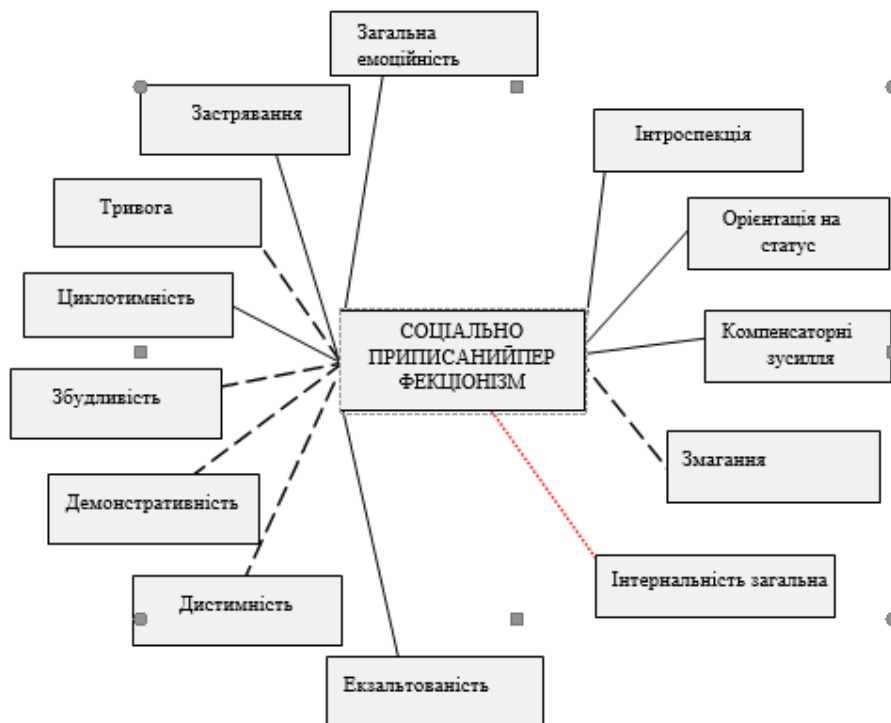
ДОДАТКИ

Додаток А

Структурна модель перфекціонізму



Формально-динамічні та особистісні кореляти соціально розпорядженого
перфекціонізму



Формально-динамічні та особистісні кореляти перфекціонізму,
орієнтованого на інших

