

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ»
ФАКУЛЬТЕТ ПОЛІТИКО-ІНФОРМАЦІЙНОГО МЕНЕДЖМЕНТУ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН

Полюхович Олександра Федорівна_____

**РОЗРОБКА ТА ВАЛІДИЗАЦІЯ ШКАЛИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ДЛЯ
СТУДЕНТІВ**

**Магістерська робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра
за спеціальністю 8.040101 «Психологія»**

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доц. кафедри психології та
педагогіки Нікітчук У.І.
_____ Підпис

Дата подання на кафедру «___» _____ 2020 р.

Ст.лаборант кафедри _____

Допущено до захисту Завідувач кафедри _____

О.В.Матласевич

Голова ДЕК

Оцінка _____

Острог-2020

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ 1. Теоретичне вивчення явища перфекціонізму	
1.1. Історія розвитку вчень про перфекціонізм: від релігії до німецького ідеалізму	7
1.2. Теоретичні основи розуміння перфекціонізму: психодинамічний напрямок.....	10
1.3. Підходи до розуміння перфекціонізму та основні моделі перфекціонізму	12
1.4. Адаптивний та дезадаптивний перфекціонізм	19
1.5. Розвиток дезадаптивного перфекціонізму в онтогенезі.....	22
1.6. Діагностичні методи вивчення перфекціонізму	24
РОЗДІЛ 2. Зміст опитувальника, розробка запитань та перевірка їх ефективності	
2.1. Лінгвістичне дослідження конструкту «Перфекціонізм»	28
2.2. Специфікація тесту	39
2.3. Етап III. Проведення пілотажного дослідження.....	41
2.3.1. Набір запитань для пілотажного дослідження	41
2.3.2. Опис вибірки	44
2.3.3.Відбір ефективних завдань.....	45
РОЗДІЛ 3. Визначення психометричних показників опитувальника	
3.1. Визначення надійності тесту	47
3.2. Визначення дискримінативності тесту	48
3.3. Обґрунтування валідності тесту.....	48
Висновки	52
Список використаних джерел та літератури	54

Додатки.....	61
--------------	----

ВСТУП

Актуальність. Навчання в університеті – час бурхливого особистісного та професійного розвитку. За короткий період студенту потрібно опанувати велику кількість інформації для освоєння азів професії. Сумлінні та вмотивовані студенти докладають максимум зусиль, досягаючи високих результатів у навчальній успішності. Допомагає в цьому така риса характеру як перфекціонізм. У здоровому прояві перфекціонізм – позитивна риса, яка дозволяє відповідально ставитись до виконуваної роботи, слідувати внутрішнім зразкам та високим стандартам, зростати і особистісно, і професійно. Проте, перфекціонізм є амбівалентним явищем, адже, з одного боку, мотивує до успішного виконання діяльності, а з іншого – є дестабілізуючою рисою, що призводить до афективних та харчових розладів, депресії, дезадаптації, прокрастинації та ін.

Перфекціонізм перестає бути здоровим коли стандарти стають надто жорсткими, ідеали нав'язані зовні, а будь-яка поразка перетворюється на особисту трагедію.

Більшість опитувальників з перфекціонізму розроблені зарубіжними авторами (Н.Гаранян, А.Холмогорова [3,4], Дж.Ешбі, Р.Слейні та Д.Джонсон [61,62], П.Х'юїт та Г.Флетт [38, 39], Р.Фрост [40]).

Вітчизняні дослідники переважно використовують адаптації зарубіжних опитувальників в поєднанні з власними напрацюваннями. Наприклад, нещодавно (2018) Т.В.Грубі адаптувала опитувальник «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М.Сміта, Д.Саклофскі, Й.Стоєбера, С.Шеррі [6]. Причиною потреби в адаптації стала відсутність відповідного інструментарію дослідження, що б підходили до цілей дослідження. Проте авторка зазначає: щоб завершити роботу для повноцінного використання потрібно ще провести процедуру стандартизації. До того ж, цей

опитувальник був адаптований відповідно до потреб вибірки з працівників в галузі освіти.

Дослідники вказують, що наявність перфекціонізму у студентів корелює з депресивністю, тривожністю, дезадаптацією, дистресом, прокрастинацією, харчовими розладами, аутоагресією, obsесивно-компульсивними розладами [29, 30, 33, 35, 38, 39, 53, 58, 66, 73].

Дослідження перфекціонізму показують, що він є досить поширеним серед студентської молоді. Багато досліджень спрямовані саме на студентську молодь, де часто спостерігаються негативний вплив перфекціонізму на їх життя [4, 33, 49, 52, 69, 74], що актуалізовує потребу в більш ефективних психодіагностичних і дослідницьких методах, які здатні забезпечити одержання нових даних.

Враховуючи проведені дослідження про негативний вплив перфекціонізму на життєдіяльність студентів, а також про необхідність створення психодіагностичного вимірювання перфекціонізму на українських теренах вважаємо тему створення та валідизації шкали перфекціонізму для студентів актуальною.

Мета: розробка валідної та надійної шкали перфекціонізму для студентів.

Об'єкт: перфекціонізм як психологічний феномен.

Предмет: Психометричні властивості розробленої шкали перфекціонізму для студентів.

Завдання:

1. Теоретично дослідити явище перфекціонізму з метою формування цілісного бачення конструкту майбутнього тесту і виокремлення позитивних та негативних аспектів перфекціонізму.

2. З'ясувати на основі інших психологічних досліджень, чи існує специфіка проявів перфекціонізму залежно від інших чинників.

3. Емпірично дослідити особливості прояву перфекціонізму у студентів з метою виокремлення тих особливостей, асоціацій і конотацій, що властиві даній цільовій аудиторії.

4. Розробити завдання опитувальника перфекціонізму студентів та емпірично дослідити їх ефективність.

5. Емпірично вивчити психометричні властивості укладеного опитувальника перфекціонізму для студентів.

Гіпотези: для підтвердження конкурентної валідності розроблена шкала перфекціонізму має помірно або слабо корелювати з такими психодіагностичними інструментами:

1. Розроблений опитувальник вимірювання перфекціонізму для студентів є внутрішньо узгодженим.
2. Результати досліджуваних за розробленим Опитувальником перфекціонізму для студентів узгоджуються з результатами з «Багатовимірною шкалою перфекціонізму» (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H) П.Х'юїтта та Г.Флетта (адаптація І.І. Грачової) [1] (помірний статистично значимий зв'язок).
3. Існує кореляція між розробленим Опитувальником перфекціонізму для студентів (блоком перфекціоністичних проблем опитувальника) та Шкалою депресії А.Бека [10].
4. Розроблений Опитувальник перфекціонізму для студентів не корелює зі Шкалою депресії А.Бека (у загальному та у блоці перфекціоністичних прагнень).
5. Розроблений Опитувальник перфекціонізму для студентів не корелює з Опитувальником мотивації досягнення А.Мехрабіана у модифікації М.Ш. Магомед-Емінова [15].

У роботі було використано *теоретичні* (аналіз і синтез, узагальнення, порівняння, систематизація), *емпіричні* (аналіз асоціацій, опитування («Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїтта та Г. Флетта (адаптація І.І. Грачової); Шкала депресії А.Бека; опитувальник мотивації досягнення А.Мехрабіана у модифікації М.Ш.Магомед-Емінова) та *статистичні* (коефіцієнт Кронбаха – α ; критерій Фергюсона – δ ; коефіцієнт кореляції Пірсона) **методи дослідження**.

Наукова новизна дослідження у тому, що розроблено новий україномовний психологічний інструментарій для вимірювання перфекціонізму студента, що дозволяє розмежувати адаптивний та дезадаптивний перфекціонізм.

Практичне значення магістерської роботи у тому, що результати дослідження можуть бути використані науковцями та студентами для діагностики перфекціонізму, а також для вирішення прикладних задач у сфері практичної психології.

Апробація результатів. Результати роботи було оприлюднено на двох науково-практичних конференціях (V Міжнародна науково-практична конференція «Теорія і практика сучасної науки» (27 – 28 червня 2020 року). Тема тез: «Вплив соцмереж на перфекціонізм особистості» [18] та виступ на XXV науковій викладацько-студентській конференції «Дні науки» Національного університету «Острозька академія» (Острог, 112 травня 2020 року). Учасник постерної сесії «Життєві сценарії: теорія і практика». Тема доповіді: «Розгортання життєвого сценарію перфекціоніста на прикладі Е.Хемінгвея»).

За результатами магістерської роботи було подано до друку статтю до збірника «Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» у співавторстві з У.І.Нікітчук на тему «Психолінгвістичний аналіз перфекціонізму як крок до розробки шкали перфекціонізму для студентів»

Структура роботи. Робота включає в себе вступ, 3 розділи («Теоретичне вивчення явища перфекціонізму», «Зміст опитувальника, розробка запитань та перевірка їх ефективності» та «Визначення психометричних показників опитувальника»), висновок, список використаних джерел і літератури та додатки.

РОЗДІЛ 1

Теоретичне вивчення явища перфекціонізму

1.1. Історія розвитку вчень про перфекціонізм: від релігії до німецького ідеалізму

Зараз складно визначити, коли саме починається прагнення людини до досконалості, проте втілення цього прагнення можна віднайти ще в джерелах релігії та стародавньому мистецтві.

Для християнства істинна досконалість можлива тільки шляхом істинного возз'єднання з Богом. Прагнення до досконалості у релігії проявляється перш за все у моральних категоріях таких як добро та зло, гріх та святість. Також характерною рисою релігійного підходу є те, що Бог позначає абсолютну досконалість, а людина може досягнути її шляхом любові та пізнання. Ісус, до прикладу, закликає: «Будьте досконалі, як досконалий Батько ваш Небесний» (Мф 5:45,5:48). У Крішні, релігійному вченні Індії, також вірять, що до досконалості веде тільки істинна віра та любов [11].

У досягненні досконалості в релігійній парадигмі важливу роль відіграють своєрідні правила, обряди, моральні закони, в християнстві, до приклад це Заповіді Божі.

Даосизм та буддизм презентує ідею самовдосконалення, адже східні традиції націлені на досягнення певного морального ідеалу. «Дао», до прикладу, є основою всього світу, а проявляється воно через «де», «де» – це втілення в людині Дао, воно вимагає постійного вдосконалення, але в результаті Дао може перемогти недосконалості і гармонізувати їх. Тільки завдяки Дао людина може стати і мудрою, і досконалою [11].

Філософське вчення буддизму вважає що мінливий потік буття заважає людині досягти вершин досконалості, можливої лише за умови

самоспоглядання і самозаглиблення. Кінцевою їх метою є стан вічного блаженства, який називається «нірвана». Звільнення від цього світу є метою староіндійської школи йоги. За допомогою системи спеціально розроблених технік, які послідовно змінюють одна одну, досягається рівень бажаної досконалості [Там же].

Вітчизняна дослідниця І.Гуляс зауважує: «Для кожної історичної доби і культурної традиції спільною залишається одна настанова – це прагнення бачити людину кращою, досконалішою»[5].

Античність. Прагнення пояснити поняття досконалого зустрічається в працях філософів Античності. Для античної філософії характерним був космоцентризм, схильність в бачити у космосі абсолютне втілення порядку та досконалості. Наприклад, «досконалість» у Аристотеля, розуміється як щось, що завершене, доведене до кінця, а тому повне, до чого вже нічого не можна додати і водночас від чого не можна відняти [23]. Це категорія «абсолюту» і вона була визначена як в філософії Стародавнього Сходу, так і в Платона, Аристотеля, Лейбнітца, Канта, Гегеля.

Центральною ідеєю вчення Піфагора була ідея про гармонію. Душа для нього була певним інструментом, який має бути налаштований на лад космічної гармонії. Він вважав, що тільки досконале життя може дарувати тілу та душі блаженство. Платон також зазначає, що космос найбільш досконалий з усього, що доступно до сприйняття, сили добра і зла стоять в основі Всесвіту, а верховний розум або Логос створює цей світ по образу досконалого.

Середньовіччя. У період європейського **Середньовіччя** велику роль у формуванні поняття досконалого відіграло християнство, філософм якого намагались зрозуміти та досягнути Бога (Августин Блаженний, Фома Аквінський та ін.). Досягти досконалості можна через розуміння своїх недостатків і слідування Заповідям Божим. Філософи Середньовіччя вважали, що повної *довершеності на землі досягти неможливо*, проте кожен може і повинен наблизитись до досконалості, доступній людині[23].

Для епохи **Відродження** характерним є вираження розуміння досконалого в мистецтві. Художники епохи Ренесансу використовувати у мистецтві образ кола або золотого перетину, адже вони вважались ідеальними.

Б.Спіноза вважав, що досконале не може мати протиріч, воно приходить зовні, а Бога можна пізнати тільки з самого себе. Мислителі Відродження звертають увагу на існування *індивідуального* у людині і відзначають що, досконалість – це щось, що перетворює нікчемність людини у її особливість, граційність та красу.

Досконалість стає синонімом різноманіття унікальності, зароджується поняття гуманізму як право людини на розвиток самореалізації щастя яке можна досягти власними зусиллями.

А.Данте говорить, що призначення людини це прагнення до вищого ідеалу. Проте, це не прагнення відректися від цього світу, а рішучі дії до вдосконалення себе і взяття відповідальності за своє життя.

З філософських студій **Нового часу** бере свій початок розвиток уявлень про вдосконалення через розвиток природних здібностей та соціальних навичок, що продемонстровано в антропологічних вченнях Р.Декарта, Б.Спінози [23].

Відмова від релігійного світосприйняття та розуміння розуму як єдиного критерію пізнання людини і суспільства є основною ідеєю цієї доби.

Дж.Локк учив, що душа новонародженої людини є чистою дошкою. Звідси витікає, що досконалість людської особистості обумовлюється двома речами: вихованням і досвідом.

На думку українського мислителя Г.Сковороди, людина вдосконалюється, дотримуючись *принципу «сродної праці»*. Дотримання цього принципу допомагає їй знайти «іскру Божу», що означає розуміння свого призначення, мислитель вважає, що тільки так людина спроможна досягти великих результатів, адже виконання роботи приносить радість, а прагнення вдосконалення стане безкінечним [20].

Розуміння перфекціонізму, **як морально-етичної категорії** найповніше розкривається у філософських студіях Німеччини XVIII - XX століть (Г.Гегель, І.Кант, Ф.Ніцше) [23].

І.Кант вводить поняття категоричного морального імперативу, що зобов'язує людину поводитись таким чином, щоб її вчинки могли стати основою загального законодавства. Кінцевою ціллю історії є вдосконалення людства, а досягти досконалості людина може лише в досконалому суспільстві. Саме зусилля людини по перетворенню своєї поведінки згідно морального імперативу зможуть допомогти розвинути ідеальному суспільству [Там же].

Ф.Ніцше основним чинником самовдосконалення вважав нестримну «волю до влади». Більше того, він по іншому підходить до бачення моралі, вважає, що звільнення від моральних обмежень, кордонів розуму народжує Надлюдину. Це і є ідеал досконалого, а досягнути його можна лише через самообмеження та подолання своєї тваринної суті.

Тобто, історія розвитку вчень про досягнення доконалого починалась з пошуку божественного в кожній людині, спробах дотгнутись до Бога, а закінчилась ідеєю морального вдосконалення, значущості індивідуального досвіду та волі до змін.

1.2. Теоретичні основи розуміння перфекціонізму: психодинамічний напрям

Теоретичним підґрунтям для розвитку проблеми перфекціонізму в психології вважаються роботи представників психодинамічного напрямку А.Адлера та К.Хорні [24]. Проте, у їх працях все ж помітно вплив філософів Німецької школи та філософії прагматизму.

А. Адлер розглядав прагнення до досконалості, як здоровий вияв людської активності, що бере своє коріння в еволюційному процесі постійного пристосування до оточення, є рушійною силою людської поведінки, стратегією подолання вродженого почуття неповноцінності [23].

У 30-і рр. XX ст. **К.Хорні** використала в психології термін «перфекціонізм» для означення невротичного стану, зумовленого прагненням

до невротично ідеалізованого образу себе, потребою «здаватись досконалим» собі та іншим людям [24].

Разом з тим дослідниця не заперечує існування справжнього самовдосконалення – жадання максимально наблизитись до «істинного ідеалу», в процесі якого у людини народжується «здорова» мета та цінності життя.

З. Фройд вважав прагнення до досконалості невротичним проявом, фобією «прагнення до досконалості, яка лише здається такою» і пояснював його своєю теорією витіснених потреб. **К.Юнг** бачив в прагненні до досконалості вроджену якість особистості, яка є ознакою наявності в її свідомості символу Самості [8].

К.Хорні та Х.Кохут розглядають перфекціонізм з боку нарцисичної тенденції реального “я” сховати свою безпорадність та слабкість за грандіозним “я” [14].

В основі перфекціонізму лежить глибоке відчуття сорому та поділяє перфекціонізм на 2 види:

Невротичний. Реакція на вимоги Над-Я. Невідповідність цим вимогам призводить до зниження самооцінки. Невротик може отримати задоволення навіть від не надто добре виконаної роботи.

Нарцисичний. Спроба відповідати грандіозному образу “я”. Знижена самооцінка і є причиною перфекціонізму, а не навпаки. Невдача нарциса зачіпає його “я”. Це викликає глибоке відчуття сорому та “нарцисичну лють”.

Відмінність між цими видами в тому, що невротики прагнуть бути досконалими, а нарциси - здаватися такими [21].

У ранніх стадіях вивчення перфекціонізму, він часто просто збігався з визначенням нарцисизму (К.Хорні). У межах психоаналітичного напрямку в 60-х рр. XX ст. перфекціонізм розглядається дослідниками як виключно патологічний соціокультурний феномен, пов'язаний з цілим спектром психічних девіацій та тлумачиться як «повсякденна практика пред'явлення до себе вимог більш високої якості виконання завдання ніж того потребують обставини».

1.3. Підходи до розуміння перфекціонізму та основні моделі перфекціонізму

Своїм виникненням і впровадженням в науковий обіг термін «перфекціонізм» (від лат. Perfectio - досконалість) зобов'язаний американському психологу М. Холлендер, який в 1965 р журналі «Comprehensive Psychiatry» опублікував статтю під назвою «Перфекціонізм» [48]. Трохи пізніше, в 1983 р Д.М. Гарнером був розроблений опитувальник харчових розладів (Eating Disorder Inventory, EDI), який містив субшкалу «Перфекціонізм» і став одним з перших інструментів для діагностики перфекціонізму в психологічній науці і практиці [42].

До сьогодні не існує єдиного визначення поняття перфекціонізму, адже кожен автор розуміє його по-своєму. Проте, вважаємо, що можна виділити деякі підходи до розуміння перфекціонізму: перфекціонізм як риса характеру, перфекціонізм як порушення функціонування когнітивних схем, перфекціонізм як мотиваційний рушій, перфекціонізм як розлад, як підкріплена звичка. Часто автори у своїй моделі поєднують їх, адже перфекціонізм проявляється у багатьох сферах психіки і тому важко чітко визначити, чим саме є цей феномен.

Перфекціонізм як риса характеру. Як відомо, найбільш поширений підхід до розуміння рис характеру полягає у тому, що вони (риса) проявляються у ставленні особистості до себе, інших, діяльності та речей [8].

Перша модель перфекціонізму, **розроблена британськими клінічними психологами під керівництвом Р.Фроста** в структуру перфекціонізму включили шість компонентів [40].

Ставлення до себе:

1. Особисті стандарти – схильність висувати занадто високі стандарти у поєднанні з надмірною важливістю відповідності цим стандартам;
2. Невпевненість в діях – сумніви відносно якості виконання діяльності;
3. Занепокоєння з приводу помилок – негативна реакція на помилки,
4. Схильність прирівнювати помилку до невдачі;

Ставлення до інших:

1. Батьківські очікування – сприйняття батьків як делегуючих надто високі очікування;
2. Батьківська критика – сприймання батьків як надмірних критиків.

Ставлення до діяльності та речей:

1. Організованість – відображення важливості порядку і організованості;

Канадські дослідники П. Хьюїтт і Г. Флетт запропонували **тривимірну** модель перфекціонізму [39]:

Ставлення до себе. Я-орієнтований перфекціонізм – включає занадто високі стандарти і постійне самооцінювання та цензуру власної поведінки, мотив прагнення до досконалості, тенденція встановлювати для себе більш завищені ніж у інших планки при виконанні будь-яких завдань;

Ставлення до інших. Об'єктно-спрямований перфекціонізм – переконання і очікування відносно здібностей інших, нереалістичні стандарти для значимих інших, постійне оцінювання, що приводить до дефіциту довіри та почуття ворожості у ставленні до інших;

Когнітивна помилка. Соціально приписаний перфекціонізм – відображає потребу відповідати стандартам і очікуванням значимих інших. Цей параметр перфекціонізму відображає суб'єктивне переконання в тому, що інші люди схильні суворо оцінювати, делегують високі очікування та вимагають досконалості. У моделі депресії А.Бека є схоже когнітивне викривлення: «Читання думок» – впевненість у тому, що знаєш, що інші думають про тебе [25]. Та більш когнітивно-орієнтованою є модель Н.Г.Гаранян, яку розглянемо нижче.

Пізніше ці автори запропонували розглядати перфекціонізм в міжособистісному контексті як експресивний стиль і розробили модель перфекціоністської самопрезентації. Це поняття означає певний стиль самопрезентації – тенденцію приховувати риси, які здаються їх власникові недоліками.

Перфекціоністська самопрезентація включає в себе три аспекти:

1. Перфекціоністську самопрезентацію (демонстрація власної досконалості),
2. Невияв недосконалості (уникнення поведінкової демонстрації недосконалості) ;
3. Приховування недосконалості (уникнення вербального визнання своєї недосконалості) і входить поряд з я-орієнтованим і соціально запропонованим перфекціонізмом в більш загальний конструкт перфекціонізму [38].

Як бачимо, вивчаючи перфекціонізм неможливо обмежуватись лише розумінням його як риси характеру і тому, здебільшого, автори розробляють багатофакторні моделі перфекціонізму, але примітним є те, що у більшості з них є фактор високих стандартів діяльності та прагнення до досконалості .

Перфекціонізм у клінічній психології та когнітивно-поведінковому підході(КПТ):

1. Модель Н.Г.Гаранян

Наразі найбільш популярною на вітчизняних теренах є модель Н.Г. Гаранян, яка велику увагу звертає на когнітивний компонент перфекціонізму, розглядаючи його прояви як наслідок роботи негативних когнітивних схем [3,4]. Беручи за основу, виділені А.Беком[28] спотворення сприймання при депресивному розладі, Н.Г. Гаранян з колегами розробили власну модель перфекціонізму. Варто зазначити, що у даному підході автори розглядають перфекціонізм з точки зору його тісного зв'язку з депресією, що підтверджують дослідження як 80-их – 90-их років, так і більш сучасні.

У підході **Н.Г.Гаранян** були виділені наступні компоненти перфекціонізму:

1. «Завищені претензії і вимоги до себе» - людина ставить перед собою надскладні цілі і вимоги щодо власної поведінки, її думки «повиннісного» типу (Бек) («Я повинна виступити блискуче на цій конференції»).

2. «Поляризоване мислення» за принципом «все або нічого» - у моделі депресії Бека теж зустрічається ця схема і вона має назву «Чорно-біле мислення». Для особистості з таким мисленням не існує можливості виконати роботу задовільно, бо якщо художник, то або малювати як Рубенс або не малювати взагалі. Якщо виконувати якесь робоче завдання, то або ідеально або я повний лузер.
3. «Селектування інформації про власні невдачі і помилки» - у А.Бека це «Фокус на негативному/ тунельне бачення». Оцінюючи свій життєвий досвід, людина акцентує увагу на тих невдачах чи помилках, що ставались, абсолютно ігноруючи всі свої досягнення.
4. «Постійне порівняння себе з іншими з орієнтацією на полюс «найуспішніших». Це порівняння викликає відчуття незадоволеності собою, сорому, знецінення.
5. «Контроль над почуттями» - надвисокі вимоги до себе, що проявляються у спробах контролювати почуття.
6. «Сприйняття інших людей, як таких, які делегують високі очікування» .

Пізніше до міжособистісних параметрів додалися надмірні вимоги до інших і завищені очікування від них. Також перевірявся цікавий фактор, який П.Кленс назвала «феноменом самозванця» [71]. **Синдром самозванця** - хронічна невпевненість у своїх невдачах та боязнь, що хтось дізнається про те, який ти невдаха.

У кінцевий тест діагностики перфекціонізму Н.Г.Гаранян цей фактор не було внесено, проте нещодавні дослідження показують його міцний зв'язок з перфекціонізмом, депресією, тривогою, відчуттям сорому та безпорадності [71].

Модель Н.Г.Гаранян розроблена в клінічному контексті і в її основі клінічні приклади роботи з депресивними та тривожними розладами.

Перфекціонізм є одним з найсильніший супутніх факторів підвищення ризику виникнення цих розладів і тест перфекціонізму Н.Г.Гаранян дозволяє виявити клінічний перфекціонізм, що стає дуже помічним у роботі з депресією

та іншими розладами. Проте, його використання для діагностики у неклінічних випадках здається нам недоречним.

Пізніше автори спробували виділити адаптивну і дезадаптивну форми перфекціонізму. Порівнювалися респонденти з вираженими і невираженими показниками за шкалами, тобто, по суті, дезадаптивні перфекціоністи і неперфекціоністи. У підсумку автори запропонували конструкт здорового перфекціонізму, який має такі характеристики: *реалістично високі стандарти; зрілі і адаптивні когнітивні схеми, точні уявлення про очікування оточуючих; адекватна оцінка людських можливостей, «здатність до децентрації» і відсутність постійного порівняння себе з іншими; ставлення до помилок як до норми і т.д.* [3].

У моделі залишається неясним, як відрізнити здоровий перфекціонізм від відсутності перфекціонізму в теоретичному і діагностичному плані. Розроблена в рамках моделі методика оцінює клінічну форму перфекціонізму, але в ній відсутні «здорові» шкали. Низькі бали по «клінічним» шкалами говорять про відсутність клінічного перфекціонізму, але не про наявність здорового.

2. Модель клінічного перфекціонізму. Є й інші моделі перфекціонізму, які розглядають його як дисфункціональний феномен, що лежить в основі психічних розладів та/або супроводжує їх.

Р.Шафран та С.Райлі подають таке визначення клінічного перфекціонізму— *це «надзалежність самооцінки / самоцінності від обов'язкового досягнення встановлених для самого себе стандартів, що вимагають великих витрат, хоча б в одній високо значущій області, незважаючи на негативні наслідки»* [58].

Підтримуючими факторами клінічного перфекціонізму виступають дихотомічне мислення, селективна увагу до невдач, тенденція до знецінення успіху, надмірний самоконтроль і критична оцінка власної діяльності.

Головний з цих факторів - **дихотомічне мислення.**

Воно призводить до того, що перфекціоністи розглядають свою цінність в термінах досягнення – недосягнення стандартів. У ситуації неспіху перфекціоністи починають виробляти посилений моніторинг своїх помилок, фокусуються на минулих і можливих майбутніх невдачах. Коли ж їм вдається відповідати стандартам, ці стандарти переоцінюються як недостатньо високі, і тоді встановлюються ще більш високі стандарти.

В рамках цієї моделі було запропоновано розглядати перфекціонізм як трансдіагностичний феномен, тобто як аспект когнітивних уявлень чи поведінки, який може бути додатковим фактором виникнення психічного розладу.

Це означає, по-перше, що перфекціонізм проявляється при різних клінічних розладах, по-друге, є фактором ризику або підтримуючим механізмом цих розладів. Крім того, перфекціонізм як утворюючий фактор пояснює коморбідність різних розладів. Таким чином, потрібно лікувати перфекціонізм, що позитивно вплине на лікування розладів.

Ця модель добре описує механізм підтримки негативних аспектів перфекціонізму, але не дозволяє вивчати позитивні або нейтральні його форми.

Клінічний підхід у розумінні перфекціонізму цінний високою практичною значимості у сфері психотерапевтичного використання, проте, механізми дії перфекціонізму, описані в ньому недоцільно використовувати для пояснення перфекціонізму здорових людей та й здорового перфекціонізму як такого.

Перфекціонізм як потреба у вдосконаленні: модель Р.Хілла [47].

Хоча вона і нагадує модель Р.Фроста та П.Хьюїтта і Г.Флетта, проте підхід у розумінні перфекціонізму тут застосовується зовсім інший. Ця модель включає наступні фактори мотиваційні фактори та потреби:

1. Прагнення до досконалості (до бездоганних результатів і високих стандартів).
2. Стурбованість помилками (дистрес при здійсненні помилки).
3. Високі стандарти до інших.

4. Потреба в схваленні (пошук визнання оточуючих і чутливість до критики).
5. Організованість.
6. Батьківський тиск (відчуття потреби робити все бездоганно, щоб заслужити батьківське схвалення).
7. Румінація (нав'язливе занепокоєння з приводу минулих або майбутніх помилок, неідеального результату)
8. Планування (схильність ретельно планувати і обдумувати на противагу імпульсивним діям).

Модель включає два фактора вищого порядку: адаптивний Сумлінний перфекціонізм і дезадаптивний Самооцінюючий перфекціонізм.

Перший включає: організованість, прагнення до досконалості, планування і високі стандарти для інших.

Другий: стурбованість помилками, потреба в схваленні, румінація і батьківський тиск.

Інші дослідники також вказують на тісний зв'язок *перфекціонізму та мотивації*.

Й.Стоєбер, Л.Мадіган, Д.Даміан у своєму дослідженні взаємозв'язку мотивації та перфекціонізму звернули увагу на те, що багато попередніх досліджень виявляли позитивну кореляцію між перфекціонізмом та страхом перед невдачею, проте ці дослідження не враховували також мотив досягнення успіху[68].

Якщо ж проаналізувати дослідження з точки зору розуміння перфекціонізму **Й.Стоєбера** (як сукупність перфекціоністичних прагнень та перфекціоністичних проблем), то помічено, що мотив досягнення успіху позитивно корелює з перфекціоністичними прагненнями, тоді як щодо страху перед невдачею дослідження показують різні результати (у 5 кореляція спостерігається, а у 4 – ні). Одноголосно всі дослідження вказують на зв'язок між страхом невдачі та перфекціоністичними проблемами.

Мотивація цілепокладання. Виділяють мотиви досягнення цілей завдання (орієнтація на результат) та мотиви его (орієнтація на демонстрації компетентності). Спостерігаються кореляції між перфекціоністичними прагненнями та мотивацією досягнення цілей (при незначній чи відсутній кореляції з его-цілепокладаннями), при цьому его-цілепокладанням корелюють і перфекціоністичні прагнення, і проблеми [66].

Біхевіористична модель. Біхевіоральні моделі, на відміну від когнітивних, намагаються знайти пояснення “механізму” перфекціонізму. Зокрема, це **модель позитивного і негативного перфекціонізму А.Хааса** [43].

Вона була розроблена стосовно вивчення розладів харчування та психології спортсменів і заснована на біхевіоральних принципах позитивного і негативного підкріплення. Перфекціонізм розглядається в термінах очікуваних наслідків.

Автори спочатку виділили два види перфекціонізму - особистісний і соціальний. Потім складові моделі розділилися на позитивний і негативний перфекціонізм. Позитивний виникає в результаті зв'язку позитивного підкріплення з попередньою перфекціоністською поведінкою. Негативний пов'язаний з негативними підкріпленнями.

1.4. Адаптивний та дезадаптивний перфекціонізм

Коли М. Холлендер, в 1965 р ввів в науковий термінологію поняття перфекціонізму, в першу чергу дослідження проводились на клінічних вибірках і тому тривалий час вважалось, що явище перфекціонізму є паталогічним і призводить до дистресу (М.Ентоні, Х.Пурдон [54], Г.Хьюїт, П.Флет, С.Шері, ін. [46]). Більше того, клінічні дослідження виявили, що перфекціонізм призводить до хронічного почуття невдачі, нерішучості, прокрастинації та сорому [31], [44] (Е.Бернс, Д.Хамачек). Перші шкали перфекціонізму Г.Х'юїта та П.Флета, Р.Фроста вимірюють паталогічний перфекціонізм, який проявляється у надмірно високих вимогах.

Проте, спостерігаючи за позитивною дією перфекціонізму у людей, в яких не було виявлено жодних невротичних відхилень, дослідники припустили, що перфекціонізм може бути і нормальною характеристикою особистості, а не тільки невротичним психічним розладом.

Першим заговорив про це психолог **Д. Хамачек**. Здоровий перфекціонізм він називає *нормальним*: людина виявляє лідерські якості, високу працездатність, активність, мотивацію для досягнення мети, при цьому людина оцінює свої реальні здібності, має адекватний рівень домагань. Встановлюючи собі високі стандарти і важкодоступні цілі людина при цьому отримує задоволення від таких цілей, а головне – від процесу їх досягнення [44].

Другий вид перфекціонізму Д.Хамачек називає *невротичним*. Людина з невротичним перфекціонізмом має великий страх перед невдачею. У такого перфекціоніста бажання стати ще краще, ніж він є, стає ідеєю фікс, тому він завжди незадоволений. В цьому випадку перфекціонізм можна охарактеризувати як прагнення до недосяжної досконалості. У такої людини є неадекватний (завищений) рівень домагань.

За даними Г.Флетт [38], [39] зі співавторами, конкурентні відносини, що супроводжують перфекціонізм студентів, приводять їх до соціальної ізоляції і дефіциту підтримки. Здоровий перфекціонізм сприяє розвитку особистості, розкриття її здібностей та творчого потенціалу. Проте з часом поведінка, навіть при позитивному перфекціонізмі, може призводити до несприятливих наслідків хронічної перевтоми, труднощів концентрації уваги. Зміна життєвих обставин може ускладнити досягнення раніше досяжних стандартів. Крім того, людина може не усвідомлювати негативні наслідки власного перфекціонізму для інших людей.

Й.Стоєбер та К.Отто [66] в рамках підходу до розмежування здорового та невротичного перфекціонізму пропонують таким чином зображати модель перфекціонізму (Рис 1.1.).

Рис. 1.1. Види перфекціонізму в розуміння Й.Стосбера та К.Отто



Автори, на основі вивчення літератури та наукових досліджень, з'ясували, що особи з високим рівнем перфекціоністських прагнень і низьким рівнем перфекціоністських проблем (здорові, адаптивні перфекціоністи) демонструють вищий рівень самооцінки, доброзичливості, соціальної інтеграції та вищу академічну адаптацію (наприклад, вищий середній бал, більший рівень задоволеності); вони демонструють нижчий рівень тривожності, депресії, прокрастинації, захисних механізмів, неадаптивних стилів подолання конфліктів та міжособистісних проблем; у них менше соматичних скарг та симптомів психологічних хвороб, ніж особи з високим рівнем перфекціоністських прагнень і високим рівнем перфекціоністських проблем (нездорові, дезадаптивні перфекціоністи) або особи з низьким рівнем перфекціоністських прагнень (неперфекціоністи).

Дезадаптивний перфекціонізм підвищує вразливість до проблем з психічним здоров'ям, особливо серед студентів [35]. Перфекціонізм міцно корелює з депресією [64], несуйцидальним самоушкодженням [35] та розладами харчування [69], [51], дезадаптивні перфекціоністи користуються схемою придушення емоцій [57], мають мотивацію уникнення невдач [69].

Адаптивний, в свою чергу, сприяє покращенню у цілепокладанні, академічній самоефективності самовизначенні та корелює з внутрішнім локусом контролю [49].

А це веде за собою вищі, у порівнянні з іншими, показники іспитів та середній бал [70], адаптивні перфекціоністи використовують схему переоцінки емоцій [57], мають мотивацію досягнення успіху [69].

В рамках даної концепції було розроблено модель перфекціонізму Р.Слейні [61]. В якості основних параметрів перфекціонізму американський вчений виділив такі:

1. Високі стандарти,
2. Прагнення до порядку,
3. Тривогу при виконанні завдань,
4. Прокрастинацію (схильність до постійного відкладання навіть важливих і термінових справ, що призводить до життєвих проблем і болючих психологічних ефектів). Прокрастинацію можна віднести до мотиваційних чинників перфекціонізму, адже страх помилки впливає на виникнення прокрастинації, а це , в свою чергу, продиктоване перфекціоністичними тенденціями людини.
5. Проблеми в міжособистісних відносинах.

Перші дві складові були пов'язані з позитивними життєвими наслідками, а останні чотири – з негативними. Пізніше автори виключили з моделі тривогу, проблеми у відносинах і прокрастинацію: ці риси можуть бути як причиною, так і наслідком перфекціонізму, або просто супроводжувати його.

Модель Р. Слейні після подальшого вивчення і перевірка скоротила свій вигляд до таких шкал: стандарти, порядок (адаптивні аспекти) і невідповідність (дезадаптивна складова).

1.5. Розвиток дезадаптивного перфекціонізму в онтогенезі

Г.Флетт та його колеги [45] розробили єдину на сьогодні етіологічну модель перфекціонізму, щоб пояснити виникнення 3 типів перфекціонізму: самоорієнтованого, орієнтованого на інших та соціально приписуваного. Г.Флетт та ін. припустив, що перфекціонізм розвивається внаслідок взаємодії

трьох факторів: впливу батьків, темпераменту та факторів навколишнього середовища.

У багатьох дослідженнях вчені знаходили взаємозв'язок між моделями високих батьківських очікувань та перфекціонізмом [59], [69]. Так само було виявлено взаємозв'язок між батьківською критикою та перфекціонізмом [17]. Тому *батьківські очікування та критика* відіграють важливу етіологічну роль у розвитку перфекціонізму.

Клінічні дослідження невротизму особистості виявили міцну позитивну кореляцію з перфекціонізмом.

Дослідження патології харчування та основних схем, проведене Е.Бун та її колегами [30], виявили, що особисті стандарти, занепокоєння щодо помилок і сумніви щодо дій за багатовимірною шкалою перфекціонізму Р.Фроста були суттєво пов'язані із когнітивними схемами “відсторонення - відторгнення”, “спрямованість на інших” та “надмірна пильність”.

Схема **“відсторонення - відторгнення”** включає п'ять основних вірувань: емоційна депривація, самотність, недовіра/залежність, дефективність та соціальна небажаність/ізоляція. Теоретики припускають, що *основні вірування, що стосуються цих тем, пов'язані з перфекціонізмом* [35].

У концепцію Р.Фроста та ін. [40] також входять **два виміри**, що стосуються виникнення перфекціонізму, а саме сприйняття того, що батьки дуже критичні (батьківська критика), і віра в те, що батьки мають надзвичайно високі очікування щодо досягнень (батьківські очікування).

Тенденція до встановлення високих особистих стандартів, поєднана з низькою стурбованістю помилками та сумнівами в діях, позитивно корелює з адаптивними характеристиками та реакціями, такими як *сумлінність, самооцінка та особисте задоволення* [53]. Вважається, що ці змінні презентують нормальні/ здорові перфекціоністські тенденції або прагнення до позитивних досягнень, [53], [55]. Високі особисті стандарти також були пов'язані з неадаптивними показниками досягнень та негативними наслідками, такими як *підвищена тривожність та низька впевненість* [37], *прокрастинація*

[34],[52], але лише тоді, коли також висловлені великі занепокоєння помилками та сумніви щодо вчинків та / або висока батьківська критика та високі батьківські очікування. Саме ця закономірність відображає невротичні, дисфункціональні або неадаптивні тенденції перфекціонізму.

В.Паркер у своїй роботі з дітьми в академічній галузі виявив, що молоді люди, які сприймали високу критику батьків та великі батьківські очікування, характеризувалися *неадаптивними перфекціоністськими тенденціями* (тобто великою стурбованістю помилками, сумнівами щодо вчинків та особистими стандартами) [53].

І навпаки, ті діти, які виявляли *більш адаптивні тенденції* до перфекціонізму (тобто, виявляли відносно менше занепокоєння помилками, менші сумніви в своїх діях і прагнули до помірно високих стандартів), повідомили про низьку сприйнятність батьківської критики та помірні батьківські очікування.

Тобто, **батьківська критика** відіграє важливу роль у розвитку дезадаптивного перфекціонізму, але тільки тоді, коли діти поважають думки батьків і намагаються слідувати їх стандартам.

Також батьки, які нав'язують жорсткі норми, відповідають своїм дітям критично і викликають почуття провини, не лише сприяють розвитку дезадаптивного перфекціонізму, але й породжують почуття неповноцінності, сорому та умовної самоцінності [49]. Таким чином, у в процесі виховання формується переконання, що власна гідність нерозривно пов'язана з досягненнями.

Отже, беручи до інформацію з опрацьованої наукової літератури, можна сформулювати таке визначення **перфекціонізму** – *це риса характеру, яка формується під впливом мотиву досягнення досконалості і може впливати на життя особистості як позитивно, так і негативно.*

1.6. Діагностичні методи вивчення перфекціонізму

Автори моделей перфекціонізму, здебільшого, створювали власні тести перфекціонізму і серед них найвідомішими та найчастіше використовуваними є такі (Табл 1.1.).

Таблиця 1.1.

Методики для діагностики схильності особистості до перфекціонізму

Методики для діагностики схильності особистості до перфекціонізму		
Назва	Автор	Шкали
Діагностика основних структурних компонентів перфекціонізму		
Багатовимірна шкала перфекціонізму Р.Фроста	Р.Фрост (адаптація В. Ясної та С. Єнікополова).	1. Особисті стандарти; 2. Організованість; 3. Занепокоєність помилками; 4. Сумніви у власних діях; 5. Батьківські очікування; 6. Батьківська критика.
Шкала пасивного перфекціонізму	О.Філатова	Компоненти пасивного перфекціонізму: когнітивний, емоційний та поведінковий.
Методики для діагностики типів перфекціонізму		
«Багатовимірна шкала перфекціонізму» (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H)	П. Х'юїтт та Г. Флетт А (в адаптації І.Грачевої)	1. Перфекціонізм, орієнтований на себе; 2. Перфекціонізм, орієнтований на інших; 3. Соціально-приписаний перфекціонізм;

Велика тривимірна шкала перфекціонізму	М. Смітт, Д. Саклофскі, Й. Стоєбер, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі)	1. Жорсткий перфекціонізм (включає перфекціонізм, орієнтований на себе та проблеми з самооцінкою). 2. Самокритичний перфекціонізм (стурбованість помилками, сумніви у власних діях, самокритика, соціально-приписаний перфекціонізм). 3. Нарцисичний перфекціонізм (Перфекціонізм орієнтований на інших, гіперкритика, впевненість у тому, що мені усі щось винні, претензійність).
Опитувальник перфекціонізму Н. Гаранян та А. Холмогоров	Н. Гаранян та А. Холмогоров	1. Сприйняття інших людей як таких, що делегують високі очікування. 2. Завищені претензії та вимоги до себе. 3. Високі стандарти діяльності при орієнтації на полюс «найуспішніших». 4. Селектування інформації про власні невдачі й помилки.

		5. Поляризоване мислення.
Діагностика типів перфекціонізму (залежно від впливу на життєдіяльність)		
Майже досконала шкала перфекціонізму, згодом Переглянута шкала перфекціонізму	Р. Слені та Д. Джонсон	2. Адаптивний перфекціонізм : Високі стандарти, організованість/ прагнення до порядку. 3. Дезадаптивний перфекціонізм: Переживання невідповідності власним високим стандартам.
Диференційний тест перфекціонізму	А.Золотарьова	1. Нормальний перфекціонізм. 2. Патологічний перфекціонізм.
Шкала перфекціонізму О.Лози	О.Лоза	1. Особистісні стандарти (стандарти діяльності та стандарти стосунків) 2. Поляризація мислення (адресація на «Я» та «Інші»).
Шкала перфекціонізму Дженкінс-Фрідмана	Дженкінс-Фрідман,	1. Поведінка, яка перешкоджає досягненню мети.

	Бренскін, Мерфі	2. Поведінка, яка стимулює досягнення мети.
--	-----------------	---

РОЗДІЛ 2

Зміст опитувальника, розробка запитань та перевірка їх ефективності

2.1. Лінгвістичне дослідження конструкту «Перфекціонізм»

Емпіричне дослідження нашої роботи проводилось в кілька етапів. На **першому** було проаналізовано психолінгвістичне значення слова «перфекціонізм», щоб краще зрозуміти сприймання цього конструкту в нашому мовному просторі, на **другому** етапі ми перевірили відмінності мовного сприймання між студентською вибіркою та вибіркою, що не складалась зі студентів щоб виокремити ті мовні особливості, характерні саме для студентів, адже шкала має враховувати особливості студентської групи. Далі ми розробили текст опитувальника і на **останньому (третьому)** етапі зібрали дані для перевірки його ефективності, надійності та валідності.

1. Етап I. Лінгвістичне дослідження:

Для дослідження лінгвістичного значення слова «Перфекціонізм» було використано метод вільного асоціативного експерименту [9].

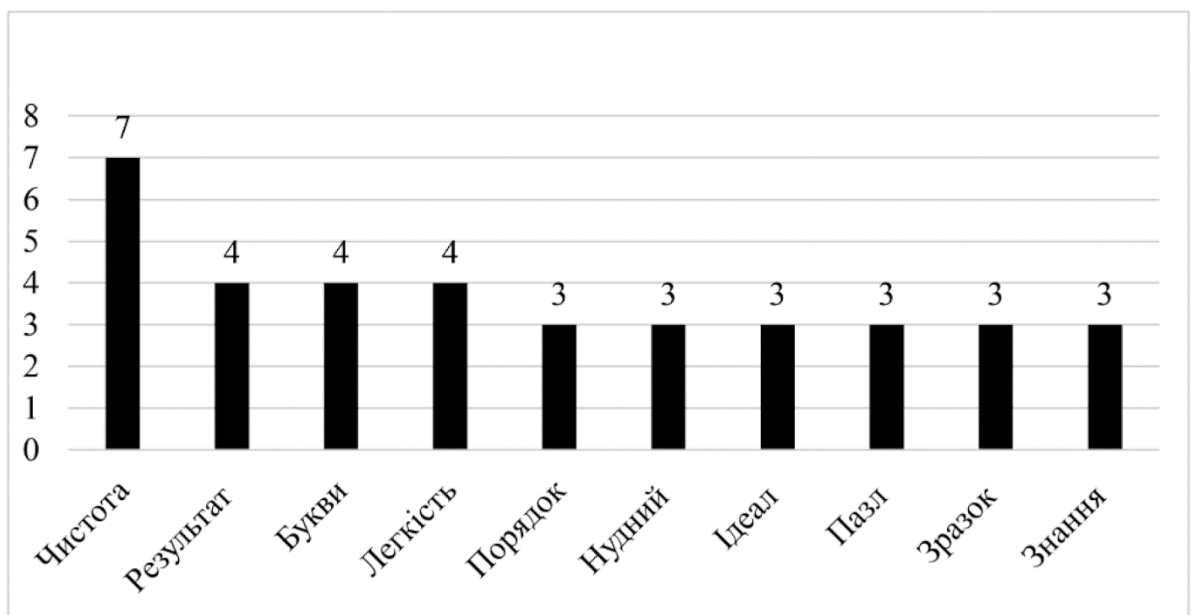
Для початку ми сформуvalи стимульну вибірку. Методом опитування у 12-ох осіб віком від 17 до 27 років зібрали 15 асоціацій на слово «Перфекціонізм». Це необхідно для подальшого асоціативного дослідження.

Зібрані слова слугували стимулами для наступної, експериментальної вибірки із 11-ти студентів віком від 17 до 25 років. Було застосовано такі слова-стимули: ідеал, порядок, дотошний, чистота, ідеально, простота, стриманість, мозаїка, довершеність, втома, правильно, помилка, страх, алфавіт, лаконічність.

За допомогою сервісу Google-Forms було розроблено анкету опитування. Анкета містила відібрані в першому кроці стимульні слова на які необхідно було назвати нові асоціації. Також було проведено процедуру оцінного шкалування для визначення конотацій кожного стимулу. Респонденти оцінювали кожне слово по шкалі від -3 до +3 за такими шкалами: сила (сильний чи слабкий), оцінка (хороший чи поганий); активність (активний чи пасивний). Конотації допомагають визначити емоційно-експресивне значення слова, позитивне чи негативне ставлення респондентів до досліджуваного явища.

Проаналізувавши 176 асоціативних реакцій, було виділено слова, що повторюються 3 і більше рази. Це – асоціативні універсалії(рис 2.1), їх аналіз, а також конотативне значення наведені нижче.

Рис.2.1. Асоціативні універсалії до слова «Перфекціонізм»



Аналіз значення асоціативних універсалій:

Чистота, чисто (7) – на думку учасників опитування це слово найкраще підходить для визначення перфекціонізму. Комппульсивне наведення чистоти в домі і справді є ознакою невротичного перфекціонізму, тоді й прагнення до чистоти і порядку в домі і в голові – теж невід’ємна характеристика перфекціоністичної людини. Можна навіть припустити, що здоровий перфекціонізм якраз таки починається з чистоти, а не правильності виконання дій. Бо чистота – це також і ненадмірне і влучне використання своїх сил, усунення перешкод, запобігання безладу. Чистота – це дія, а не бездіяльність у випадку прокрастинації. Тобто прагнення до чистоти можна вважати ознакою здорового перфекціонізму.

Результат (4) – ознака, що пов’язана з цілепокладанням, теж виражає активну сторону перфекціонізму, його здатність до досягнення успіху. Орієнтація на результат є позитивною рисою особистості, оскільки вона свідчить про рух і розвиток. Інша справа, коли людину цікавить не конкретний результат, а розмите прагнення до результативності, адже не маючи конкретного прагнення, людина почувається невдоволеною неможливістю досягти деякого абстрактного «Результату». Тобто, результат – теж характеристика здорового перфекціонізму, якщо він пов’язаний з конкретикою і цілепокладанням.

Букви+літери (4) – цікавий універсалій, що ми його пов’язуємо зі шкільними роками, коли дитина вперше стикається із вимогами до себе. Букви – перший структурований і незмінний закон для дитини, їх вдале написання і вивчення – перше досягнення. Тому і перфекціонізм починає формуватись із засвоєнням перших літер.

Легкість (3) – на перший погляд здається, що слово зовсім недоречне до визначення перфекціонізму, адже ця риса вимагає зусиль і праці, а це – нелегко. Проте, пов’язуючи легкість з чистотою, можна припустити, що звільнившись від недосконалостей перфекціоніст дійсно відчуває себе легко. Здоровий перфекціонізм – це *легке* виконання дій, які людина вважає правильними. Прикладені *зусилля* приносять перфекціоністу легкість, радість і тому вдаються

йому легко. Нездоровий варіант – коли виконання навіть звичайних дій стає важким для людини і змушує її почуватись некомфортно.

Порядок (З) – слово, що теж співзвучне з чистотою, адже порядок потребує чистоти. Впорядкованість, в свою чергу, потребує певної системи, критерії якої визначаються особистістю. По-порядку означає *послідовно*, а отже, перфекціоніст ставить перед собою окремі конкретні завдання, які потрібно вирішити і таким чином досягнути результату. Це організовує час і простір людини, допомагає моніторити діяльність і не розпорошувати свою увагу на дрібницях. Такий негативний наслідок перфекціонізму як *прокрастинація* виникає від неупорядкованості, адже людина неспроможна зосередитись на виконанні завдання. Порядок можливий тоді, коли людина встановлює *правила* і слідує ним. Адекватність цих правил щодо можливостей людини і становлять критерії, що розмежовує здоровий перфекціонізм від невротичного.

Нудний (З) – відсутність творчості, хаосу, одноманітне виконання одних і тих же дій. Дійсно, коли є порядок, чистота і система, то людина обмежує себе встановленими законами і правилами, що гальмує творчість і спонтанність. Це також може бути критерієм жорсткості правил і критерієм гнучкості людини. Якщо перфекціоніст може інколи відхилитись від своїх правил, зробити щось наперекір – це буде профілактикою невротичності. А отже, *нудність* – межа, за якою людина або змінює свої правила і поведінку і перестає нудитись, або надалі вперто підкоряється неефективним та застарілим законам, тим самим стає *ригідною*, не слухає себе, що і призводить до депресії та невротизму.

Ідеал (З) – прагнення до ідеалу і досконалості – найбільш співзвучне із словниковим визначенням слова «Перфекціонізм». Ідеал пов'язаний із встановленням стандартів, але не внутрішніх, а зовнішніх. Ці стандарти є жорсткими та виходять із узагальненої думки соціуму. Проте прагнення до кращого, до ідеалу – невід'ємна сторона життя особистості. У здоровому перфекціонізмі розмежовуються поняття ідеал і «Я», тоді як в невротичному – межа стає надто розмитою, а бажання стати ідеалом перевищує бажання

зберегти его-ідентичність. Тому перфекціонізм часто стає причиною булімії та анорексії, адже надмірна потреба відповідати нереальним стандартам обов'язково фруструється, людина не отримує задоволення від життя, а відмежуватись від нездорових прагнень вже не може.

Пазл (3) – характеристика, що вказує на такі характеристики перфекціонізму як системність і впорядкованість. Пазл – це частини системи, які потрібно зібрати до купи, аби отримати повну картину. Тобто, людина досягає відчуття цілісності через перфекціоністичну організацію життя. Проте, пазл – це і деяка розпорошеність, адже потрібно уявляти віддалену ціль: картину, яку потрібно зібрати. Тобто, знову виникає питання про цілепокладання, кінцеву мету та проміжні завдання.

Зразок (3) – готова модель поведінки, що є стереотипною, ригідною і, водночас, простою. Це також може бути і підказка до дії, а не правило діяти саме таким чином. Залежно від типу перфекціонізму, людина буде розглядати зразок або як підказку до дії, від якої можна відхилитись, або ж як єдину правильну можливість дії. Вміння діяти по-своєму, спонтанно залежить від того, чи людина має власно встановлені зразки, правила, ідеали, які були виправдані і перевірені на власному досвіді.

Є також слова, що зустрічались по 2 рази, і, зі збільшенням вибірки з високою вірогідністю, можуть стати асоціативними універсалами. Це такі слова: самоконтроль (як здатність обмежувати себе і зосереджуватись на досягненні цілей), зануда (той, хто не відхиляється від буденного та звичайного, ригідний), відсутність сил (як наслідок надмірної роботи, причина негативних наслідків перфекціонізму), спроба (можливість вибору, гнучкість), темрява (страх перед невідомим), зупинка (відсутність розвитку), гармонія (вміння знайти компроміс, досягнення балансу між спонтанністю і перфекціоністичними рисами характеру), прибирання (здатність очиститись, викинути зайве), структура (порядок, організованість, критерії для оцінки), прекрасний (той, що викликає позитивні відчуття), безпомилково (співвідноситься із страхом помилки, що у невротичному перфекціонізмі

переважає над бажанням докладати зусиль до досягнення), знання (те, що може бути видобуто із особистого досвіду, для перфекціоніста – один з найважливіших результатів діяльності).

Далі необхідно визначити **конотативне** значення перфекціонізму (його емоційне забарвлення) (Табл.2.1).

Найбільш поганий – страх (-0,6). Страх взагалі розглядається людьми як щось таке, чого треба позбуватись. У значенні перфекціонізму страх дійсно є негативним явищем, бо страх помилки породжує невротичне уникнення діяльності. «Погані» також слова дотошний і втома.

Дотошний асоціювався досліджуваними як «нудний», що теж є негативною ознакою перфекціонізму.

Найбільш хороший – довершеність (2, 7). Довершеність асоціюється з ідеалом та результатом. Орієнтація на конкретний результат вкупі з адекватними ідеалами допомагає людині використовувати свій перфекціонізм на користь. «Хороші» слова також чистота, простота. Чистота – головна ознака позитивного перфекціонізму, а простота асоціюється з легкістю, разом ці 3 характеристики найкраще описують здоровий перфекціонізм.

Таблиця 2.1

Конотативне значення перфекціоністичних універсалій

Конотативне значення				
	Асоціативний стимул	Оцінка	Сила	Активність
1	<i>Ідеал</i>	1,5	2,2	1,3
2	<i>Порядок</i>	1,6	1,7	1,7
3	<i>Дотошний</i>	-0,5	1	1
4	<i>Чистота</i>	2,5	1,6	1,5
5	<i>Ідеально</i>	1,5	2	1,8
6	<i>Простота</i>	2,2	1,2	1,1
7	<i>Стриманість</i>	1,3	2,3	1,2
8	<i>Мозаїка</i>	1,7	0,7	1,3
9	<i>Довершеність</i>	2,7	2,3	1,5
10	<i>Втома</i>	-0,5	1,7	0,6
11	<i>Правильно</i>	1,4	1,5	0,9
12	<i>Помилка</i>	-0,1	1	0,6
13	<i>Страх</i>	-0,6	1,5	1,2
14	<i>Алфавіт</i>	2,1	1,6	0,8
15	<i>Лаконічність</i>	2	1,5	1
Загальне значення				1,43
Середнє за шкалою		1,3	1,6	1,2

Найсильніші слова – стриманість і довершеність (2, 3). Це ті риси, для досягнення яких потрібно докласти найбільше зусиль. Сильні також слова: ідеал, ідеально. Ідеали – самі по собі міцні та стійкі конструкції, що сформувались від узагальненої думки соціуму.

Найслабше слово – мозаїка (0,7). Це можна пояснити тим, що мозаїка залежить від загального бачення картини, вона пластична, може змінюватись. Найактивніше слово – ідеально (1, 8). Щоб досягти ідеальності, потрібно докладати максимум зусиль. Тому в основі ідеальності – дія. А оскільки перфекціонізм – прагнення до «Ідеально», то він – активне перетворення реальності задля досягнення результату.

Також активні – порядок і довершеність. Щоб навести порядок і завершити щось, зробивши його довершеним теж потрібно діяти.

Найпасивніші слова – втома і помилка (0, 6). Ці слова є результатом надмірної активності, тим, що забирає сили. Помилка також може бути

пасивною, тому що людина уникає досвіду помилок або при їх наявності зміщує локус контролю назовні.

Цікаво, що загальне значення перфекціонізму – *позитивне*. Тобто, респонденти вважають, що це хороша риса характеру, що підтверджує зауваження Дж. Стоєбера про неумісність поділу на «здоровий» і «невротичний» перфекціонізм [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Загалом це позитивна риса характеру, яка при взаємодії з іншими особливостями характеру може давати негативні результати.

2. Етап II. Дослідження сприймання перфекціонізму серед студентів та не студентів.

Для пошуку відмінностей у асоціативному сприйманні перфекціонізму між студентами та не студентами було проведено додаткове міні-дослідження.

Вибірка складалась з 16 осіб, віком від 18 до 60 років ($M = 26,1$; $SD = 12,5$). Серед них 11 - жіночої статі та 5 - чоловічої. Був проведений спрощений варіант асоціативного експерименту з проханням записати 10 асоціацій на слово “Перфекціонізм”.

При аналізі даних групу було розділено на студентів (9 осіб; $M = 20$; $SD = 1,6$) і тих, хто не був студентом (7 осіб; $M = 35$; $SD = 15,4$).

Асоціативними універсальями, у зв'язку з невеликою вибіркою вважаємо ті слова, що повторювались 2 і більше рази (Табл.2.2.).

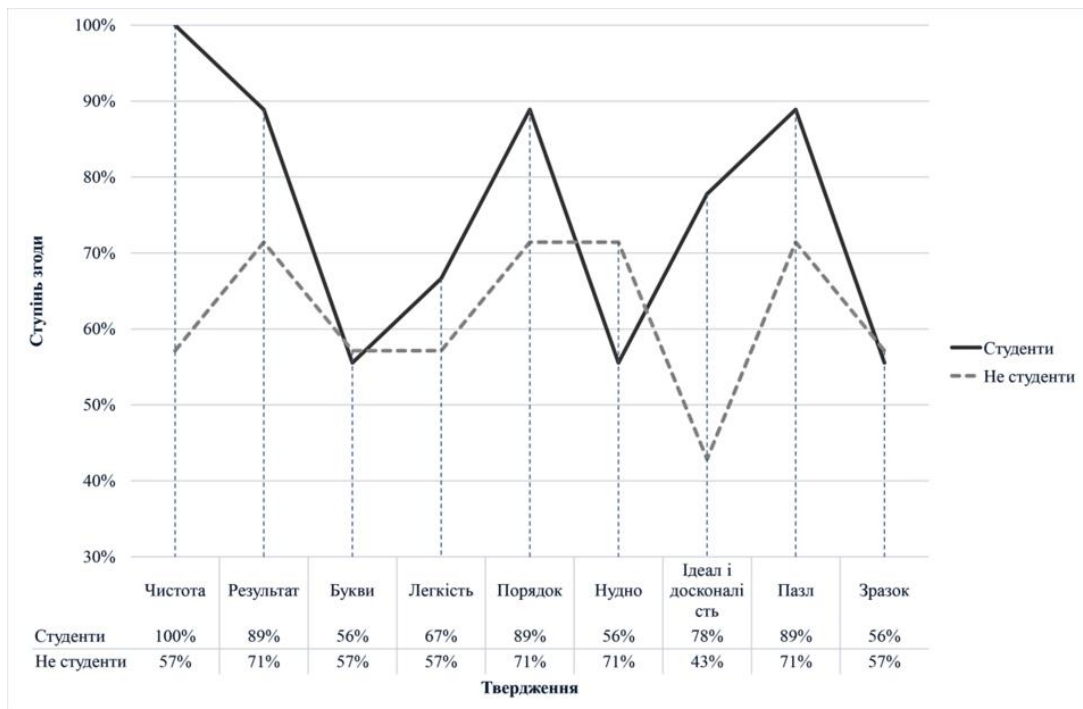
Табл. 2.2.

Асоціативні універсальї студентів та не студентів

Студенти		Не студенти	
Асоціативні універсалії			
Досконалість	3	Вимоги	3
Ідеальність	3	Ідеал	3
Відповідальність	2	Відповідальність	2
Праця	2	Зразок	2
Чистота	2	Порядок	2
Чіткість	2	Складність	2
		Стандарти	2
		Критик/самокритика	2

Додатково ми також запитували у респондентів чи погоджуються вони з твердженнями, які були запропоновані нами для пояснення асоціативних універсалій в першому дослідженні (Рис.2.2.).

Рис. 2.2. Ступінь згоди з твердженнями про перфекціонізм залежно від статусу(студент – не студент).



Універсалия «**відповідальність**» є спільною для обох груп досліджуваних у нашій вибірці і вона є новою асоціацією, що не зустрічалась в попередньому дослідженні. Як студенти, так і не студенти пов'язують таку особистісну характеристику з перфекціонізмом. Дослідження О.П. Нечепоренко і М.В. Разіної на студентській вибірці підтверджують, що здебільшого перфекціонізм корелює з відповідальністю (64% у чоловіків і 28% у жінок) [16]. В середині шкал відповідальності і перфекціонізму дослідники відзначають такі статистично значущі кореляції:

Перфекціонізм, спрямований на себе корелює з відношенням людини до труднощів і відношенням до того, за що людина повинна нести відповідальність. Негативний кореляційний зв'язок має перфекціонізм, *орієнтований на інших* і відповідальність за наслідки власних дій. *Соціально приписаний перфекціонізм* корелює з такими шкалами відповідальності як передбачення наслідків своїх дій та відношення до труднощів. Але також є негативна кореляція із шкалами ставлення до нових обов'язків та ставлення до наслідків власних вчинків.

Тобто, «Я-орієнтовані» перфекціоністи мають чіткі вимоги до себе, розуміють за що вони відповідальні і готові до труднощів. Тоді як перфекціоніст, орієнтований на інших, навпаки, знімає з себе відповідальність за наслідки власних дій, адже очікує від інших і досконалості і відповідальності.

Перфекціоніст, що має соціально-орієнтовану установку, зосереджений на передбаченні наслідків власних дій, а також можливих перешкод, що можуть виникати на шляху до мети. Він ухиляється від нових обов'язків, а також від відповідальності за наслідки власних дій, адже в цього виду перфекціоніста присутній страх осуду і критики з боку суспільства.

Слова «ідеал» та «ідеальність» зустрічаються і у першому і у другому асоціативному дослідженні і саме вони найбільш сильно зв'язуються у свідомості людей з конструктом «Перфекціонізм».

Також студенти, як і в попередньому дослідженні мають асоціативну універсалью «чистота» для позначення перфекціонізму, до того ж, вони на 100% погоджуються з твердженням про чистоту з попереднього дослідження. Цікаво, що ті, хто не належить до студентської вибірки менш схильні погоджуватись з цим твердженням (57%), а також не мають універсальї «чистота» у своїх асоціаціях. У них на першому місці вимоги (3), тоді як у студентів - досконалість (3).

Це означає, що студенти зосереджені на прагненні до ідеалу і мають установку на покращення і досягнення, вони більше, ніж інші погоджуються з твердженням про досконалість (78%) і легкість (67%). Тоді як не студенти можуть бути стурбовані завищеними вимогами до себе і складністю дотримання цих вимог, тому мають установку на уникнення невдач (універсальї “вимоги” – 3 та “складність” – 2) . До того ж, вони заперечують твердження про досконалість, а не погоджуються з ним (43 %) і погоджуються з твердженням про нудність (71%) більше, ніж студенти (56 %) .

Це основна відмінність, що простежується між студентами та тими, хто не є студентом.

Студенти сприймають це явище як прагнення до досконалості, чистоти і результативності. Вони погоджуються з тим, що це потребуватиме відповідальності і праці, але для них перфекціонізм є внутрішнім поштовхом до діяльності і продуктивності. Вибірка з не студентів більшу увагу приділяє для вимог, це може бути пов'язано як з високими внутрішніми стандартами, так і з соціальними вимогами. Вони теж звертають увагу на відповідальність, що супроводжує перфекціоніста. Проте, тут більш ймовірною буде стратегія уникнення невдач, адже за дослідженнями О.П. Нечепоренко і М.В. Разіної така перфекціоністична орієнтація корелює з уникненням нових обов'язків і наслідків власних дій [16].

2.2. Специфікація тесту

Таблиця 2.3.
Специфікація тесту

Відсотки	Маніфестації	Кількість запитань	
		Перфекціоністичні прагнення	Перфекціоністичні проблеми
40%	Ставлення до себе	11	14
33%	Ставлення до інших	8	12
22%	Ставлення до діяльності та речей	8	7
Усього запитань		27	33
			60

Перфекціонізм може виражатись у ставленні людини до себе, діяльності, інших, а вони, в свою чергу можуть бути по-різному виражені і наш тест буде включати наступні змінні (Табл. 2.4):

Таблиця 2.4.
Наповненість шкал

	Ставлення до себе	Ставлення до інших	Ставлення до діяльності та речей
Кількість запитань	11	8	8
Перфекціоністичні	1. Мотив досягнення	1. Вимоги щодо поведінки інших.	1. Організованість

Прагнення	успіху. 2. Задоволення від досягнень. 3. Прагнення стати досконалим. 4. Потреба у схваленні. - Відчуття відповідальності за наслідки своїх дій. - Естетична насолода від споглядання ідеального.	2. Прагнення допомагати іншим ставати кращим.	2. Планування. 3. Порядок. 4. Потреба у досягненнях.
	14	12	7
Перфекціоністичні проблеми	1. Уникнення невдач. 2. Приховування недосконалостей. 3. Когнітивні викривлення (чорно-біле мислення, знецінення успіху, селективна увага до невдач). 4. Критика себе. 5. Стурбованість помилками. 6. Синдром самозванця. 7. Тривога. 8. Надмірний контроль. .	1. Проблеми в стосунках. 2. Відчуття відповідальності за дії інших. 3. Критика інших. 4. Перфекціонізм в соцмережах. 5. Сприймання батьків як критикуючих. 6. Відчуття батьківського тиску. 7. Відчуття сорому при порівнянні себе з іншими.	1. Прокрастинація. 2. Відчуття сорому чи інших негативних емоцій через невиконання зобов'язань та правил.

2.3. Етап III. Проведення пілотажного дослідження

2.3.1. Набір запитань для пілотажного дослідження

Ставлення до себе

Перфекціоністичні прагнення:

1. Мені важливо отримувати позитивний відгук від викладача про свою роботу.
2. Ідеали створено для того, щоб нам було куди прагнути.
3. Я обдумую наслідки своїх дій.
4. Я досягаю успіху завдяки своїм старанням та наполегливості.
5. Я можу назвати себе особистістю, що прагне до розвитку.
6. Головне – чогось навчитись, а не правильно відповідати на тестах.
7. Мені дуже хочеться досягати найвищих результатів.
8. Віра в Бога допомагає іншим ставати кращими.
9. Я відчуваю насолоду, коли дивлюсь на щось ідеальне.
10. Навіть якщо я не отримав/отримала такий бал як хотілося б, я все рівно радію, що здав/здала предмет.

Перфекціоністичні проблеми:

1. Успішні люди завжди досягають високих результатів.
2. Ніякі невдачі не змусять мене забути про свої здобутки.
3. Якщо я порівнюю свої досягнення з досягненнями інших, то результат не на мою користь.
4. Часом краще взагалі не братись за справу, ніж потерпіти невдачу.
5. Найбільший критик у моєму житті – я сам/сама.
6. Я не зможу стати хорошим студентом якщо постійно буду допускатись помилок.
7. Якщо я і досягаю успіху, то це або удача , або допомога інших.

8. Моя тривога буває такою сильною, що це заважає мені виконувати деякі навчальні завдання.

9. Я готовий/готова до іспиту тільки тоді, коли знаю відповіді на всі запитання.

10. Поганий результат – теж результат.

11. Щоби я не робив/не робила, цього все одно чомусь не достатньо, щоб почуватись добре.

12. Я критично оцінюю свої досягнення.

13. Усі справи треба доводити до кінця.

14. Якщо хочеш мати хорошу оцінку – маєш виконувати все і найкращим чином.

Ставлення до інших

Перфекціоністичні прагнення:

1. Люди повинні дотримуватись всіх правил поведінки.
2. В прагненні до покращення деякі люди досягли ідеалу.
3. Мене обурює коли люди недбало ставляться до своїх зобов'язань.
4. Я маю кумира/кумирів, які мене надихають.
5. Якщо ще з початку стосунків не встановити правила, то нічого путнього з них не вийде.

6. Я прагну допомагати іншим ставати краще.

7. Гарні фото зірок надихають мене ставати краще.

8. Мені все рівно хто та що про мене думає.

Перфекціоністичні проблеми:

1. Якщо моя матір засмутиться через те, що я їй не перетелефонував/вала, то я відчуватиму провину і в подальшому буду старатись не повторювати подібних ситуацій.

2. Стрічка Інстаграм змушує мене почуватись неповноцінним/неповноцінною, бо життя інших здається мені значно кращим.

3. Якщо я не набираю найвищих балів у групі, то відчуваю себе пригнічено.

4. Людям не потрібно знати про мої недоліки.
5. Мені важко знайти партнера/партнерку, який/яка б відповідали б моїм стандартам.
6. Всі мої попередні партнери були не такими, якими б мені хотілося б.
7. Мої батьки з недовірою і скептицизмом ставляться до моїх досягнень.
8. Мої батьки уявляють майбутнього/майбутню мене зовсім не так, як я.
9. Я розумію, чого від мене хочуть інші і не бачу проблем дати їм те, що вони хочуть.
10. Мої батьки в дитинстві порівнювали мене з іншими дітьми (не на мою користь).
11. Я не опублікую фотографію, де буде видно хоч якийсь недолік.
12. Близькі вже звикли, що я можу їх розкритикувати і висловити все, що мене не влаштовує.

Ставлення до діяльності та речей

Перфекціоністичні прагнення:

1. Мені подобається отримувати грамоти чи винагороди за результати своєї діяльності.
2. Мені більше до вподоби навчальні задачі, де є чітко визначені вимоги до їх виконання.
3. Виконуючи якесь навчальне завдання, я намагаюся робити все найкращим чином.
4. Організованість і планування полегшують життя.
5. Я планую свій день тільки тоді, коли хочу зробити його максимально продуктивним.
6. Для мене є звичним планувати свій день.
7. Я довго виправляю і переробляю свої письмові роботи.

8. Коли я ставлю галочку напроти виконаного завдання , це приносить мені задоволення і бажання працювати ще.

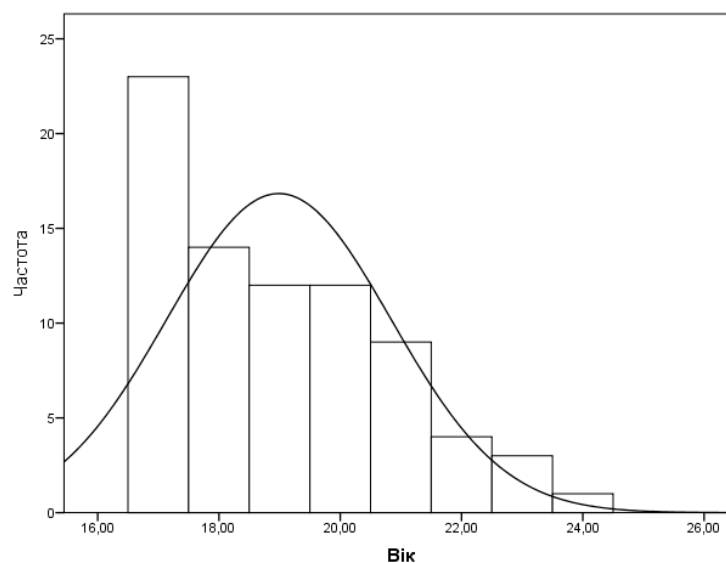
Перфекціоністичні проблеми:

1. Я не розумію, як інші можуть працювати спокійно, коли у них не прибрано на робочому столі.
2. Я навчаюсь у повному хаосі і це для мене нормально.
3. Я схильний/схильна відкладати виконання завдання.
4. Я можу довго виправляти і переробляти свою роботу, але навіть після всіх правок вона здається мені якоюсь не такою як треба.
5. Часто виходить так, що завтра кінцевий термін здачі, а я тільки починаю робити завдання.
6. Я незадоволений/незадоволена собою якщо мені не вдається виконати всього запланованого на день.
7. Якщо я зроблю щось не так, як було заплановано, то навіть не помічу цього.

2.3.2. Опис вибірки

Загалом розроблена шкала містила 59 запитань (Додаток Г). Для перевірки надійності, ефективності та валідності шкали було проведено пілотажне дослідження серед студентів НауОа, віком від 17 до 24 років ($N=78$; $M=18,9$; $SD=1,8$); з них 64 – жіночої, а 14 – чоловічої статі. Гістограма розподілу студентів за віком наведено на Рис. 2.3.

Рис. 2.3. Графік розподілу студентів за віком



Через електронну поштову розсилку досліджуваним надсилався посилання з бланком, розробленим за допомогою сервісу Гугл Формс, в якому містились такі методики: розроблена нами шкала перфекціонізму, шкала депресії Бека, Шкала Хьюїта та Флета, опитувальник мотивації досягнення Мехрабіана (чол. та жін.версія); (Додатки А, Б, В) .

За даними, отриманими в результаті заповнення бланку ми перевірили індекс ефективності, дискримінативності, внутрішньої узгодженості, надійності та валідності шкали. Підрахунок проводився або вручну або за допомогою програми SPSS Statistics 20.

2.3.3.Відбір ефективних завдань

В розробеній шкалі використовувалась 5-ти бальна шкала Лайкерта (1 – повністю не згоден, 2 – не згоден, 3 – десь посередині, 4 – згоден, 5 – повністю згоден).

Для перевірки ефективності потрібно, щоб відповіді були або правильними, або ні. По суті, велика кількість відповідей за ключем свідчить про наявність досліджуваної ознаки, а низька – про відсутність.

Тому для оцінок 5 та 4 (для 1 і 2 в зворотних питаннях) присвоювалось значення 1, а для 1,2,3 (3,4,5 в зворотних питаннях) – 0.

Ефективними вважаються ті завдання, в яких індекс від 0,25 до 0,75 [2]. Занадто низький індекс означає, що більшість респондентів відповідають неправильно. Зависокий - що більшість відповідають ствердно чи правильно, що теж не дозволяє виявити індивідуальних відмінностей людини.

Таким чином з 59 завдань неефективними виявилось 12.

Наступним етапом у відборі ефективних завдань є підрахунок дискримінативності кожного завдання. Ми рахували цей показник корелюючи кожне завдання з загальним балом. Обрахунок проводився за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона, оскільки його найбільш доцільно використовувати для шкальних методик.

В даному випадку значно більше завдань не відповідали критеріям дискримінативності. З 59 завдань - 27. Якщо ж вилючити також завдання з низьким індексом ефективності, то загалом залишається 24 ефективних запитання.

Чим вище показник кореляції, тим краща його дискримінативність. Найкращий ступінь кореляції отримали такі завдання:

В прагненні до покращення деякі люди досягли ідеалу ($r=0,51$; $p \leq 0,01$; ефективність 0,38); Я незадоволений/незадоволена собою якщо мені не вдається виконати всього запланованого на день ($r=0,47$; $p \leq 0,01$; ефективність 0,55); Ідеали створено для того, щоб нам було куди прагнути ($r=0,46$; $p \leq 0,01$; ефективність 0,36).

Наступним кроком для відсіювання неефективних завдань був аналіз показників кореляції завдань тесту між собою. Ті завдання, що мали високий показник кореляції (0,65 і вище) між собою вважались занадто подібними. Проте, серед ефективних завдань таких не виявилось.

Остаточний бланк опитувальника наведено в Додатку Д.

РОЗДІЛ 3

Визначення психометричних показників опитувальника

3.1. Визначення надійності тесту

Надійність тесту - це здатність тесту показувати одні і ті ж результати, незважаючи на вплив зовнішніх чинників; також це внутрішня узгодженість питань тесту.

Кляйн виділяє такі види надійності [13]:

1. Ретестова надійність;
2. Надійність паралельних форм;
3. Надійність частин тесту;
4. Внутрішня узгодженість;

Для перевірки надійності ми використовували методи перевірки внутрішньої узгодженості тесту (коефіцієнт надійності α -Кронбаха) та коефіцієнт кореляції Спірмана між частинами тесту (парними та непарними запитаннями).

Підрахунок показує, що α -Кронбаха нашого тесту = 0,77.

Коефіцієнт кореляції Пірсона між частинами тексту визначив високу ступінь зв'язку між частинами тесту ($r=0,73$; $p \leq 0,05$).

Коефіцієнт кореляції Пірсона між шкалами тесту показав такі результати (Табл 2.5.): незначна кореляція між обома шкалами ($r=0,19$; $p \leq 0,01$). За нашою задумкою, шкали і не повинні сильно корелювати між собою, адже вимірюють різні (інколи навіть протилежні сторони перфекціонізму).

Це означає, що одна частина опитувальника вимірює те ж, що й інша і свідчить про високий рівень надійності нашої шкали.

3.2. Визначення дискримінативності тесту

Дискримінативність – це здатність окремих завдань тесту та тесту в цілому диференціювати досліджуваних відносно максимальних та мінімальних результатів тесту. Для визначення дискримінативності ми використали коефіцієнт Фергюсона, який показує відношення між показником дискримінативності, отриманого для тесту і максимальним значенням дискримінативності, яке може забезпечити цей тест. Чим більше результат наближається до 1, тим більше дискримінативність [2].

Формула δ Фергюсона

$$\delta = \frac{(n+1)(N^2 - \sum f_i^2)}{nN^2}$$

Де N – кількість досліджуваних, n – кількість завдань, f_i – частота з якою зустрічається той чи інший результат. За формулою ми отримали показник 0,99, що свідчить про дуже високу дискримінативність тесту, а значить його чутливість до індивідуальних відмінностей особистості.

3.3. Обґрунтування валідності тесту

Існує велика кількість способів доведення валідності тесту. Тест називається валідним, якщо він вимірює те, для чого призначений [13].

Для перевірки валідності ми обрали конкурентну валідність. Тобто, щоб визначити, чи валідний наш тест, ми показники нашого тесту зіставили із показниками стандартизованих і адаптованих тестів, направлених на діагностику близьких по змісту конструктів.

Ми сформулювали такі **гіпотези** для перевірки валідності:

1. Існує кореляція між розробленим Опитувальником перфекціонізму для студентів (блоком перфекціоністичних проблем опитувальника) та Шкалою депресії А.Бека [10].
2. Розроблений Опитувальник перфекціонізму для студентів не корелює зі Шкалою депресії А.Бека (у загальному та у блоці перфекціоністичних прагнень).
3. Результати досліджуваних за розробленим Опитувальником перфекціонізму для студентів узгоджуються з результатами з «Батаговимірною шкалою перфекціонізму» (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H) П.Х'юїтта та Г.Флетта (адаптація І.І. Грачової) [1] (помірний статистично значимий зв'язок).
4. Розроблений Опитувальник перфекціонізму для студентів не корелює з Опитувальником мотивації досягнення А.Мехрабіана у модифікації М.Ш. Магомед-Емінова [15].

1. Шкала перфекціонізму для студентів та шкала депресії Бека.

Ми проаналізували дані взаємозв'язку шкал перфекціоністичних прагнень та проблем зі шкалою депресії Бека за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона та підтвердили гіпотезу 1 та 2 (Табл.2.5.).

Шкала перфекціоністичних проблем слабо корелює із шкалою депресії А.Бека ($r=0,19$; $p \leq 0,05$), а шкала перфекціоністичних прагнень не корелює зі шкалою депресії А.Бека ($r=-0,2$; $p \geq 0,05$).

Таблиця 2.5.

Кореляція між шкалою депресії Бека та шкалою перфекціонізму для студентів

		Шкала перфекціоні- стичних прагнень	Шкала перфекціоніст- ичних проблем
Шкала депресії А.Бека	Коефіцієнт кореляції Пірсона	-0,020	0,079*
	Рівень значимості	0,623	0,016

2. Шкала перфекціонізму та Багатовимірна шкала перфекціонізму Хьюїта – Флет. Показники обох шкал перфекцізму перевіряли на рівень зв'язку за допомогою показника кореляції Пірсона (Табл. 2.6.). Критерій показав, що загальні дані по тесту мають дуже слабку кореляцію із Багатовимірною шкалою перфекціонізму Хьюїта – Флет ($r=0,05$ $p\leq 0,01$).

Окремо ми також проаналізували кореляцію між ефективними завданнями та шкалою Хьюїта-Флет і отримали трохи кращі результати ($r=0,09$ $p\leq 0,01$). Наш тест показав слабкий рівень зв'язку зі шкалою перфекціонізму Хьюїта – Флет, що означає, що наші тести різні, але вимірюють схожі явища.

Проте, все ж, рівень кореляції надто слабкий, щоб стверджувати, що наш тест точно вимірює явище перфекціонізму, а не щось інше.

Таблиця 2.6.

Кореляція між шкалою Хьюїта-Флет та шкалою перфекціонізму для студентів

		Ефективні завдання	Загальні дані по тесту
Багатовимір- на шкала перфекціоні- зму Хьюїта – Флет	Кореляція Пірсона	0,097**	0,053**
	Значимість	0,0001	0,002

Кореляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.).

Проте, враховуючи те, що тест Хьюїта та Флет не розмежовував перфекціонізм на такі ж шкали, що представлені у нас, ми додатково виміряли коефіцієнт кореляції Пірсона із шкалами по нашому тесту і виявили, що шкала перфекціоністичних проблем має слабкий рівень кореляції із шкалою Хьюїт-Флет (Табл. 2.7.) ($r=0,11$; $p \leq 0,01$), але шкала перфекціоністичних прагнень такого зв'язку не має ($r=0,02$; $p \geq 0,05$).

Гіпотезу не можна вважати підтвердженою, адже ми розраховували на вищий рівень взаємозв'язку.

Таблиця 2.7.

Кореляція між шкалою Хьюїта та Флет та шкалами розроблювального тесту

		Шкала перфекціоністичних прагнень	Шкала перфекціоністичних проблем
Багатовимірна шкала перфекціонізму Хьюїта – Флет	Кореляція Пірсона	0,020	0,114**
	Значимість: ** Кореляція значима на рівні 0.01 (2-сторон.).	0,626	0,000**

3. Шкала перфекціонізму та опитувальник мотивації досягнення Мехрабіана. Оскільки мотивація досягнення та перфекціонізм це різні явища, то показники по цим тестам не повинні корелювати. Методом статистичної перевірки нам вдалось підтвердити цю гіпотезу, адже коефіцієнт кореляції Пірсона не виявив жодних значущих зв'язків (Табл. 2.8.).

Таблиця 2.8.

Кореляційний зв'язок між показниками розроблюваного тесту та
опитувальником мотивації досягнення

		Шкала перфекціоністич них прагнень	Шкала перфекціоністи чних проблем	Загальні результати по тесту
Опитувальник мотивації досягнення	Кореляція Пірсона	0,010	0,018	0,000
	Значимість	0,810	0,588	0,998

З 4 гіпотез нам вдалося підтвердити 3, а одну – ні. Попри це, вважаємо шкалу перфекціонізму для студентів недостатньо валідною і вважаємо, що вона потребує подальшої ретестової перевірки і вдосконалення.

ВИСНОВКИ

Дослідивши явище перфекціонізму, ми надаємо йому таке визначення: перфекціонізм – це риса характеру, яка формується під впливом мотиву досягнення досконалості і може впливати на життя особистості як позитивно, так і негативно.

З позитивних аспектів можна виділити такі: адаптивний перфекціонізм, що характеризується високим рівнем перфекціоністичних прагнень і низьким – перфекціоністичних проблем, забезпечує вищий рівень самооцінки, соціальної інтеграції та вищу академічну адаптацію, сприяє покращенню у цілепокладанні, академічній самоефективності самовизначенні та корелює з внутрішнім локусом контролю, адаптивні перфекціоністи використовують схему переоцінки емоцій мають мотивацію досягнення успіху.

Негативні аспекти перфекціонізму проявляються у неадаптивних стилях подолання конфліктів, проблемах у стосунках, мотивацією уникнення невдач, високим рівнем тривожності, часто синдромом самозванця. Дезадаптивний перфекціонізм (що характеризується високим рівнем перфекціоністичних

прагнень і високим – проблем) підвищує вразливість до проблем з психічним здоров'ям, особливо серед студентів.

Перфекціонізм міцно корелює з депресією, прокрастинацією, депресією, несуйцидальним самоушкодженням та розладами харчування, проте теоретики не можуть з'ясувати джерела цього взаємозв'язку і тому не можна стверджувати, що наявність перфекціонізму викликає появу цих явищ.

Ми емпірично дослідили лінгвістичні прояви перфекціонізму у студентів та виокремили асоціативні універсалиї, що характерні для даної групи: досконалість, ідеал, відповідальність, чистота, праця, результат.

Нами було розроблено шкалу перфекціонізму для студентів, яка в результаті має 24 питання, що вимірюють позитивні показники перфекціонізму (перфекціоністичні прагнення) та негативні (перфекціоністичні проблеми).

Емпірично вивчено психометричні властивості укладеного опитувальника: надійність, дискримінативність, валідність.

Тест можна вважати надійним (внутрішня узгодженість дорівнює 0,77; надійність частин тесту теж висока: коефіцієнт кореляції Пірсона показує сильну ступінь зв'язку між частинами тесту ($r=0,73$; $p \leq 0,05$)). Дискримінативність опитувальника теж на високому рівні (розподіл відповідей за коефіцієнтом Фергюсона $\delta = 0,99$).

Конкурентна валідність вказує дуже слабкий рівень кореляції із Багатовимірною шкалою перфекціонізму Хьюїта – Флет (загальні показники тестування $r=0,05$ $p \leq 0,01$; ефективні завдання $r=0,09$ $p \leq 0,01$), а шкала перфекціоністичних проблем корелює із шкалою депресії А.Бека ($r=0,19$; $p \leq 0,05$), проте кореляція теж дуже слабка.

Гіпотези про відсутність кореляційних зв'язків було підтверджено: шкала перфекціоністичних прагнень не корелює зі шкалою депресії Бека ($r=-0,2$; $p \geq 0,05$) і не корелює із опитувальником мотивації досягнення Мехрабіана ($r=0,00$; $p \geq 0,9$).

Рівень кореляції з конкурентним опитувальником перфекціонізму Хьюїта – Флет занадто слабкий і хоча інші гіпотези щодо конкурентної валідності

підтверджено, проте це дозволяє стверджувати тільки те, що укладений тест не вимірює депресію та показники мотивації досягнення, що є недостатньою підставою для підтвердження його валідності. Тому зазначаємо, що валідність опитувальника потребує додаткової ретестової перевірки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Адаптация методики 'Многомерная шкала перфекционизма' П. Хьюитта и Г. Флетта / И.И. Грачева // Психологический журнал / Ред. А.Л. Журавлев, Е.В. Журавлева. – 2006. – Том 27 №6 ноябрь-декабрь 2006. – с. 73-81.
2. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика: Учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2006. — 351 с: ил. — (Серия «Учебник нового века»).
3. Гаранян Н.Г, Холмогорова А.Б.,Юдеева Т.Ю. Факторная структура и психометрические показатели опросника перфекционизма: разработка трехфакторной версии. *Консультативная психология и психотерапия*, 2018, 26.3: 8-32.
4. Гаранян, Н. Г., Андрусенко Д. А., Хломов И. Д.. Перфекционизм как фактор студенческой дезадаптации. *Психологическая наука и образование*. 2009. № 14(1). С. 72-81.
5. Гуляс, І. А. Перфекціоністські настанови як чинник професійної готовності майбутніх практичних психологів : дис...на здобуття наук.

- ступеня канд. психолог. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Гуляс Інеса Антонівна. – Івано-Франківськ, 2007. – 190 с.
6. Грубі Т.В. Адаптація психодіагностичної методики "Велика тривимірна шкала перфекціонізму". *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2018. №2. С. 24-34.
 7. Джемс, У. Воля к вере / У. Джемс. – М. : Издательство —Республика, 1997. – 431 с. – Серия : Мыслители XX века
 8. Загальна психологія: Підручник / [О.В.Скрипченко, Л.В. Волинська, З.В. Огороднійчук та ін.]. – К.: Либідь, 2005. – 464 с. – С. 198 – 210.
 9. Засекіна Л.В.,Засекін С.В..Вступ до психолінгвістики: Навчальний посібник. — Острого: Вид-во Нац. ун-ту «Острозька академія», 2002. — 168 с.
 - 10.Ильин Е. П. Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2001. - 752 с: ил. - (Серия «Мастера психологии»).
 - 11.История религии. В 2 кн. Кн. 1-я: В поисках Пути, Истины и Жизни: Учеб. пособие. — М.: Издательская группа «ФОРУМ-ИНФРА-М», 2001. — 216 с.: ил.
 - 12.Каппони В., Новака Т. Сам себе психолог. - СПб.: Питер, 1994.
 - 13.Клайн П. Справочное руководство по конструированию тестов. Введение в психометрическое проектирование: Пер. с англ. — К.: Малое научн.-внедр. предприятие "ПАН ЛТД", 1994. — 283 с.
 - 14.Кохут Х. Анализ самости: Систематический подход к лечению нарциссических нарушений личности. М.: Когито-Центр, 2003.
 - 15.Немов Р.С. Психологія. - М.: Владос, 1998. - 490-496 с.
 - 16.Нечепоренко О.П., Разина М.В. Гендерные особенности типологии ответственности и перфекционизма. *Вестник Омского университета. Серия «Психология»*, 2012. №2. С. 18-23.
 - 17.Парамонова В.В. Перфекционизм при тревожных и депрессивных расстройствах: автореф. дис.канд. психол. наук. Моск. гос. университет, Москва, 2011.

- 18.Полюхович О.Ф. Вплив соцмереж на перфекціонізм особистості. Теорія і практика сучасної науки : матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції м. Київ, 27 – 28 червня 2020 року. – Київ: МЦНІД, 2020. С. 40.
- 19.Практикум з психодіагностики. - М.: МГУ, 1988. - 88-93 с.
- 20.Сковорода, Г. Разговор, называемый Алфавит, или букварь мира // Повне зібрання творів : В 2 х тт. / Григорій Сковорода. – К. : Наукова думка, 1973. – Т.1. – 532 с.
- 21.Соколова Е.Т. Нарциссизм как клинический и социокультурный феномен. Вопросы психологии, 2009, No. 1, 67–80.
- 22.Татаркевич, В. О счастье и совершенстве человека : [пер. с польск. Л. Коноваловой] / В. Татаркевич. – М. : Прогресс, 1981. – 368 с.
- 23.Філософія як історія філософії. : Підручник./ За заг. Ред. Ярошовця В.І. – К.: Центр учбової літератури, 2010. – 648 с.
- 24.Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М.: Прогресс, 1993.
- 25.Чепурна, Г. Л. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді: дис... на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук : спец. 19.00.05 – «Соціальна психологія, психологія соціальної роботи» психологія» / Чепурна Ганна Леонідівна. – Київ 2012. – 213 с. – С.185.
- 26.Ясная В.А., Ениколопов С.Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы. Вопросы психологии, 2007, No. 7, 25–47.
- 27.Ясная В.А., Митина О.В., Ениколопов С.Н., Зурабова А.М. Апробация методики измерения перфекционизма Р.Слейни «Почти совершенная шкала». Теоретическая и экспериментальная психология, 2011, 4(4), 30–45.
- 28.Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. Archives of General Psychiatry, 4, 561–571.

29. Bieling P.J., Israeli A.L., Antony M.M. Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 2004, 36(6), 1373–1385.
30. Boone L, Braet C, Vandereycken W, Claes L (2013) Are maladaptive schema domains related to body image concerns in eating disorder patients? *European Eating Disorders Review* 21: 45–51
31. Burns, G. L., Keortge, S., Formea, G., & Sternberger, L. (1996). Revision of the Padua Inventory of obsessive-compulsive disorder symptoms: Distinctions between worry, obsessions, and compulsions. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 163–173.
32. Chester, D. S., Merwin, L. M., & DeWall, C. N. (2015). Maladaptive perfectionism's link to aggression and self-harm: Emotion regulation as a mechanism. *Aggressive Behavior*, 41(5), 443–454.
33. Cox B.J., Enns M.W., Clara I.P. The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological Assessment*, 2002, 14(3), 365–373.
34. Curran, T., & Hill, A. P. (2017). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*.
35. DiBartolo PM, Yen Li C, Frost R (2008) How do the dimensions of perfectionism relate to mental health? *Cognitive Therapy & Research* 32: 401–417
36. Egan S.J., Wade T.D., Shafran R. Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*, 2011, 31(2), 203–212.
37. Fee, R. L., & Tangney, J. P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt?
38. Flett, G. L., Hewitt, P. L., Whelan, T., & Martin, T. R. (2007). The perfectionism cognitions inventory: Psychometric properties and associations with distress and deficits in cognitive self-management. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*.

- 39.Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive & CognitiveBehavior Therapy*, 20(1), 33–47.
- 40.Frost R.O., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 1990, 14(5), 449–468.
- 41.Frost R.O., Turcotte T.A., Heimberg R.G., Mattia J.I., Holt C.S., Hope D.A. Reactions to mistakes among subjects high and low in perfectionistic concern over mistakes. *Cognitive Therapy and Research*, 1995, 19(2), 195–205.
- 42.Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The Eating Attitudes Test: Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12, 871–878.
- 43.Haase A.M., Prapavessis H. Assessing the factor structure and composition of the positive and negative perfectionism scale in sport. *Personality and Individual Differences*. 2004, 36(7), 1725–1740.
- 44.Hamachek D.E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 1978, Vol. 15, 27–33.
- 45.Hewitt P.L., Flett G.L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991, 60(3), 456–470.
- 46.Hewitt P.L., Flett G.L., Sherry S.B., Habke M., Parkin M., Lam R.W., McMurtry B., Ediger E., Fairlie P., Stein M.B. The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84(6), 1303–1325.
- 47.Hill R.W., Huelsman T.J., Furr R.M., Kibler J., Vicente B.B., Kennedy C. A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal of Personality Assessment*, 2004, 82(1), 80–91.
- 48.Hollender, M. H. (1978). Perfectionism: A neglected personality trait. *Journal of Clinical Psychiatry*, 39, 384.

49. Janosik, S., Creamer, D. G., & Cross, L. H. (1987). The relationship of residence halls' student environment fit and sense of competence. *The Journal of College Student Development*, 29(4), 320–326.
50. Kayis, A. R., & Ceyhan, A. A. (2015). Investigating the achievement goals of university students in terms of psycho-social variables. *Educational Sciences: Theory and Practice*,
51. Klibert, J., Lamis, D. A., Naufel, K., Yancey, A. T., & Lohr, S. (2015). Associations between perfectionism and generalized anxiety: Examining cognitive schemas and gender. *Journal of Rational-Emotive Cognitive-Behavioral Therapy*, 33, 160–178.
52. Lay, C. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of Research in Personality*, 20, 474–495.
53. Parker W.D. An empirical typology of perfectionism in academically talented children. *American Educational Research Journal*, 1997, 34(3), 545-562.
54. Purdon C., Antony M.M., Swinson R.P. Psychometric properties of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale in a clinical anxiety disorders sample. *Journal of Clinical Psychology*, 1999, 55(10), 1271–1286.
55. Rheume J., Freeston M.H., Ladouceur R., Bouchard C., Gallant L., Talbot F., Vallières A. Functional and dysfunctional perfectionists: Are they different on compulsive-like behaviors? *Behaviour Research and Therapy*, 2000, 38(2), 119–128.
56. Rice K.G., Preusser K.J. The Adaptive/Maladaptive Perfectionism Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 2002(1), 34, 210–222.
57. Richardson, C. M. E., Rice, K. G., & Devine, D. P. (2014). Perfectionism, emotion regulation, and the cortisol stress response. *Journal of Counseling Psychology*, 61(1), 110–118.
58. Riley, C., & Shafran, R. (2005). Clinical perfectionism: A preliminary qualitative analysis. *Behavioural and cognitive Psychotherapy*, 33(3), 369-374

59. Shafran R., Cooper Z., Fairburn C.G. Clinical perfectionism: A cognitive-behavioral analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 2002, 40(7), 773–791.
60. Slade P.D., Owens R.G. A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 1998, 22(3), 372–390.
61. Slaney R.B., Rice K.G., Ashby J.S. A programmatic approach to measuring perfectionism: The Almost Perfect Scales. In: G. Flett, P. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment*. Washington, DC: American Psychological Association, 2002. pp. 63–88.
62. Slaney R.B., Rice K.G., Mobley M., Trippi J., Ashby J.S. The revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 2001, 34(3), 130–145.
63. Pintrich, P. R., Smith, D. A. F., García, T., & McKeachie, W. J. (1991). *A manual for the use of the motivated strategies questionnaire (MSLQ)*. Ann Arbor, MI: University of Michigan, National Center for Research to Improve Postsecondary Teaching and Learning.
64. Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R., Vagg, P. R., & Jacobs, G. A. (1983). *Manual for the state-trait anxiety inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
65. Stöber J. The Frost Multidimensional Perfectionism Scale revisited: More perfect with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*, 1998, 24(4), 481–491.
66. Stoeber J., Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 2006, 10(4), 295–319.
67. Stoeber, J., Haskew, A. E., & Scott, C. (2015). Perfectionism and exam performance: The mediating effect of task approach goals. *Personality and Individual Differences*, 74,
68. Stoeber, J., Madigan, D. L., Damian, L. E., Esposito, R. M., & Lombardo, C. (2017). Perfectionism and eating disorder symptoms in female university

students: The central role of perfectionistic self-presentation. *Eating and Weight Disorders*, 22(4), 641–648.

69. Stumpf H., Parker W.D. A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 2000, 28(5), 837–852.

70. Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and individual differences*, 18(5), 663-668.

71. Hu, K. S., Chibnall, J. T., & Slavin, S. J. (2019). Maladaptive Perfectionism, Impostorism, and Cognitive Distortions: Threats to the Mental Health of Pre-clinical Medical Students. *Academic Psychiatry*.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала Хьюїта та Флета

Інструкція:

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 много 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

Ответы на пункты формируются по 7-балльной шкале Ликкерта от 1 (совершенно не согласен) до 7 (совершенно согласен).

Вариант ответа	Прямое утверждение	Обратное утверждение
Совершенно не согласен	1 балл	7 баллов
Не согласен, но бывают исключения	2 балла	6 баллов
Чаще не согласен	3 балла	5 баллов
50/50	4 балла	4 балла
Чаще согласен	5 баллов	3 балла
Согласен, но бывают исключения	6 баллов	2 балла
Совершенно согласен	7 баллов	1 балл

Подсчёт сырых баллов

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Перфекционизм, ориентированный на себя	1, 6, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 40, 42	8, 12, 34, 36
Перфекционизм, ориентированный на других	7, 16, 22, 26, 27, 29	2, 3, 4, 10, 19, 24, 38, 43, 45
Социально предписанный перфекционизм	5, 11, 13, 18, 25, 31, 33, 35, 39, 41	9, 21, 30, 37, 44
Интегральная шкала	1, 5, 6, 7, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 38,	2, 3, 4, 8, 9, 10, 12, 19, 21, 24, 30, 34, 36, 37, 38, 43, 44, 45

	29, 39, 40, 41, 42	
--	--------------------	--

Додаток Б

Шкала Депресії А.Бека

Інструкція. Прочитайте кожне утвердження, помещенное против порядковых цифр, и выберите такое, которое наиболее точно определяет ваше самочувствие в настоящий момент. В рамках пронумерованных позиций можно выбрать несколько утверждений. Итак, сначала познакомьтесь со всеми буквенными пунктами раздела, а затем решите, что истинно по отношению к вам. *Текст опросника L*

- а) я чувствую себя хорошо;
 - б) мне плохо;
 - в) мне все время грустно, и я ничего не могу с собой поделать;
 - г) мне так скучно и грустно, что я не в силах больше терпеть.
2. а) будущее не пугает меня;
- б) я боюсь будущего;
 - в) меня ничто не радует;
 - г) мое будущее беспросветно.
3. а) в жизни мне большей частью везло;
- б) неудач и провалов было у меня больше, чем у кого-либо другого;
 - в) я ничего не добился в жизни;
 - г) я потерпел полное фиаско - как родитель, партнер, ребенок, на профессиональном уровне - словом, всюду.
4. а) не могу сказать, что я неудовлетворен;
- б) как правило, я скучаю;
 - в) что бы я ни делал, ничто меня не радует, я как заведенная машина;
 - г) меня не удовлетворяет абсолютно все;

5. а) у меня нет ощущения, будто я кого-то обидел;
б) может, я и обидел кого-то, сам того не желая, но мне об этом ничего не известно;
в) у меня такое чувство, будто я всем приношу только несчастья;
г) я плохой человек, слишком часто я обижал других людей.
6. а) я доволен собой;
б) иногда я чувствую себя несносным;
в) порой я испытываю комплекс неполноценности;
г) я совершенно никчемный человек.
7. а) у меня не складывается впечатление, будто я совершил нечто такое, что заслуживает наказания;
б) я чувствую, что наказан или буду наказан за нечто такое, чему стал виной;
в) я знаю, что заслуживаю наказания;
г) я хочу, чтобы жизнь меня наказала.
8. а) я никогда не разочаровывался в себе;
б) я много раз испытывал разочарование в самом себе;
в) я не люблю себя;
г) я себя ненавижу.
9. а) я ничем не хуже других;
б) порой я допускаю ошибки;
в) просто ужасно, как мне не везет;
г) я сею вокруг себя одни несчастья.
10. а) я люблю себя и не обижаю себя;
б) иногда я испытываю желание сделать решительный шаг, но не отваживаюсь;
в) лучше было бы вовсе не жить;
г) я подумываю о том, чтобы покончить жизнь самоубийством.
11. а) у меня нет причин плакать;
б) бывает, что я и поплачу;

в) я плачу теперь постоянно, так что не могу выплакаться;

г) раньше я плакал, а теперь как-то не выходит, даже когда хочется.

12. а) я спокоен;

б) я легко раздражаюсь;

в) я нахожусь в постоянном напряжении, как готовый взорваться паровой котел;

г) мне теперь все безразлично; то, что раньше раздражало меня, ныне будто бы меня не касается.

13. а) принятие решения не доставляет мне особых проблем;

б) иногда я откладываю решение на потом;

в) принимать решение для меня проблематично;

г) я вообще никогда ничего не решаю.

14. а) мне не кажется, будто я выгляжу плохо или хуже, чем прежде;

б) меня волнует, что я неважно выгляжу;

в) дела идут чем дальше, тем хуже, я выгляжу плохо;

г) я безобразен, у меня просто отталкивающая внешность.

15. а) совершить поступок - для меня не проблема;

б) мне приходится заставлять себя, чтобы сделать какой-либо важный в жизни шаг;

в) чтобы решиться на что-либо я должен очень много поработать над собой;

г) я вообще не способен что-либо реализовать.

16. а) я сплю спокойно и хорошо высыпаюсь;

б) по утрам я просыпаюсь более утомленным, чем был до того, как заснул;

в) я просыпаюсь рано и чувствую себя невыспавшимся;

г) иногда я страдаю бессонницей, иногда просыпаюсь по несколько раз за ночь, в общей сложности я сплю не более пяти часов в сутки.

17. а) у меня сохранилась прежняя работоспособность;

б) я быстро устаю;

- в) я чувствую себя уставшим, даже если почти ничего не делаю;
- г) я настолько устал, что ничего не могу делать.

18. а) аппетит у меня такой же, каким он был всегда;

б) у меня пропал аппетит;

в) аппетит у меня гораздо хуже, чем прежде;

г) у меня вообще нет аппетита.

19. а) бывать на людях для меня так же приятно, как и раньше;

б) мне приходится заставлять себя встречаться с людьми;

в) у меня нет никакого желания бывать в обществе;

г) я нигде не бываю, люди не интересуют меня, меня вообще не волнует ничто постороннее.

20. а) мои эротико-сексуальные интересы сохранились на прежнем уровне;

б) секс уже не интересуется меня так, как прежде;

в) сейчас я мог бы спокойно обходиться без секса;

г) секс вообще не интересуется меня, я совершенно потерял к нему влечение.

21. а) я чувствую себя вполне здоровым и забочусь о своем здоровье так же, как и раньше;

б) у меня постоянно что-то болит;

в) со здоровьем дело обстоит серьезно, я все время об этом думаю;

г) мое физическое самочувствие ужасно, болячки просто изводят меня.

Оценка. За ответы «а» начисляется 0 очков, «б» - 1 очко, «в» - 3 очка, «г» - 4 очка.

Подсчитывается общая сумма набранных очков (в том случае, если в отдельных позициях вы выбирали не одно, а несколько утверждений, считайте их тоже).

Степень депрессии:

0-4 очка - отсутствует;

5-7 очков - легкая;

8-15 очков -средняя;
16 и более очков - высокая.

Додаток В

Модификация теста-опросника А.Мехрабиана для измерения мотивации достижения (ТМД), предложенная М.Ш. Магомед-Эминовым.

ТМД предназначен для диагностики двух обобщенных устойчивых мотивов личности: мотива стремления к успеху и мотива избегания неудачи. При этом оценивается, какой из этих двух мотивов у испытуемого доминирует. Методика применяется для исследовательских целей при диагностике мотивации достижения у старших школьников и студентов. Тест представляет

собой опросник, имеющий две формы — мужскую (форма А) и женскую (форма Б).

Инструкция: «Тест состоит из ряда утверждений, касающихся отдельных сторон характера, а также мнений и чувств по поводу некоторых жизненных ситуаций. Чтобы оценить степень вашего согласия или несогласия с каждым из утверждений, используйте следующую шкалу:

- +3 полностью согласен,
- +2 согласен,
- +1 скорее согласен, чем не согласен,
- 0 нейтрален,
- 1 скорее не согласен, чем согласен,
- 2 не согласен,
- 3 полностью не согласен

Прочтите утверждение теста и оцените степень своего согласия (или несогласия). При этом на бланке для ответов против номера утверждения поставьте цифру, которая соответствует степени вашего согласия (+3, +2, +1, 0, -1, -2, -3). Давайте тот ответ, который первым приходит вам в голову. Не тратьте времени на его обдумывание.

При обработке результатов производится подсчет баллов по определенной системе, а не анализ содержания отдельных ответов. Результаты теста будут использоваться только для научных целей, и дается полная гарантия о неразглашении полученных данных. Если у вас возникли какие-то вопросы, задайте их прежде, чем выполнять тест. Теперь приступайте к работе!»

Тест опросника (форма А)

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получения плохой.

2. Если бы я должен был выполнить сложное, незнакомое мне задание, то предпочел бы сделать его вместе с кем-нибудь, чем трудиться над ним в одиночку.

3. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверен, что смогу их решить, чем за легкие, в решении которых не сомневаюсь.

4. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверен, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.

5. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложил бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешел бы к тому, что у меня может хорошо получиться.

6. Я предпочел бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я должен сам определять свою роль.

7. Я трачу больше времени на чтение специальной литературы, чем художественной.

8. Я предпочел бы важное трудное дело, хотя вероятность неудачи в нем равна 50%, делу достаточно важному, но не трудному.

9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.

10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.

11. Если бы я собрался играть в карты, то скорее сыграл бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.

12. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, чем те, где все участники приблизительно равны по своим возможностям.

13. В свободное от работы время я овладею техникой какой-нибудь игры скорее для развития своего умения, чем для отдыха и развлечений.

14. Я скорее предпочту сделать какое-то дело так, как я считаю нужным, пусть даже с 50% риска ошибиться, чем делать его, как мне советуют другие.

15. Если бы мне пришлось выбирать, то я скорее выбрал бы работу, в которой начальная зарплата будет 100 руб. и может остаться в таком размере

неопределенное время, чем работу, в которой начальная зарплата равна 80 руб. и есть гарантия, что не позднее, чем через 5 лет, я буду получать более 180 руб.

16. Я скорее стал бы играть в команде, чем соревноваться один на один.

17. Я предпочитаю работать, не щадя сил, пока не получу полного удовлетворения от полученного результата, чем стремиться закончить дело побыстрее и с меньшим напряжением.

18. На экзамене я предпочел бы конкретные вопросы по пройденному материалу, вопросам, требующим для ответа высказывания своего мнения.

19. Я скорее выбрал бы дело, в котором имеется некоторая вероятность неудачи, но есть и возможность достигнуть большего, чем такое, в котором мое положение не ухудшится, но и существенно не улучшится.

20. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну («пронесло!»), чем порадуюсь хорошей оценке.

21. Если бы я мог вернуться к одному из двух незавершенных дел, то я скорее вернулся бы к трудному, чем к легкому.

22. При выполнении контрольного задания я больше беспокоюсь о том, как бы не допустить какую-нибудь ошибку, чем думаю о том, как правильно его решить.

23. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-либо за помощью, чем стану сам продолжать искать выход.

24. После неудачи я скорее становлюсь еще более собранным и энергичным, чем теряю всякое желание продолжать дело.

25. Если есть сомнение в успехе какого-либо начинания, то я скорее не стану рисковать, чем все-таки приму в нем активное участие.

26. Когда я берусь за трудное дело, я больше опасаюсь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.

27. Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем когда несу за свою работу личную ответственность.

28. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем то, в успехе которого я уверен.

29. Я работаю продуктивнее над заданием, когда мне конкретно указывают, что и как выполнять, чем тогда, когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах.

30. Если бы я успешно решил какую-то задачу, то с большим удовольствием взялся бы еще раз решить аналогичную задачу, чем перешел бы к задаче другого типа.

31. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.

32. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

Тест опросника (форма Б)

1. Я больше думаю о получении хорошей оценки, чем опасаясь получения плохой.

2. Я чаще берусь за трудные задачи, даже если не уверена, что смогу их решить, чем за легкие, которые знаю, как решать.

3. Меня больше привлекает дело, которое не требует напряжения и в успехе которого я уверена, чем трудное дело, в котором возможны неожиданности.

4. Если бы у меня что-то не выходило, я скорее приложила бы все силы, чтобы с этим справиться, чем перешла бы к тому, что у меня может хорошо получиться.

5. Я предпочла бы работу, в которой мои функции четко определены и зарплата выше средней, работе со средней зарплатой, в которой я сама должна определять свою роль.

6. Более сильные переживания у меня вызываются страхом неудачи, чем надеждой на успех.

7. Научно-популярную литературу я предпочитаю литературе развлекательного жанра.

8. Я предпочла бы важное трудное дело, где вероятность неудачи равна 50%, делу достаточно важному, но не трудному.

9. Я скорее выучу развлекательные игры, известные большинству людей, чем редкие игры, которые требуют мастерства и известны немногим.

10. Для меня очень важно делать свою работу как можно лучше, даже если из-за этого у меня возникают трения с товарищами.

11. После успешного ответа на экзамене я скорее с облегчением вздохну, что «пронесло», чем порадуюсь хорошей оценке.

12. Если бы я собралась играть в карты, то я скорее сыграла бы в развлекательную игру, чем в трудную, требующую размышлений.

13. Я предпочитаю соревнования, где я сильнее других, тем, где все участники приблизительно равны по силам.

14. После неудачи я становлюсь еще более собранной и энергичной, чем теряю всякое желание продолжать дело.

15. Неудачи отравляют мою жизнь больше, чем приносят радость, успехи.

16. В новых неизвестных ситуациях у меня скорее возникает волнение и беспокойство, чем интерес и любопытство.

17. Я скорее попытаюсь приготовить новое интересное блюдо, хотя оно может плохо получиться, чем стану готовить привычное, которое обычно хорошо выходило.

18. Я скорее займусь чем-то приятным и необременительным, чем стану выполнять что-то, как мне кажется, стоящее, но не очень увлекательное.

19. Я скорее потрачу все свое время на осуществление одного дела, вместо того чтобы выполнить быстро за это же время два-три других.

20. Если я заболела и вынуждена остаться дома, то я использую время скорее для того, чтобы расслабиться и отдохнуть, чем почитать и поработать.

21. Если бы я жила с несколькими девушками в одной комнате и мы решили бы устроить вечеринку, то я предпочла бы сама организовать ее, чем допустить, чтобы это сделала какая-нибудь другая.

22. Если у меня что-то не выходит, я лучше обращусь к кому-то за помощью, чем стану сама продолжать искать выход.

23. Когда нужно соревноваться, у меня скорее возникает интерес и азарт, чем тревога и беспокойство.

24. Когда я берусь за трудное дело, я скорее опасаясь, что не справлюсь с ним, чем надеюсь, что оно получится.

25. Я работаю эффективнее под чьим-то руководством, чем тогда, когда несу за свою работу личную ответственность.

26. Мне больше нравится выполнять сложное незнакомое задание, чем то, в успехе которого я уверена.

27. Если бы я успешно решила какую-то задачу, то с большим удовольствием взялась бы решать еще раз аналогичную, чем перешла бы к задаче другого типа.

28. Я работаю продуктивнее над заданием, когда передо мной ставят задачу лишь в общих чертах, чем тогда, когда мне конкретно указывают, что и как выполнять.

29. Если при выполнении важного дела я допускаю ошибку, то чаще я теряюсь и впадаю в отчаяние, вместо того чтобы быстро взять себя в руки и попытаться исправить положение.

30. Пожалуй, я больше мечтаю о своих планах на будущее, чем пытаюсь их реально осуществить.

Процедура подсчета суммарного балла

Для определения суммарного балла необходимо пользоваться следующей процедурой. Ответам испытуемых на прямые пункты опросника (отмечены знаком «+» в ключе) приписываются баллы на основе следующего соотношения:

-3 -2 -1 0 1 2 3

+-----

1 2 3 4 5 6 7

Ответам испытуемых на обратные пункты опросника (отмечены в ключе знаком «—») приписываются баллы на основе соотношения.

-3 -2 -1 0 1 2 3

- -----

7 6 5 4 3 2 1

Ключ к мужской форме: +1, -2, +3, -4, +5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, +13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, -23, +24, -25, -26, -27, +28, -29, -30, +31, -32.

Ключ к женской форме: +1, +2, -3, +4, -5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, -13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, +23, -24, -25, +26, -27, +28, -29, -30.

На основе подсчета суммарного балла определяют, какая мотивационная тенденция доминирует у испытуемого. Баллы всей выборки испытуемых, участвующих в эксперименте, ранжируют и выделяют две контрастные группы: верхние 27% выборки характеризуются мотивом стремления к успеху, а нижние 27% — мотивом избежать неудачи.

Додаток Г

Перелік запитань для пілотажного дослідження:

Інструкція.

Шановний студенте!

Уважно прочитайте твердження, наведені нижче, та оцініть Вашу ступінь згоди з ними по шкалі від 1 до 5, де 1 означає, що це твердження

абсолютно не про Вас, а 5 - що Ви повністю з ним погоджуєтесь. Наведені запитання не мають правильної відповіді, тому обирайте те, що перше приходить на думку.

- 1 Я навчаюсь у повному хаосі і це для мене нормально.
- 2 Гарні фото зірок надихають мене ставати краще.
- 3 Якщо моя матір засмутиться через те, що я їй не перетелефонував/вала, то я відчуватиму провину і в подальшому буду старатись не повторювати подібних ситуацій.
- 4 Якщо я не набираю найвищих балів у групі, то відчуваю себе пригнічено.
- 5 Я критично оцінюю свої досягнення.
- 6 Щоби я не робив/не робила , цього все одно чомусь не достатньо, щоб почуватись добре.
- 7 Я готовий/готова до іспиту тільки тоді, коли знаю відповіді на всі запитання.
- 8 Люди повинні дотримуватись всіх правил поведінки.
- 9 Коли я ставлю галочку напроти виконаного завдання , це приносить мені задоволення і бажання працювати ще.
- 10 Успішні люди завжди досягають високих результатів.
- 11 Я не зможу стати хорошим студентом якщо постійно буду допускатись помилок.
- 12 Навіть якщо я не отримав/отримала такий бал як хотілося б, я все рівно радію, що здав/здала предмет.
- 13 Якщо я порівнюю свої досягнення з досягненнями інших, то результат не на мою користь.
- 14 Мені більше до вподоби навчальні задачі, де є чітко визначені вимоги до їх виконання.
- 15 Я планую свій день тільки тоді, коли хочу зробити його максимально продуктивним.

16 Якщо я зроблю щось не так, як було заплановано, то навіть не помічу цього.

17 Часто виходить так, що завтра кінцевий термін здачі, а я тільки починаю робити завдання.

18 Головне – чогось навчитись, а не правильно відповідати на тестах.

19 Я досягаю успіху завдяки своїм старанням та наполегливості.

20 Віра в Бога допомагає іншим ставати кращими.

21 Мої батьки уявляють майбутнього/майбутню мене зовсім не так, як я.

22 Близькі вже звикли, що я можу їх розкритикувати і висловити все, що мене не влаштовує.

23 Мені важливо отримувати позитивний відгук від викладача про свою роботу.

24 Ідеали створено для того, щоб нам було куди прагнути.

25 Якщо хочеш мати хорошу оцінку – маєш виконувати все і найкращим чином.

26 Всі мої попередні партнери були не такими, якими б мені хотілося б.

27 Я не опублікую фотографію, де буде видно хоч якийсь недолік.

28 Мені подобається отримувати грамоти чи винагороди за результати своєї діяльності.

29 Я можу довго виправляти і переробляти свою роботу, але навіть після всіх правок вона здається мені якоюсь не такою як треба.

30 Я не розумію, як інші можуть працювати спокійно, коли у них не прибрано на робочому столі.

31 Виконуючи якесь навчальне завдання, я намагаюся робити все найкращим чином.

32 Я маю кумира/кумирів, які мене надихають.

33 Я прагну допомагати іншим ставати краще.

34 Я розумію, чого від мене хочуть інші і не бачу проблем дати їм те, що вони хочуть.

35 Я незадоволений/незадоволена собою якщо мені не вдається виконати всього запланованого на день.

36 Я схильний/схильна відкладати виконання завдання.

37 Мої батьки в дитинстві порівнювали мене з іншими дітьми (не на мою користь).

38 Людям не потрібно знати про мої недоліки.

39 Мені важко знайти партнера/партнерку, який/яка б відповідали б моїм стандартам.

40 Моя тривога буває такою сильною, що це заважає мені виконувати деякі навчальні завдання.

41 Якщо я і досягаю успіху, то це або удача , або допомога інших.

42 Найбільший критик у моєму житті – я сам/сама.

43 Поганий результат – теж результат.

44 Мені дуже хочеться досягати найвищих результатів.

45 Я обдумую наслідки своїх дій.

46 Я можу назвати себе особистістю, що прагне до розвитку.

47 Я відчуваю насолоду, коли дивлюсь на щось ідеальне.

48 Ніякі невдачі не змусять мене забути про свої здобутки.

49 Часом краще взагалі не братись за справу, ніж потерпіти невдачу.

50 Усі справи треба доводити до кінця.

51 В прагненні до покращення деякі люди досягли ідеалу

52 Мене обурює, коли люди недбало ставляться до своїх зобов'язань.

53 Якщо ще з початку стосунків не встановити правила, то нічого путнього з них не вийде.

54 Мені все рівно хто та що про мене думає.

55 Стрічка Інстаграм змушує мене почуватись неповноцінним/неповноцінною, бо життя інших здається мені значно кращим.

56 Мої батьки з недовірою і скептицизмом ставляться до моїх досягнень

57 Організованість і планування полегшують життя.

58 Для мене є звичним планувати свій день.

59 Я довго виправляю і переробляю свої письмові роботи.

Інструкція.

Шановний студенте!

Уважно прочитайте твердження, наведені нижче, та оцініть Вашу ступінь згоди з ними по шкалі від 1 до 5, де 1 означає, що це твердження абсолютно не про Вас, а 5 - що Ви повністю з ним погоджуєтесь. Наведені запитання не мають правильної відповіді, тому обирайте те, що перше приходить на думку.

№	Запитання	Повністю не згоден	Не згоден	Десь посередині	Згоден	Повністю згоден
1	Якщо моя матір засмутиться через те, що я їй не перетелефонував/вала, то я відчуватиму провину і в подальшому буду старатись не повторювати подібних ситуацій.	1	2	3	4	5
2	Якщо я не набираю найвищих балів у групі, то відчуваю себе пригнічено.	1	2	3	4	5
3	Я планую свій день тільки тоді, коли хочу зробити його максимально продуктивним.	1	2	3	4	5
4	Віра в Бога допомагає іншим ставати кращими.	1	2	3	4	5
5	Я критично оцінюю свої досягнення.	1	2	3	4	5
6	Щоби я не робив/не робила, цього все одно чомусь не достатньо, щоб почуватись добре.	1	2	3	4	5
7	Я готовий/готова до іспиту тільки тоді, коли знаю відповіді на всі запитання.	1	2	3	4	5
8	Мені важливо отримувати позитивний відгук від викладача про свою роботу.	1	2	3	4	5
9	Люди повинні дотримуватись всіх правил поведінки.	1	2	3	4	5
10	Успішні люди завжди досягають високих результатів.	1	2	3	4	5
11	Ідеали створено для того, щоб нам було куди прагнути.	1	2	3	4	5
12	Мені подобається отримувати грамоти чи винагороди за результати своєї діяльності.	1	2	3	4	5
13	Я не зможу стати хорошим студентом якщо постійно буду допускатись помилок.	1	2	3	4	5
14	Якщо хочеш мати хорошу оцінку – маєш виконувати все і найкращим чином.	1	2	3	4	5

15	Виконуючи якесь навчальне завдання, я намагаюся робити все найкращим чином.	1	2	3	4	5
16	Я прагну допомагати іншим ставати краще.	1	2	3	4	5
17	Я незадоволений/незадоволена собою якщо мені не вдається виконати всього запланованого на день.	1	2	3	4	5
18	Людям не потрібно знати про мої недоліки.	1	2	3	4	5
19	Я відчуваю насолоду, коли дивлюсь на щось ідеальне.	1	2	3	4	5
20	В прагненні до покращення деякі люди досягли ідеалу	1	2	3	4	5
21	Часом краще взагалі не братись за справу, ніж потерпіти невдачу.	1	2	3	4	5
22	Стрічка Інстаграм змушує мене почуватись неповноцінним/неповноцінною, бо життя інших здається мені значно кращим.	1	2	3	4	5
23	Якщо ще з початку стосунків не встановити правила, то нічого путнього з них не вийде.	1	2	3	4	5
24	Організованість і планування полегшують життя.	1	2	3	4	5

Бланк для підрахунку результатів остаточної версії опитувальника:

	№	Повністю не згоден	Не згоден	Десь посередині	Згоден	Повністю згоден
*	1	0	0	0	1	2
	2	0	0	0	1	2
	3	0	0	0	1	2
	4	0	0	0	1	2
	5	0	0	0	1	2
	6	0	0	0	1	2
	7	0	0	0	1	2
	8	0	0	0	1	2
	9	0	0	0	1	2
	10	0	0	0	1	2
	11	0	0	0	1	2
	12	0	0	0	1	2
	13	0	0	0	1	2
	14	0	0	0	1	2
	15	0	0	0	1	2
	16	0	0	0	1	2
	17	0	0	0	1	2
	18	0	0	0	1	2
	19	0	0	0	1	2
	20	0	0	0	1	2
	21	0	0	0	1	2
	22	0	0	0	1	2

*	23	0	0	0	1	2
*	24	0	0	0	1	2

Перфекціоністичні прагнення (*).

Максимальна сума балів – 22.

Від 0 до 7 – низький рівень. (Свідчить або про відсутність перфекціонізму взагалі або про відсутність здорових його проявів.)

Від 7 до 15 – середній рівень. (Ви намагаєтесь покращувати себе та світ довкола, проте Ваші правила не жорсткі і прагнення до вдосконалення хоч і присутнє, та не є головним Вашим мотиватором).

Від 15 і вище – високий рівень. (Ви перфекціоніст і це допомагає Вам розвиватись і покращувати своє життя).

Перфекціоністичні проблеми .

Максимальна сума балів – 26.

Від 0 до 9 – низький рівень. (Свідчить або про відсутність перфекціонізму взагалі або про відсутність негативних його проявів.)

Від 9 до 18 – середній рівень. (Часом перфекціонізм призводить до проблем (в особистому житті, прокрастинації, тривоги, депресивних настроїв) але це не критично).

Від 18 і більше – високий рівень. (Перфекціонізм заважає Вам та має ряд негативних наслідків, серед яких найбільш частими є *прокрастинація, тривога, депресія*).

Високий рівень перфекціоністичних прагнень і низький – проблем: здоровий (позитивний) перфекціонізм.

Високий рівень перфекціоністичних прагнень і високий – проблем: невротичний перфекціонізм.

Низький рівень перфекціоністичних прагнень: не перфекціонізм.