

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра психодіагностики та клінічної психології

Кваліфікаційна робота бакалавра

Взаємозв'язок перфекціонізму з мотивацією досягнення

Студентки 4 курсу ОР Бакалавр
(спеціальність 053 «Психологія»,
освітня програма «Психологія»)

Ткаліч Катерини Олександрівни

Науковий керівник:

доктор психол. наук, професор кафедри
психодіагностики та клінічної психології

Крупельницька Людмила Францівна

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №2

Протокол №_____ від_____ року

Завідувач кафедри психодіагностики та клінічної психології

_____ **Бурлачук Л. Ф.**

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЯВИЩ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ | 8 |
| 1.1. Сутність та моделі перфекціонізму..... | 8 |
| 1.2. Адаптивність і неадаптивність як аспекти перфекціонізму. | 20 |
| 1.3. Мотивація досягнення у структурі перфекціонізму..... | 23 |
| Висновки до розділу 1..... | 27 |
| РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ МОТИВАЦІЄЮ ДОСЯГНЕННЯ | 30 |
| 2.1. Концептуальна модель дослідження перфекціонізму і мотивації досягнення..... | 30 |
| 2.2. Методологічні засади емпіричного дослідження..... | 32 |
| 2.3. Характеристика вибірки та хід дослідження..... | 35 |
| Висновки до розділу 2..... | 37 |
| РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ | 39 |
| 3.1. Кількісний аналіз результатів дослідження..... | 39 |
| 3.2. Якісний аналіз результатів дослідження..... | 43 |
| 3.3. Практичні рекомендації до використання результатів дослідження..... | 47 |
| Висновки до розділу 3..... | 49 |
| ВИСНОВКИ | 51 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 53 |
| ДОДАТКИ | 60 |

Вступ

Актуальність дослідження.

Протягом останніх десятиліть феномен перфекціонізму набув масового характеру. Дослідження вказують на те, що за останні 27 років виростили показники різних видів перфекціонізму у провідних країнах заходу (США, Великобританія, Канада). Вважаючи на поширення західних цінностей і норм та всесвітню глобалізацію, більшість інших країн не могли не перейняти перфекціоністичні тенденції. Все частіше в європейських суспільствах (в тому числі східно-європейських) нормою стає висування нереалістично високих стандартів. Підвищення загального рівня перфекціонізму у суспільстві може бути пов'язано зі змінами культури в сторону індивідуалізму, матеріалізму, росту конкуренції, розвитку ЗМІ, зміною стилів виховання у сім'ї та рядом інших причин [49, 11].

Розглядати перфекціонізм як психологічне явище вперше почали ще в рамках психоаналітичної теорії. Так, наприклад, А. Адлер описував його як компенсаторний механізм особистості, яка проявляється в тенденції прагнути у всьому досягнути ідеалу, що може бути пов'язано з власним комплексом неповноцінності [1]. Проте сам термін не мав широкого вжитку, тим більше не проводились систематичні дослідження явища перфекціонізму.

Вперше термін «перфекціонізм» у клінічно-психологічному ключі вжив М. Холлендер у 1965 році [56], тоді як систематично почали досліджувати та розвивати наукові теорії щодо явища перфекціонізму лише починаючи з 1980-х років, включаючи зарубіжних (А. Бек, Д. Бернс, Б. Кларк, В. Родел, Р. Свінсон, Л. Сільверман, Л. Террі-Шорт, Р. Фрост, Г. Флетт, П. Хьюїт, Р.Д. Хамачек, Р. Шафран та ін.) та російських і вітчизняних науковців (Д. А. Андрусенко, Н. Г. Гаранян, І. І. Грачева, С. Е. Єніколопов,

А. Б. Холмогорова, Т. Ю. Юдеєва, В. А. Ясная, Ж. П. Вірна, С. С. Занюк, З. С. Карпенко та ін.) [46, 56, 18].

Сучасне визначення перфекціонізму трактує його як загострене прагнення до досконалості [18].

Не зважаючи на велику кількість робіт, присвячених тематиці перфекціонізму, досі не є однозначною проблема структури і концептуалізації перфекціонізму, його складових та механізмів, що лежать в основі прагнення до досконалості.

Явище перфекціонізму пов'язують з цілою низкою інших негативних наслідків та розладів, таких як прокрастинація, депресія, тривожність, суїцидальність та ін., що підтверджує велика кількість досліджень [7, 11].

Проте останні десятиріччя поширеною стала диференціація перфекціонізму на адаптивний (нормальний) і неадаптивний (патологічний). В основі даного підходу лежить ідея, що така характерна риса індивіда, як перфекціонізм, не є суто негативною, але й може значно підвищувати рівень благополуччя людини і мати цілком здоровий прояв.

Цікавість полягає у виявленні механізмів та явищ, що лежать в основі різних проявів перфекціонізму, в першу чергу адаптивного і неадаптивного. Наразі подібних досліджень недостатньо.

Особливий інтерес у рамках вивчення зв'язків і підтримуючих механізмів перфекціонізму представляє собою мотивація досягнення особистості, яка має два прояви: мотив досягнення успіху та мотив уникнення невдач.

Досягнення успіху, як і високі стандарти, що сприяють перфекціонізму, культивуються у сучасному суспільстві ще з дитинства – у школі, сім'ї, соціальному просторі. На можливість впливу мотивів досягнення успіху і уникнення невдач на адаптивний і неадаптивний перфекціонізм вказував ще Д. Хамачек при описі характерних відмінностей цих двох форм.

На сьогоднішній день недостатньо робіт, присвячених зв'язку перфекціонізму з мотивацією досягнення. Дані дослідження необхідні для

розуміння як функціонування перфекціонізму, так і напрямках допомоги при деструктивних його проявах.

Мета роботи полягає у виявленні зв'язку перфекціонізму з мотивацією досягнення.

Відповідно до мети було сформовано наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз феноменів перфекціонізму, мотивації досягнення та їхніх характерних особливостей.
2. На основі отриманих результатів емпіричного дослідження розкрити взаємозв'язок перфекціонізму з мотивацією досягнення успіху та мотивацією боязні невдач.
3. Порівняти прояви перфекціонізму та особливості мотивації залежно від віку та статі.
4. За допомогою факторного аналізу виділити основні типи поєднання перфекціонізму з мотивацією досягнення.

Гіпотеза: Перфекціонізм пов'язаний з мотивом досягнення успіху та мотивом боязні невдач.

Об'єкт дослідження: Перфекціонізм.

Предмет дослідження: Зв'язок перфекціонізму з мотивацією досягнення.

Методи дослідження. У дослідженні було використано систему загальнонаукових методів дослідження:

а) *теоретичні*: аналіз, порівняння, класифікація, систематизація, узагальнення, інтерпретація тощо;

б) *емпіричні*: тестування, опитування (Багатовимірна шкала перфекціонізму" П. Гевітта та Г. Флетта, Диференційний тест перфекціонізму А. А. Золотарьової, методика «Мотивація успіху і боязнь невдачі» А. А. Реана);

в) *математично-статистичні*: знаходження середніх величин, кореляційний (r-Pearson), U-критерій Манна-Уїтні, факторний аналіз, тощо.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяло участь 71 особа. З них 39 жінок та 32 чоловіка, віком від 16 до 55 років. Експериментально-дослідницька робота виконувалась в Київському національному університеті імені Тараса Шевченка серед студентів психологічного факультету, м. Київ, у Київському університеті імені Бориса Грінченка серед студентів факультету здоров'я, фізичного виховання та спорту та факультету іноземної мови, м. Київ, у Київському політехнічному інституті ім. Сікорського серед студентів інституту прикладного системного аналізу, серед працівників ТОВ «Ультіматек», м. Київ.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що

вперше:

- виявлений взаємозв'язок нормального і патологічного перфекціонізму з мотивом досягнення успіху і мотивом уникнення невдач;
- встановлено факторну структуру типів поєднання перфекціонізму з мотивацією досягнення.

розширене уявлення про...

- перфекціонізм як багатовимірний конструкт і його внутрішні підтримуючі механізми;
- ключові відмінності між адаптивним і неадаптивним перфекціонізмом;
- роль мотивації у перфекціоністичних тенденціях.

уточнені:

- доцільність диференціації адаптивного і неадаптивного перфекціонізму;
- взаємозв'язок орієнтованого на себе та соціально приписаного перфекціонізму з адаптивним і неадаптивним перфекціонізмом.

Теоретична значимість даної дослідницької роботи полягає у виявленні та аналізі зв'язку перфекціонізму з мотивацією досягнення успіху та мотивацією уникнення невдач, щоб змістовно доповнити традиційні уявлення про перфекціонізм та виявити, які механізми та особистісні чинники можуть бути пов'язані з даним явищем.

Практичне значення отриманих результатів має кілька напрямків.

По-перше, це профілактична і психоедукаційна цінність стосовно загроз перфекціонізму та механізмів, що пов'язані з ним.

По-друге, це можливість розширення діагностики при проявах перфекціонізму для знаходження ймовірних суміжних особливостей (типу мотивації), що можуть бути важливими в ході подальшої роботи.

По-третє, це значущість для психотерапевтичної роботи з проблемою перфекціонізму, що буде спрямована також і на виявлення основної мотивації особистості та можливості роботи з нею. Таким чином, підбір більш адаптивної для даної людини мотивації буде ще одним елементом психотерапевтичного процесу, який спрямований на полегшення проявів перфекціонізму. Результати даної роботи і всіх подальших досліджень можуть доповнювати теоретичну базу різних підходів, таких як, наприклад, когнітивно-поведінкова терапія.

Надійність та достовірність результатів дослідження забезпечується репрезентативною вибіркою і є достатньою для статистичного аналізу; сполученням кількісного і якісного аналізів отриманих результатів; використанням коректно дібраного блоку методик емпіричного дослідження та подальшої математичної обробки даних; відповідністю методології та інструментарію дослідження завданням та меті роботи.

Структура роботи. Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел, що налічує 67 найменувань, із них 20 іноземною мовою. Основний зміст роботи викладено на 57 сторінках машинописного тексту. Робота містить 4 таблиці (на 44-47 сторінках), 4 рисунків (на сторінках 35, 42, 43, 52) та 4 додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЯВИЩ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ

1.1. Сутність та моделі перфекціонізму

З точки зору філософії, поняття перфекціонізму має здебільшого позитивне забарвлення і пов'язане з самовдосконаленням та прагненням досягнути власних моральних ідеалів. Перфекціонізм розглядається як явище нормальне і навіть бажане, до якого має прагнути кожна людина. Даний погляд значно відрізняється з поняттям перфекціонізму в психології [30, 39].

Психологічні визначення є не завжди однозначними і відрізняються від авторів і парадигми, в якій вони розглядають перфекціонізм як психологічний феномен. Вивченням поняття перфекціонізму та його складових займалися Д. Бернс, В. А. Ясная, Н. Гаранян, П. Х'юїтт, Г. Флетт та інші.

Вперше терміну «перфекціонізм» у 1965 році дав визначення М. Н. Холендер. Він протрактував його як «повсякденну практику висування до себе більш високих вимог, ніж того потребують обставини» і наголошував на зв'язок перфекціонізму з негативним афектом, що призводить до психічних захворювань.

О. Лоза виокремлює **три підходи** щодо визначення цього феномену:

- як прагнення до самовдосконалення (мотив самовдосконалення);
- як настанова (установка);
- як риса особистості.

Перший підхід розглядає перфекціонізм як постійне прагнення до самовдосконалення і досконалості, високий рівень стандартів особистості, навіть якщо досягнути його неможливо (П. Х'юїтт, Г. Флетт, А. Адлер, А.

Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм та ін.).

Другий підхід під перфекціонізмом розуміє специфічну установку (переконання), при якій все, що нижче досконалості, є неприйнятним. При цьому перфекціонізм не трактується як суто негативне явище, хоча він і може призводити до невротичних симптомів (К. Хорні, І.А. Гуляс).

Нарешті, третій підхід вбачає перфекціонізм як особистісну рису, яка проявляється у пред'явленні собі більш високих стандартів виконання завдань, яких не потребує ситуація (М. Холендер, Д. Хамачек, А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян) [29, 33].

Одне з загальних визначень можна сформулювати таким чином: **перфекціонізм** – це прагнення до досконалості та пред'явлення до себе (і/або оточуючих) завищених стандартів, які не завжди відповідають ситуації.

Перфекціоністом, в свою чергу, називають людину, яка ставить перед собою дуже високі стандарти та прагне бути кращим у всіх аспектах свого життя [30, 39, 46, 22].

Своє поняття феномену перфекціонізму було у Д. Бернса, який розглядав його як набір певних когніцій, викривлення когнітивної структури особистості, що проявляється у неможливості реалістично оцінювати власні можливості та можливості інших, а також вибірковій концентрації на помилках. В додаток до цього, Бернс вперше розглянув мислення в стилі «все або нічого» в рамках характерних особливостей перфекціонізму [48, 18].

До основних характеристик перфекціонізму можна віднести:

- Високий рівень домагань;
- Підвищена значимість власних досягнень;
- Надвимогливість до себе чи інших;
- Нетерпимість до помилок та невдач
- Самокритичність та ін [39].

Як окрему характерну рису перфекціонізму М. Холлендер виділяв особливе значення пунктуальності, організованості, порядку, акуратності, що вказує на схожість перфекціоністичних якостей із деякими симптомами ананкасного розладу [56].

На сьогоднішній день не існує єдиної **моделі перфекціонізму**.

За період дослідження цього явища виникло два підходи до концептуалізації перфекціонізму: одномірний та багатомірний. Кожна модель в даних підходах пропонує своє поняття перфекціонізму та розглядають його з різних сторін (Р. Hewitt і G. Flett, R. Frost, R. Slaney, J. Ashby та ін.).

Одномірний підхід розглядає феномен перфекціонізму як явище одностороннє і зосереджується більше на когнітивній сфері: установках, переконаннях та інших когніціях.

Багатомірні моделі ж розглядають феномен як сукупність різних компонентів (які можуть бути як адаптивними, так і неадаптивними) відповідно до теорії та проведених досліджень. Наразі багатомірні моделі показують більшу наукову обґрунтованість [46].

Розкриємо основні моделі перфекціонізму.

Психоаналітичні моделі перфекціонізму

Вперше розглядати перфекціонізм в рамках психоаналітичної теорії почав А. Адлер, хоча сам термін психоаналітик не використовував, а розглядав схоже явище під назвою «прагнення до досконалості», яке, на його думку, є невід'ємною частиною життя людини. Також він розкривав компенсаторний механізми як стратегію особистості в боротьбі з почуттям неповноцінності. При такому компенсаторному перфекціонізмі людина витрачає додаткові чи надмірні зусилля, щоб досягнути максимальних результатів (зокрема соціально схвальних) і приховати власні «недоліки» [1, 23, 18].

Розширили погляди про перфекціонізм К. Хорні та Х. Кохут, розглядаючи «грандіозне Я» як компенсаторну структуру, що приховує слабке «реальне Я» [46].

К. Хорні розділяла «істинний ідеал», який направляв людину до здорових звершень та формування цінностей і цілей, та «ідеалізований образ Я». Мета останнього – здатися досконалим, що насправді веде тільки до стагнації особистісного росту [44, 18, 11].

Відповідно до вищезазначених ідей, Б. Сороцкін виділяє невротичний та нарцисичний перфекціонізм.

Невротичний перфекціонізм – це реакція на інтенсивний вплив Над-Я, з метою отримати любов, а також захиститись від почуття вини. Тоді як **нарцисичний перфекціонізм** це намагання відповідати грандіозному (ідеалізованому) образу Я задля уникнення почуття сорому, підтримувати захоплення інших. Якщо перший невротичний перфекціоніст докладає справжніх зусиль, щоб відповідати ідеальним стандартам, то для нарцисичного перфекціоніста важливо здаватися ідеальним (як в концепції перфекціоністичної самопрезентації) [47].

Когнітивні моделі

Когнітивні моделі в більшій мірі характеризуються описом структури перфекціонізму та описом когнітивних особливостей, що лежать в її основі.

Модель Р. Фроста

Р. Фрост одним із перших спробував розкласти перфекціонізм на ключові складові. До них він відніс:

- високі особистісні стандарти (орієнтація на надвисокий результат);
- сумніви у власних діях (якості роботи);
- занепокоєння щодо помилок;
- організованність;
- критика батьків;
- очікування батьків (переконавання щодо високих батьківських вимог).

Відповідно до даної моделі, перфекціонізм має як негативні, так і позитивні риси. Однак, модель Фроста піддалась критиці через поєднання одночасно як характеристик перфекціонізму, так і його причин [47, 39, 64].

Модель П. Хьюїтта та Г. Флетта

В 1990 році автори моделі розглянули перфекціонізм як прагнення до досконалості у всьому і запропонували багатомірну модель, в яку входять три складові (форми перфекціонізму):

- 1. Перфекціонізм, адресований до себе** (суб'єктно-орієнтований перфекціонізм) включає в себе високі і надвисокі стандарти, самооцінку, самокритику, мотив прагнення до досконалості, неприйняття власних помилок і недоліків та ін.
- 2. Перфекціонізм, адресований до інших** (об'єктно-орієнтований) полягає в надвисоких та нереалістичних вимог до оточення, постійній оцінці інших, очікування досконалості. Цей тип перфекціонізму часто приводить до міжособистісних проблем, таких як звинувачення, недостатність довіри, ворожість до людей.
- 3. Перфекціонізм, адресований до світу в цілому** демонструє переконання про те, що в світі все має бути правильно, точно на свої місцях і своєчасно. Згодом після проведення емпіричних досліджень цю складову автори прибрали.
- 4. Соціально приписаний перфекціонізм** полягає в сприйманні інших як дуже вимогливих і намаганні відповідати їхнім високим стандартам і очікуванням, задля отримання їхнього схвалення та прийняття. Цю складову також пов'язують зі страхом критики і оцінки та підвищеною чутливістю до схвалення та уваги інших людей.

Дана модель є однією з найпоширеніших на сьогоднішній день та є базою для багатьох досліджень [46, 11, 7, 54].

Модель перфекціоністичної самопрезентації

Перфекціонізм варто відрізнити від перфекціоністичної самопрезентації.

Дану модель П. Хьюїтт та Г. Флетт розробили після багатомірної моделі перфекціонізму. Вони застосували новий термін – **перфекціоністична самопрезентація**, як експресивний стиль перфекціонізму у міжособистісних відносинах.

Якщо перфекціонізм полягає в прагненні досягти ідеального результату, то перфекціоністична самопрезентація націлена на поведінкову чи вербальну демонстрацію досконалості іншим людям, при цьому реальні досягнення не є обов'язковими.

Виділяють такі параметри перфекціоністичної самопрезентації:

- Зовнішня демонстрація бездоганності;
- Уникнення демонстрації недосконалості;
- Відмова від вербальної демонстрації власних недоліків [19, 47, 65].

Модель Р. Слейні

Основною метою моделі Р. Слейні стало розмежування адаптивного і неадаптивного перфекціонізму. Для цього автор спочатку виділив 5 основних складових перфекціонізму:

- Високі особистісні стандарти;
- Прагнення до впорядкування;
- Труднощі у міжособистісних відносинах;
- Тривога при виконанні завдань;
- Прокрастинація (відкладання справ) через страх виконати завдання недостатньо добре.

Перші два параметри мали відповідати адаптивному перфекціонізму, а інші три – дезадаптивному.

Проте дана модель, як і модель Р. Фроста піддалась критиці через врахування «зайвих» складових, які насправді є скоріше наслідками чи супутніми явищами, аніж ключовими елементами.

Тоді Р. Слейні та інші дослідники залишили лише перші дві складові (високі особистісні стандарти та прагнення до порядку) і вивели нове поняття – **невідповідність**.

Дане поняття розкриває різницю між перфекціонізмом і власне досягненням досконалості (стандартів). Невідповідність вказує, наскільки людина вважає себе далекою від власного «ідеалу». Тобто, якщо вона відчуває, що нездатна відповідати своїм високим стандартам, людину буде супроводжувати дистрес. Саме тому автори виділили невідповідність як прояв дезадаптивного перфекціонізму [46, 47, 67].

Модель Н. Г. Гаранян

Модель Н. Г. Гаранян є симбіозом різних когнітивних і біхевіоральних моделей, які їй передували (в основному моделі Р. Фроста та моделі П. Хьюїтта та Г. Флетта). Авторка намагалась максимально охопити всі структурні елементи перфекціонізму і виділила 6 складових:

- Завищені стандарти і вимоги до себе;
- Завищені очікування і вимоги до інших (додалась пізніше);
- Вибіркова увага на власні невдачі та помилки;
- Поляризоване мислення («все або нічого»);
- Порівняння себе з іншими більш успішними людьми;
- Сприймання інших як таких, що пред'являють надто високі очікування та вимоги;

Модель загалом виявляє рівень клінічної форми перфекціонізму, проте згодом з'явилась потреба диференціювати функціональний і дисфункціональний перфекціонізм. Тоді Гаранян та інші автори запропонували концепцію здорового перфекціонізму, яка мала діаметрально протилежні характеристики (сприйняття помилок як норми, адаптивні когнітивні схеми і т.д.). Проте в результаті конструкт здорового перфекціонізму не відрізнявся від відсутності перфекціонізму, що відкриває можливість для покращення даної моделі [47, 39, 9]

Біхевіоральні моделі перфекціонізму

Біхевіоральні моделі акцентують увагу в більшій мірі на механізми функціонування перфекціонізму.

Модель позитивного і негативного перфекціонізму

Базована на принципах позитивного і негативного підкріплення, модель Террі-Шорта була орієнтована на сферу психології спорту та проблем харчування. Автор разом з іншими дослідниками виділили позитивний і негативний перфекціонізм, відповідно до типу підкріплення. **Позитивний перфекціонізм** проявляється к функція позитивного підкріплення і вказує на готовність взаємодіяти зі стимулами, тоді як **негативний перфекціонізм** є відповідно результатом негативного підкріплення і орієнтований на уникнення неприємного результату.

На жаль, модель не отримала достатнього теоретичного обґрунтування та емпіричних доказів. [46, 47, 60].

Модель подвійного процесу

Провівши дослідження на спортсменах, пацієнтах з розладами харчування та депресією, дослідники П. Слейд і Р. Оуенс прийшли до висновку про одну із основних відмінностей позитивного і негативного перфекціонізму.

Позитивний перфекціонізм характеризувався прагненням до успіху, досягання цілей, задоволення, схвалення інших чи досягнення певного рівня майстерності. Тоді як **негативний перфекціонізм** є функцією уникнення невдач та поганих наслідків, невдоволення, несхвалення інших [47, 62].

Модель клінічного перфекціонізму

Автори даної моделі вирішили розглянути лише патологічну форму перфекціонізму, проте максимально систематично, орієнтуючись не тільки на описі, але і на механізмах і підтримуючих факторах. Вони вирішили створити одномірну модель клінічного перфекціонізму, який може підтримувати і бути фактором ризику для цілого ряду психічних розладів.

Автори дали визначення **клінічному перфекціонізму** – це надсильна залежність самооцінки від обов'язкового досягнення самотійно встановлених стандартів, при великих затратах і можливих негативних наслідків.

До **підтримуючих факторів** перфекціонізму автори віднесли:

- Дихотомічне мислення (чорно-біле мислення);
- Вибіркова увага до невдач і помилок;
- Тенденція до знецінювання позитивних результатів;
- Надмірний самоконтроль;
- Критична оцінка власної діяльності [47, 61].

Вивченням і виявленням **факторів виникнення перфекціонізму** займалось багато дослідників (А. Ж. Діпріма, С. В. Волікова, Н. Г. Гаранян, Л. В. Карпушина, А. Б. Холмогорова та ін.).

Виділяють наступні фактори, які впливають на виникнення перфекціонізму:

- Виховання в сім'ї, особистісні установки (мікрорівень);
- Шкільне середовище і його вимоги, колектив (мезорівень);
- Соціокультурні умови, вплив ЗМІ (макрорівень). [39, 16]

Вважається, що перфекціонізм є соціально-детермінованим.

Сім'я несе в собі один з найбільших ефектів на формування особистості, її цінностей, поведінки, переконань. Саме тому вплив батьків і сімейного виховання можна назвати ключовим у виникненні перфекціонізму (С. Волікова, Н. Гаранян, С. Мелтснер, А. Холмогорова, М. Елліотт, Т. Юдеєва та ін.). Якщо батьки будуть ставити перед дитиною завищені очікування та вимоги, а при їх невиконанні позбавляють любові та прийняття, дитина з усіх сил намагатиметься виконувати роботу бездоганно, щоб отримати батьківську увагу. Згодом будь-яка помилка чи недосягнення власних стандартів буде сприйматись як загроза неприйняття. В той же час людина стає емоційно залежною від схвалення інших [53].

Виховання перфекціоніста має свої особливості: надмірно високі стандарти та очікування, специфічність, нестача схвалення, емоційне відкидання, умовність любові та уваги, жорстоке виховання, надмірна критичність, відсутність автономності дитини, гіпоопіка/гіперопіка та інше [24].

Виділяють 4 стилі виховання в сім'ї, які можуть спровокувати формування перфекціонізму у дитини:

1. В сім'ях з **надмірною критичними та вимогливими** батьками дітям зазвичай за помилки надається суворе негативне підкріплення. Це призводить до того, що дитина формує в собі власного «внутрішнього критика», який детально перевіряє роботу на будь-які недоліки перед тим, як її презентувати, задля того, щоб уникнути негативної реакції.
2. Інший стиль виховання в сім'ї – **непряма критика з надмірними стандартами і очікуваннями** батьків, які дитина всіма силами намагається задовольнити, прагнучи бути першим і найкращим. Часто зустрічається в сім'ях забезпечених, які вкладають багато ресурсів в дитину, очікуючи від неї відповідних результатів. Дитина в свою чергу відчуває на собі борг, який має окупити.
3. При **відсутності схвалення**, чи його **непостійності, умовності**, дитина витрачає багато сил, щоб привернути до себе увагу: намагається бути найкращим, найяскравішим, досягати ідеальних результатів.
4. Деякі **батьки-перфекціоністи** можуть виступати моделлю для наслідування власним дітям. Дитина може переймати не тільки паттерни поведінки батьків, але і їхні ідеали.

Інші ж батьки з власним перфекціонізмом проєктують на дітей власні бажання і прагнення або задовольняють перфекціоністичні потреби, створюючи «ідеальну дитину» [16, 39, 14, 29].

Із класичних стилів виховання найбільшим фактором ризику формування перфекціонізму є **авторитарний стиль**. Він проявляється у жорстких вимогах і дисципліні, мінімальній емоційній залученості та підтримці [16, 40].

Дослідження вказують на те, що авторитарний стиль виховання найбільше корелює з патологічним перфекціонізмом, тоді як ліберальний найменше [17].

Деякі автори вважають найбільш вдалим стилем виховання – авторитетний стиль, який характеризується емоційно теплими відносинами та помірним рівнем контролю успішності [16, 27].

Найбільш вразливими до виникнення перфекціонізму є первістки або єдині діти в сім'ї [18, 22].

Батьківські паттерни поведінки і ставлення можуть залишатись у дітей у вигляді дисфункціональних установок і переконань. Когнітивісти, такі як А. Бек приводять в приклад такі ірраціональні переконання, які зустрічаються у перфекціоністів, такі як «зробити помилку означає потерпіти невдачу», «я маю все робити ідеально, щоб отримати прийняття інших» та інші [3].

Окрім сімейного виховання, на людину впливають і інші соціальні групи: шкільне оточення, професійний колектив, однолітки та інші.

Особливою увагою наділяють період **навчання у освітніх закладах**, адже в цьому середовищі успіхи формалізуються і заохочуються у вигляді оцінок. Учні, від яких очікують постійних звершень як в сім'ї, так і в школі, дуже важко переживають невдачі і можуть відчувати постійний тиск і стрес [40].

Учбові заклади з підвищеними вимогами (поглиблене вивчення) також сприяють формуванню перфекціонізму у дітей [45].

Соціум і культура також є не останнім фактором впливу на формування перфекціоністичних тенденцій. Соціокультурне оточення задає цінності, ідеали, уявлення про успішність. Все це має місце в рекламі, ЗМІ, які поширюють «культ успіху» та недосяжні стандарти для жінок та чоловіків, що часто проявляється у постійному невдоволенні власним тілом, кар'єрним ростом, матеріальним достатком та іншим [39, 16].

Наслідки перфекціонізму можна умовно розділити на позитивні і негативні, які пов'язані відповідно з адаптивним і неадаптивним перфекціонізмом.

До **позитивних** особистісних рис, які пов'язані з перфекціонізмом можна віднести сумлінність, терплячість, академічні успіхи [63]. Підлітки-перфекціоністи більше за інших орієнтовані на збереження традиційних цінностей, таких як порядність, інтелегентність та добро [18].

Перфекціонізм до певного рівня корисний у спортивній сфері, так як дозволяє досягнути кращих результатів [63].

Набагато більше досліджень і робіт присвячені **негативному** впливу перфекціонізму.

Ще у 1984 році А. Пахт описував перфекціонізм як важку проблему, що пов'язана з цілим рядом психічних розладів: невротичні, депресивні, тривожні розлади, алкоголізм, психосоматичні хвороби та ін.

Виділяють три основні сфери, на які негативно може впливати перфекціонізм:

- Емоційний стан;
- Продуктивність діяльності;
- Міжособистісні відносини [46, 11].

Негативні наслідки в **емоційно-вольовій сфері** проявляються як постійне невдоволення (так як перфекціоніст не може досягнути бажаного ідеалу), печаль, вина, сором і тривога. Проблеми в мотиваційній сфері проявляються як відсутність інтересу до процесу діяльності, а зсув його на успішний результат, який приносить для перфекціоніста схвалення, прийняття, самоствердження. Проте при неуспіху чи неотриманні позитивної реакції людина з перфекціоністичними тенденціями отримує відчуття відсутності сенсу, мізерності [46].

Також у перфекціоністів спостерігають в більшій мірі дисфункціональні переконання та незрілість когнітивної сфери, ніж у людей без перфекціоністичних проявів, що часто призводить до порушення адаптації та емоційного дискомфорту [26].

Багато авторів наголошують на таких наслідках (і зв'язках) перфекціонізму, як зниження самооцінки, незадоволення собою, суб'єктивне

неблагополуччя, як ефект недосягнення власних стандартів та постійної самокритики [18, 32].

Дослідження Н. Г. Гаранян та інших авторів вказують на тісний зв'язок перфекціонізму з депресивними, тривожними розладами і навіть суїцидальними ризиками [11, 8, 55].

При фізичному перфекціонізмі спостерігається невдоволеність власним тілом, що приводить до харчових розладів та інших проблем [42].

Негативні наслідки у **продуктивності** перфекціоністів загалом пов'язані з унікаючою поведінкою, прокрастинацією, тобто відкладуванням справ та складністю почати діяльність через страх зробити щось неідеально, виснаженням та перевтомою від постійного намагання досягти завищених стандартів у всіх сферах життя [46]. Часто надмірна старанність, дріб'язковість, перевірка витрачають надто багато часу при виконанні роботи [18].

Говорячи про студентів-перфекціоністів, варто загадати, що вони можуть проявляти надмірну екзаменаційну тривожність, що також може негативно вплинути на їхні результати роботи [8].

Нарешті, перфекціонізм може нести цілий ряд проблем у сфері **міжособистісних контактів**.

Багато дослідників вказують на те, що перфекціонізм може бути причиною конфліктів між партнерами (при діадному перфекціонізмі), сімейних проблем. Доведений і зв'язок з сексуальною задоволеністю чоловіків і жінок.

Перфекціонізм асоціюється з підвищеною агресивністю (в тому числі пасивною агресією), соціопатичними тенденціями та соціофобією чи соціальним униканням [6]. Дослідниця Циганкова вказує на зв'язок перфекціонізму з комунікативним неблагополуччям [22].

В. А. Ясная та С. Н. Єнікополов виділяють основні сфери, де проявляються міжособистісні наслідки перфекціонізму: конфлікти через надмірні вимоги та очікування від інших (перфекціонізм, адресований

іншим), конкурентність щодо інших людей, ревність та заздрість, нестача близьких і довірливих стосунків [46].

1. 2. Адаптивність і неадаптивність як аспекти перфекціонізму.

Перфекціонізм спочатку розглядався лише з точки зору психопатології, як особистісний конструкт, що призводить виключно до негативних наслідків для людини. Як вже зазначалось, однією із ключових рис перфекціонізму є пред'явлення завищених стандартів. Проте самі по собі високі стандарти чи суворі норми не є симптомом патології чи дезадаптації, а іноді є корисною особистісною рисою [51]. Тоді постає питання: чим просто успішна, цілеспрямована та амбіційна особистість відрізняється від невпевненої, помисливої, схильної до ряду розладів і фрустрації людини, адже і та, і друга, може мати перфекціонізм.

Щоб вирішити такого плану проблему, вчені вирішили диференціювати дві форми перфекціонізму: **адаптивний** (нормальний, позитивний) та **неадаптивний** (невротичний, патологічний, негативний).

Вперше розділив ці дві форми Д. Хамачек ще у 1965 році, а на основі клінічного дослідження описав їхні основні відмінності [53]. Створення ж діагностичних та психометричних інструментів і багатопланові дослідження адаптивного і неадаптивного перфекціонізму почались набагато пізніше.

Згодом деякі автори, такі як Р. Слейні, П. Слейд, Р. Оуенс та деякі інші дослідники намагались внести даний конструкт у свої моделі (див. розділ 1.1.), проте такі спроби не були однозначно успішними, як і створення психодіагностичних методів диференціації адаптивного і неадаптивного перфекціонізму.

В цілому можна так описати адаптивний та неадаптивний перфекціонізм.

Адаптивний або нормальний **перфекціонізм** – це прагнення до високих, але реалістичних і раціональних стандартів. Досягнення поставленої задачі при цьому призводить до задоволення та підвищення самооцінки.

Адаптивні перфекціоністи відрізняються гнучкістю, вони можуть модифікувати свої стандарти і цілі відповідно до актуальної ситуації, а також пробачати власні помилки. Адаптивний перфекціонізм забезпечує лідерські якості, високу працездатність та активність, мотивацію для досягнення поставлених цілей.

Неадаптивний (він же невротичний) **перфекціонізм** – це прагнення до високих стандартів разом із надмірною критичністю до власних помилок. Невротичних перфекціоністів супроводжує страх потерпіння невдачі, допущення помилки, розчарування інших, а будь-яка помилка чи недолік сприймається людиною як доказ того, що робота «не достатньо хороша», що викликає дистрес і відчуття вини. Відповідно при невротичному перфекціонізмі отримати задоволення від отриманого результату майже неможливо. Неадаптивні перфекціоністи ставлять перед собою недосяжну планку, так як вважають, що тільки так зможуть отримати повагу і любов оточуючих [46, 53].

А. Ясная виділяє три складові невротичного перфекціонізму.

1. *Занепокоєння вадами власної діяльності.* Як зазначав Д. Хамачек, рушійною силою невротичних перфекціоністів є скоріше уникнення можливих негативних наслідків, а не сам результат діяльності.
2. *Сумніви в якості отриманого результату.* Сумніви при цьому не завжди мають конкретні підстави, а скоріше є абстрактними і узагальненими. Незадоволеність завершеною дією та постійні сумніви стосовно неї зближує невротичний перфекціонізм із симптомами обсесивно-компульсивного розладу.
3. *Велике значення очікуванням і оцінкам інших* (зокрема, своїх батьків). Сім'я і виховання мають одне з ключових значень у формуванні перфекціонізму. Через умовність любові в дитинстві та постійний страх її втрати перфекціоністи намагаються отримати прийняття і схвалення за допомогою досягнення ідеальних результатів [46].

Дослідження вказують на те, що адаптивний перфекціонізм пов'язаний з такими рисами особистості як самоактуалізація, відкритість новому досвіду, відповідальність, задоволення від виконуваної діяльності, впевненість у собі, самоефективність, активні копінг-стратегії та багато інших позитивних якостей.

Тоді як неадаптивний перфекціонізм асоціюється з такими якостями як схильність до самокритики, обвинувачення себе та інших, ірраціональне мислення, нейротизм, уникаючі копінг-стратегії та ін [19].

А. А. Золотарьова наголошує, що нормальний перфекціонізм проявляється як психологічний ресурс особистості, тоді як патологічний пов'язаний з порушенням саморегуляції і неможливістю контролювати власні ресурси [20].

1. 3. Мотивація досягнення у структурі перфекціонізму.

В загальному розумінні **мотивацією** називають стійке системне утворення, яке спонукає, спрямовує, регулює та підтримує діяльність людини [12].

Мотивацію, в основі якої лежить потреба в досягненні, називають відповідно **мотивацією досягнення**, яка спонукає людину до найкращого виконання роботи. Гордєєва визначає мотивацію досягнення як таку, що пов'язана з діяльністю досягнення, тобто цілеспрямованим перетворенням себе, інших людей, відносин чи іншого. Вона пов'язана з прагненням зробити якнайкраще, досягнути прогресу та особистісного росту [13, 37].

Дослідженням мотивації досягнення займались як зарубіжні вчені, такі як Дж. Аткинсон, Д. Макклеланд, Г. Мюррей, Х. Хекхаузен, так і вітчизняні – Т. О. Гордєєва, Л. А. Реан, Р. С. Вайсман, В. І. Степанський та інші.

Вперше мотив (і мотивацію) досягнення виділив Г. Мюррей, який виділив його основні властивості: виконувати щось складне, управляти, організовувати, працювати швидко і самостійно, досягати високих результатів, покращувати власні вміння та таланти [59].

Мотивацію досягнення розглядає у своїй теорії очікуваної цінності Дж. Аткинсон. В рамках мотивації досягнення він виділяє два протилежні мотиви: мотив досягнення успіху і мотив уникнення невдач.

Мотив досягнення успіху автор трактує як силу, що ініціює дії у суб'єкта, які, як він очікує, приведуть до успіху. Проявляється дана тенденція у направленості, інтенсивності та наполегливості у досягненні діяльності. До ситуаційних факторів мотиву досягнення успіху автор відносить очікування (суб'єктивна вірогідність) успіху і стимулюючу цінність успіху.

Тоді як **мотив уникнення невдач** розуміється автором як сила, яка придушує діяльність, які, як очікує суб'єкт, може привести до невдачі. Тоді ситуаційний фактор – очікування невдачі [9].

Аткинсон вказує, що у людини наявні одночасно дві тенденції. Тоді у ситуації вибору у людини виникає так званий конфлікт досягнення (Х. Хекхаузен) [43].

Люди, схильні до мотиву успіху чи мотиву уникнення, мають власні характерні особливості.

Так, наприклад, люди з мотивом досягнення успіху налаштовуються на позитивний і плідний результат. Їх відрізняють такі якості як цілеспрямованість, відповідальність, рішучість, самостійність, активність, ініціативність та ін. Вони обирають середні чи помірно складні завдання, а помилки в їхній роботі лише стимулюють інтерес у людей, мотивованих на успіх. До того ж, вони орієнтовані на більш дальні цілі, ніж ті, хто характеризується мотивом уникнення невдач. Успіхи, досягнені в будь-якій сфері, такі люди пояснюють власними позитивними якостями, а невдачі сторонніми випадковими факторами.

А. А. Реан зазначає, що в основі активності особистостей мотивованих на успіх лежить надія на успіх та потреба в його досягненні.

Суб'єкт, орієнтований на уникнення невдач з самого початку направлений на страх провалу. Таких людей відрізняє невпевненість у собі і власних силах, нерішучість, небажання брати відповідальність, пасивність,

тривожність, страх критики. На відміну від людей з мотивом досягнення успіху, суб'єкти мотивовані уникненням невдач обирають собі або надто легкі, або надто важкі завдання і втрачають мотивацію при перших же помилках. При цьому помилки вони пояснюють власними негативними якостями (неуважність, нерозумність і т.д.).

Активність людей мотивованих на уникнення пов'язана з потребою уникнути невдачі чи покарання. [37, 36].

Важливо розуміти, що у людини не може бути присутнім лише один мотив, а скоріше два з одним більш чи менш вираженим.

Відкритим питанням залишається **взаємозв'язок перфекціонізму з мотивацією досягнення.**

Мотивація досягнення стимулює людину до нових звершень, плідної роботи, прагнення успіху, ефективної діяльності. Проте мотиви у такої поведінки може бути два: досягнення задля результату і успіху, і досягнення задля уникнення негативних наслідків і невдач. Одна і та ж діяльність, проведена з різним мотивом досягнення, буде мати зовсім різне емоційне забарвлення для людини і впливати на її подальші дії і стан.

Перфекціонізм поведінково проявляється дуже схоже до мотивації досягнення з єдиною різницею, що перфекціоніст прагне не просто досягати певних результатів, але мати досконалий результат.

Це наштовхує на думку, що одним із елементів структури перфекціонізму є мотивація досягнення.

При цьому в основі різних форм прояву перфекціонізму може домінувати той чи інший мотив. Особливого інтересу заслуговує представлення мотивації досягнення у нормальному і патологічному перфекціонізмі, так як в концепції мотивації досягнення диференціація мотивів також може проявлятися в межах адаптивності: мотив досягнення успіху вважається більш адаптивним, мотив уникнення невдач – менш адаптивним.

До того ж при перфекціонізмі можна спостерігати обидва мотиви: сильні (і часом надмірні) зусилля і старання у досягненні бажаних результатів (мотив досягнення успіху) і одночасно страх критики, несхвалення, негативної реакції від інших, при цьому кожна помилка сприймається як неуспіх, що призводить до їхнього ретельного уникнення (уникнення невдач).

Не зважаючи на те, що обидва психологічні феномени достатньо добре досліджені та описані, майже не робились спроби виявлення зв'язку між ними, хоча ще на початку другої половини минулого століття Д. Хамачек [53] при першому описі нормального і невротичного перфекціонізму звернув увагу на участь мотивації досягнення у даному конструкті.

В 2000-х роках проводилось лише кілька спроб дослідження взаємозв'язку перфекціонізму з мотивом досягнення. Однією з небагатьох дослідниць в цьому напрямку стала Н. Г. Гаранян, котра зафіксувала певний зв'язок орієнтованого на себе перфекціонізму з «надією на успіх» і соціально приписаного перфекціонізму зі «страхом неуспіху».

В ще одній роботі зі студентською вибіркою дослідниця використовувала вже інші методологічний арсенал: авторський опитувальник Н. Г. Гаранян і А. Б. Холмогоровой, проективна методика «Мотивационный тест Х. Хекхаузена (ТАТ)» та два опитувальника А. Бека на вимірювання тривоги і депресивності. Результати показали однакову інтенсивність прояву мотивів досягнення успіху і уникнення невдач, що Гаранян пояснює «конфліктом мотивів» при перфекціонізмі.

Проте авторка сама наголошує на недостатності статистичних даних і необхідності в подальших дослідженнях [10]. До того ж залишається питання доцільності використання проективних методик як основного діагностичного матеріалу для статистичного аналізу.

Лише частково дані результати підтверджуються в інших дослідженнях [4].

Деякі дослідники використовують ці два конструкти для дослідження інших феноменів, таких як тривожність чи суїцидальність [34, 38].

Не було ідентифіковано жодного дослідження на виявлення взаємозв'язку між мотивацією досягнення і адаптивним та неадаптивним перфекціонізмом. Це може бути також пов'язано з нестачею психодіагностичного матеріалу.

Загалом тема взаємозв'язку даних феноменів маловивчена і малодосліджена і тому потребує нових даних.

Висновки до розділу 1

У розділі 1 був проведений теоретичний аналіз феноменів перфекціонізму і мотивації досягнення, а також ймовірності їхнього взаємозв'язку.

1. Основні підходи до визначення перфекціонізму розглядають його як прагнення до самовдосконалення, установку особистості і її рису характеру. Також увага у розділі приділена увага відмінностям філософського від психологічного трактування перфекціонізму. Визначення перфекціонізму розглядалось багатьма авторами (Холендер, Бернс), але сучасне загальне поняття перфекціонізму розуміється як прагнення до досконалості та пред'явлення завищених стандартів до себе чи інших. У розділі наведені також основні риси і прояви перфекціонізму (надмірна критичність, високий рівень домагань, концентрація уваги на помилках і власних досягненнях та інше).
2. На сьогоднішній день існує цілий ряд одномірних і багатомірних концептуальних моделей перфекціонізму відповідно до підходу (психоаналітичні, когнітивні, біхевіоральні), такі як: модель Р. Фроста, модель П. Хьюїтта та Г. Флетта, модель Н. Г. Гаранян, модель подвійного процесу та інші. У розділі розглянуті їхні характерні особливості і відмінності, новизна, перваги і недоліки.

3. Досі не є однозначним питання різноманітних причин та факторів ризику виникнення перфекціонізму, до яких в першу чергу належать: сімейне виховання, відношення батьків до дитини, батьківські паттерни поведінки; соціальне оточення та його вимоги (школа, робота); соціокультурні умови, ЗМІ. Перераховані основні моделі поведінки батьків і стилі виховання, які впливають на розвиток перфекціонізму у дітей. Неведені і можливі наслідки перфекціонізму та зв'язки з психічними розладами, враховуючи як можливий позитивний його вплив (цілеспрямованість, наполегливість, ініціативність та ін.), так і негативний (депресивні, тривожні та інші розлади, проблеми з самооцінкою, емоційний дистрес, конфлікти, непродуктивність та ін.).
4. Розкрита концепція адаптивного і неадаптивного перфекціонізму з порівняльним аналізом явищ та основні риси кожного. Відповідно до даних концепцій, адаптивний перфекціонізм характеризується високими, але адекватними стандартами, гнучкістю, стабільною самооцінкою, тоді як неадаптивний пов'язаний з надвисокими стандартами, чутливістю до помилок і критики, постійними сумнівами.
5. Уточнене поняття мотивації досягнення, яке розглядається як спонукальна сила, що пов'язана з діяльністю досягнення і стимулює найкращого виконання роботи, досягання цілей. Вона має два прояви: як мотив досягнення успіху і як мотив уникнення невдач.

Мотив досягнення характеризується орієнтацією на позитивний та плідний результат. Люди з таким мотивом відрізняються цілеспрямованістю, ініціативністю, рішучістю та обирають амбіційні, але помірно складні завдання.

Мотив уникнення невдач відповідно пов'язаний з униканням помилок, негативного результату. Люди мотивовані на уникнення мають такі риси як пасивність, нерішучість, невпевненість, тривожність.

6. Взаємозв'язок двох цих мотивів з перфекціонізмом розглядали кілька дослідників і вчених, проте проведених досліджень на дану тему проведено

дуже мало, зокрема про зв'язок адаптивного і неадаптивного перфекціонізму з мотивацією досягнення.

Існують певні теоретичні основи взаємозв'язку перфекціонізму з мотивацією досягнення, в тому числі небагаточисельні дослідження даного зв'язку. Проте необхідна більша кількість систематичних досліджень та створення нових психодіагностичних методик.

Отже, був уточнений термінологічний апарат та зміст досліджуваних феноменів, а також розглянуто специфіку зв'язку перфекціонізму з мотивацією досягнення.

РОЗДІЛ 2

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ З МОТИВАЦІЄЮ ДОСЯГНЕННЯ

2. 1. Концептуальна модель дослідження зв'язку перфекціонізму з мотивацією досягнення

Проаналізувавши теоретичні основи досліджуваних явищ, розглянувши наявні моделі перфекціонізму, а також переглянувши актуальні дослідження, пов'язані з взаємозв'язком перфекціонізму з мотивацією досягнення, вдалось сформуванати базис для концептуальної моделі досліджень.

За основу дослідження взято:

- Поняття перфекціонізму як прагнення до досконалості та пред'явлення до себе високих стандартів;
- Концепція адаптивного і неадаптивного (нормального і патологічного) перфекціонізму (Д. Хамачек, А. А. Золотарьова);
- Модель П. Хьюїтта та Г. Флетта, яка пропонує форми прояву перфекціонізму (орієнтований на себе, орієнтований на інших, соціально приписаний);
- Концепція виділення в мотивації досягнення мотиву досягнення успіху та мотиву уникання невдач (Дж. Аткинсон, Х. Хекхаузен, Л. А. Реан);
- Модель подвійного процесу П. Слейд і Р. Оуенса, яка характеризує основну відмінність між адаптивним і неадаптивним перфекціонізмом (позитивним і негативним) як орієнтацію на досягання результату чи уникнення можливих негативних наслідків;

- Результати минулих досліджень зв'язку перфекціонізму та мотивації досягнення (Н. Г. Гаранян, А. А. Золотарьова).

Відповідно до наукових надбань можна сформувати таку концептуальну модель дослідження.

Перфекціонізм проявляється у **трьох формах спрямованості**: орієнтований на себе, орієнтований на інших, соціально приписаний (П. Хьюїтт, Г. Флетт).

В той же час перфекціонізм виступає у **двох формах адаптивності/неадаптивності**: нормальний і патологічний (А. А. Золотарьова).

В структурі нормального і патологічного перфекціонізму велику роль грає **мотив досягнення успіху і мотив уникнення невдач**. Ймовірно, кожен мотив підкріплюється поведінкою і установками перфекціоністів.

При нормальному перфекціонізмі людина орієнтована на досягнення і успіх, що при отриманні позитивного результату підкріплює мотив досягнення успіху. Помилки чи невдачі при цьому сприймаються спокійно і раціонально, а іноді навіть стимулюють цікавість до роботи, що знову ж таки підтримує даний мотив або має нейтральний ефект.

При патологічному перфекціонізмі людина орієнтована на уникнення можливих невдач та неуспіху. В такому випадку, при уникненні всіх помилок людина отримує короточасний позитивний ефект, що підкріплює даний мотив, а при їх допущенні має негативне підкріплення (не обов'язково зі сторони інших, але від самокритики), що стимулює перфекціоніста в подальшому ще більше уникати будь-яких невдач.

Отже, ми маємо те, що в когнітивно-поведінковій терапії називають «підтримуючий поведінковий цикл» [50].



Рис. 1.1. Схематичне зображення концептуальної моделі дослідження

Отже, концептуальна модель дослідження відображає основні гіпотетичні зв'язки між досліджуваними конструктами, такі як зв'язок нормального і патологічного перфекціонізму з мотивацією досягнення успіху та мотивацією уникнення невдач (див. рис. 1.1). Модель має уточнюватись відповідно від отриманих статистичних даних.

2. 2. Методологічні засади дослідження

Для досягнення мети дослідження було обрано 3 найоптимальніші методики:

- Багатомірна шкала перфекціонізму П. Гевітта та Г. Флетта;
- Диференційний тест перфекціонізму А. А. Золотарьової;
- Методика «Мотивація успіху і боязнь невдачі» А. А. Реана.

Багатомірна шкала перфекціонізму П. Гевітта та Г. Флетта

Багатовимірна шкала перфекціонізму (MPS, Hewitt, Flett, 1991) використовується для дослідження трьох проявів (вимірів) перфекціонізму: самоорієнтованого перфекціонізму, орієнтованого на інших перфекціонізму та соціально приписаного перфекціонізму.

В остаточному варіанті на кожен вимір виділено по 15 питань (45 в цілому), на які є 7 варіантів відповіді:

- Повністю не згоден;
- Не згоден, але бувають виключення;
- Частіше не згоден;
- Не можу визначитись;
- Частіше згоден;
- Згоден, але бувають виключення;
- Повністю згоден.

Дослідження вказують на надійність і валідність виділених вимірів, як на загальній вибірці, так і на клінічній [66].

В 2006 році методика була адаптована російською мовою і стандартизована І. І. Грачевою, яка пройшла перевірку надійності, внутрішньої узгодженості пунктів субшкал, валідності [15].

В даному дослідженні методика MPS використовувалась для вимірювання двох складових перфекціонізму: орієнтованого на себе та соціально приписаного. Цей інструмент дозволяє розширити кількість вимірів перфекціонізму, що досліджуються у зв'язку з мотивацією досягнення. Це надає глибше розуміння і більш детальну картину взаємозв'язків досліджуваних феноменів.

З усіх психодіагностичних інструментів на оцінку проявів перфекціонізму, Багатомірна шкала перфекціонізму П. Гевітта та Г. Флетта є вже класичною методикою, яка широко використовується в багатьох дослідженнях через її теоретичну і емпіричну доказовість.

Зважаючи на всі переваги даної шкали, а також її необхідність як додаткового уточнюючого діагностичного інструменту, вона є оптимальною для використання у даному дослідженні.

Інструкція та стимульний матеріал дивитись в Додатку А.

Диференційний тест перфекціонізму А. А. Золотарьової

«Диференційний тест перфекціонізму» - це методика, розроблена російською дослідницею А. А. Золотарьовою, і націлена на діагностику нормального і патологічного перфекціонізму.

Тест складається з 24 тверджень (12 тверджень на кожну шкалу), на які є 7 варіантів відповіді:

- Повністю не згоден;
- Не згоден;
- Скоріше, не згоден;
- Важко відповісти;
- Скоріше, згоден;
- Згоден;
- Повністю згоден.

Методика пройшла перевірку на всі психометричні показники (надійність, валідність, дискримінативність) [19].

В даному дослідженні Диференційний тест перфекціонізму використовується для його безпосередньої задачі – диференціації перфекціонізму на адаптивний і неадаптивний. На сьогоднішній день це одна з єдиних існуючих диференційних методик перфекціонізму, що пройшла стандартизацію. Саме через це, а також через абсолютну відповідність концептуальній моделі дослідження, методика А. А. Золотарьової використовується в даній роботі.

Інструкція та стимульний матеріал дивитись в Додатку Б.

Методика «Мотивація успіху і боязнь невдачі» А. А. Реана

Методика «Мотивація успіху і боязнь невдачі» (МУН) А. А. Реана спрямована на оцінку домінуючого прагнення (мотиву), яке керує поведінкою людини. Автор виділяє два типи мотивації: мотивація успіху (позитивна мотивація), боязнь невдач (негативна мотивація).

Всього в опитувальнику використовується 20 тверджень, а доступних відповідей лише дві: «так» і «ні».

З кожне співпадіння з ключем досліджуваному зараховується 1 бал, а потім підраховується загальна їхня кількість. Якщо кількість набраних балів:

- від 1 до 7, то діагностується мотивація на невдачу (страх неуспіху);
- від 8 до 13, то вважається, що спрямованість мотивації не виражена, проте при балах 8-9 можна говорити про легку тенденцію до уникнення невдачі, тоді як при балах 12-13 – на успіх;
- від 14 до 20, то діагностується мотивація на успіх (надія на успіх).

Отже, даний опитувальник представляє шкалу у вигляді спектру, не на одному полюсі – мотив досягнення успіху, на другому – мотив уникнення невдач [36].

Наразі діагностичного матеріалу для дослідження мотивації досягнення небагато, деякі з них є проєктивними (методика ТАТ (модифікація Х. Хекхаузена)). Проте проєктивні методики не є достатньо важкими і неоднозначними для інтерпретування і не завжди підходять для чіткого статистичного аналізу.

Однією з дуже небагатьох якісних тестових методик і є МУН А. А. Реана, через що вона і використовується у даному дослідженні.

Інструкція та стимульний матеріал дивитись в Додатку Б.

2.3. Характеристики вибірки та хід дослідження

В даному дослідженні, спрямованому на виявлення зв'язку між різними проявами перфекціонізму та мотивацією досягнення взяло участь 71 чоловік. Віковий діапазон вибірки складає 16-55 років, середній вік досліджуваних – 22 роки. Серед досліджуваних майже рівномірний розподіл по статі: 55% жінок і 45% чоловіків. Експериментально-дослідницька робота виконувалась в Київському національному університеті імені Тараса Шевченка серед студентів психологічного факультету, м. Київ, а також в Київському університеті імені Бориса Грінченка серед студентів факультету здоров'я та факультету іноземної мови, м. Київ, у Київському політехнічному інституті ім. Сікорського серед студентів інституту прикладного системного аналізу,

серед працівників ТОВ «Ультіматек», м. Київ, серед випускного класу Броварської спеціалізованої школи I-III ступенів № 5.

Більшість вибірки – студенти або молоді працюючі люди. Вік є оптимальним для повноцінного прояву перфекціонізму як риси, паттерну поведінки чи внутрішньої установки.

Формується і мотивація досягнення як глибинна структура особистості. А відповідно до специфіки вибірки, є можливість її прояву у навчанні (школа, університет) чи роботі.

Варто зазначити неоднomanітність вибірки: в дослідженні брали участь випускні класи, студенти різних спеціальностей і люди, які працюють, що дозволяє більш об'єктивно оцінити прояви перфекціонізму і мотивації досягнення.

Отже, дана вибірка є оптимальною для дослідження зв'язку перфекціонізму з мотивацією досягнення.

До основних етапів даного дослідження належать:

- Підбір і аналіз літератури відповідно до виділеної теми і проблеми дослідження.
- Підбір емпіричних методів та психодіагностичних методик. В актуальному дослідженні був застосований метод *опитування* (тестування), відповідно методики мали форму *опитувальників* (тестів, шкал).
- Складання програми дослідження, його організація. Підбір вибірки, формату тестування, складання комплексного опитувальника з обраних методик.
- Збір фактичного матеріалу, шляхом отримання необроблених результатів від досліджуваних.
- Обробка і аналіз отриманих результатів. Проведення кількісного (підрахування числових результатів) і якісного аналізу (інтерпретація змісту отриманих результатів).
- На основі інтерпретації отриманих результатів формулювання висновків та рекомендацій.

Висновки до розділу 2

В другому розділі були наведені теоретико-методологічні основи проведеного дослідження.

1. Надана концептуальна модель дослідження, в якій розглядається:
 - Теоретичний базис: модель подвійного процесу, класифікація Р. Д. Хамачека тощо;
 - Основні змінні дослідження і відповідно елементи моделі: три форми спрямованості перфекціонізму (орієнтований на себе, орієнтований на інших, соціально приписаний), дві форми адаптивності перфекціонізму (нормальний і патологічний), мотивація досягнення у двох проявах (мотив досягнення успіху і мотив уникнення невдач);
 - Аналіз можливих взаємозв'язків та механізмів функціонування даних елементів між собою, основним з яких є взаємозв'язок нормального і патологічного перфекціонізму з мотивом досягнення успіху та уникнення невдач.
2. Також в даному розділі був проведений аналіз методологічних основ дослідження зв'язку перфекціонізму та мотивації досягнення. Були розглянуті особливості використовуваних у дослідженні методик: Багатомірна шкала перфекціонізму П. Гевітта та Г. Флетта, Диференційний тест перфекціонізму А. А. Золотарьової, методика «Мотивація успіху і боязнь невдачі» А. А. Реана.

Дані методики є валідними, надійними, теоретично обґрунтованими. Вони є оптимальними інструментами для даного дослідження.

3. Розкриті особливості вибірки та організація дослідження зв'язку перфекціонізму з мотивацією досягнення. Всього участь взяло 71 чоловік вікового діапазону 16-55 роки, середній вік досліджуваних – 22 роки. Серед досліджуваних 55% жінок і 45% чоловіків. Вибірка є оптимальною через основний юнацький вік, а також рівномірний розподіл по статі.

В проведеному дослідженні можна виділити 6 етапів: підбір і аналіз літератури; підбір емпіричних методів та психодіагностичних методик

(опитування); складання програми дослідження та його організація; підбір вибірки, формату тестування, складання комплексного опитувальника; збір фактичного матеріалу; обробка і аналіз отриманих результатів; проведення кількісного та якісного аналізу результатів; формулювання висновків та рекомендацій.

Отже, надано теоретичне і методологічне обґрунтування проведеному дослідженню.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ

3.1. Кількісний аналіз результатів дослідження

Дане дослідження спрямоване на виявлення зв'язку між проявами перфекціонізму і мотивацією досягнення. Всього у дослідженні взяло участь 71 особа в основному юнацького віку (16-55 роки), серед них 55% жінок і 45% чоловіків (рис. 3.1).

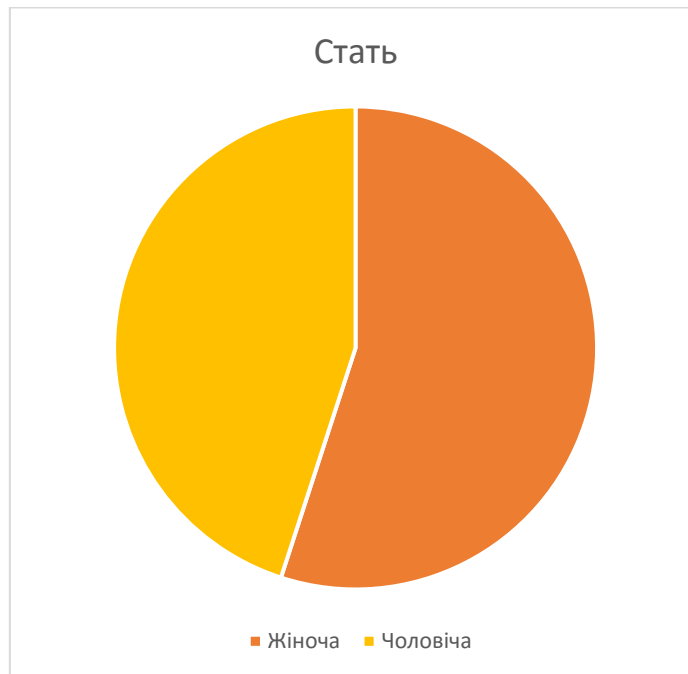


Рис. 3.1. Статеве співвідношення досліджуваних. Стать: жіноча - 55%, чоловіча - 45%
Середній вік серед досліджуваних – 22 роки (рис. 3.2).

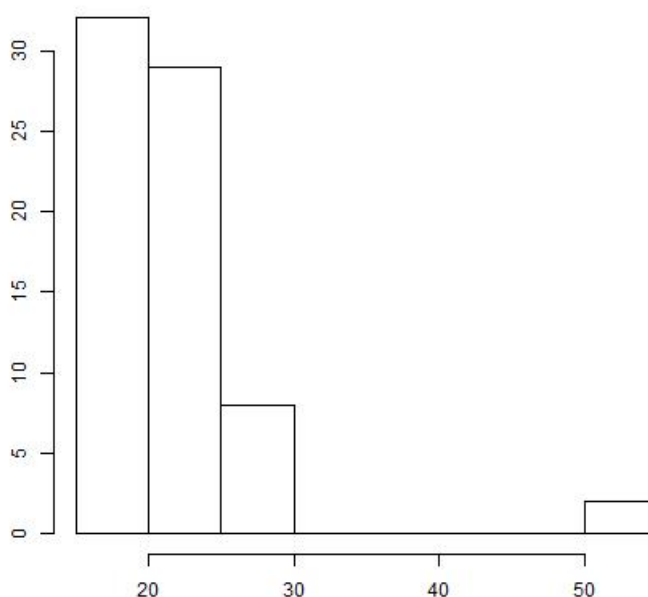


Рис. 3.2. Вікове співвідношення досліджуваних. Середній вік: 22 роки.

Досліджувані оцінювались за наступними критеріями: вік, стать, орієнтований на себе перфекціонізм, соціально приписаний перфекціонізм, нормальний перфекціонізм, патологічний перфекціонізм, мотивація досягнення успіху (мотивація боязні невдач).

Розрахунки були проведені за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS та The R Project for Statistical Computing.

Статистичний аналіз порівняння середніх значень всіх змінних показав такі результати (таб. 3.1):

Таблиця 3.1

Описові статистики за змінними віку, орієнтованого на себе перфекціонізму, соціально приписаного перфекціонізму, нормального перфекціонізму, патологічного перфекціонізму та мотивації досягнення успіху

| Змінні | Вік | Орієнтований на себе перфекціонізм | Соціально приписаний перфекціонізм | Нормальний перфекціонізм | Патологічний перфекціонізм | Мотивація досягнення |
|------------------|-------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------|
| Середнє значення | 22,08 | 67,79 | 53,94 | 58,34 | 47,51 | 12,99 |
| Мінімум | 16,0 | 31,0 | 22,0 | 37 | 25 | 5 |
| Максимум | 55,0 | 103,0 | 87,0 | 77 | 72 | 19 |

Вибірка має нормальний розподіл.

Статистичний аналіз з використанням параметричного t-критерія Уелча та непараметричного W-критерія Уїлконсона (для уточнення результатів) вказав на відсутність різниці між чоловіками і жінками за показниками перфекціонізму (орієнтованого на себе, соціально приписаного, нормального та паталогічного) та мотивації досягнення (таб. 3. 2).

Таблиця 3.2

Різниця між чоловіками та жінками за t-критерієм Уелча та W-критерієм Уїлконсона та її значимість

| | Орієнтований на себе перфекціонізм | Соціально приписаний перфекціонізм | Нормальний перфекціонізм | Паталогічний перфекціонізм | Мотивація досягнення |
|-----------------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------|
| t-критерій Уелча | -0.66 | -0.952 | 0.833 | 0.272 | -0.348 |
| p-значення | 0.511 | 0.344 | 0.407 | 0.786 | 0.728 |
| W-критерій Уїлконсона | 567.5 | 559 | 690 | 649.5 | 557 |
| p-значення | 0.517 | 0.455 | 0.448 | 0.772 | 0.439 |

Після проведення кореляційного аналізу за допомогою формули кореляції Пірсона (для параметричних даних) було визначено наступне (таб. 3.3):

- Не виявлено статистично значимого взаємозв'язку між будь-яким проявом перфекціонізму та мотивацією досягнення з віком;
- Наявний високий статистично значимий зв'язок між орієнтованим на себе перфекціонізмом та соціально приписаним перфекціонізмом (0,656);
- Нормальний і паталогічний перфекціонізм мають між собою статистично значимий обернений зв'язок середньої інтенсивності (-0,340);
- Виявлений обернений статистично значимий зв'язок нормального перфекціонізму з соціально приписаним перфекціонізмом (-0,253);

- Виявлений прямий статистично значимий зв'язок патологічного перфекціонізму з орієнтованим на себе перфекціонізмом (0,538) та соціально приписаним перфекціонізмом (0,494);
- Наявний статистично значимий зв'язок мотивації досягнення з нормальним перфекціонізмом (0,279) та обернений зв'язок з патологічним перфекціонізмом (-0,409).

Таблиця 3.3

Кореляції між віком, орієнтованим на себе перфекціонізмом, соціально приписаним перфекціонізмом, нормальним перфекціонізмом, патологічним перфекціонізмом та мотивацією досягнення

| | Вік | Орієнтований на себе перфекціонізм | Соціально приписаний перфекціонізм | Нормальний перфекціонізм | Патологічний перфекціонізм | Мотивація досягнення |
|------------------------------------|-------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------|
| Вік | 1 | -,121 | -,172 | -,097 | -,112 | ,129 |
| Орієнтований на себе перфекціонізм | -,121 | 1 | ,656** | ,105 | ,538** | ,159 |
| Соціально приписаний перфекціонізм | -,172 | ,656** | 1 | -,253* | ,494** | -,108 |
| Нормальний перфекціонізм | -,097 | ,105 | -,253* | 1 | -,340** | ,279* |
| Патологічний перфекціонізм | -,112 | ,538** | ,494** | -,340** | 1 | -,409** |
| Мотивація досягнення | ,129 | ,159 | -,108 | ,279* | -,409** | 1 |

Примітка: * – значущість на рівні $p \leq 0,05$; ** – значущість на рівні $p \leq 0,01$

На основі отриманих даних був проведений факторний аналіз, в результаті якого була створена факторна модель, яка пояснює 69% дисперсії (таб. 3.4). Модель включає в себе три фактори:

1. Перший фактор включає в себе такі змінні: нормальний перфекціонізм, орієнтований на себе перфекціонізм та соціально приписаний перфекціонізм.
2. До другого фактору увійшли такі змінні, як нормальний перфекціонізм і мотивація досягнення.
3. Третій фактор включає в себе змінні вік і стать.

Таблиця 3.4

Розподіл змінних у факторах (факторна модель)

| | 1 | 2 | 3 |
|------------------------------------|------|------|------|
| Стать | | | ,684 |
| Вік | | | ,645 |
| Орієнтований на себе перфекціонізм | ,728 | | |
| Соціально приписаний перфекціонізм | ,836 | | |
| Нормальний перфекціонізм | | ,648 | |
| Патологічний перфекціонізм | ,849 | | |
| Мотивація досягнення | | ,735 | |

Відповідно до змістового наповнення факторів, вони отримали такі назви: «Неадаптивний перфекціонізм» (1), «Адаптивний перфекціонізм» (2), «Демографічні показники» (3).

Всі вищеописані результати вказують на значущий взаємозв'язок між перфекціонізмом та мотивацією досягнення, а також дають додаткову інформацію про взаємозв'язки між окремими формами перфекціонізму.

Оригінальні таблиці дивитись у Додатку Г.

3.2. Якісний аналіз результатів дослідження

Після отримання результатів статистичного аналізу, отримані дані можуть бути проінтерпретовані.

1. За допомогою середніх значень по вибірці, досліджуваних можна описати так:
 - Досліджувані мають помірний прояв соціально приписаного перфекціонізму, і дещо підвищений рівень орієнтованого на себе перфекціонізму. Це говорить про те, що в цілому вибірка (в більшій мірі молодь) не відчуває надмірних

вимог від оточення, хоча і намагається відповідати певним очікуванням від інших. Одночасно випробувані мають достатньо високі стандарти щодо себе і критично відносяться до власних помилок, що в цілому підтверджує тенденцію сучасного суспільства до перфекціонізму.

- Патологічний перфекціонізм має середній показник серед вибірки, що говорить про певну тенденцію до нездорового відношення до себе, власних досягнень та помилок, хоча на сьогоднішній день поки не критичну. Підвищений рівень нормального перфекціонізму вказує на наявність у більшості досліджуваних високих, проте реалістичних стандартів.
 - В середньому у досліджуваних проявляється невиражена мотивація, проте яка межує з мотивацією досягнення успіху. Це говорить про позитивні очікування від діяльності та слабкий страх (або його відсутність) щодо можливих помилок чи невдач.
 - Загалом середнього представника вибірки можна описати як людину з дещо вираженим перфекціонізмом щодо себе і свого успіху, проте яка в більшості випадків об'єктивно оцінює власні невдачі та замотивована у досягненні позитивних результатів. Однак іноді в неї проявляються патологічні якості перфекціонізму, що сприяють неадаптивній поведінці у діяльності і можуть впливати на самооцінку.
2. Жінки з чоловіками загалом мають однакові прояви як перфекціонізму і всіх його проявів, так і мотивації досягнення успіху/мотивації уникнення невдач, що вказує на відсутність зв'язку цих явищ зі статтю.
3. В ході дослідження було виявлено велику кількість зв'язків. Інтерпретація отриманих кореляцій може мати такий вигляд:
- Вік не грає ключової ролі у проявах перфекціонізму чи домінування певної мотивації досягнення.
 - Орієнтований на себе перфекціонізм має сильний позитивний зв'язок з соціально приписаним перфекціонізмом, тобто при зростанні одного прояву, зростає й інший, і навпаки. Це може вказувати на те, що навіть орієнтуючись

на власні досягнення та успіхи, перфекціоністам все ж важлива думка і очікування оточення.

Ймовірно, люди проектують власні вимоги до себе на інших людей, вважаючи, що вони також сприймають їхню роботу дуже критично, і навпаки, люди можуть проектувати очікування оточуючих на себе, бажаючи досягти найбільших висот насправді для схвалення інших. Також це ще раз нагадує про те, що хоча перфекціонізм і є багатовимірним, це все ж одна структура з певними внутрішніми взаємозв'язками.

- Між нормальним і патологічним перфекціонізмом виявлений обернений зв'язок, що доводить доцільність їхньої диференціації і надійність методики, що була використана.
- Цікавим є те, що нормальний перфекціонізм має обернений зв'язок з соціально приписаним перфекціонізмом. Це нашоує на думку, що чим адаптивніше поводить себе людина і раціональніше сприймає певні сфери свого життя, тим менше вона залежна від думки оточуючих, а їхні вимоги та несхвалення не є основним стимулом для людей з нормальним перфекціонізмом.
- При цьому патологічний перфекціонізм з соціально приписаним перфекціонізмом має позитивний зв'язок. Це підкріплює вищезазначене і вказує на те, що чим більше людина орієнтується на вимоги і стандарти соціуму, тим більш незадаптивні стратегії перфекціонізму обирає, такі як надмірна самокритика, фіксація на помилках, постійні сумніви у виконаній роботі. Також це доводить доцільність такої характеристики патологічного перфекціонізму, як надмірне значення очікуванням та оцінкам інших.
- Неочікуваним став зв'язок патологічного перфекціонізму з перфекціонізмом, орієнтованим на себе. Враховуючи вищеописаний зв'язок неадаптивного перфекціонізму з соціально приписаним, можна припустити, що сама модель П. Гевітта та Г. Флетта, яка розглядає три прояви перфекціонізму, орієнтована в більшій мірі на патологічні його прояви.

- Нарешті, встановлений зв'язок нормального перфекціонізму з мотивацією досягнення успіху. Одночасно наявний обернений зв'язок патологічного перфекціонізму з мотивацією досягнення успіху, а тобто, має позитивний взаємозв'язок з мотивацією уникнення невдач.

Це підтверджує концептуальну модель дослідження і може пояснюватись її теоретичними засадами.

Мотив досягнення успіху підтримує «здоровий» перфекціонізм і стимулює до нових звершень, отримання високих результатів, досягання певних реалістичних, але амбіційних стандартів. При цьому сам перфекціонізм і його адаптивна направленість також бере участь у формуванні даної мотивації і підкріплює її позитивними наслідками досягнень і задоволенням від цього. При цьому немає акцентуації уваги на катастрофічності помилок, аналіз яких скоріше використовується для ще більшого стимулювання у роботі.

Тоді уникнення невдач (страх невдач) формує перфекціоністичну тенденцію недопущення недосконалості через боязнь негативних наслідків у вигляді самокритики (перфекціонізм, орієнтований на себе) чи несхвалення інших (соціально приписаний перфекціонізм), на що, знову ж таки, вказують вищеописані зв'язки з патологічним перфекціонізмом. За таких умов дуже важко отримати задоволення від діяльності і підтримання мотивації для її ускладнення чи продовження. До того ж, уникнення невдач стимулює постійну напругу через надмірний контроль власної діяльності.

Допущення помилок буде негативно підкріплюватись внутрішньо (а іноді і зовнішньо) і змушує перфекціоніста знову і знову повертатись до мотивації уникнення невдач.

Отже, гіпотеза дослідження підтвердилась.

4. Минулі заключення підтверджує і встановлена факторна структура, яка увібрала в себе фактори «Неадаптивний перфекціонізм» (1), «Адаптивний перфекціонізм» (2), «Демографічні показники» (3). В рамках дослідження нас цікавлять перші два.

- Перший фактор включає в себе нормальний перфекціонізм і мотивацію досягнення успіху, що описують адаптивний перфекціонізм, звідки і назва фактору. Такий склад компоненту факторної моделі ще раз наголошує на тому, що мотивація досягнення успіху є однією з ключових елементів адаптивного перфекціонізму.
- Другий же фактор включив у себе нормальний перфекціонізм, орієнтований на себе перфекціонізм та соціально приписаний перфекціонізм. Через виявлену неадаптивність всіх цих змінних, фактор і був загально названим «Неадаптивним перфекціонізмом», що ще раз наголошує на дисфункціональності надмірної самокритики і очікування критики від інших.

Загалом, за допомогою отриманих результатів, можна уточнити концептуальну модель дослідження відповідно до встановлених взаємозв'язків [рис. 3.3]. Жовтим кольором позначені доповнені зв'язки, не включені в першопочаткову модель.

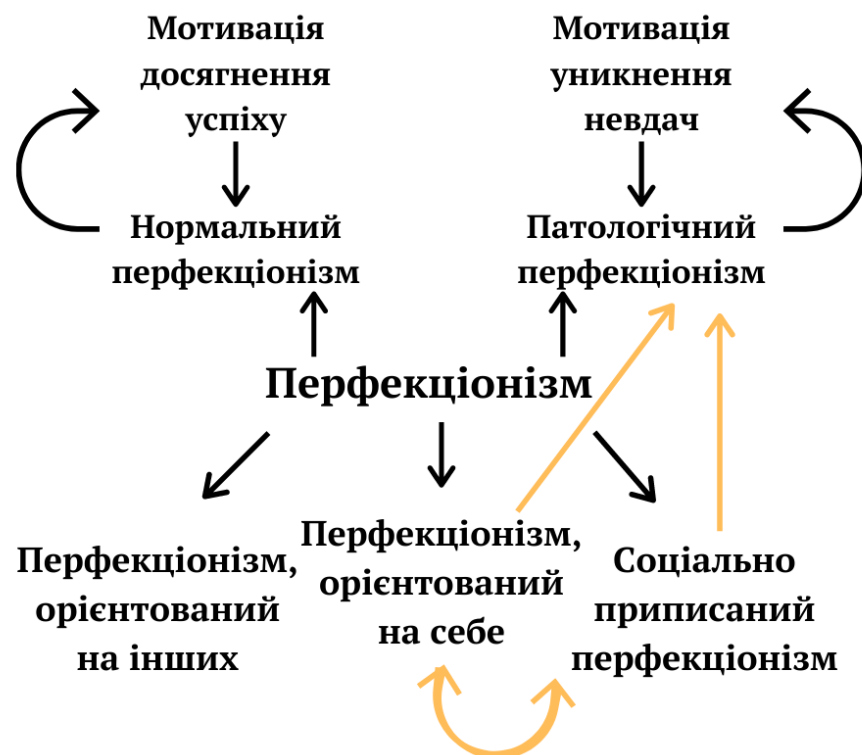


Рис. 3.3. Схематичне зображення отриманих в результаті дослідження взаємозв'язків.

Отже, отримана в результаті дослідження інформація про взаємозв'язки перфекціонізму з мотивацією досягнення підтверджує концептуальну модель, а зв'язки між різними формами перфекціонізму її доповнюють.

3.3. Практичні рекомендації до використання результатів дослідження

Отримані в ході дослідження результати несуть цінність в таких напрямках використання:

- Дослідницький напрямок;
- Психоедукаційний і профілактичний напрямки;
- Психодіагностичний напрямок;
- Психотерапевтичний напрямок.

Дослідницький напрямок полягає у використанні результатів даного дослідження (а також його концептуальної моделі) для подальших досліджень, розширення теоретичних засад перфекціонізму, а також можливості використання даної інформації для розробки нових психодіагностичних методик.

Психоедукаційний напрямок передбачає поширення інформації про феномен перфекціонізму та його особливості, задля поширення психологічних знань. Ця інформація може допомогти ініціювати своєчасне звернення до спеціаліста за допомогою при наявності патологічних проявів перфекціонізму разом з унікаючою мотивацією, якщо людині це приносить дискомфорт у житті.

Під психодіагностичним напрямком розуміється використання інформації про зв'язок мотивації досягнення з перфекціонізмом для уточнюючої та ширшої діагностики патологічного перфекціонізму. Також це дає змогу краще розуміти напрямки роботи з клієнтом чи пацієнтом.

Отримані результати є важливими для терапевтичної роботи при проблемі перфекціонізму, адже вони відкривають новий можливий напрямок – корекцію мотивації при патологічному перфекціонізмі. Так як перфекціонізм є не просто станом, а скоріше характерною рисою людини, доцільніше буде не намагатись її подавити, а зробити більш адаптивною. Цього ефекту можна досягти трансформувавши мотивацію уникнення невдач у мотивацію досягнення успіху. Для цього необхідно більш детально

дослідити виявлений зв'язок і розробити відповідні техніки психотерапевтичної роботи відповідно до всіх стандартів.

Висновки до розділу 3

Призначення цього розділу полягає в аналізі результатів емпіричного дослідження.

1. Проведений статистичний аналіз отриманих результатів. До нього входили: описові статистики (аналіз середніх значень), порівняння змінних відповідно до статі, кореляційний аналіз, факторний аналіз.

В результаті статистичного аналізу було виявлено, що досліджувані мають дещо підвищені показники орієнтованого на себе перфекціонізму та нормального перфекціонізму, а також тенденцію до надії на успіх.

Не виявлено жодної статистично значимої різниці між чоловіками і жінками у проявах перфекціонізму чи мотивації досягнення.

Встановлені позитивні зв'язки між орієнтованим на себе та соціально приписаним перфекціонізмом, між орієнтованим на себе, соціально приписаним перфекціонізмом та патологічним перфекціонізмом, нормальним перфекціонізмом та мотивацією досягнення успіху. Також встановлені обернені зв'язки між нормальним перфекціонізмом та соціально приписаним перфекціонізмом, нормальним та патологічним перфекціонізмом, патологічним перфекціонізмом та мотивацією досягнення успіху.

Була виділена факторна структура, в якій виділені 3 фактори, двоє з яких характеризують адаптивний та неадаптивний перфекціонізм.

2. Проведена якісна інтерпретація отриманих результатів. В ході якісного аналізу було зазначено, що високі стандарти до себе пов'язані зі сприйманням інших як таких, що пред'являють високі вимоги, і навпаки, в основі чого може лежати процес проектування очікувань на себе чи на оточення.

Підкріплений факт доцільності диференціації нормального і патологічного перфекціонізму через їхній негативний зв'язок між собою.

Відбулось обґрунтування прямих і обернених взаємозв'язків між орієнтованим на себе і соціально приписаним перфекціонізмом та нормальним і патологічним перфекціонізмом, яке полягає у тому, що при патологічних проявах перфекціонізму, окремими характеристиками є недосяжно завищені стандарти до себе, самокритика та важливість оцінки і схвалення оточуючих (особливо сім'ї).

Підтвердилась гіпотеза дослідження і основна ідея концептуальної моделі, що полягає у взаємозв'язку патологічного і нормального перфекціонізму з мотивом досягнення успіху та мотивом уникнення невдач, а також розкриті можливі механізми даного зв'язку.

За допомогою отриманих результатів, уточнена концептуальна модель.

3. Надані рекомендації до використання результатів даного дослідження.

Можна виділити дослідницький, психоедукаційний, психодіагностичний та психотерапевтичний напрями використання отриманих даних.

Особливої уваги заслуговує психотерапевтичний напрямок роботи з проблемою патологічного перфекціонізму у вигляді корекції домінуючої мотивації досягнення.

ВИСНОВКИ

Результати дослідження дають підстави зробити такі висновки.

1. Поняття і сутність перфекціонізму досі не є однозначно встановленими.

Сучасна психологія в цілому розуміє перфекціонізм як прагнення до досконалості та пред'явлення завищених стандартів до себе чи інших, і характеризує його самокритичністю, підвищеними стандартами і вимогами до себе, високим рівнем домагань та іншими особливостями.

Із ряду спроб концептуалізації перфекціонізму можна виділити такі його моделі, як психоаналітичні, когнітивні, біхевіоральні, кожна з яких розглядає перфекціонізм з різних кутів та намагається пояснити його походження, внутрішню структуру чи механізми.

Одним із важливих аспектів перфекціонізму є його адаптивність. Багато авторів наголошують на існуванні функціональної форми перфекціонізму, яка допомагає людині досягати поставлених цілей та дисфункціональної, що порушує раціональну оцінку власних досягнень, можливостей, помилок та провокує деструктивні наслідки для самооцінки, продуктивності, емоційної сфери особистості та ін.

Роль мотивації досягнення у структурі перфекціонізму не є широко досліджена, проте в деяких концепціях мотив досягнення успіху пов'язують з адаптивним перфекціонізмом, тоді як мотив уникнення невдач – з неадаптивним.

2. Відповідно до наявної теоретичної бази була створена концептуальна модель дослідження.

Перфекціонізм як мінімум має три форми направленості (орієнтований на себе, орієнтований на інших, соціально приписаний) та дві форми адаптивності (адаптивний (нормальний), неадаптивний (патологічний),

невротичний)). В основі адаптивного перфекціонізму лежить мотив досягнення успіху, тоді як в неадаптивному мотив уникнення невдач.

Останні елементи є взаємопідтримуючими і призводять до різних паттернів поведінки.

3. Актуальне дослідження, проведене на вибірці з 71 людини в середньому юнацького віку з використанням підтверджує і доповнює концептуальну модель.

Його результати вказують на те, що мотивація досягнення є ключовим елементом структури перфекціонізму і можливим компонентом внутрішніх психологічних механізмів, що лежать в його основі. Мотив досягнення успіху, характерний для нормального перфекціонізму, підтримує звернення, досягання цілей та отримання високих результатів у межах адаптивної поведінки та адекватної оцінки власних помилок і досягнень. Тоді як мотив уникнення невдач підтримує неадаптивний перфекціонізм, так як пов'язаний з уникненням і страхом недосконалості, помилок, негативних наслідків у вигляді несхвалення чи неприйняття (в тому числі самого себе). Патологічний перфекціонізм пов'язаний з орієнтованим на себе та соціально приписаним перфекціонізмом, що ще раз доводить негативний вплив самокритики та очікування критики й оцінки інших.

Перспективою подальших досліджень може бути емпіричне з'ясування особливостей перфекціонізму та мотивації досягнення з більшою вибіркою, різними віковими категоріями та з ширшим методологічним інструментарієм.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. – М.: Прогресс, 1995.
2. Бараева Е. И. Особенности мотивации достижения и избежания неудач у студентов аграрно-технического ВУЗа / Е. И. Бараева. // ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ. Психология. – 2009. – №5.
3. Бек А. Когнитивная психотерапия расстройств личности / А. Бек, А. Фримен. – СПб: Питер, 2002. – 544 с.
4. Виндекер О. С. Исследование взаимосвязи перфекционизма и мотивации достижения (на примере студенческой выборки) / О. С. Виндекер, К. А. Иргашева. // Приволжский научный вестник. – 2014. – №5.
5. Виндекер О. С. Психология мотивационных различий / О. С. Виндекер. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2013.
6. Вьюнова Н. И. Обзор исследований, посвященных интерперсональному аспекту перфекционизма / Н. И. Вьюнова, М. В. Ларских, В. А. Куташев. // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2015. – №29. – С. 22–27.
7. Гаранян Н. Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) / Н. Г. Гаранян. // Терапия психических расстройств. – 2006. – №1. – С. 31–41.
8. Гаранян Н. Г. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации / Н. Г. Гаранян, Д. А. Андрусенко, И. Д. Хломов. // Психологическая наука и образование. – 2009. – №1. – С. 72–81.
9. Гаранян Н. Г. Психологические модели перфекционизма / Н. Г. Гаранян. // Вопросы психологии. – 2009. – №5.

- 10.Гаранян Н. Г. Структура мотива достижения у студентов с разным уровнем перфекционизма / Н. Г. Гаранян, А. А. Низовцева. // Электронный журнал «Психологическая наука и образование». – 2012. – №1.
- 11.Гаранян Н. Перфекционизм, депрессия и тревога / Н. Гаранян, А. Холмогорова, Т. Юдеева. // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – №4.
- 12.Гордеева Т. О. Мотивация: новые подходы, диагностика, практические рекомендации / Т. О. Гордеева. // Сибирский психологический журнал. – 2016. – №62. – С. 38–53.
- 13.Гордеева Т. О. Психология мотивации достижения / Т. О. Гордеева. – М.: Смысл, 2006. – 336 с.
- 14.Грандт В. В. Генезис перфекціонізму: теоретична експлікація проблеми / В. В. Грандт. // Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Державного вищого навчального закладу “Запорізький національний університет” та Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. – Запоріжжя: З. – 2014. – №1. – С. 30–35.
- 15.Грачева И. И. Адаптация методики "Многомерная шкала перфекционизма" П. Хьюитта и Г. Флетта / И. И. Грачева. // Психологический журнал. – 2006. – №6. – С. 73–81.
- 16.Груби Т. Характеристика основных этапов развития перфекционизма личности / Тамара Груби. // Тенденции в съвременатта психология. – 2017.
- 17.Евенко С. Л. Особенности развития перфекционизма у подростков в зависимости от типа семейных отношений / С. Л. Евенко. // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». – 2014. – №2. – С. 64–68.
- 18.Завада Т. Ю. Теоретичний аналіз перфекціонізму як психологічного феномена / Т. Ю. Завада. // Проблеми сучасної психології. – 2012. – №16.
- 19.Золотарева А. А. Дифференциальная диагностика перфекционизма / А. А. Золотарева. // Психологический журнал. – 2013. – №2. – С. 117–128.

- 20.Золотарева А. А. Перфекционизм в структуре саморегуляции личности / А. А. Золотарева. // Психология и психотехника. – 2012. – №3. – С. 59–68.
- 21.Золотарева А. А. Перфекционистская самопрезентация как патологический феномен: перспективы изучения и измерения нового феномена в клинической психологии / А. А. Золотарева. // Психология XXI века: сб. материалов V Международной научно-практической конференции молодых ученых: Санкт-Петербург. – 2009. – С. 282–287.
- 22.Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – СПб: Питер, 2011.
- 23.Кононенко О. І. Багатомірність структури перфекціонізму особистості: теоретико-методологічний аспект / О. І. Кононенко. // Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. – 2015. – №3.
- 24.Кононенко О. І. Психологічні аспекти впливу сімейного фактору на формування перфекціонізму особистості / О. І. Кононенко. // Вісник ОНУ Тенденции в сьвременната психология. – 2015. – №1. – С. 64–71.
- 25.Котов С. В. Мотивация «на успех» и мотивация «на избегание неудач» в контексте позитивной психологии Пожалуйста, не забудьте правильно оформить цитату: Котов, С. В. Мотивация «на успех» и мотивация «на избегание неудач» в контексте позитивной психологии / С. В. Котов. // Молодой ученый. – 2012. – №4.
- 26.Ларских М. В. Когнитивные критерии конструктивного перфекционизма / М. В. Ларских, И. В. Пятаева. // Психологические исследования. – 2014. – №38. – С. 4.
- 27.Ларских М. В. Формирование конструктивного перфекционизма педагога : дис. канд. псих. наук : 19.00.07 «Педаг / Ларских М. В. – В, 2011. – 194 с.
- 28.Лоза О. О. Перфекціонізм як предмет наукового дослідження: огляд теоретико-емпіричних досліджень / О. О. Лоза. // Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України Том. X. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична

- психологія / За ред. С.Д. Максименка. – К.: Главник. – 2009. – №15. – С. 296–308.
- 29.Лоза О. О. Психологічний аналіз перфекціонізму: підходи до визначення / О. О. Лоза. // Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – 2009. – С. 213—221.
- 30.Михайличенко Д. А. Перфекціонізм / Д. А. Михайличенко. – М.: Філософія: енцикл. словарь, 2014.
- 31.Немцова Г. Д. Изучение перфекционизма в контексте теории мотивации достижения [Электронный ресурс] / Г. Д. Немцова, И. Ч. Пекша // Санкт-Петербургский государственный университет. Психология XXI века (2012 год). – 2019. – Режим доступа до ресурсу: https://psihologia.biz/psihologiya-obschaya_693/nemtsova-peksha-izuchenie-perfektsionizma-18922.html.
- 32.Новгородова Е. Ф. Роль перфекционизма в субъективном благополучии молодежи / Е. Ф. Новгородова. // Психологические исследования. – 2015. – №44. – С. 12.
- 33.Павлова В. С. Перфекціонізм як психологічний феномен / В. С. Павлова. // Збірник наукових праць. Психологічні науки. – 2013. – С. 242–247.
- 34.Первичко Е. И. Мотивация достижения и структура перфекционизма у пациентов с тревожными расстройствами / Е. И. Первичко, Ю. А. Бабаев. // Национальный психологический журнал. – 2018. – №11.
- 35.Реан А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.
- 36.Реан А. А. Психология личности. Социализация, поведение, общение / А. А. Реан // Психология личности. Социализация, поведение, общение / А. А. Реан. – СПб: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – С. 138, 146–147.
- 37.Рожков Е. М. Мотивация достижения успеха и избегания неудач в работах отечественных и зарубежных ученых / Е. М. Рожков. // Психологические науки. – 2014. – №3.

- 38.Соколова Е. Т. Структура перфекционной мотивации у лиц с нарушением адаптации и суицидальным поведением / Е. Т. Соколова, П. В. Цыганкова. // Психологические исследования. – 2011. – №5.
- 39.Соколович Е. А. Феномен перфекционизма в психологической науке / Е. А. Соколович. // Психология. – 2019. – №2.
- 40.Степанов С. С. Популярная психологическая энциклопедия / С. С. Степанов. – М.: Издво Эксмо, 2005.
- 41.Степанский В. И. Влияние мотивации достижения успеха и избегания неудачи на регуляцию деятельности / В. И. Степанский. // Вопросы психологии. – 1981. – №6. – С. 59–75.
- 42.Тарханова П. М. Социальные и психологические факторы физического перфекционизма и неудовлетворенности своим телом / П. М. Тарханова, А. Б. Холмогорова. // Психологическая наука и образование. – 2011. – №5. – С. 52–60.
- 43.Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения / Х. Хекхаузен. – СПб, 2001.
- 44.Хорни К. Невротическая личность нашего времени /К.Хорни. – СПб.: Питер, 2002. – 224с.
- 45.Чепурна Г.Л. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія; психологія соціальної роботи» / Чепурна Г.Л. – К.: Ін-т соц. та політ психології НАПН Укр., 2013. – 20 с.
- 46.Ясная В. А. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы / В. А. Ясная, С. Н. Ениколопов. // Вопросы психологии. – 2007.
- 47.Ясная В. А. Современные модели перфекционизма / В. А. Ясная, С. Н. Ениколопов. // Психологические исследования. – 2013. – №6.
- 48.Burns D. D. The perfectionist's script for selfdefeat / D. D. Burns. // Psychology Today. – 1980. – С. 34 – 52.

49. Curran T. Perfectionism Is Increasing Over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences From 1989 to 2016 / T. Curran, A. P. Hill. // American Psychological Association. – 2019. – C. 410 – 429
50. Dryden W. Cognitive Behaviour Therapies / Dryden. – 2012: SAGE, 304.
51. Enns M. W. The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis // Flett G. L., Hewitt P. L. (eds). Perfectionism: Theory, research, and treatment / M. W. Enns, B. J. Cox. // Amer. Psychol. Assoc. – 2002. – C. 33—62.
52. Flett G. L. Perfectionism, self-actualization and personal adjustment / Flett. // Social Behavior and Personality. – 1991. – №6. – C. 147—160.
53. Hamachek D. E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism / Hamachek. // Psychology. – 1978. – №15. – C. 27–33.
54. Hewitt P. L. The Multidimensional Perfectionism Scale: Development and validation / P. L. Hewitt, G. L. Flett. // Canad. Psychol. – 1989. – №30.
55. Hewitt P. Perfectionism and suicide potential / P. Hewitt, G. Flett. // Br J Clin Psychology. – 1992. – №31. – C. 181–190.
56. Hollender M. H. Perfectionism / Hollender. // Comprehensive Psychiatry. – 1965.
57. Is Perfect Good? A Meta-Analysis of Perfectionism in the Workplace / D. Harari, L. B. Steed, B. W. Swider, A. P. Breidenthal. // Journal of Applied Psychology. – 2018. – №103.
58. Lessin D. S. The impact of perfectionism on anxiety and depression / D. S. Lessin, N. T. Pardo. // Journal of Psychology and Cognition. – 2017. – №2.
59. Murray H. A. Explorations in personality / Murray. – New York: Oxford Press, 1938.
60. Positive and negative perfectionism / L. A. Terry-Short, R. G. Owens, P. D. Slade, M. E. Dewey. // Personality and Individual Differences. – 1995. – №18. – C. 663–668.
61. Shafran R. Clinical perfectionism: A cognitive-behavioral analysis / R. Shafran, Z. Cooper, C. G. Fairburn. // Behaviour Research and Therapy. – 2002. – №40. – C. 773–791.

62. Slade P. D. A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory / P. D. Slade, R. G. Owens. // Behavior Modification. – 1998. – №22. – С. 372–390.
63. Stober J. Worry Procrastination and perfectionism: Differentiation amount of worry, Pathological Worry. Anxiety and Depression / Stober. // Cognitive therapy and research. – 2001. – №1. – С. 45–60.
64. The dimensions of perfectionism / R. O. Frost, P. Marten, C. Lahart, R. Rosenblate. // Cognitive Therapy and Research. – 1990. – №14.
65. The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress / [P. L. Hewitt, G. L. Flett, S. B. Sherry та ін.]. // Journal of Personality and Social Psychology. – 2003. – №84.
66. The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples / P. L. Hewitt, G. L. Flett, W. Turnbull-Donovan, S. F. Mikail. // Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology. – 1991. – №3. – С. 464–468.
67. The revised Almost Perfect Scale / [R. B. Slaney, K. G. Rice, M. Mobley та ін.]. // Measurement and Evaluation in Counseling and Development. – 2001. – №34.

Додаток А

Стимульний матеріал до методики «Багатомірна шкала перфекціонізму П. Гевітта та Г. Флетта»

Пожалуйста, выразите степень своего согласия с утверждениями, приведёнными ниже, используя числа от 1 (совершенно не согласен) до 7 (совершенно согласен).

1. Когда я над чем-нибудь работаю, я не могу расслабиться, пока не доведу это до совершенства
2. Я не склонен критиковать кого-то, за то, что он или она слишком легко сдается
3. В общении с близкими людьми для меня не принципиальна их успешность
4. Я не критикую своих друзей, если для них приемлемо то, что не безупречно
5. Мне трудно соответствовать требованиям окружающих
6. Одна из моих целей - быть совершенным во всем, что я делаю
7. Все, что делают окружающие, должно быть сделано качественно
8. Я никогда не задаюсь целью добиться совершенства в том, над чем работаю
9. Окружающие с пониманием относятся к тому, что я, как и все, могу ошибаться
10. Меня не раздражает, когда окружающие не делают всего, на что способны
11. Чем лучше я что-то делаю, тем большего от меня ждут
12. Мне не особенно нужно быть совершенным

13. Все, что я сделаю не совсем безупречно, будет рассматриваться окружающими как плохая работа
14. Я стремлюсь быть как можно совершеннее
15. Для меня очень важно, чтобы каждая моя попытка была удачной
16. Я многого жду от людей, которые значимы для меня
17. Я стремлюсь быть лучшим во всем, что я делаю
18. Окружающие считают, что я должен быть успешным во всем, чем я занимаюсь
19. Я не требую многого от окружающих
20. Я требую от себя не меньшего чем совершенство
21. Я буду нравиться окружающим, даже если не добьюсь выдающихся успехов во всем
22. Мне неинтересны люди, которые не стремятся стать лучше
23. Мне крайне неприятно обнаруживать ошибки в своей работе
24. Я не требую многого от своих друзей
25. Если у меня что-то получилось, это означает, что теперь я буду вынужден стараться еще больше, чтобы угодить окружающим
26. Если я прошу о чем-то, это должно быть сделано безупречно
27. Я терпеть не могу, когда окружающие допускают ошибки
28. Я ставлю перед собой большие, труднодостижимые цели
29. Люди, которые много значат для меня, никогда не должны меня подводить
30. Окружающие придерживаются хорошего мнения обо мне, даже если у меня что-то не получается
31. Я чувствую, что люди слишком требовательны ко мне
32. Я всегда должен работать в полную силу
33. Хотя люди могут этого не показывать, они разочаровываются во мне, когда я совершаю промах
34. Мне не обязательно быть лучшим во всем, чем я занимаюсь
35. Моя семья полагает, что я должен быть совершенным, ожидает от меня этого
36. Я не ставлю перед собой больших, труднодостижимых целей

37. Мои родители не особенно рассчитывали на то, что я буду успешен во всех сферах моей жизни
38. Я уважаю обычных, ничем не выдающихся людей
39. Люди ожидают от меня не меньшего, чем совершенство
40. Я очень требователен к себе
41. Люди ждут от меня большего, чем то, на что я способен
42. Я всегда должен быть успешным в учебе или работе
43. Меня не раздражает, когда значимые для меня люди не стараются изо всех сил
44. Окружающие будут продолжать считать меня компетентным, даже если я допущу ошибку
45. Я не считаю, что другие люди должны добиваться выдающихся успехов во всем, что они делают

Додаток Б

**Стимульний матеріал до методики «Диференційний тест перфекціонізму
А. А. Золотарьової»**

| № | Утверждение | Балл | | | | | | |
|----|--|------|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Я получаю удовольствие от дел, в которых могу в наивысшей мере реализовать свой потенциал. | | | | | | | |
| 2 | Я обладаю способностью постоянно находить возможности для самосовершенствования. | | | | | | | |
| 3 | Порой я понимаю, что все мои достижения и успехи не приносят мне чувства счастья и удовлетворения. | | | | | | | |
| 4 | Нередко я понимаю, что ставлю перед собой очень сложные, порой недостижимые цели. | | | | | | | |
| 5 | Я считаю себя человеком с активной жизненной позицией, позволяющей мне добиваться выдающихся успехов во всех сферах жизни. | | | | | | | |
| 6 | Мысли о том, что совершенство недостижимо, не приносят мне разочарование. | | | | | | | |
| 7 | Я не готов рисковать, если не уверен, что есть шанс на успех. | | | | | | | |
| 8 | Счастливым я чувствую себя только тогда, когда достигаю выдающихся успехов во всем. | | | | | | | |
| 9 | Я всегда рад критике в свой адрес, если она помогает мне достичь совершенства. | | | | | | | |
| 10 | Любую неудачу, даже самую незначительную, я воспринимаю как поражение. | | | | | | | |
| 11 | Мне бывает трудно перейти от идеи к ее осуществлению, если я не уверен в успехе моей затеи. | | | | | | | |
| 12 | Я отношусь к людям, которые постоянно укоряют себя за то, что не добились выдающихся успехов в жизни. | | | | | | | |
| 13 | Трудную жизненную ситуацию я воспринимаю как возможность для личного роста. | | | | | | | |
| 14 | Новые идеи и знания я воспринимаю с интересом, потому что они могут помочь мне добиться успеха. | | | | | | | |
| 15 | Гораздо чаще я задумываюсь о своих достоинствах, нежели о недостатках. | | | | | | | |
| 16 | Я не огорчаюсь, когда думаю о том, что есть люди гораздо удачливее меня. | | | | | | | |
| 17 | Успех в деле не всегда приносит мне удовлетворение. | | | | | | | |
| № | Утверждение | Балл | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18 | Я часто думаю о своих недостатках и о том, как их можно исправить. | | | | | | | |
| 19 | Я с радостью берусь за необычные дела, потому что всегда надеюсь на успех. | | | | | | | |
| 20 | Временами я откладываю начало нового дела, потому что испытываю страх перед неудачей. | | | | | | | |
| 21 | Я редко рассчитываю на успех, когда берусь за какое-либо дело. | | | | | | | |
| 22 | Нередко я так увлекаюсь какой-либо труднодостижимой целью, что не могу радоваться промежуточным результатам. | | | | | | | |
| 23 | Для меня неудача в деле – это прежде всего опыт, который в другой ситуации поможет мне добиться успеха. | | | | | | | |
| 24 | Я не чувствую себя неудачником, если не достигаю цели. | | | | | | | |

Додаток В

Стимульний матеріал до методики «Мотивація успіху і боязнь невдачі»

А. А. Реана

Інструкція: відповідаючи на нижчеприведенні питання, необхідно вибрати відповідь «так» або «ні». Якщо Ви затрудняєтесь з відповіддю, то згадайте, що «так» об'єднує як явне «так», так і «скоріє так, ніж ні». Те ж саме стосується і до відповіді «ні»: він об'єднує явне «ні» і «скоріє ні, ніж так».

Відповідати на питання слід швидко, не задумуючись наддовго. Відповідь,

который первый приходит в голову, как: правило, является и наиболее точным.

Текст опросника

1. Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех.
2. В деятельности активен.
3. Склонен к проявлению инициативности.
4. При выполнении ответственных заданий стараюсь, по возможности, найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереалистично высокие по трудности.
6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени, результативность моей деятельности ухудшается.
10. Склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.
12. Если я рискую, то скорее с умом, а не бесшабашно.
13. Я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем нереально высокие.
15. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания, его притягательность, как правило, снижается.
16. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач.
17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.
18. При работе в условиях ограничения времени результативность моей деятельности обычно улучшается, даже если задание достаточно трудное.

19. В случае неудачи при выполнении чего-либо, от поставленной цели, я, как правило, не отказываюсь.
20. Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность еще более возрастает.

Додаток Г

Таблиці з обрахунками IBM SPSS Statistics.

Статистичні показники по змінним

| Descriptive Statistics | | | | | | | | | |
|------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|-----------|------------|-----------|------------|
| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation | Skewness | | Kurtosis | |
| | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Statistic | Std. Error | Statistic | Std. Error |
| age | 71 | 16 | 55 | 22.08 | 6.338 | 3.893 | .285 | 18.348 | .563 |
| perf_self | 71 | 31 | 103 | 67.79 | 14.948 | .225 | .285 | -.144 | .563 |
| perf_soc | 71 | 22 | 87 | 53.94 | 13.900 | .211 | .285 | -.132 | .563 |
| perf_norm | 71 | 37 | 77 | 58.34 | 9.497 | -.467 | .285 | -.236 | .563 |
| perf_pat | 71 | 25 | 72 | 47.51 | 11.449 | .204 | .285 | -.671 | .563 |
| motivation | 71 | 5 | 19 | 12.99 | 3.021 | -.248 | .285 | -.141 | .563 |
| Valid N (listwise) | 71 | | | | | | | | |

Кореляції між віком, орієнтованим на себе перфекціонізмом, соціально приписаним перфекціонізмом, нормальним перфекціонізмом, патологічним перфекціонізмом та мотивацією досягнення

Correlations

| | | sex | age | perf_self | perf_soc | perf_norm | perf_pat | motivation |
|------------|---------------------|-------|-------|-----------|----------|-----------|----------|------------|
| sex | Pearson Correlation | 1 | .028 | .080 | .114 | -.099 | -.033 | .042 |
| | Sig. (2-tailed) | | .815 | .509 | .342 | .414 | .785 | .728 |
| | N | 71 | 71 | 71 | 71 | 71 | 71 | 71 |
| age | Pearson Correlation | .028 | 1 | -.121 | -.172 | -.097 | -.112 | .129 |
| | Sig. (2-tailed) | .815 | | .316 | .151 | .419 | .354 | .283 |
| | N | 71 | 71 | 71 | 71 | 71 | 71 | 71 |
| perf_self | Pearson Correlation | .080 | -.121 | 1 | .656** | .105 | .538** | .159 |
| | Sig. (2-tailed) | .509 | .316 | | .000 | .383 | .000 | .186 |
| | N | 71 | 71 | 71 | 71 | 71 | 71 | 71 |
| perf_soc | Pearson Correlation | .114 | -.172 | .656** | 1 | -.253* | .494** | -.108 |
| | Sig. (2-tailed) | .342 | .151 | .000 | | .033 | .000 | .372 |
| | N | 71 | 71 | 71 | 71 | 71 | 71 | 71 |
| perf_norm | Pearson Correlation | -.099 | -.097 | .105 | -.253* | 1 | -.340** | .279* |
| | Sig. (2-tailed) | .414 | .419 | .383 | .033 | | .004 | .018 |
| | N | 71 | 71 | 71 | 71 | 71 | 71 | 71 |
| perf_pat | Pearson Correlation | -.033 | -.112 | .538** | .494** | -.340** | 1 | -.409** |
| | Sig. (2-tailed) | .785 | .354 | .000 | .000 | .004 | | .000 |
| | N | 71 | 71 | 71 | 71 | 71 | 71 | 71 |
| motivation | Pearson Correlation | .042 | .129 | .159 | -.108 | .279* | -.409** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .728 | .283 | .186 | .372 | .018 | .000 | |
| | N | 71 | 71 | 71 | 71 | 71 | 71 | 71 |

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Факторна структура досліджуваних змінних

Component Matrix^a

| | Component | | |
|------------|-----------|------|------|
| | 1 | 2 | 3 |
| sex | | | .684 |
| age | | | .645 |
| perf.self | .728 | .599 | |
| perf.soc. | .836 | | |
| perf.norm | | .648 | |
| perf.pat | .849 | | |
| motivation | | .735 | |

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. 3 components extracted.