

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Центр післядипломної освіти, заочного та дистанційного навчання

Кафедра практичної психології

**ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА СТРАХУ
НЕВДАЧ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

Марії ТВЕРДОХЛІБ

4 курсу заочної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник

кандидат психологічних наук

Олександра КУЗЬО

Рецензент:

кандидат психологічних наук, доцент

Оксана ХРИСТУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«10» квітня 2022 р., протокол № 10

Завідувач кафедри практичної психології

кандидат психологічних наук

_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів

2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА СТРАХУ НЕВДАЧ	9
1.1 Перфекціонізм як психологічний феномен.....	9
1.2 Сутність та детермінанти виникнення страху невдач	16
1.3 Теоретичні основи взаємозв'язку перфекціонізму та страху невдач	24
Висновки до першого розділу	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА СТРАХУ НЕВДАЧ	33
2.1 Формування методологічної бази дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та страху невдач	33
2.2 Проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та страху невдач.....	42
2.3 Узагальнення отриманих результатів дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та страху невдач	50
Висновки до другого розділу.....	57
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ	64

ВСТУП

Перфекціонізм і страх невдачі є актуальним та важливим питанням для дослідження на сьогоднішній день, особливо для сучасної науки психології. За останні кілька років через швидкі соціально-економічні зміни та нестабільну військово-політичну ситуацію в країні різко зросла кількість людей, які страждають від депресії та страху невдач. Причинами цього захворювання можуть бути як і внутрішні так і зовнішні причини [33]. Перфекціонізм часто визначають як потребу бути досконалим або здаватися досконалим, або навіть вірити в те, що можна досягти досконалості. Зазвичай це розглядається як позитивна риса, а не недолік. Люди можуть використовувати термін «здоровий перфекціонізм», щоб описати або виправдати перфекціоністську поведінку.

Перфекціонізм часто розглядається як позитивна риса, яка збільшує шанси на успіх, але він може призвести до самопрограшних думок або поведінки, які ускладнюють досягнення цілей. Це також може викликати стрес, тривогу, депресію та інші проблеми з психічним здоров'ям. Тож детермінанти виникнення перфекціонізму потребують детального вивчення та розробки інструментів для дослідження зовнішніх факторів, що визначають досконалість та страх невдачі. Та з часом можуть призвести до депресії та невдач у рамках психологічного знання. Прагнення до перфекціонізму є одним з найважливіших факторів і принципів життя людини і суспільства. Вони становлять основу світогляду та самосвідомості людського життя та бажання наблизитися до неї, задають напрямок розвитку, вказують на її місце та роль у суспільстві.

Перфекціонізм часто концептуалізується як багатовимірна конструкція з різницею в його концептуалізації серед таких вчених J. Ashby, D. Burns, G. Flett [43], R. Frost[44], R. Gilman, R. Heinberg, P. Hewitt [45], M. Hollender, W. Missildine, K. Rice, R. Slaney, Н.Г. Гаранян [10], Antony M. [32]. Один популярний підхід використовує факторний аналіз, щоб об'єднати багато різних мір перфекціонізму в два приховані виміри. Перфекціоністські

прагнення включають в себе вимоги до досконалості, прагнення до досягнень і високих особистих стандартів. Перфекціоністські занепокоєння, які часто концептуалізуються як більш дезадаптивний вимір, включають надмірне занепокоєння з приводу помилок, сумніви в якості своїх дій, самокритику, відчуття невиконання власних високих стандартів і відчуття, що інші вимагають досконалості. Деякі автори, такі як Гаранян Н.Г. [10], В.А. Ясная [26], Adkins К. [27], Akiskal Н. [28] припускають, що категоричні типи особистості можуть бути отримані з цих двох вимірів, причому моделі трьох категорій є поширеними, включаючи неперфекціоністів, які мають низький рівень обох вимірів; адаптивні перфекціоністи, які мають високий рівень перфекціоністських прагнень і низький рівень перфекціоністських занепокоєнь; і дезадаптивні перфекціоністи, які мають високий рівень обох вимірів перфекціонізму.

Різні дослідження виявили позитивні зв'язки між перфекціоністськими занепокоєннями, перфекціоністськими прагненнями та численними психопатологіями, такими як депресія, тривога та страх невдачі, F. Frost [43], M. Gardiner, H. Kearn, M. King, A. Martin, R. Shafran. Подібні результати були знайдені для моделей категоричного перфекціонізму. Наприклад, P. Hewitt, G. Flett [44], R. Frost [43], R. Heinberg, C. Holt, виявили, що тривожність була найвищою для дезадаптивних перфекціоністів і найменшою для адаптивних перфекціоністів, а неперфекціоністи знаходяться десь посередині. Подальше вивчення того, як ці виміри проявляються в якісних даних, сподіваємося краще зрозуміти вплив перфекціонізму на життя людей.

Важливість вивчення взаємозв'язку перфекціонізму та страху невдачі стає все більш зрозумілою. Адже весь світ навколо, починаючи із засобів масової інформації та соціальними мережами пропоянчують ідеологічний образ життя та самої людини у всіх сферах життя. Ідеальний зовнішній вигляд, висока освіченість формує у людини прагнення до більшого успіху. Щодня в соцмережах молоді люди стикаються з фотографіями своїх успішних і відомих однолітків, якими захоплюються, наслідують і намагаються перетворити своє

життя на такий уявний перфекціонізм. Недотримання високих стандартів або невиконання очікувань оточення та суспільства може призвести до психологічних проблем, невротичних переживань і психологічних симптомів.

Хоча існує значна кількість кількісних досліджень перфекціонізму, кількість якісних досліджень набагато менша Dixon F.A.[40], Cox W.J. [39] використовували індуктивний аналіз даних, щоб дослідити, які фактори сприяють розвитку соціально визначеного та самоорієнтованого перфекціонізму. Соціально визначені перфекціоністи описували, що піддалися авторитарному стилю виховання та були свідками батьківського перфекціонізму. Ці особи демонстрували упереджені очікування від їхніх батьків, які мають вимогливі очікування щодо них, свою самооцінку як залежність від досягнень та страх розчарувати інших. Крім того, учасники припускали батьківський перфекціонізм, досвід оволодіння раннім навчальним досвідом без зусиль, а також відсутність попереднього досвіду академічної невдачі були попередниками самоорієнтованого перфекціонізму.

Відсутність діагностичних засобів ще більше ускладнює подальше вивчення перфекціонізму і, зокрема, способів його корекції та запобігання. Актуальність теми полягає в необхідності пошуку нових методів дослідження, що доповнюють описану проблематику та традиційний психологічний підхід.

Об'єкт дослідження: перфекціонізм та страх невдач як індивідуально-психологічна властивість особистості.

Предмет дослідження: типологічні особливості перфекціонізму як детермінанти виникнення страху невдач.

Мета даної роботи: визначити унікальні характеристики сутності перфекціонізму та дослідити його взаємозв'язок зі страхом невдачі.

Відповідно до визначеної мети було сформульовано завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз сутності перфекціонізму як психологічного феномену.
2. Визначити сутність та детермінанти виникнення страху невдач.

3. Виявити теоретичні основи взаємозв'язку перфекціонізму та страху невдач.

4. Сформувати методологічну базу дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та страху невдач.

5. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та страху невдач

6. Узагальнити отримані результати дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та страху невдач.

Теоретичну та методологічну основу дослідження складають: теоретичні постулати дослідження перфекціонізму як психологічного феномену; уявлення про його структуру, функції та джерела виникнення; окремі теоретичні та емпіричні положення про зв'язок перфекціонізму зі страхом невдач.

Методи дослідження. Завдання даної роботи зумовили вибір методів та методик, орієнтованих на комплексний характер дослідження:

1) теоретичні: систематизація наукового матеріалу; теоретичний аналіз літературних джерел на основі принципів історичної реконструкції та системного підходу; теоретичне моделювання; порівняння та узагальнення теоретичного та емпіричного матеріалу;

2) емпіричні: у процесі дослідження було використано такі стандартизовані психодіагностичні методики: опитувальник «Типи перфекціонізму» авторська методика «Диференціальний опитувальник типології перфекціонізму», опитувальник для визначення переважаючої мотивації успіху або уникнення невдачі (МУН) А.А. Реана.

3) методи описової та математичної статистики: Т-критерій Стьюдента для незалежних груп, факторний аналіз, множинний регресійний аналіз, розрахунок середніх величин, процентного співвідношення, стандартних відхилень. Для математико-статистичної обробки використовувався програмний пакет даних Microsoft Excel для Windows.

Дослідження викладено на 66 сторінках та складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу та основних висновків, списку використаних джерел та додатків. Містить малюнки, схеми та таблиці.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА СТРАХУ НЕВДАЧ

1.1 Перфекціонізм як психологічний феномен

Слово «перфекціонізм» європейські мови запозичили з латинської: *perfectus* – «абсолютна досконалість». З точки зору релігійних догматів Середньовіччя і філософських вчень більш пізнього часу перфекціонізм – це віра у те, що досконалість є саме тією кінцевою метою, до якої повинні прагнути як окремий індивід, так і все людство. Прихильники такого тлумачення перфекціонізму вважають, що вдосконалення людини є не тільки її моральним завданням, але і глобальним сенсом історичних епох [9]. У працях І. Канта та Г.Ф. Гегеля перфекціонізм починається із перетворення якостей, даних людині природою або життєвими обставинами, що в кінцевому рахунку стає метою її розвитку. С. Кейвелл представляв перфекціонізм як ідеал, що спонукає до нескінченного пошуку різноманітних життєвих шляхів.

Перфекціонізм (від лат. *perfectio* - абсолютна досконалість) – це система переконань, пов'язаних з тим, що бездоганний ідеал існує і повинен бути досягнутий. Це прагнення суб'єкта до досконалості, високі особистісні стандарти, бажання людини доводити результати будь-якої своєї діяльності до відповідності найвищим стандартам (моральним, естетичним, інтелектуальним); це потреба в досконалості продуктів своєї праці [1].

У психологічній науці перфекціонізм розглядають, як сукупність специфічних особистісних властивостей, що передбачають постановку надмірно високих стандартів і неможливість відчутти задоволення від результатів своєї діяльності. Американський клінічний психолог М. Холендер був одним із перших, хто дав визначення перфекціонізму як явищу постановки до себе вимог вищого рівня якості у діяльності, ніж ті, що вимагаються обставинами [37]. Але перші теоретичні дослідження даної проблеми були

зроблені в середині минулого століття американським психоаналітиком Карен Хорні, яка, однак, не апелювала до самого поняття «перфекціонізм», а оперувала лише його провідними характеристиками і властивостями.

У своїх роботах К. Хорні описує основні форми патології характеру через специфіку порушень міжособистісних стосунків. Базова тривога виступає центральним поняттям при трактуванні будь-якої патології. Вона виникає в дитинстві, у випадку, коли діти не змогли побудувати надійних, відкритих, довірливих стосунків у межах своєї родини. Неприйняття батьками, негативний досвід у спілкуванні, конфлікти з ровесниками та інші проблеми, що будуть виступати джерелом розвитку почуття неповноцінності, негативно впливають на нормальний процес становлення дитини в соціумі.

Почуття власного безсилля та самотності у ворожому світі з часом кристалізуються і стають провідною властивістю характеру особистості. Можливий і інший сценарій розвитку особистісного розладу – атмосфера всезагального захоплення дитиною і приписування їй особливих властивостей, в яких батьки будуть втілювати власний ідеальний образ [2]. Але з часом виявляється різюча невідповідність такому образу, що стає причиною гострого переживання почуття сорому та розчарування з боку значимих дорослих. При зміні провідної соціальної ролі, відсутності власних життєвих орієнтирів і розвинутої ідентичності, незадоволеності потреби у визнанні, призводять до виникнення глибокого конфлікту між вимогами і заданими стандартами довершеності і реально існуючим образом.

Головним прагненням такої людини стає цілеспрямоване приховування небажаної правди як від самого себе, так і від оточуючих [4]. Е. Фром закладає основи розуміння тієї ролі, яку культурні феномени грають у виникненні патології особистості. Він виділяє різні типи соціальних характерів, що породжені сучасною культурою конкуренції та індивідуалізму, враховуючи і ринкову орієнтацію, яка визначається наступною формулою міжособистісних стосунків: «Я – те, чого ви бажаєте». Розмита, дифузна ідентичність – центральна характеристика будь-якого глибокого особистісного розладу.

Розмита ідентичність переживається людиною у вигляді відсутності власних бажань та інтересів, котрі підмінюються штучним еталоном ідеалу, а також відповідності прийнятним стандартам і очікуванням оточуючих [3].

Згідно з поглядами А. Адлера, у здорової особистості компенсація природного відчуття неповноцінності відбувається шляхом набуття знань, навичок, соціальної компетентності, що сприяє соціальній інтеграції і становленню здорового почуття самоідентичності [1, с. 198-211]. При формуванні невротичного характеру, на думку А. Адлера, виникає відчуття ізольованості та конкуренції, реальна мета та інтереси підмінюються бажаною ціллю особистості у досягненні ідеального образу [1, с. 170].

Карен Хорні вводить поняття «ідеалізованого образу Я». Намагаючись компенсувати своє почуття неповноцінності, невротик підмінює планку реального уявлення про себе на складений ним ідеальний рівень. Ідеалізований образ Я – це такий викривлений образ себе, з якого буде виключена вся правда про людину, яка не буде відповідати встановленим 30 стандартам. При патології характеру такі викривлення будуть досить помітними, межуючи навіть з психотичною манією величі. К. Хорні досить точно описує характерний для особистісної патології механізм розщеплення, який займає центральне місце в теорії об'єктних відносин і в self – психології. Якщо невротика важливо переконати себе в тому, що він насправді відповідає своєму ідеальному образу, він буде розвивати вигадані уявлення про себе, як про людину з видатними талантами так, що навіть недоліки якої повинні сприйматися як ідеальні [46].

Намагаючись компенсувати своє почуття неповноцінності, невротик підмінює планку реального уявлення про себе на складений ним ідеальний рівень. У випадку ж фіксації на реальному образі Я, на перший план виступає нищівна критика [3]. Якщо ж увага буде зосереджена на розриві між ідеалізованим образом і реальними Я, то в такому випадку головною потребою стає досягнення ідеалу. Вважаючи, себе ідеальним, людина очікує, що його оточення і взагалі весь світ повинен ставитися до неї відповідно. Така

особистість не переносить будь-якого роду критику, яка може зруйнувати її ілюзію, агресивно реагує на думки, що не відповідають ідеальному уявленню про себе. Концептуально це виражається в «тиранії повинностей» – постійному повторенні словосполучення «я повинен» і одержимості в досягненні цих повинностей. Але ідеалізований образ – це не кінцева ціль, а фіксована ідея, яка звеличується, якою і живе людина [5].

Ідеали заряджаються енергією, вони формують прагнення наблизитися до них, притягують, дають силу, необхідну в їх досягненні. Ідеалізований образ, навпаки забирає сили і може призвести до невротичного ступору, неможливості будь-якої діяльності, він являється перешкодою до особистісного розвитку, оскільки або заперечує недоліки, або засуджує їх. Феномен ригідних невротичних ідеалів зустрічається ще у теоріях З. Фрейда, А. Адлера, Ф. Александера [1].

У сучасній клінічній психології він отримав назву «перфекціонізм» і став предметом інтенсивних емпіричних 31 досліджень. Але саме К. Хорні вперше систематично описала його провідну роль в житті людей з патологією характеру. Перфекціонізм:

- 1) підтримує самоповагу, замінюючи справжню впевненість в собі;
- 2) надає сил для існування, коли ідеали або інтроекти розмиті й суперечливі, а тому і не мають спрямовуючої сили. У цьому випадку, прагнення стати ідеалом, створеним самим собою, надає життю людини екзистенційного сенсу, без якого вона переживала б своє існування як абсолютно безцільне. Ідеалізований образ підмінює собою істинні цілі та ідеали [46];

- 3) створює ілюзію штучної гармонії, захищеності, заперечує конфлікти. Спираючись на теоретичну модель К. Хорні, А. Еллісом були запроваджені ідеї раціонально – емотивної терапії про тиранію повинностей, як основу всіх страхів та тривог. Запропоновані ідеї стали стимулом у розвитку сучасних досліджень перфекціонізму, як визначеної системи базових установок особистості, орієнтованої на досягнення ідеалу. У теорії депресії А.Елліс

стверджує, що за відсутності у пацієнта вимог у ставленні до власної ефективності і здатності керувати своїм життям, незрозуміло яким чином людина може прийти до висновку про малоцінність свого існування і впасти в депресію [11].

Таким чином, А.Елліс відводить перфекціонізму головну роль у виникненні депресії, хоча замість терміну «перфекціонізм» він вживає близьке по значенню поняття - «тиранія повинностей». Категоричні імперативи, що вимагають ідеального виконання будь-якої діяльності: завжди бути ефективним, у всьому контролювати себе, приводять людину не тільки до узгодження власних дій, а й до критичного само ставлення та осуду. Феноменологічний аналіз деяких історій хвороб, що був зроблений одним із засновників екзистенційної психології Л. Бінсвангером, фіксує однаковий феномен – наявність ідеалу, що є повністю протилежним образу власного Я, і фіксації на головному, здебільшого єдиному бажанні – відповідати встановленому ідеалу.

Людина, що не бажає приймати неідеальну даність свого існування, не зможе повноцінно розвиватися далі, її основною діяльністю залишатиметься переживання власної недосконалості [12]. А так як дані переживання є занадто важкими, то виникає природна захисна реакція втечі від себе у вигляді різноманітних спроб досягнення ідеального образу шляхом його «примірки» за допомогою фантазії, втілення поведінки: «ніби я і є власний ідеал», що базується на самообмані, який не може тривати занадто довго. Провідним мотивом такої особистості являється не просто досягнення перфекціонізму, а бажання позбутися власного Я, замінивши його іншим, бажаним та найбільш ідеальним [5].

Засновник сучасного екзистенціалізму Серен Кьєркегор, вичленив таке бажання людини, що призводить до непродуктивного відчаю і цим самим заклав філософські основи вчення про патологічний перфекціонізм. Він називає такий модус існування людини естетичним, на противагу етичному (духовному) і природному (що позбавлений рефлексії та самосвідомості).

Духовну, моральну слабкість естетичного існування С.Кьєркегор вбачає в усвідомленому небажанні індивіда прийняти себе таким, яким він являється насправді. Його більш влаштовують інші Я, що будуть мати переваги: у красі, у розумі, у силі, у таланті.

Така людина у власній уяві підмінює своє справжнє Я іншим, і деякий час їй вдається гармонічно так існувати. В очікуванні «щасливого» випадку і сподіваючись на зміни, людина здійснює лише тимчасове повернення до власного Я, щоб перевірити його на наявність бажаних змін. Розрізнені спалахи такого існування позбавлені зв'язку один з одним і є відірваними від реальності, тому замість визначеності Я, у такому випадку, будуть спостерігатися так і нереалізовані можливості і міражі уяви, гіпертрофована безособовість. Результатом такої патологічної життєдіяльності здебільшого стають невротичні симптоми. Оскільки при невідповідності своєму ідеалу, життя здається людині абсолютно беззмістовним, тому зворотна дія надцінної установки на досягнення перфекціонізму виражається у повній нездатності конструктивного розвитку та регресії [6].

Наступним, глибокий аналіз поняття зробив видатний психотерапевт когнітивного напрямку Д. Бернс, який визначав перфекціонізм як особливу «мережу когніцій», що включає у себе очікування, інтерпретацію подій, оцінки себе та інших. Згідно його теорії, особи, що страждають на патологічний перфекціонізм, схильні встановлювати нереалістично високі стандарти, фанатично прагнути до неможливих цілей та трактувати власну цінність виключно в термінах досягнень і продуктивності [8]. Визначення перфекціонізму, дане Д. Бернсом, фокусує увагу на надмірно високих особистісних стандартах, проте автор вносить важливе феноменологічне доповнення, додавши до існуючих характеристик додатковий когнітивний параметр – мислення в термінах «все або нічого», яке допускає тільки два варіанти виконання діяльності - повна відповідність високим стандартам або повний крах.

У подальших розробках до вже визначених аспектів перфекціонізму було додано параметр виборчої концентрації на теперішніх і минулих помилках [7]. На основі перших наукових здобутків в області дослідження перфекціонізму, як психологічного феномену, вітчизняними психологами А. Холмогоровою та Н. Гаранян було виділено дві форми патологічного перфекціонізму – нарцисичну та obsесивно – компульсивну. Нарцисичний перфекціонізм визначається як домінування мотивації досягнення довершеності, отримання схвалення і захоплення, нехтуючи всіма іншими мотивами, перетворення досягнень та визнання у головний сенс життя [5].

Саме односпрямованість мотивації являється основним розмежовуючим критерієм між нарцисичним перфекціонізмом та його менш тяжкою формою, яка отримала назву obsесивно–компульсивний перфекціонізм [13]. При obsесивно–компульсивному перфекціонізмі ідеалізований образ не витісняє всі інші мотиви й змістовні інтереси особистості. Така людина буде зацікавленою не тільки в результаті але і в самій діяльності, акцент на досягнення буде пов'язаний з цінністю такої діяльності, а не тільки з однією нав'язливою потребою викликати захват в оточуючих [13].

Нарцисичний перфекціонізм утворює головне ядро особистості, тому відмова від нього буде дорівнювати відмові від самого себе і буде зустрічати категоричне неприйняття та супротив [13]. Необхідно щоб замість нього виникло якесь новоутворення але це стане можливим лише при усвідомленні негативних наслідків перфекціонізму і прагнення відмовитися від нього. Отже, перші спроби наукового пояснення перфекціонізму закінчилися побудовою теоретичних моделей даного феномену, визначенням його провідних характеристик та властивостей. Перфекціонізм почав розглядатися не тільки як філософська категорія в розумінні конструкту ідеального в трактуванні буття але і як особистісна характеристика, що негативно впливає на нормальний розвиток людини і може виступати причиною патологічних розладів різної складності.

Не дивлячись на велику кількість теоретичного матеріалу для обґрунтування проблеми перфекціонізму, визначення його складових елементів, джерел походження та впливу на психологічне здоров'я, до 90 – х. років 20 століття не було здійснено жодної спроби експериментального підтвердження існуючих теоретичних положень. У ході аналізу розглянуто детермінанти виникнення перфекціонізму у період соціалізації людини. Більшість авторів сходяться у думці, що таке патологічне прагнення перфекціонізму є результатом взаємодії з батьками та близьким оточенням. Нав'язане прагнення до високих стандартів та надмірно жорсткі очікування формують у дитини тільки безліч комплексів, невпевненість у собі та страх допустити помилку [14].

1.2 Сутність та детермінанти виникнення страху невдач

Звертаючись до історії вивчення страху, можна побачити як його трактували у різні епохи. Так, страх визначали як почуття, емоцію, пристрасть чи фрустрацію (П. К. Анохін, Дж. Боулбі, В. К. Вілюнас, Л. С. Виготський, К. Ізард М. Д. Левітов, Ф. Ріман, І. М. Сеченов, З. Фрейд, П. М. Якобсон та ін.). На сьогоднішній день, не дивлячись на значимість феномену страху, й досі не існує єдиної думки щодо нього. Сьогодні вивчення страхів пов'язано з вивченням емоцій людини так, як страх відноситься до базових емоцій.

Емоції – це специфічні переживання людини, які пов'язані з її потребами, інтересами, а також з процесом їх задоволення чи незадоволення, які можуть бути забарвлені в приємні чи неприємні тони. Емоції виступають в ролі внутрішнього поштовху тому, що за допомогою їх людина може орієнтуватися в навколишньому світі, оцінювати предмети та явища з точки зору їх бажаності чи небажаності. Але думки дослідників стосовно природи емоцій та їх значення у житті людини не сходяться. Існує думка, що діяльність та поведінку людини можна пояснити такими термінами, як «активність» та «збудження» [15].

Також, є інша думка: життя людини не можливе без емоцій, які є рушійною силою [16]. Думки вчених розходяться не лише стосовно природи емоцій, а й їх тривалості. Одні вчені вважають, що емоції являються безперервними, тобто постійно впливають на людину, інші – що емоції є короткочасними, а треті – емоції негативно впливають на людину, що вони є джерелом психосоматичних захворювань та страхом невдач, а четверті, навпаки, вважають, що емоції позитивно впливають на поведінку та діяльність людини.

Слід зазначити, що зв'язок між емоційними станами та успішною діяльністю давно встановлений. С. Л. Рубінштейн вказував, що все, що відбувається так чи інакше має відношення до людини і тому, викликає те чи інше становлення людини до нього. Тому, особливо тісним є дієвий зв'язок між емоціями людини і її діяльністю. Проблема емоцій є актуальною сьогодні і тому хвилює не тільки психологів, а й педагогів та філософів. Але, не дивлячись на це, й досі не існує єдиної точки зору стосовно ролі емоцій у житті людини. Не дарма в літературі існують спроби створення синтезуючої концепції емоцій.

Наприклад, В. Вілюнас писав: «Уявлення...про синтезуючу роль емоції дає нам змогу оснастити образ ніби спільним фундаментом, на який можуть проєціюватися, вступаючи у взаємодію, пізнавальні утворення різних рівнів і модальностей». Ставлення людини до навколишнього середовища, до людей, до подій та до самої себе відбувається не тільки за допомогою розуму, а й за участю емоцій. Все, що відбувається, все, що впливає на нас – все не тільки сприймається та розуміється, а й оцінюється як щось позитивне чи негативне, гарне чи погане, корисне чи шкідливе.

Таким чином, видно, як людина відноситься до того чи іншого явища або події. Емоційна оцінка відбувається раніше, ніж виникає відношення людини. Це відбувається через виникнення первинного почуття симпатії або антипатії, радості чи страху, приємності чи неприємності. Часто саме первинна емоційна реакція виявляється точною та підтверджується на практиці, незважаючи на те,

що нам важко дати їй об'єктивне обґрунтування [17]. Емоції є специфічною формою віддзеркалення, яка відображає суб'єктивне ставлення індивіда до світу. Емоції відображають задоволення/незадоволення потреб людини та виступають внутрішнім оцінюванням досягнення/недосягнення цілей. Тому, емоції тісно взаємопов'язані з мотиваційними та волевими процесами особистості. Поведінку та спрямованість людини визначає мотивація, воля – зберігає (забезпечує) подальший їх розвиток, а емоція – надає внутрішнє забарвлення. Емоція визначає не сам зміст об'єкту, а його життєву цінність, його зв'язок з потребами особистості.

Можна зазначити наступні моменти емоційної сфери людини. По-перше, емоції виступають у формі безпосередніх переживань, тобто, в емоціях відображається виключно суб'єктивне відношення людини до навколишнього світу. По-друге, в емоційне явище включено п'ять компонентів: 1) саме переживання (хвилювання), 2) знання (образ, представлення, думка), 3) експресивно-поведінковий (міміка, пантоміміка, жести), 4) мотиваційний, 5) фізіологічний (вегетативні реакції) [19].

По-третє, афективні явища виникають мимоволі. По-четверте, емоціям властива інтегративність (масштабність). Стосовно питання про закономірності виникнення емоційних переживань можна сказати наступне. Механізмом активізації емоцій виступають емоціогенні чинники, які розділяються на три групи: 1) натуральні (безумовні), 2) сигнальні (умовні) та 3) порівняльні (оцінні). Натуральні (безумовні) емоціогенні чинники впливають на емоцію через природню чутливість до них організму.

Це можуть бути будь-які сенсорні подразники різних модальностей: екстероцептивні (слухові, нюхові, зорові, смакові, тактильні), пропріоцептивні (кінестетичні) та інтероцептивні (внутрішні відчуття). До натуральних емоціогенних чинників відносять також інтенсивність подразника, його несподіваність та мінливість. Якщо сенсорні дії будуть постійно повторюватись, то у нервовій системі організму виникає готовність до сприйняття подразника, тому буде втрачена новизна та емоціогенність.

Натуральним емоціогенним чинником є гомеостатичні коливання в організмі та м'язова і нервова активність. Гомеостатичні коливання циклічні (якщо переважає дефіцит – то виникають негативні емоції, якщо потреба задоволена – позитивні) та пов'язані з дефіцитом певних речовин в організмі, з виділенням гормонів, зі зміною тиску кисню та змістом вуглекислого газу в крові. До сигнальних емоціогенних чинників відносяться конкретні люди та події, предмети та явища навколишнього середовища, які стимулюють емоційні переживання у людини. В оцінюванні значення об'єкта важливу роль відіграє пам'ять, уява, мислення та мова [18].

При сприйнятті будь-якої інформації чи об'єктів людина робить спроби пояснити їх, дати їм характеристику. Р. Лазарус, Б. Вайнер, Дж. Форгас у своїх дослідженнях помітили, що певні варіанти аналізу та осмислення ситуацій впливають на виникнення деяких емоцій. Наприклад, якщо людина опинилась у ситуації загрози, то небезпеку вона може оцінити як «дуже велику» і тому, у людини виникне емоція страху та тривоги. Але якщо б ця сама людина у тій же ситуації сконцентрувалася б на самій загоді і тому, що вона заважає досягти її цілі, а не на її розмірах, то виразність страху була б значно меншою.

Натомість з'явився б гнів, спрямований на загрозу. Якщо та сама ситуація закінчилась би якимось невдалим рішенням людини, то виникла б емоція вини. Якщо б ситуація закінчилась успішним виходом з неї, то людина відчувала емоцію радості. Тому, емоція є переживанням, яку конструює сама особистість. І від досвіду, обізнаності, мови та мовлення людини залежить виникнення тієї чи іншої емоції. Емоції виконують важливі функції в житті людини. Основними функціями емоцій є: мотиваційна, мобілізаційна (активаційна), оцінююча, регуляторна, слідоутворююча, передбачаюча, евристична, сигнальна та компенсаторна функції. У стані емоційного збудження проявляється мобілізаційна або активаційна функція, яка полягає в активації нервових центрів і таким чином забезпечується оптимальний рівень збудження центральної нервової системи та окремих її підструктур [20].

Активация центральної нервової системи призводить до зміни артеріального тиску, пульсу та дихання, у крові збільшується кількість адреналіну, збільшується м'язова напруга та ін. Все це позитивно впливає на сили. У великій психологічній енциклопедії ми знаходимо, що «страх» – це негативна емоція, яка є відповідною реакцією психіки на певний подразник.

У словнику-довіднику з психоаналізу В. Лейбіна, поняття страх трактується, як психічний стан людини, який пов'язаний із болісними переживаннями та викликає дії, спрямовані на самозбереження. Аналіз літератури свідчить про те, що проблемою страху люди почали цікавитися ще в античну епоху. У міфології цього часу філософи персоніфікували страх, який виступав у ролі безпощадних та злих богів. У концепціях Аристотеля і Платона страх являє собою екстремальний стан душі. Аристотель говорить про те, що страх є неприємним відчуттям, яке з'являється з уявлення про майбутні неприємності. Мислитель пов'язує страх з людськими стражданнями.

У його концепції можна виділити три важливих моменти: 1) страх виникає як результат порушення соціальних модусів існування, 2) страх універсальний, його сила в ізоморфізмі зла (нещастя), 3) страх має позитивне значення, він фактор, який мобілізує на захист цілісності, виховує людину [22].

Екзистенціальні психологи приписували страхіві позитивне значення, адже він необхідний при розв'язанні складних ситуацій життя так, як активізує рефлексивні процеси. На думку П. Тілліха є три форми тривоги: тривога провини та осуду, тривога долі та смерті, тривога порожнечі та втрати сенсу. Епікур на важливе місце своєї філософії поставив проблему позбавлення від страхів, особливо позбавлення від страху смерті. Він виділяє наступні види страхів: страх перед небесними явищами, страх перед богами, страх перед смертю. Він говорив про те, що від першого страху можна позбутися пояснивши природні явища завдяки знанням фізики, астрології та космології; від страху перед богами можна позбавитися прийняттям того факту, що боги живуть в блаженстві та у них зовсім немає часу на те, щоб псувати комусь життя.

Епікур зазначав, що страх смерті у кожної людини проявляється по-різному. Хтось починає вірити у вищі сили, хтось прагне до великої влади та пошани. Від страху смерті Епікур «рятує людину», пропагуючи післясмертне існування Я, як «іншого Я», яке жалкувало б про власну втрату, дивлячись на самого себе. Екзистенціал страху в епоху античності етимологічно був пов'язаний зі словами загроза, потрясіння, втеча, покарання, переступання через кордон. Для античної людини страх перебував, насамперед, поруч з людиною, і в середині самої людини. У ранньому середньовіччі страху смерті не існує, як немає і страху перед небіжчиками. Страх породжувала смерть, «неправильна» смерть, яка перебувала за межами встановлених правил.

Згідно з дослідженнями, які провів К. Ізард можна зробити висновок про те, що найбільш небажаною емоцією для людини є емоція страху. У своїй теорії диференціальних емоцій К. Ізард відніс страх до базових емоцій, тобто страх є природженим емоційним процесом. К. Ізард говорить про те, що страх є сильною емоцією та переживається як відчуття втрати контролю над тим, що відбувається, як загрозу своєму життю, як відчуття незахищеності та безпорадності.

Представник теорії диференціальних емоцій писав про те, що страх – найнебезпечніша емоція. Інтенсивний страх може привести навіть до смерті. Вчений вважав, що страх являється особливою емоцією і її треба вивчати окремо від тривоги так, як тривога є сполученням декількох емоцій, а страх – лише одна із них [21]. Тривога може виникати навіть з приводу майбутніх подій в житті людини, представляючи собою смутний та розпливчатий страх. Згідно деяким вченим тривога складається з деяких емоцій – страху, печалі, сорому та почуття вини. Вона може виникати навіть у передбачуваних людиною ситуаціях, які можуть статися з нею. Так само існує думка про те, що ці поняття співвідносяться по мірі виникнення: тривога первинна реакція на загрозу, вона більш проста в порівнянні зі страхом. Існує ще думка про те, що на страх люди реагують інстинктивно, а на тривогу – під впливом соціальних факторів.

Стосовно розділення та виявлення відмінностей між поняттями «страх» та «тривога» виникає багато питань. Одні автори використовують їх як синоніми, інші – описують їх як взаємопідпорядковані стани. Але частіше всього зустрічається, що страх та тривога – це різні явища. Вперше детального розгляду проблема тривоги та страху набула в роботах З. Фрейда. Погляди С. К'еркегора та З. Фрейда на тривогу та страх дещо схожі. Ці дослідники розділяли поняття «тривоги» та «страху» наступним чином: страх – це реакція на щось конкретне, а тривога – на невідому небезпеку.

Стосовно понять «страх», «боязнь», «переляк» З. Фрейд не міг дати остаточного визначення. Страх – це стан, який не вказує на об'єкт, а боязнь – вказує. Тривогу дослідник описує як неприємний стан, як реакцію на небезпеку, яка виникає щоразу, коли людина відчуває щось небезпечне. Згідно З. Фрейду, страх є станом афекту та об'єднання певних відчуттів ряду задоволення-незадоволення.

З. Фрейд поділяє страх на: 1) об'єктивний чи реальний страх (страх, який з'являється на цілком певну небезпеку і є природною реакцією організму, яка пов'язана з реакцією самозбереження), 2) невротичний (страх, не пов'язаний з реальною об'єктивною небезпекою); 3) моральний страх – «тривожність совісті». З. Фрейд визначав його, як страх очікування, як «безпредметну емоційну реакцію». З. Фрейд говорить про те, що страх – це афективний стан, це те, що можна відчути та це відчуття завжди носить негативний характер.

Також З. Фрейд говорив про те, що мало уваги приділяється таким страхам, як страх перед невідомим та чужим. Ці страхи лякають тим, що у людини виникає відчуття відсутності контролю та сприймаються як щось неприємне або, як зовнішня загроза. З. Фрейд відзначає, що такі страхи ми відчуваємо коли приймаємо якісь важливі рішення, якісь кроки у зміні власного життя: це заміжжя, народження дітей тощо. З. Фрейдом було введено поняття «сигнального страху», яке більш докладно може пояснити феномен страху.

Страх відчувається на фізіологічному рівні та характеризується загальною внутрішньою напруженістю всього тіла. С. К'еркегор, так само як і

З. Фрейд, розглядав феном страху як реакцію на конкретну зовнішню загрозу. Він виділяє два види страхів: 1) страх-боязливість – викликається конкретною ситуацією, предметом, людиною чи обставинами життя, 2) страх-печаль – невизначений страх, розуміння людини своєї беззахисності перед смертю, перед невідомим.

А. Кемпінські розглядаючи ситуації, які могли б викликати страх ділить страхи на біологічні, соціальні, моральні та дезінтеграційні страхи. Біологічні страхи пов'язані безпосередньо із загрозою життю людини. Соціальні страхи пов'язані із соціальною загрозою, зниженням соціального статусу чи положення в групі. Моральні страхи пов'язані із обмеженнями свободи вибору та активності людини. Дезінтеграційні страхи пов'язані з порушеннями існуючої структури взаємодії з навколишнім світом, порушенням правил та звичок життя [24].

У книзі Ф. Рімана «Основные формы страха», мова йде про малоосмислювані страхи людини, але, тим не менш, які впливають на наші дії в різних ситуаціях, на наше сприйняття світу, інших людей та ін. Ф. Ріман виділяє чотири основних види страху та чотири типи особистості (шизоїдний, депресивний, істеричний тип особистості та особистості з нав'язливими станами) попарно. Це: 1) страх перед самовідданістю, 2) страх перед самостановленням; 3) страх змін, 4) страх перед необхідністю. Перший вид страху переживається як втрата «Я» та залежність, другий – як беззахисність та ізоляція, третій вид страху переживається як відчуття мінливості та невпевненості, четвертий – як відчуття остаточності та несвободи.

Р. В. Овчарова виділяє наступні види страхів: вікові страхи та страхи невротичні. Вікові страхи – це відображення особливостей особистісного та психічного розвитку, які спостерігаються у емоційно-чуттєвих дітей. Ця група страхів може виникати у разі наявності наступних причин: ізоляція дитини від спілкування з дітьми її віку, надзвичайна тривожність батьків за безпеку дитини, психічні травми або конфлікти в сім'ї та інше. Невротичні страхи можуть виникати в результаті тривалих та нерозв'язних переживань. Ця група

страхів найчастіше зустрічається у дітей, які відчувають емоційні труднощі у спілкуванні з батьками, відсутність почуття захищеності власними батьками, почуття любові й авторитету від них.

«Тривожний ряд» сформулював Ф. Б. Березін. Він складається з афективних феноменів, які змінюють один одного по мірі наростання тривоги. В ньому виділяються шість етапів: 1) відчуття внутрішнього напруження; 2) гіперстезійні реакції; 3) власне тривога; 4) страх; 5) відчуття невідворотності біди, яка приближається; 6) тривожно-боязливе збудження. Суттєві труднощі виникають при спробі розмежувати поняття «страху» та «тривоги».

Існують різні підходи до пояснення цих понять. Ч. Д. Спілберг вважав, що основною характеристикою страху є те, що чим більша загроза – тим більшою буде емоційна реакція. Тривога – це реакція на невідому загрозу, коли стимули не відомі. О. І. Захаров зазначає, що тривога та страх мають спільні емоційні компоненти – відчуття неспокою та хвилювання. Тобто у цих понять спільним є суб'єктивне відчуття небезпеки.

Після проведення певного аналізу наукової літератури, можна побачити, що частіше всього дослідники розглядають тривогу як реакцію на щось невідоме, невизначене, в той час як страх є реакцією на відому небезпеку. Згідно специфіки нашого дослідження – страхів у навчально-пізнавальній діяльності студентів – ми трактуємо поняття «страх у навчальній діяльності» як негативний емоційний стан, який означає конкретну загрозу для психологічного благополуччя людини, та який проявляється у прогнозуванні та передчутті невдачі під час виконання певних дій у вищому навчальному закладі [19].

1.3 Теоретичні основи взаємозв'язку перфекціонізму та страху невдач

Відповідно до теорій мотивації досягнення, «страх невдачі є мотивом уникнення невдачі в оцінювальних ситуаціях, заснований на випереджувальному соромі після невдачі» [45]. Страх невдачі можна

охарактеризувати як страх, який змушує уникати невдачі, оскільки це може призвести до емоцій сорому та приниження. Люди припускають, що вони зазнають невдачі, і, отже, відчувають сором, тому найкращим можливим рішенням є взагалі уникати ситуації. Страх невдачі змушує людей уникати участі в завданнях, пов'язаних з досягненнями [43]. Страх перед невдачею передбачає оцінку загрози в оціночних ситуаціях, які здатні до невдачі. Такі ситуації активізують когнітивні схеми в нашому мозку, які пов'язані з неприємними наслідками невдач.

Виявлено п'ять видів страху перед невдачею [42]: (i) страх відчутти сором і збентеження, який пов'язаний з вірою в те, що людина завжди буде відчувати сором в ситуаціях оцінки, які призведуть до збентеження; (ii) страх знецінити свою самооцінку, який пов'язаний з переконанням, що людина не має можливості контролювати свою роботу; страх перед тим, що важливі люди втратять інтерес, який пов'язаний з вірою в те, що якщо один зазнає невдачі, інші втратять до них інтерес, а отже, вони втратять свою соціальну цінність; страх перед невизначеним майбутнім, який пов'язаний з вірою в те, що через нинішні невдачі людина втрачає майбутні можливості, і страх засмутити значущих інших людей, що пов'язано з вірою в те, що в результаті невдачі важливі інші не схвалять їхні дії і втратять прихильність до них. Вважається, що страх перед невдачею спричинений невдалими стосунками між батьками та дітьми, оскільки матері, які карали своїх дітей за невдачу, але демонстрували нейтральну реакцію на успіх, мають дітей з високим рівнем страху невдачі [41].

За словами Сагара та Стобера, існує зв'язок між страхом невдачі та перфекціонізмом. «Перфекціонізм – це схильність особистості, що характеризується прагненням до бездоганності та встановленням надзвичайно високих стандартів діяльності, що супроводжується надмірно критичними оцінками своєї поведінки» [45]. Вважається, що перфекціонізм притаманний особистості. Це те, як людина має справу з будь-якою ситуацією або розглядає її. Люди з високим рівнем перфекціонізму прагнуть бути досконалими, а також уникати будь-яких помилок. Вони оцінюють власну поведінку та досягнення.

Вони встановлюють для себе надзвичайно високі стандарти продуктивності, не допускаючи помилок. Згідно з Хьюїттом та ін., існує три види перфекціонізму; «самоорієнтований перфекціонізм.

Перфекціонізм, орієнтований на себе, – це коли людина встановлює для себе високі та нереалістичні стандарти перфекціонізму. Після невдачі людина може жорстко критикувати себе. Мотивація до перфекціонізму властива і властива тільки собі. Деякі люди пишаються своєю роботою і досягають високих успіхів. Таких людей можна вважати нормальними перфекціоністами, оскільки вони дозволяють собі робити розумні помилки залежно від ситуації, в якій вони перебувають. Часом вони дозволяють собі бути неточними. Однак є люди, які рідко бувають задоволені своєю роботою. Зазвичай вони не терплять власних помилок і занадто критично ставляться до себе. Такі люди вважаються невротичними перфекціоністами, оскільки їх керує страх невдачі, і їх головна турбота полягає в тому, щоб уникнути помилок. Було виявлено, що бали орієнтованого на себе перфекціонізму у дітей були пов'язані із занепокоєністю або надмірною збудливістю. Інший орієнтований перфекціонізм – це коли людина очікує, що інші будуть досконалими в тому, що вони роблять [30].

Головне, що турбує індивідуум тут, – це не перфекціонізм самої особистості, а скоріше перфекціонізм оточуючих. Індивід очікує від оточуючих людей ідеальних і бездоганних, будь-яка помилка інших неприйнятна для особистості. Особи з іншим орієнтованим перфекціонізмом не тільки мають високі очікування від інших, але й встановлюють високі стандарти продуктивності для інших. Соціально визначений перфекціонізм – це коли люди прагнуть бути досконалими лише через віру в те, що важливі інші очікують від них досконалості. Ця віра спонукає людину бути досконалою і уникати помилок.

Перфекціонізм також розглядався як адаптивний і дезадаптивний. Планування та організація роботи для досягнення перфекціонізму розглядається як адаптивний перфекціонізм, а занепокоєння з приводу невдач і помилок – як дезадаптивний перфекціонізм. Було також виявлено, що обидва,

адаптивний і дезадаптивний перфекціонізм, можуть співіснувати в одній людині. Обидва ці типи мають відношення до незадоволеності тілом і страхом невдачі [38].

Також було виявлено, що перфекціонізм пов'язаний із самосвідомими емоціями, такими як сором і вина, подолання стресу та вигорання, моральні цінності, чесноти та судження можуть співіснувати в одній людині. Обидва ці типи мають відношення до незадоволеності тілом і страхом невдачі. Також було виявлено, що перфекціонізм пов'язаний із самосвідомими емоціями, такими як сором і провина, подолання стресу та вигорання, моральні цінності, чесноти та судження [38].

Страх невдачі і перфекціонізм пов'язані з мотивацією досягнення. Коли людина мотивована досягти чогось, вона прагне бути досконалим у всьому, що він робить. З мотивацією досягнення, людина може також мати притаманний страх невдачі [31]. Цей страх не обов'язково може бути руйнівним, але може допомогти людині досягти перфекціонізму. Страх невдачі в основному пов'язаний із соціальним перфекціонізмом.

Сучасні дослідження показують, що така особистісна риса як перфекціонізм є пре диспозиційним фактором формування емоційних розладів, стресового досвіду, порушення міжособистісних контактів та зниження продуктивності діяльності. Перфекціонізм вважається одним з механізмів патогенезу страху невдач - тривожних, депресивних та соматоформних - деяких особистісних розладів та розвитку суїцидальної поведінки [27].

Теоретичний описи перфекціонізму містить вказівки на його зв'язок з негативним афектом (депресією, тривогою, провиною, розчаруванням, соромом), порушеною адаптацією, проблемами спілкування та пасивністю, яка в сучасних емпіричних дослідженнях отримала назву прокрастинація. У 1980 році Д. Блатт, розробляючи типологію депресивних характерів, описав так звану інтроєктивну депресію, для якої є характерними постійна критика на власну адресу, зосереджість на проблемах досягнення і перманентне почуття провини. Така депресія відмінна від аналітичної, при якій переживання

центровані на темі міжособистісної залежності та прихильності. Більшість дослідників підкреслюють схожість самокритицизму з перфекціонізмом [23].

Підшкали самокритицизму опитувальника депресивних переживань DEQ – Depression Experience Questionnaire часто використовуються з метою вимірювання перфекціонізму. Вагоме підтвердження ідеї про взаємозв'язок перфекціонізму й депресії було отримано у практиці когнітивної психотерапії. Ретельний аналіз автоматичних думок депресивних пацієнтів і їх переконань показав, що 54 вимоги, які пред'являють до себе хворі - вкрай високі й ригідні. А. Бек склав список типових перфекціоністських повинностей, властивих хворим на депресію - «Я завжди повинен бути в хорошій формі», «Якщо я не на вершині успіху, значить, я повний невдаха», «Помилка означає провал».

Автор звернув увагу на їх імперативний характер, абсолютизм та жорсткість мовних конструкцій з частим вживанням «повинен», «завжди-ніколи». Узагальнивши отримані результати А. Бек описав два особистісних типи, що призводять до депресії: соціотропний тип, фіксований на проблемах прихильності, залежності та близькості та автономний тип, зосереджений на проблемах незалежного функціонування, досягнень, успіхів та невдач.

Для автономного типу характерний виражений перфекціонізм у сфері досягнень та статусу. Японський психіатр М. Шимода описав конфігурацію особистісних рис хворих на монополярну депресію за допомогою поняття «статотимія», яке має на увазі поєднання таких якостей, як схильність до педантизму, нездатність до спокійного відпочинку, підвищена вимогливість до себе стосовно кількості і якості виконаної роботи, почуття постійного незадоволення через невідповідність поставлених задач реальним результатам.

У класичному психоаналізі К. Абрахам описує орально-фрустрований характер, вказуючи на схильність таких людей до депресивного настрою та песимізму через не виправдано високий рівень домагань. У соціальному психоаналізі проблема надзвичайно високих особистісних стандартів спочатку обговорювалася у контексті вчення про невротичну особистість. А. Адлер [1] розглядав прагнення до фіктивної цілі особистісної зверхності, ідеалу будь-якої

довершеності та безгрішності, як невротичний спосіб компенсувати неповноцінність. К. Хорні [46] описувала численні негативні наслідки марних прагнень людини втілити ідеалізований образ «Я» у реальність – хронічно поганий настрій, стагнацію особистісного розвитку і самовідчуження.

Ідея про те, що депресія пов'язана з нереалізованими надмірними бажаннями, отримала розвиток в еґо-психології. Так, Е. Бібрінг піддав сумніву ранні аналітичні думки про те, що серцевину депресивних переживань визначають конфлікт любові й ненависті та інтроєційний гнів. Депресія являється результатом напруги, що виникла у результаті надмірно заряджених нарцисичних домагань та болісного усвідомлення своєї (реальної чи уявної) безпомічності і нездатності жити з цим [23].

Дж. Якобсон також акцентувала надмірний, малореалістичний характер цілей та еґо-ідеалів депресивних пацієнтів у відповідності з суворим, караючим та не вибачаючим помилки Супер-Еґо. Висловлювалися думки про те, що перехід від перфекціонізму до депресії може бути опосередкований самооцінкою. Обговорювалися ідеї і про те, що надмірне прагнення до досконалості - це поширена реакція при несприятливому погляді особистості на власну цінність та значимість [28]. Таким чином, низька самооцінка - неминучий наслідок перфекціонізму, оскільки навіть незначний негативний зворотній зв'язок може суб'єктивно сприйматися як невдача або поразка.

Висновки до першого розділу

У першому розділі здійснено теоретико-методологічний аналіз перфекціонізму як причини виникнення страху невдач. Довгий час перфекціонізм розглядався як абстрактна філософська категорія, що визначається як постійне прагнення до ідеалу, якого не можна досягнути.

На початку ХХ століття перфекціонізм став виступати об'єктом дослідження у суміжних гуманітарних науках. Однак, саме у психології він став розглядатися як специфічна особистісна властивість, що впливає на якість

життя людини та її психічне самопочуття. Перші теоретичні дослідження даної проблеми були зроблені американським психоаналітиком Карен Хорні [46], яка, однак, не апелювала до самого поняття «перфекціонізм», а оперувала лише його провідними характеристиками і властивостями.

Клінічний психолог К. Холендер був одним із перших, хто дав визначення перфекціонізму як явищу постановки до себе вимог вищого рівня якості у діяльності, ніж ті, що вимагаються обставинами. Спроби наукового пояснення перфекціонізму закінчилися побудовою теоретичних моделей даного феномену, визначенням його провідних характеристик та властивостей. Перфекціонізм почав розглядатися не тільки як філософська категорія але і як особистісна характеристика, що негативно впливає на нормальний розвиток людини і може виступати причиною патологічних розладів різної складності. У 60 – 70рр. були зроблені перші спроби емпіричного уточнення поняття «перфекціонізм», побудова його типологічної структури, вивчення видів та головних функцій. Було здійснено операціоналізацію поняття - створення інструментів для вимірювання перфекціонізму.

У результаті роботи з літературними джерелами у теоретичному аналізі дослідження узагальнено представлені всі теорії та емпіричні підходи до тлумачення перфекціонізму як особистісної властивості, що існують на даний час. Особливу увагу було звернуто на взаємозв'язок перфекціонізму з психопатологічними розладами (депресією, тривожними розладами, страхом невдач). Здійснено огляд головних підходів до тлумачення джерел походження перфекціонізму, зокрема його патологічної форми.

Але не дивлячись на підвищений інтерес до проблеми дослідження перфекціонізму на кінець ХХ століття, питання про його психологічну структуру та механізми й досі залишаються відкритими і слугують предметом гострої полеміки. Немає чіткої теоретико-методологічної бази, що була б підкріплена емпіричними дослідженнями як для клінічних так і загальних вибірок. Відкритим залишається і питання стосовно джерел походження даного феномену та головних детермінант розвитку дисфункційних

перфекціоністських установок. Перфекціонізм тісно пов'язаний з генералізованим тривожним розладом, соціальною тривогою, obsесивно-компульсивним розладом, депресією, страхом невдач.

Один із ключових наслідків, занепокоєння, часто призводить до зволікання. Таке уникнення поставленого завдання є лише поганим механізмом подолання, який тимчасово зменшує тривожність, однак вона знову наростає з ще більшою інтенсивністю, а також супроводжуючу провину, коли завдання наближається до дати завершення.

Деякі перфекціоністи можуть бути паралізовані страхом невдачі, навіть не в змозі приступити до виконання завдання. Ці наслідки можуть стосуватися найбільших здобутків нашого часу, де вони відмовилися здати або представити свою велику роботу через страх перед невдачею, і переживаючи, що люди будуть судити і критикувати їх.

Перфекціонізм пов'язаний із самосвідомими емоціями, такими як сором і вина, подолання стресу та вигорання, моральні цінності, чесноти та судження можуть співіснувати в одній людині. Обидва ці типи мають відношення до незадоволеності тілом і страхом невдачі. Також було виявлено, що перфекціонізм пов'язаний із самосвідомими емоціями, такими як сором і провина, подолання стресу та вигорання, моральні цінності, чесноти та судження.

Страх невдачі і перфекціонізм пов'язані з мотивацією досягнення. Коли людина мотивована досягти чогось, вона прагне бути досконалим у всьому, що він робить. З мотивацією досягнення, людина може також мати притаманний страх невдачі. Цей страх не обов'язково може бути руйнівним, але може допомогти людині досягти перфекціонізму. З більшої шкоди, перфекціонізм у його патологічному стані також можна вважати фактором ризику самогубства. Оскільки перфекціоністи дуже самокритичні і часто страждають від тривоги та депресії, коли не відповідають надмірно високим стандартам, які вони собі висувають, у поєднанні з неможливістю показати світу, що вони насправді відчувають, це підвищує ризик «думок про самогубство». Крім того, через свою

схильність представляти себе ідеальними, вони зазвичай соромляться звертатися за допомогою. З огляду на це дана тема потребує подальшого практичного дослідження.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА СТРАХУ НЕВДАЧ

2.1 Формування методологічної бази дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та страху невдач

Дослідження включає чотири етапи, що визначають взаємозв'язок між страхом перфекціонізму та страхом невдачі: підготовчий, діагностичний, статистичний процес та висновки, практичні рекомендації та сподівання на подальше вивчення. Підготовчий етап включає розробку науково-дослідницького інструментарію: тлумачення матерії, предмета, мети та завдань, поточних справ. Ми підібрали модифіковані методи психологічного тестування, які відповідають темі дослідження та відповідають його цілям [29].

В українській науці немає якісного інструменту психологічного тестування для визначення досконалості та взаємозв'язку перфекціонізму та страху невдач, вирішено розробити авторський метод на основі багатофакторної модельної структури цього явища.

За допомогою запиту можна розрізнити різні види перфекціонізму. Практична – безперервна досконалість. На підготовчому етапі ми провели власне анкетування, під наше стандартизоване експериментальне дослідження. Метод статистично надійний, точний і відповідає всім психометричним вимогам усіх якісних інструментів психологічної діагностики [18].

Підготовчий етап передбачає створення повної вибірки українських та американських студентів. Наступним кроком у дослідженні гіпотези було безпосереднє обстеження респондентів за допомогою відповідних методик для визначення основної досконалості досліджуваних та індивідуально-психологічних особливостей [31].

Найбільша складність у здійсненні діагностики полягала у тому, що досліджувалися клінічні вибірки, до яких входили респонденти з різним

емоційним станом, а тому при проведенні дослідження потрібно було враховувати й негативний фізичний та психологічний стан студентів і орієнтуватися на умови найбільш комфортні для їх самопочуття.

Третій етап дослідження, на якому формуються додаткові висновки та точки зору щодо обраних питань, передбачає статистичний процес отримання результатів: визначення основної досконалості для кожної студентської групи; аналіз особистісних характеристик перфекціонізму. Побудова відкритої типології на основі індивідуально-психологічних особливостей особистості на основі типографічної структури перфекціонізму; вивчення походження досконалості – визначає причинно-наслідковий зв'язок між стратегією батьківства і створенням досконалості в сім'ї, а також визначення перфекціонізму.

За допомогою порівняльного аналізу представлено відмінності у емоційній сфері учнів загальноосвітніх та спеціалізованих шкіл, описано переважаючий тип перфекціонізму, властивий кожній групі. Визначено кількісні відмінності у рівні особистісної тривожності та страху невдач студентів українських та американських університетів та властивому їм типу перфекціонізму.

На основі отриманих результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації, що сприяють вчасній діагностиці та корекції перфекціоністських установок на ранніх стадіях. Точне й послідовне дотримання алгоритму проведення емпіричного дослідження допомагає уникнути отриманню помилкових даних та формуванню хибних висновків та прогнозів. Тому, всі етапи нашого дослідження було виконано у відповідності до існуючих правил та норм, що забезпечило отримання максимально достовірних результатів і досягнення встановленої мети та задач дослідження [34].

Одним із завданням даної роботи є вибір методів і прийомів, орієнтованих на комплексний характер дослідження. Для встановлення змісту та емпіричного обґрунтування психологічних аспектів впливу структури перфекціонізму на виникнення та розвиток страху невдач нами використано

авторський опитувальник та психодіагностичний комплекс, що включав наукові методи.

Дослідницька робота ґрунтувалася на використанні наступних методів наукового пізнання:

1. Теоретико-аналітичні: розробка системи наукових матеріалів; теоретичний аналіз літературних джерел на основі історичних фактів та стратегічного підходу; теоретичне моделювання; порівняння та узагальнення теоретичних та отриманих матеріалів;

2. Організаційні: порівняльний аналіз результатів різних груп досліджуваних;

3. Емпіричні: у процесі дослідження були використані такі стандартизовані методи психологічної діагностики: опитувальник «Типи перфекціонізму» авторська методика; «Уточніть рівень соціальної фрустрації» Л. І. Вассермана В. В. Бойка; анкета для визначення основної мотивації успіху або невдач, щоб уникнути невдачі (MUN);

4. А.А. Реана; методика «Дослідження рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттера; методикою Дембо-Рубінштейн для дослідження самооцінки в модифікації П.В. Яньшина, «Шкала реактивної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна, «Шкала депресії» А. Бека;

5. Методи описової та математичної статистики Стьюдента T-Test для незалежних груп, факторний аналіз, регресійний аналіз, розрахунок середньої величини, відсоток, стандартне відхилення. Для обліку та статистики Windows використовувався пакет програм SPSS 17 та Excel.

6. Інтерпретаційні: структурні методи для побудови типології.

Оскільки перфекціонізм є новою і ще недостатньо вивченою категорією психології, існує дуже мало медитативних інструментів, доступних для дослідження, в основному анкети, які визначають наявність або відсутність досконалості, без уточнення структури та правопису. Для вітчизняних респондентів є лише одне узгоджене питання – «Багатовимірність перфекціонізму» П. Хьюїтта, Г. Флетчера І. І. Грачової Адаптація, що дозволяє

виміряти ступінь досконалості та визначити характер структурного співвідношення.

На думку П. Хьюїтта, Г. Флетчера перфекціонізм набув об'єднуючої характеристики – джерела події, тобто того, що спричинило створення перфекціоністських суджень: індивід чи суспільство. Перфекціонізм слід розглядати як багатогранне явище за своїм походженням та практичним змістом і мотиваційною складовою. Тому анкету було розроблено на основі наукової моделі двовимірної структури досконалості Р. Слейні, представленої за допомогою рис. 2.1.

Функціональний перфекціонізм	Дисфункціональний перфекціонізм
Конструктивне прагнення до досягнення, позитивний афект, позитивна самооцінка, само ефективність, само актуалізація, ефективні стратегії навчання, висока академічна успішність, позитивні інтерперсональні якості, впевненість в собі, альтруїстичні соціальні установки, адаптивні копінгстратегії;	Ірраціональне мислення, схильність до критики, самозвинувачення та звинувачення інших, прокрастинація, низька професійна ефективність, не адаптивна навчальна мотивація, наявність внутрішньоособистіних конфліктів, неадаптивні копінг стратегії, емоційна дизадаптація;
Адаптивна особистість	Дезадаптивна особистість

Рис. 2.1. Двокомпонентна модель структури перфекціонізму

За структурою опитувальник складається з 3 субшкал (додаток А), які більш детально представлені у таблиці 2.1, кожна з яких вимірює наявність характеристик кожного з типів перфекціонізму у структурі особистості. Опитувальник містять у собі прямі та обернені твердження, побудовані за дихотомічним типом (твердження з альтернативним вибором), що є досить простим для розуміння, легким та зручним для обрахунку [35].

Для проведення пілотажного дослідження було розроблено 60 тверджень, що передбачають відповідь «Так», «Ні», додаток Б. Бі-полярний тип питань було використано для спрощення процедури проходження методики, так як передбачається, що даний інструментарій, переважно, буде використовуватися для діагностики клінічних вибірок.

Для проведення пілотажного дослідження було вибрано дві групи студентів: складалася з 35 студентів 3 та 4 курсів (19-21р.) та 30 осіб (20-24р.) – це студенти приватного університету у Вашингтоні. Це дало змогу об'єктивно вивчити даний феномен та у майбутньому поширення його результатів на генеральну сукупність. Обраний віковий проміжок пояснюється тим, що саме в цей період відбувається активна навчальна та включення до навчальної діяльності, молода людина прагне відповідати еталонному результату, що ставить перед нею суспільство, або ж власно вибудованому, часто це призводить до дизадаптивного сценарію соціалізації, неможливості відповідати очікуванням, хибному ціле покладанню.

Лише при наявності внутрішньої узгодженості, узгодженості між запитаннями, методика вважається надійною, що дозволить отримувати об'єктивні результати й поширювати їх на інші вибірки. Опитувальник вважається достатньо надійними, якщо Альфа Кронбаха знаходиться у межах від 0,7 до 0,8. Чим вище значення, тим ближчі отримані значення до істинних показників, що вимірюються.

У ході першого обрахунку показник Альфа Кронбаха становить $0,624 P < 0,01$. Це вказує на недосить високу надійність та внутрішню узгодженість методики, деякі питання побудовані не досить вдало та не розкривають всієї структури об'єкту дослідження. Спираючись на показники Альфи Кронбаха, було прийнято рішення, вилучити з опитувальника 15 запитання, надійність яких є досить низькою, що призводить до зниження загального коефіцієнту надійності.

Найнижчі показники отримали запитання: № 8 ($0,275 P < 0,01$), № 11 ($0,326 P < 0,01$), № 21 ($0,305 P < 0,01$), № 27 ($0,386 P < 0,01$), № 30 ($0,407 P < 0,01$),

№ 31 (0,406 P <0,01), № 32 (0,414), № 34 (0,348), № 37 (0,267 P <0,01), № 39 (0,412 P <0,01), № 43 (0,373 P <0,01), № 45 (0,306 P <0,01), № 50 (0,339 P <0,01), № 52 (0,380 P <0,01), № 56 (0,336 P <0,01).

При повторному обрахунку внутрішньої узгодженості методики, значно збільшилися показники надійності та узгодженості, так як було виключено не відповідні запитання. За отриманими результатами, Альфа Кронбаха становить 0,718 P <0,01. Це свідчить про високу надійність та внутрішню узгодженість тесту. Всі питання методики є логічно пов'язаними і спрямовані на вимірювання одного й того ж феномену. Таким чином кінцева структура опитувальника складається з 45 тверджень, які відповідають трьом субшкалам: Нарцисичний тип, Обсесивнокомпульсивний та Функціональний тип перфекціонізму опитуваних студентів. Результатом проведення першого етапу дослідження стало конструювання кінцевого варіанту методики та створення статистичних ключів для його обрахунку. Спосіб обрахунку ключів до методики наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Ключі обрахунку отриманого результату

Твердження	Ні	Так
Прямі: № 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, 45.	0	1
Зворотні: № 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43,44.	1	0

Обов'язковим етапом для конструювання об'єктивного тесту є обрахунок ретестової надійності – надійність при повторному тестуванні. Перевірка даних полягає у повторному пред'явленню тесту через певний проміжок часу. Це допоможе визначити сталі характеристики, а не ситуативні прояви. Нами було проведено кореляційний аналіз (Пірсона), здійснено порівняння первинних та ретестових результатів дослідження [35]. Вибірка при повторному тестуванні складала 65 респондентів-студентів з українських та американських вузів.

Отримані результати кореляційного аналізу, вказують на те, що показник ретестової надійності є досить високим. Було виявлено значиму кореляцію на рівні 0,01 між шкалами опитувальника при пілотажному тестуванні та повторному – ретестовому дослідженні. Це дає підстави стверджувати, що методика вимірює не ситуативні прояви ознаки, а сталий тип перфекціонізму.

Таблиця 2.2.

Кореляційні зв'язки між результатами пілотажного та ретестового дослідження

Шкали опитувальника	Ретестовий нарцисичний тип	Ретестовий obsесивнокомпульсивний тип	Ретестовий функціональний тип
Нарцисичний тип	0,653 P <0,01	-	-
Obsесивнокомпульсивний тип	-	0,742 P <0,01	-
Функціональний тип	-	-	0,784 P <0,01

Отримані результати кореляційного аналізу, вказують на те, що показник ретестової надійності є досить високим [37]. Було виявлено значиму кореляцію на рівні 0,01 між шкалами опитувальника при пілотажному тестуванні та ретестовому, табл. 2.2. Це дає підстави стверджувати, що методика вимірює не ситуативні прояви ознаки, а сталий тип перфекціонізму

Валідність є одним з основних критеріїв якості тесту. Валідність – це відповідність між рівнем вираженості властивості, що досліджується і методом її виміру. Чим більш валідніший тест, тим краще відображається в ньому якість феномену, для виміру якого його було створено.

Очевидна валідність характеризує рівень усвідомленості об'єкту, що вимірюється, тобто чи будуть здогадуватися респонденти, що досліджує запропонований їм опитувальник.

Результати досліджень будуть більш правдивими та реалістичними, якщо досліджуваний не знатиме кінцевої мети тесту. Це допоможе уникнути прояву соціально бажаної поведінки. У кінці бланку з твердженнями було розміщено питання: «Що, на Вашу думку досліджує даний опитувальник»? За результатами відкритого питання, 80% досліджуваних не здогадувались, що вимірює тест; 10% називали близькі за значенням поняття: тривожність, мотивація до діяльності, впевненість у собі, 5% утримались від відповіді і лише 5% - здебільшого представники юнацького віку визначили, що дана методика діагностує рівень порушення домагань.

Конкурентна валідність – вимірюється за допомогою порівняння даного тесту з іншою методикою, яка має протилежну направленість і характеризується високим рівнем надійності та стандартизованості або іншого тесту, що вимірює такий самий феномен. За основу виявлення конкурентної валідності було взято опитувальник, який на теренах пост радянського простору являється єдиною адаптованою методикою – «Багатомірна шкала перфекціонізму» П. Хьюїтта та Г. Флетта, в адаптації І. І. Грачової.

В результаті порівняння збалансованості двох методів виявлено пряму кореляцію між $P < 0,01$ на рівні інтерпретації між нарцисичним типом і «соціальною досконалістю», а також «компульсивно-компульсивним типом», табл. 2.3. Багатомірна шкала перфекціонізму «між трьома шкалами» опитувальника були виявлені між $P < 0,05$. Таким чином, отримані дані, згідно з пов'язаним аналізом Пірсона, показують, що розроблений метод є висококонкурентоспроможним.

Конструктивна валідність – демонструється повним описом змінної, для вимірювання якої призначений тест. Спираючись на теоретичну базу досліджуваного феномену, можна стверджувати, що перфекціонізм не може проявлятися тільки за допомогою одного типу, виключаючи інші [36]. Не можна говорити про існування чистої типології, але логічно допустити, що найчастіше будуть зустрічатися поєднання дизфункціональних типів перфекціонізму або переважання функціонального перфекціонізму з наявністю

одиничних властивостей, які притаманні клінічним типам але при цьому їх прояви будуть ситуативними не перебільшуючи показник норми.

Таблиця 2.3.

Результати встановлення конкурентної валідності

Шкали	Соціально заданий перфекціонізм	Перфекціонізм орієнтований на себе	Перфекціонізм орієнтований на інших
Нарцисичний тип	0,738 P< 0,01	-	-
Обсесивнокомпульсивний тип	-	0,703 P< 0,01	0,551 P< 0,05
Функціональний тип	-0,483 P< 0,01	-0,445 P< 0,05	-0,405 P< 0,05

Разом з тим залишається відкритим питання: «Чи являються типи перфекціонізму категоріальними чи континуальними характеристиками»? Не можна стверджувати, що перевага того чи іншого типу перфекціонізму не буде залежати від актуальної стадії захворювання. За допомогою кореляційного аналізу Пірсона була встановлена наявність значимого зв'язку між шкалами опитувальника. Пряму кореляцію було виявлено між типами клінічного перфекціонізму: Нарцисичного та Obsесивно-компульсивного (0,652, P<0,01). Стійкий обернений зв'язок існує між клінічними типами та Функціональним перфекціонізмом: Нарцисичний тип – Функціональний тип (-0,614, P<0,01); Obsесивнокомпульсивний – Функціональний тип (-0,628, P< 0,01).

Отримані результати підтверджують припущення стосовно наявності прямого значимого зв'язку між клінічними типами та значимої зворотної кореляції між функціональним та клінічним перфекціонізмом. Стандартизація являється однією з базових умов існування тесту. Вона дає змогу порівняти показники отримані однією репрезентативною вибіркою з результатами генеральної сукупності або інших груп досліджуваних. За її допомогою можлива адекватна оцінка результатів окремого досліджуваного.

Диференціація даних шкал за інтенсивністю прояву ознаки здійснена не була, так як здебільшого рівні вираженості використовується для тестів досягнень [38]. Дослідження не мало за мету варіювати кожен шкалу перфекціонізму за інтенсивністю, для початку, потрібно вивчити клінічний перфекціонізм в контексті негативного впливу на особистість при його присутності в профілі досліджуваних. Для стандартизації тесту було обраховано середнє значення та стандартне відхилення за кожною з трьох шкал, табл. 2.4.

Таблиця 2.4.

Результати описової статистики

	Min.	Max.	Середнє значення	Стандартне відхилення
Нарцисичний тип	6	14	12,70	4,405
Обсесивнокомпульсивний тип	4	12	11,18	4,303
Функціональний тип	4	10	10,03	3,047

Таким чином, найбільш інтенсивний прояв перфекціонізму був виявлений за шкалою «нарцисичний тип» (12,70), середнє значення обсесивно-компульсивного типу сягало 11,18, а функціонального лише 10,03. Отримані дані вказують, що дисфункціональні типи перфекціонізму переважають над функціональним типом, що може тягнути за собою негативні наслідки, так як саме риси клінічного перфекціонізму лягають в основу розвитку психопатології різної тяжкості.

2.2 Проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та страху невдач

Опитувальник на визначення переважання мотивації успіху або уникнення невдачі (МУН) А. А. Реана. Опитувальник А.А. Реана або як його часто називають МУН, або більш відомим, як головну мотивацію певного процесу дії: уникнути мотивації успіху чи невдачі. Кожному респонденту (студенту) було надано 20 тверджень вибраних із 60 представлених, спрямованих на визначення основної мотивації, при цьому допускалася кожна позитивна чи негативна відповідь. За кожен відповідь із випадковим ключем випробуваному присвоюється 1 бал, а в підсумку підраховується загальна кількість балів. Якщо кількість зафіксованих балів знаходиться в межах від 1 до 7, виявляється мотивація уникнути падіння (страх падіння).

Якщо кількість набраних балів від 14 до 20, мотивація успіху знайдена. Якщо кількість балів від 8 до 13, слід вважати, що подразник не вказано. Слід зазначити, що при оцінці 8-9 спостерігається тенденція до контролю мотивації для уникнення невдачі, а при оцінці 12-13 може бути мотивація на успіх. Автор підкреслює, що мотивація успіху позитивна. З такою мотивацією, починаючи будь-яку справу, хочеться знайти щось конструктивне та позитивне. Ключовим елементом цього виду людської діяльності є перспектива успіху і прагнення до успіху. Часто це люди, у яких переважає позитивна мотивація, які впевнені в собі та своїх силах, відповідальні, активні та пильні, цілеспрямовані та цілеспрямовані на досягнення мети.

Мотивація уникати невдач є негативною мотивацією. Цей вид мотивації пов'язаний з необхідністю уникнути людської помилки, осуду, покарання чи невдачі. В основі цієї ініціативи лежить ідея уникати негативних думок. Гіпотетичний провал. Це не про успіх. Депресія характеризується надзвичайною тривогою, низькою самооцінкою та низькою самооцінкою. Респонденти намагаються уникати відповідальних завдань, а якщо хочуть вирішити важливі завдання, то можуть впасти в стан близького страху. На основі результатів, отриманих за допомогою опитувальника Райана, можна визначити, який стимул задіяний у кожному з трьох видів перфекціонізм [42].

Для діагностики причин виникнення перфекціонізму страху невдач на вторинному етапі соціалізації в умовах навчання студентів у вищих навчальних закладах, сформовано такі дві групи досліджуваних. Перша група складалася з 35 студентів 3 та 4 курсів (19-21р.), які навчаються на факультеті психології Львівського державного університету внутрішніх справ інститут управління, психології та безпеки

Досліджувані другої групи – це громадяни України, які здобувають вищу освіту в університетах США. Вибірка складається з 30 осіб (20-24р.) – це студенти приватного університету у Вашингтоні. Усі досліджувані навчаються на освітнім рівнем – «бакалавр» та є студентами таких підрозділів та навчальних програм: «Психологія особисті», «Внутрішній стан особистості», «Особистісні конфлікти», «Прояви перфекціонізму та страху невдач».

Отже, обрані нами вибірки є цілком репрезентативними, вони відповідають встановленим задачам емпіричного дослідження. При їх формуванні було враховано усі вимоги та дотримано пропорції, що дозволяють вважати отримані результати діагностики – статистично значимими, а зроблені висновки – достовірними.

Вищий навчальний заклад являється ключовим інститутом вторинної соціалізації особистості. Студентські роки – це час, коли відбувається активне становлення індивіда як члена громадянського суспільства: формуються сталі ціннісні орієнтації та соціальні установки. Соціалізація студентської молоді у процесі навчання включає у себе не тільки засвоєння знань та умінь, але перш за все – це формування соціально-психологічних компетенцій та професійної самосвідомості, що буде сприяти успішній діяльності та самореалізації у майбутньому.

У ВНЗ особистість набуває певні професійні навички, вчиться взаємодіяти та вести комунікацію з широким колом осіб, відстоювати свої інтереси та боротися за власні ідеали. Цей досвід дозволяє молодій людині остаточно укріпити свою ціннісно-мотиваційну сферу, формує самооцінку та індивідуальність, професійну та особистісну ідентичність. В останні роки у

систему вищої освіти України активно запроваджується конкурентна стратегія навчання, що базується на Болонській конвенції. Слепе прагнення приміряти європейські стандарти на українські реалії часто призводить до негативних наслідків для психологічного здоров'я студентів.

У класичному розумінні Болонська система освіти зорієнтована на ринок. Студент приходить в університет з максимально гнучкими та ліберальними вимогами до навчання. Вибираючи центральний напрям підготовки, він може, на своє власне бажання, доповнити його якими завгодно предметами, щоб збільшити свої конкурентні можливості чи просто розвиватися у тому напрямку, який його цікавить. Загалом, філософію Болонської системи можна описати як підготовку до конкуренції, формування усвідомленого прагнення студентів до набуття знань [40].

Реалії українських університетів виглядають так, що мотивація до навчання часто має зовнішні стимули, такі як стипендія, страх відрахування чи покарання. Згідно з постановою Кабінету Міністрів України від 2017 року, стипендії призначаються за рейтингом успішності студентів. Рейтинг успішності складається на підставі вимірів навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з кожного предмету. Існує усталений відсоток рейтингових місць, яким призначається стипендія. Нажаль, тяжка політична та соціальноекономічна ситуація, що склалася у країні, не дозволяє молодим людям нехтувати фінансовим інтересом.

Така ситуація часто знецінює важливість виключно знань та саморозвитку особистості, на перше місце виходить прагнення отримати найвищі бали, що забезпечать високий рейтинг. Такі нав'язані стандарти можуть формувати у молоді розмиті ідентичність та призводити до відсутності власних бажань та інтересів, котрі підмінюються штучним еталоном ідеалу, та прагненням відповідати прийнятим стандартам і очікуванням оточуючих. Рейтингова система оцінки успішності у навчанні, може розвивати у студентів комплекс неповноцінності в умовах підвищених вимог або сприяти засвоєнню фіктивної ролі особистісної значимості та неадекватно завищеної самооцінки.

Прагнення відповідати високим стандартам може стати причиною невротичних розладів у молодій людині і станом, таким як страх невдач, який постійно присутній..

Можна припустити, що одним з джерел виникнення деструктивного перфекціонізму є вимоги, що диктує молоді сучасна система вищої освіти України, ціннісні та мотиваційні компоненти навчального процесу в університетах.

Було проведено дослідження, у якому взяло участь 35 студентів 3 та 4 курсів (19-21 р.), які навчаються в українському ВНЗ та 30 студентів (20-24 р.) з України, які здобувають вищу освіту у американському університеті.

Для визначення переважаючого типу перфекціонізму було використано авторську методику «Диференціальний опитувальник типології перфекціонізму»; для встановлення негативних емоційних переживань – «Шкала реактивної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна.

У ході порівняльного аналізу виявлено кількісні відмінності у структурі особистості студентів українських та американських ВНЗ.

Узагальнені результати дослідження переважаючого типу перфекціонізму для кожної групи, наведено за допомогою діаграми з групуванням у відсотковому співвідношенні до максимального прояву властивості, рис.2.2.

Рис. 2.2. Співвідношення типів перфекціонізму, властивих студентам українських на американських університетів

Отримані результати діагностики для двох груп досліджуваних представлено за допомогою таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Результати дослідження рівня вираженості страху невдач та
переважаючого типу перфекціонізму для студентів українських та
американських ВНЗ

Шкали	Досліджувані	
	Студенти українських ВНЗ	Студенти американських ВНЗ
Ситуативна тривожність (max.50)	45	39
Особистісна тривожність (max. 59)	48	30
Нарцисичний тип перфекціонізму (max.15)	13	5
Обсесивно-компульсивний тип перфекціонізму (max.15)	9	7
Функціональний тип перфекціонізму (max.15)	7	11

У групі студентів українських університетів діагностовано переважання нарцисичного типу перфекціонізму – 13/ max. 15. Це свідчить про наявність у них дисфункціональних установок, що нав'язуються ззовні та спонукають студентів прагнути ідеалу, щоб виправдати високі очікування, відповідати існуючим еталонам. Нарцисичний перфекціонізм виступає не тільки як прагнення найвищих досягнень, але і як страх перед недосконалістю і впевненість у тому, що тільки довершеність являється єдиною цінністю та стимулом у діяльності.

Отримані результати за шкалою Ч. Спілбергера свідчать про високий рівень вираженості реактивної (45/max.50) та особистісної (48/max.59) тривожності студентів українських ВНЗ. Діагностований рівень прояву тривожних переживань являється критично високим. Це може призводити до невротичних конфліктів, емоційної лабільності та психосоматичних захворювань.

Дисфункціональний перфекціонізм, що буде виникати як прагнення завжди відповідати високим стандартам соціуму та неможливість у повній мірі досягнути бажаного, призводить до порушень психічного здоров'я особистості.

Високий рівень перфекціонізму може вказувати і на підвищену схильність представників даної вибірки до страху невдачі в майбутньому.

Молодь зіштовхується з проблемою завищених стандартів, що ставить перед нею суспільство, досить важко маючи не до кінця сформовану систему домагань та ціннісних орієнтирів відповідати існуючому еталону бажаної поведінки. Незадоволеність собою, своїм життям, нездатність досягти бажаного результату, бути розумних, успішним та багатим одночасно, призводить до розчарування молоді людини у собі та власних силах.

Отже, студентам українських вузів властивий високий рівень нарцисичного перфекціонізму, а також інтенсивні тривожні переживання. Високий рівень перфекціонізму викликає постійну нервову напругу, що призводить до порушення адаптації, зниження настрою, втрати інтересу до оточуючого світу, а особливо втрати віри молоді людини в себе, свої таланти й можливості, виникає відчуття нікчемності та непотрібності у цьому світі.

Результати діагностики студентів, які здобувають вищу освіту в університетах США, свідчать про те, що даній вибірці не властивий дисфункціональний перфекціонізм. Найбільшої вираженості має виключно функціональний тип (11/ max. 15), що вказує на «здорове» прагнення молоді до високих досягнень, з критичною оцінкою цілей та власних можливостей. При оцінці рівня тривожності встановлено, що емоційні переживання досліджуваних знаходяться на рівні норми. Ситуативна та особистісна тривожність студентів має помірну вираженість.

Отже, така різниця відмінності у результатах двох груп досліджуваних пояснюється саме системою освіти, її ціннісно-мотиваційною парадигмою ставленням до процесу навчання загалом: починаючи від умов вступу до ВНЗ, вимог до вибору навчальної програми, та закінчуючи системою оцінювання та заохочення.

Американська система вищої освіти побудована таким чином, що більшість навчальних закладів є приватними, що не передбачає отримання стипендії більшістю студентів (лише 3% отримує стипендію за особливі

досягнення у спорті чи мистецтві) [39]. Вважається, що рішення здобувати вищу освіту у американських університетах молоді люди роблять більш усвідомлено.

По перше, навчання у приватних ВУЗах вимагає значних коштів, тому більшість випускників шкіл не вступають відразу до університетів. Вони починають працювати, що дає змогу краще зрозуміти власні здібності та професійні прагнення, а у майбутньому зробити правильний вибір фаху.

По друге, система вступу до американських університетів є досить тривалою, вона ґрунтується не тільки на шкільній академічній успішності. Абітурієнти окрім оцінок та результатів стандартних іспитів готують мотиваційні есе, де обґрунтовують своє бажання навчатися у конкретному закладі, свої інтереси, досягнення та нагороди. До уваги береться громадська активність та волонтерська діяльність молодих людей. Абітурієнт зобов'язаний не тільки подати рекомендаційні листи, але і пройти співбесіду з представниками коледжу та заповнити ряд психологічних тестів особистісної зрілості. Для освітньої системи США вирішальними є не високі оцінки потенційних студентів, а їх соціально-психологічні компетенції: комунікативні навички, креативність, критичність у сприйнятті інформації, стратегічність та візійність мислення [42].

На відміну від українських університетів, американський підхід до освіти є більш гнучкий та ліберальний. При здобутті освітнього рівня «бакалавр» студенти вступають до університету загалом, а не на окремий факультет. Навчальну програму студенти формують самостійно, обираючи курси за власними інтересами, навіть якщо вони на перший погляд є взаємовиключними. У кінці двох років навчання обирається основна спеціалізація (англ. major.), до якої однак, може бути додано декілька додаткових спеціалізацій (англ. minor).

Система оцінювання знань та загалом увесь процес навчання в університетах Америки є абсолютно не дерективним. Відвідування кожного курсу дає певну кількість кредитів (балів), які відповідають певному числу годин роботи в тиждень над цим курсом. Студент може вибирати собі курси

вільно, але наприкінці він повинен отримати більше мінімуму і менше максимуму кредитів, дотримуватися вимог вузу за своєю спеціальністю. Вимоги можуть бути конкретні («векторний аналіз») або загальні («дев'ять кредитів гуманітарних наук») і можуть бути виконані у будь-який час до отримання диплома. Студент сам займається формуванням розкладу навчання, відсутній і жорсткий поділ на групи та потоки.

Мотивами такого свідомого підходу до навчання є у першу чергу прагнення нових знань, саморозвиток та набуття необхідних професійних та особистісних навичок. Повністю відсутній тиск з боку університету, взаємодія відбувається на партнерських засадах. У центр такої освітньої парадигми ставиться особистість кожного студента, його задатки, вподобання та бажання, а не нав'язаний еталонний образ, якому потрібно слідувати. Оцінювання знань носить другорядний характер і виступає швидше як зворотній зв'язок від вчителя, а не як фактор приниження чи тиску на людину. Цінність високих оцінок підкріплюється виключно власними амбіціями студентів, а не нав'язаною конкуренцією, страхом бути відрахованим з університету чи втратити стипендію.

Таким чином, на вторинному етапі соціалізації особистості, одним з джерел виникнення дисфункціонального перфекціонізму можуть виступати вимоги системи вищої освіти в Україні. Її бюрократичний підхід та запровадження рейтингової системи формує у студентів страх покарання, непродуктивну конкуренцію у колективі за отримання стипендії, цінність високих оцінок, а не знань, прагнення відповідати загальним соціальним стандартам та нормам.

2.3 Узагальнення отриманих результатів дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та страху невдач

У результаті емпіричного дослідження встановлено, що дисфункціональні форми перфекціонізму являються детермінантами

виникнення страху невдач. Виявлено, що дисфункціональний перфекціонізм властивий не лише хворим людям, що страждають тривожних розладів та депресії, а й студентам університетів, які схильні до страху невдачі. Спираючись на отримані результати нами розроблено рекомендації щодо діагностики та корекції дисфункціональних форм перфекціонізму. Доведено, що перфекціонізм починає формуватися ще з раннього дитинства у період соціалізації особистості. Взаємостосунки у сім'ї та школі, взаємодія з вчителями та однолітками часто являються причиною появи перфекціоністських установок.

У шкільному віці важливою задачею для батьків та педагогів є не тільки спосіб уникнути перфекціонізму, а у першу чергу - сформувати у дитини здорову мотивацію та адекватну самооцінку. Неможна свідомо завищувати рівень домагань дитини, ставити перед нею завдання, що вона не може виконати у силу вікових чи фізичних обмежень.

Особливої популярності у останній час набули телепередачі, де діти демонструють неабиякі інтелектуальні можливості, особливі уміння чи таланти. У суспільстві формується стереотип, що діти з раннього віку повинні відвідувати спортивні секції, курси іноземних мов, різноманітні художні секції, і чим більше такої активності впродовж дня має дитина, тим краще вона розвивається і тим вищі результати продемонструє у майбутньому. Нажаль, батьки часто не розуміють, що таким чином намагаються втілити власні нереалізовані можливості. Батьки буквально не знаходять спокою, поки дитя не почне демонструвати ознаки геніальності або енциклопедичної ерудованості.

Виховання дітей перетворюється на вирощування «цінних екземплярів для виставок», справжнє призначення яких – досягати у всьому максимальних вершин, мати найвищі оцінки, призові місця і перемоги. Стимулюється досягнення найвищого результату, а невдачі або просто нижчі показники строго караються. При цьому часто нехтуючи бажаннями та прагненнями самої дитини.

У процесі виховання та навчання у центрі має знаходитися особистість дитини, її потреби та психологічне здоров'я, а не очікування та амбіції дорослих. Любов батьків має бути безумовною, а не підкріпленою уміннями та досягненнями дітей.

Не слід також робити некоректні порівняння дитини з однолітками, це негативно впливає на її самооцінку та впевненість у своїх силах. Потрібно роз'яснювати, що неможливо у всьому бути найкращим, у кожного свій талант і кожна людина по своєму талановита і унікальна. Важливо не ототожнювати невдачу у якійсь одній справі з особистістю дитини, вона повинна розуміти, що на успіх впливають різні фактори, які не завжди будуть залежати від людини. Потрібно навчити дитину отримувати задоволення не тільки від перемог, а й від процесу та усвідомлення, що було зроблено все можливе, докладено максимального зусиль.

Від невдач не застрахований ніхто, вони – невід'ємним елементом будьякої активності, у тому числі і навчальної діяльності. Важливо навчити дитину розцінювати невдачу як ресурс до подальшого росту та вдосконалення. У випадках, коли людина вже має тенденції до прояву перфекціонізму та прокрастинації, усвідомлює це як проблему для себе але здатна самотійно контролювати, можна скористатися рядом вправ та методів [43]:

1. Чесно дати відповідь на запитання: «Що зміниться у моєму житті, якщо я допущу помилку?», виписати усі можливі варіанти та ретельно проаналізувати. Здебільшого люди бояться невідомості, а якщо мати заготовлені варіанти розвитку потій, вони чітко знають, чого можна очікувати і у думках готують себе до цього, вибудовуючи альтернативні способи поведінки та реагування.

2. Перед початком важливої роботи, потрібно провести невеличку підготовку до неї. Варто оцінити, для чого потрібна ця робота, що хорошого вона принесе людині, що буде залежати від результатів її виконання. Потрібно чітко вирішити скільки часу і сил особа готова для цього віддати, виходячи з її

реальної значимості. Важливо дотриматися визначених часових рамок, навіть якщо доведеться пожертвувати якістю виконання певних деталей.

3. Дозволити собі іноді бути недосконалими у праці. Засвоїти правило, що недосконала робота, закінчена сьогодні, завжди краще досконалої роботи, що відкладається на потім.

4. Мати право на три помилки щодня. Не помиляється той, хто нічого не робить. Важливо навчитися конструктивно сприймати критику як прояв інтересу до вашої роботи, якщо вас критикують, то вірять, що ви можете виконати це завдання кращу.

5. Запропоновані методи самопомоги будуть ефективними та початкових етапах формування перфекціоністських установок. У випадках, коли перфекціонізм призводить до інтенсивних емоційних переживань, ускладнює повсякденну діяльність та негативно впливає на психічне та соматичне здоров'я особистості, допомогу може надати тільки психолог.

Згідно експериментальних даних проектів NIMH (Національний інститут психічного здоров'я США), присвячених вивченню ефективності різних методів уникнення страху невдач: психотерапія (інтерперсональна), медикаментозне лікування та плацебо терапія, було встановлено, що перфекціонізм є вкрай деструктивним фактором, що знижує ефективність усіх форм терапії. Когнітивно-поведінкова психотерапія вважається найбільш ефективною та дієвою у роботі з дисфункціональним перфекціонізмом. Запропоновані нами психокорекційні вправи та психотерапевтичні методи роботи базуються на її цінностях та принципах.

Більшість психологічних підходів, спрямованих на корекцію перфекціонізму, мають на меті корекцію окремих його компонентів. Ми вважаємо, що тільки комплексний підхід до терапії буде здатен сформуванати функціональні прагнення особистості. У рамках когнітивно-поведінкової психотерапії у роботі з перфекціонізмом досягаються наступні завдання: руйнування ілюзорного уявлення і формування здатності людини приймати

себе такою, якою вона є насправді, а також виявлення та усунення тих причин, що сприяли прояву перфекціонізму.

Когнітивна психотерапія володіє величезним арсеналом засобів, що дають можливість усвідомити власний перфекціонізм і модифікувати обумовлену ним поведінку. У роботі з перфекціонізмом, як з негативною особистісною установкою, рекомендуємо використовувати такі основні прийоми:

1. Виявлення і формування перфекціоністських тверджень. Найчастіше люди звертаються за допомогою, у зв'язку з різного роду емоційними розладами, страхом невдач, труднощами у налагодженні міжособистісних контактів, зниженням продуктивності діяльності. Перфекціонізм, що часто є причиною більшості з цих проблем, як правило, не усвідомлюється, тому головним завданням психотерапевта буде допомогти клієнтові усвідомити, що за цими проблемними ситуаціями і негативними емоційними реакціями стоять дисфункціональні перфекціоністські правила та установки. З метою виявлення та маркування цих переконань використовуються ключові процедури когнітивної психології:

- Техніка виявлення переконань («стріла спрямована в низ»);
- Побудова «діаграми когнітивної концептуалізації» за допомогою, якої можна візуально простежити взаємозв'язок між глибинними переконаннями, проміжними і актуальними думками;
- Маркування виявлених переконань (поляризація їх за позитивною і негативною функціями).

2. Обговорення негативних наслідків перфекціонізму для людини. У більшості випадків перфекціонізм є Его-синтонно рисою, тобто такою, що стала невід'ємною від самої особистості.

У повсякденному розумінні підвищена вимогливість до себе або до інших вважається позитивною і прирівнюється до ретельності, совісності, чесності, принциповості та моральності. Деякі клієнти при першій зустрічі з гордістю заявляють: «Я - перфекціоніст». Головним терапевтичним завданням у такому

випадку буде, поважаючи цінності пацієнта, все ж допомогти йому побачити руйнівні наслідки перфекціонізму для свого життя.

3. Встановлення джерел походження перфекціонізму. Перфекціонізм - це не індивідуальна абсурдна схильність, а хвороба культури нашого часу: реклама, модна, ЗМІ нав'язують стандарти поведінки та еталони, яких потрібно прагнути. У роботі з перфекціоністськими установками клієнту важливо допомогти самому осмислити дисфункціональний вплив з боку сім'ї, газет або близького оточення, свідомо зробити вибір і закріплювати у своєму житті нові, свідомо прийняті цінності.

4. «Нормалізація» недосконалості. Більшість людей з високим рівнем інтелекту, почуттям гумору і значним життєвим досвідом на раціональному рівні визнають і приймають твердження, що «життя не можна прожити без помилок», «що до інших людей потрібно ставитися більш терпимо і толерантно» але при інтенсивних емоційних реакцій виявляється, що їх несвідомі установки мають яскраво виражений негативний відтінок.

Завдання психотерапевта у таких випадках - «нормалізувати» помилки, промахи та інші невдачі, пояснивши їх виникнення зовнішніми незалежними від людини факторами або випадковістю. Клієнт усвідомлює нове завдання - прийняти ідею людської неповноцінності (власної недосконалості і недосконалості інших людей) без негативних емоційних переживань та агресії.

5. Формування нових, альтернативних переконань разом з клієнтом. Робота по усвідомленню перфекціоністських установок, осмислення їх наслідків і пошуку джерел виникнення, завершується формулюванням нових, альтернативних тверджень: «Я маю право на помилку», «Помилки і складності – нормальні прояви нашого життя», «Я маю право на невдачу».

6. Систематизація поведінку відповідно з новими переконаннями. Подальша робота буде вимагати значних зусиль і залежати від бажання самого клієнта, конкретних кроків у реальному житті, які будуть спрямовані на викорінення негативного перфекціонізму.

Реалізації адаптивних установок допомагають такі прийоми:

а) Формування парадоксальної на перший погляд установки «роби погано але головне роби» – добре допомагає у разі «паралічу» активності та прокрастинації;

б) Переключення уваги з результату на процес діяльності – також важливий прийом при блокаді активності у пацієнтів з депресією;

в) Навчитися отримувати задоволення від діяльності – як протидія ангедонії та тривозі, викликаних страхом допустити помилку;

г) Принцип «маленьких кроків» – розвиває вміння розмежовувати кінцеву мету і конкретні кроки до її досягнення;

е) Осмислення життєвих пріоритетів і побудова ієрархії завдань – протистоять схильності до генералізації перфекціоністських установок у всіх життєвих сферах.

Робота з дисфункціональних перфекціонізмом не обмежується застосування виключно описаних принципів та методів. Існує безліч наукових шкіл та підходів, що мають власні інструменти у роботі з даною деструктивною установкою: психодинамічна концепція, екзистенціальногуманістична, культурологічна та біопсихосоціальна модель. Однак, нам здається, що саме когнітивно-поведінковий підхід зарекомендував себе як найбільш ефективний спосіб роботи з негативними установками, деструктивними думками та стратегіями поведінки.

Таким чином, перфекціонізм не є незворотнім особистісним феноменом, він підлягає корекції і подальшим трансформаціям у функціональний тип, що буде виступати ресурсом у подальшій діяльності. Розроблені нами рекомендації можуть бути використані психологами для профілактичних та інформаційно-просвітницьких бесід з батьками, вчителями, школярами та студентами, що потрапляють до груп ризику.

Розроблений нами опитувальник, допоможе діагностувати переважаючий тип перфекціонізму, що є причиною проблем у навчанні, професійній діяльності та уникнути страху невдачі у всіх сферах життя.

Висновки до другого розділу

На початку дослідження було розроблено науковий інструментарій: визначено предмет, мету та функції, актуальні питання. Проведено аналіз основ загальнонаукових методів та психодіагностичних методів дослідження. Набір психодіагностичних методик, що відповідають темі та завданням дослідження, дозволяє встановити переконливі докази впливу відбору та валідації, різниці у змісті й досконалості структури та виникнення страху невдач.

Дисфункціональний перфекціонізм використовувався для багатьох цілей, включаючи презентацію предмета та авторського методу. У другій частині наводиться детальний опис процесу розробки анкети: розроблена стратегічна модель, пілотне дослідження, внутрішня узгодженість статистики, надійності, точності та стандартизації. Методика відповідає всім психологічним вимогам до якісного обладнання для психологічного тестування. Дослідження передбачало використання адаптивних і стандартизованих методів, що привело до достовірних і точних результатів, які точно відображають предмет дослідження. Наведено загальну ознаку досліджуваної вибірки. Підготовчий етап передбачає формування вибірки з 65 студентів: українських та американських студентів. Отже, другий розділ містить методологічне обґрунтування дослідження, розгорнутий опис психодіагностичного інструментарію та вибірки респондентів. Підбір методик та репрезентативної вибірки було проведено з врахуванням всіх вимог і пропорцій, що дозволяють вважати отримані результати діагностики статистично значимими, а висновки – достовірними.

ВИСНОВКИ

Таким чином із усього вище зазначеного можна зробити такі висновки:

1) Така особистісна риса, як «перфекціонізм» є складним психологічним конструктом, що впливає на когнітивну, афективну та ціннісно-вольову сферу особистості. У нашому дослідженні перфекціонізм розглядався у межах багатофакторного підходу, що передбачає вивчення його типологічної структури та їх впливу на психічне здоров'я особистості.

2) Відповідно до теорій мотивації досягнення, «страх невдачі є мотивом уникнення невдачі в оцінювальних ситуаціях, заснований на випереджувальному соромі після невдачі». Страх невдачі можна охарактеризувати як страх, який змушує уникати невдачі, оскільки це може призвести до емоцій сорому та приниження. Люди припускають, що вони зазнають невдачі, і, отже, відчують сором, тому найкращим можливим рішенням є взагалі уникати ситуації. Страх невдачі змушує людей уникати участі в завданнях, пов'язаних з досягненнями. Страх перед невдачею передбачає оцінку загрози в оціночних ситуаціях, які здатні до невдачі. Такі ситуації активізують когнітивні схеми в нашому мозку, які пов'язані з неприємними наслідками невдач.

3) Один із ключових наслідків, занепокоєння, часто призводить до зволікання. Таке уникнення поставленого завдання є лише поганим механізмом подолання, який тимчасово зменшує тривожність, однак вона знову наростає з ще більшою інтенсивністю, а також супроводжуючу провину, коли завдання наближається до дати завершення. Деякі перфекціоністи можуть бути паралізовані страхом невдачі, навіть не в змозі приступити до виконання завдання. Ці наслідки можуть стосуватися найбільших здобутків нашого часу, де вони відмовилися здати або представити свою велику роботу через страх перед невдачею, і переживаючи, що люди будуть судити і критикувати їх.

4) Була розроблена анкета для дослідження відмінностей у досконалості, феноменального вдосконалення цієї конструкції, її концепції та застосування. В основі цього методу лежить авторська перфекціоністська модель, яка розглядає досконалість як різносторонню категорію з урахуванням джерела, а також функціонального змісту та мотиваційного елемента. Опитувальник складається з трьох шкал, що відносяться до певних видів досконалості. Метод статистично достовірний, точний і відповідає всім психологічним вимогам усіх якісних інструментів психологічної діагностики.

5) Студенти українських університетів демонструють форму нарцисизму, яка відображає досконалість, яка є тонкою і дуже чуйною та особистісною тривогою. Студенти американських університетів відомі своїм високим рівнем практичної досконалості та особистісною тривожністю. Тому на середньому рівні соціалізації особистості одним із джерел дисфункціональної досконалості можуть бути вимоги системи вищої освіти України. Бюрократичний підхід та система оцінювання породжує страх перед покаранням у студентів, конкуренцію в групі, яка не дає можливості для навчання, вищі оцінки за знання, стереотипні соціальні стандарти та норми.

6) Занепокоєння, пов'язані з вивченням перфекціонізму, його структури, джерел, впливу на сферу поведінки, вважаються перспективними з огляду на потенціал розвитку нових методів діагностики в першу чергу. Розпізнавання та усунення перфекціоністських установок на ранніх стадіях їхнього розвитку може допомогти зменшити кількість афективних форм поведінки, страху невдач які з кожним роком стають все більш поширеними серед молодих людей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М.: *Академический проект «Гаудеамус»*, 2017. 240 с.
2. Байер О. О. Материнське виховання як фактор розвитку перфекціонізму. *Вісник Дніпропетровського університету: Психологія*. 2018. Вип. 22. С. 11–18.
3. Барбашин М. Ю. Институты высшего образования и социальные дилеммы (комперативный анализ российской и американской систем). *Педагогика и просвещение*, 2016. № 2 (10). С. 151–158.
8. Бен-Шахар Т. Парадокс перфекциониста. М.: *«Иванов и Фербер»*. 2015. 226 с
9. Васильева М. Н. Перфекционизм как прогностический признак неблагоприятного течения депрессивных расстройств. *Психологический журнал*, 2015. Т. 35. № 5. С. 51–61.
10. Гаранян Н. Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) терапия психических расстройств. *МПЖ*, 2016. № 1. С. 23–31.
11. Золотарева А. А. Меланхолия, тревога и творчество в жизни перфекциониста. *Теоретическая и экспериментальная психология*. 2016. Т. 9. № 2. С. 69–75.
12. Кононенко О. І. Вплив перфекціонізму на емоційну сферу особистості. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Психологічні науки. 2017. № 12. С. 175–178.
13. Кононенко О. І. Диференціація типів перфекціонізму особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2017. № 3 (38). С. 199–204.
14. Кононенко О. І. Соціально-психологічні предиктори перфекціонізму особистості. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. 2017. № 24 (6). С. 33–38.

15. Кравчук С. Л. Експериментальна психологія: теорія і практика психологічного експерименту. К.: Видавничополіграфічний центр «Київський університет», 2018. 287 с.
16. Ларских М. В. Потребности и мотивы перфекционистов. *Научно-медицинский вестник центрального черноземья*. Воронеж. 2015. № 59. С. 67–78.
17. Литвин Л. В. Вільне виховання та навчання дітей дошкільного віку за педагогічними ідеями Р. Штайнера та їх адаптація в українське педагогічне середовище. Теоретичні основи. К.: ЗНЗ «Вальдорфська школа «Михаїл», 2015. 76 с.
18. Лоза О. О. Моделі перфекціонізму та методики його діагностики. *Вісник Дніпропетровського університету економіки та права імені Альфреда Нобеля*. Серія: Педагогіка і Психологія. 2016. № 1. С. 122–124.
19. Лоза О. О. Психологічний аналіз феномену перфекціонізму: підходи до визначення. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2016. Т. 11. С. 213–221.
20. Лукашенко О. М. Проблеми збереження здоров'я молодших учнів у вальдорфській педагогії: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01. / О.М. Лукашенко. Харків, 2015. 20 с.
21. Максименко С. Д. Психологічні та організаційні умови запровадження європейських стандартів вищої освіти в Україні. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*: III Міжнародна науково-практична конференція (27-29 листопада 2017). К., 2017. С. 95–104.
22. Новгородова Е. Ф. Перфекционизм как результат завышенных социальных ожиданий от одаренных и академически успешных учащихся (обзор современных исследований). *Социальные явления*. Институт исследования общественных явлений. 2016. № 5. С. 105–109.
23. Павлова В. С. Генетичний підхід до проблеми перфекціонізму.

Вісник ОНУ. Серія: Психологія. 2015. Т. 18. № 4. С. 243–250.

24. Павлова В. С. Теоретичний аналіз типологій перфекціонізму. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* 2015. Т. 1. Вип. 39. С. 53–57.

25. Рагозинская В. Г. Особенности соматизации у студентов с разным уровнем перфекционизма. *Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области.* № 2 (13). Т. 4. 2016. С. 33–36.

26. Ясная В. А. Методика оценки перфекционизма Р. Слейни: взаимосвязь с толерантностью к неопределенности. *Психология саморазвития человека: материалы третьей Всерос. науч.практ. конф. с междунар. участием.* Киров: Вят. гос. гуманитар. университет, 2016. С. 39–43.

27. Adkins K. Perfectionism and suicidal preoccupation. *Personality.* 1996. N 64. vol. 2. PP 529–539.

28. Akiskal H. Toward a clinical understanding of the relationship of anxiety and depressive disorders. *Comorbidity of Mood and Anxiety Disorders.* Washington, 1990. PP 597–607.

29. Alden L. Perfectionism in an interpersonal context: A self-regulation analysis of dysphoria and social anxiety. *Cognitive Therapy and Research,* 2017. N18. PP. 297–317.

30. Anderson C.V. Depression suicide reassessed. *Rational Living.* 1996. N 1. P. 31–36.

31. Antony M. Dimensions of perfectionism across the anxiety. *Behavior Research and Therap.* 1998. N 36. PP. 1143–1154.

32. Antony M. When perfect isn't good enough: strategies to cope with perfectionism. *Oakland, Ca: New Harbinger Publications.* 2019. 304 p.

33. Barrow J. Group interventions with perfectionistic thinking / J. Barrow, C. Moore // *Personal and Guidance Journal,* 1983. – Vol. 61. – PP. 612-615.

34. Bastiani A. Perfectionism in anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders,* 1995. N 3. Vol. 17. PP. 147–152.

35. Beck A. Factor analysis of the Disfunktional Attitude Scale in a clinical

population. *J Cons Clin. Psychol.* 1991. N 3. PP. 178–183.

36. Blatt S. The Mechanism of depression. In: Affective disorders (psychoanalytic contribution to their study). *New York International University Press.* 2016. P. 13–48.

37. Chang E. Perfectionism as a predictor of subsequent adjustment: Evidence for a specific diathesis-stress mechanism among college students. *J Couns Psychol*, 2000. vol. 47. PP. 129–138.

38. Comerchero V. Adaptive Perfectionism, Maladaptive Perfectionism and Statistics Anxiety in Graduate Psychology Students. *Psychology Learning and Teaching*, 2017. Volume 12. № 1. P. 46–49.

39. Cox B.J. The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college. *Journal of Personality Assessment*, 2015. P.112–139.

40. Dixon F.A. An Empirical Typology of Perfectionism in Gifted Adolescents. *Gifted Child Quarterly*. 2015. V. 48. P. 95–106.

41. Dudkina A. Correlation between adult's adaptive and maladaptive perfectionism and personality traits. *Rural Environment. Education. Personality.* Jelgava, 2017. P. 371–377.

42. Fatih C. Predicting the students' perfectionism from their parents' perfectionism. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*. 2015. P. 4260–4266.

43. Flett G. Components of perfectionism and procrastination in college students / G. Flett, P. Hewitt, K. Blankstein, S. Koledin // *Social Behavior and Personality*, 1992. – N 20. – PP. 85-94.

44. Frost R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 1990. vol. 14. PP. 449–468.

45. Hewitt P. The interpersonal expression of perfectionism: perfectionistic selfpresentation and psychological distress. *Journ. of Personality and Social Psychology*. 2003. V. 84. № 6. P. 1303–1325.

46. Horney K. Neurotic personality of our time. M .: Progress-Universe, 1993. 304 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Субшкали диференціального опитувальника типології перфекціонізму

Нарцисичний тип	Обсесивно- компульсивний тип	Функціональний тип
Прямі твердження		
<p>1) Мені важливо, щоб інші високо оцінювали мою діяльність.</p> <p>4) Сім'я очікує від мене тільки найвищих досягнень.</p> <p>7) Я буду подобатися іншим, тільки якщо досягатиму ідеальних результатів у всьому.</p> <p>10) Якщо я допущу помилку в роботі – назавжди втрачу довіру керівництва.</p> <p>13) Оточуючі мають знати про мої визначні досягнення.</p> <p>16) Люди очікують від мене тільки бездоганних результатів.</p>	<p>2) Завжди й в усьому я повинен досягати найкращих результатів.</p> <p>5) Я вимагаю від себе тільки ідеальних результатів.</p> <p>8) Я дуже часто переживаю, коли мою роботу критикують.</p> <p>11) Я отримую задоволення не тільки від результату, а й від шляху його досягнення.</p> <p>14) Я дуже картаюся, якщо знаходжу помилки в своїй роботі.</p> <p>17) Тільки досягнувши бездоганних результатів діяльності я відчуваю себе щасливим.</p>	<p>3) Я завжди співвідношу власні цілі зі своїми можливостями.</p> <p>6) Я отримую задоволення і від помірно добре виконаної роботи.</p> <p>9) Критику я сприймаю як поштовх до розвитку та вдосконалення.</p> <p>12) Я впевнений у власних силах.</p> <p>15) По життю я встановлюю високі стандарти діяльності, але не досягнувши бажаного, розумію, що зробив все можливе.</p> <p>18) Я прагну до найкращих результатів, але розумію, що, часом участь дає більше ніж перемога.</p>
<p>19) Якщо мені щось вдалося, то це значить, що в подальшому я буду прагнути більшого аби не розчарувати оточуючих.</p> <p>22) Всі вважають, що я маю бути найкращим у будь-якій діяльності.</p> <p>25) Мені соромно, коли не досягнувши найкращого результату, я розчаровую оточуючих.</p> <p>28) Мене будуть поважати, тільки якщо, по життю я досягатиму найвищих результатів.</p> <p>31) Головне, щоб інші бачили мене тільки «переможцем по життю», їм</p>	<p>20) Я часто відкладаю виконання важливого завдання, бо боюся, що не зможу зробити його бездоганно.</p> <p>23) Після невдало виконаної роботи, я надовго втрачаю віру в себе.</p> <p>26) Навіть, якщо мене хвалять за успішно виконану роботу, я відчуваю, що все рівно не досягнув бажаного результату.</p> <p>29) Для мене не важлива думка інших, головне, щоб я був впевнений в ідеальному результаті свого завдання.</p>	<p>21) У більшості випадків я задоволений рівнем своїх досягнень.</p> <p>24) Я можу собі дозволити незначні помилки в роботі, якщо це не позначиться на кінцевому результаті.</p> <p>27) Я відчуваю задоволення від діяльності, навіть, якщо не досягаю найкращих результатів.</p> <p>30) Я розумію, що досягнення ідеалу, не завжди залежить тільки від мене.</p> <p>33) Помилки я сприймаю як нормальний</p>

<p>не можна знати про мої проблеми.</p> <p>34) Мене дратує, коли оточуючі не помічають моїх непересічних здібностей та надзвичайних досягнень.</p> <p>37) На ідеальність виконаного завдання мають вказувати інші люди.</p>	<p>32) Я вимагаю від себе тільки ідеального результату.</p> <p>35) Життя втрачає сенс, якщо людина не прагне досягнути ідеалу у всьому.</p> <p>38) Мені трапляється по кілька разів переробляти вже виконану роботу, намагаючись її покращити.</p>	<p>факт діяльності, який з легкістю можна виправити.</p> <p>36) Виконуючи завдання, я не завжди досягаю найкращого результату, зате отримую нову інформацію та розвиваюся як особистість.</p> <p>39) Всі завдання я намагаюся виконувати бездоганно але якщо знаходжу помилку, швидко її виправляю, не засмучуючись.</p> <p>60) Часом, я відчуваю задоволення і від результатів, які не є досконалими.</p>
Зворотні твердження		
<p>40) Для мене головне участь, а не перемога.</p> <p>43) Я отримую задоволення від самого процесу діяльності, а не тільки від ідеального результату.</p> <p>46) Я не розумію людей, що прагнуть досягнути успіху в справі, яка їм не до душі, тільки для того, щоб мати повагу значимих осіб.</p> <p>49) Не можна тільки здаватися ідеальним, а не бути таким.</p> <p>52) Я буду подобатися оточуючим, навіть якщо не досягатиму успіху у всьому.</p> <p>55) Мені не важливо, чи буде моя діяльність високо оціненою іншими.</p> <p>58) Оточуючі не зобов'язані високо оцінювати мої досягнення, головне, що я в цьому впевнений.</p>	<p>41) Я ніколи не ставлю собі за ціль досягнути найвищих результатів</p> <p>44) Для мене не важливо завжди й в усьому бути найкращим.</p> <p>47) Мені не важливо завжди все виконувати як найкраще, головне, щоб було зроблено.</p> <p>50) Люди, що досягають найвищих результатів по життю, здебільшого не щасливі.</p> <p>53) Ідеалу досягнути неможливо, потрібно задовольнятися тим, що маєш.</p> <p>56) Успіх на роботі чи в навчанні не являється для мене найважливішим завданням у житті.</p> <p>59) Незважаючи ні на що, я завжди задоволений результатами своїх зусиль.</p>	<p>42) Немає іншого результату в діяльності окрім як ідеал або невдача.</p> <p>45) Ідеально виконаною роботою вважається тільки та, яку й інші вважають ідеальною.</p> <p>48) Здебільшого, я ставлю цілі, які майже нереально досягнути.</p> <p>51) Я задоволений собою, тільки коли досягаю високих результатів.</p> <p>54) Я ще ніколи не був задоволений своїми досягненнями в повній мірі.</p> <p>57) Головним мотивом по життю, для мене є орієнтація на уникнення невдач, а не досягнення успіху.</p>

Авторська методика «Диференціальний опитувальник типології
перфекціонізму»

№ п/п	Твердження	Так	Ні
1	Мені важливо, щоб інші високо оцінювали мою діяльність.		
2	Завжди й в усьому я повинен досягати найкращих результатів.		
3	Я завжди співвідношу власні цілі зі своїми можливостями.		
4	Сім'я очікує від мене тільки найвищих досягнень.		
5	Я вимагаю від себе тільки ідеальних результатів.		
6	Я отримую задоволення і від помірно добре виконаної роботи.		
7	Я буду подобатися іншим, тільки якщо досягатиму ідеальних результатів у всьому.		
8	Я дуже часто переживаю, коли мою роботу критикують.		
9	Критику я сприймаю як поштовх до розвитку та вдосконалення.		
10	Якщо я допущу помилку в роботі – назавжди втрачу довіру керівництва.		
11	Я отримую задоволення не тільки від результату, а й від шляху його досягнення.		
12	Я впевнений у власних силах.		
13	Оточуючі мають знати про мої визначні досягнення		
14	Я дуже картаюся, якщо знаходжу помилки в своїй роботі.		
15	По життю я встановлюю високі стандарти діяльності, але не досягнувши бажаного, розумію, що зробив все можливе.		
16	Люди очікують від мене тільки бездоганних результатів.		
17	Тільки досягнувши бездоганних результатів діяльності я відчуваю себе щасливим.		
18	Я прагну до найкращих результатів, але розумію, що, часом участь дає більше ніж перемога.		
19	Якщо мені щось вдалося, то це значить, що в подальшому я буду прагнути більшого аби не розчарувати оточуючих.		
20	Я часто відкладаю виконання важливого завдання, бо боюся, що не зможу зробити його бездоганно.		
21	У більшості випадків я задоволений рівнем своїх досягнень.		
22	Всі вважають, що я маю бути найкращим у будь-якій діяльності.		
23	Після невдало виконаної роботи, я надовго втрачаю віру в себе.		
24	Я можу собі дозволити незначні помилки в роботі.		

25	Мені соромно, коли не досягнувши найкращого результату, я розчаровую оточуючих.		
26	Навіть, якщо мене хвалять за успішно виконану роботу, я відчуваю, що все рівно не досягнув бажаного результату.		
27	Я відчуваю задоволення від діяльності, навіть, якщо не досягаю найкращих результатів.		
28	Мене будуть поважати, тільки якщо, по життю я досягатиму найвищих результатів.		
29	Для мене не важлива думка інших, головне, щоб я був впевнений в ідеальному результаті свого завдання.		
30	Я розумію, що досягнення ідеалу, не завжди залежить тільки від мене.		
31	Головне, щоб інші бачили мене тільки «переможцем по життю», їм не можна знати про мої проблеми.		
32	Я вимагаю від себе тільки ідеального шляху досягнення результату.		
33	Помилки я сприймаю як нормальний факт діяльності, який з легкістю можна виправити.		
34	Мене дратує, коли оточуючі не помічають моїх непересічних здібностей та надзвичайних досягнень.		
35	Життя втрачає сенс, якщо людина не прагне досягнути ідеалу у всьому.		
36	Виконуючи завдання, я не завжди досягаю найкращого результату, зате отримую нову інформацію та розвиваюся як особистість.		
37	На ідеальність виконаного завдання мають вказувати інші люди.		
38	Мені трапляється по кілька разів переробляти вже виконану роботу, намагаючись її покращити.		
39	Всі завдання я намагаюся виконувати бездоганно але якщо знаходжу помилку, швидко її виправляю, не засмучуючись.		
40	Для мене головне участь, а не перемога.		
41	Я ніколи не ставлю собі за ціль досягнути найвищих результатів		
42	Немає іншого результату в діяльності окрім як ідеал або невдача.		
43	Я отримую задоволення від самого процесу діяльності, а не тільки від ідеального результату.		
44	Для мене не важливо завжди й в усьому бути найкращим.		
45	Ідеально виконаною роботою вважається тільки та, яку й інші вважають ідеальною.		
46	Я не розумію людей, що прагнуть досягнути успіху в справі, яка їм не до душі, тільки для того, щоб мати повагу значимих осіб.		
47	Мені не важливо завжди все виконувати як найкраще, головне, щоб було зроблено.		
48	Здебільшого, я ставлю цілі, які майже нереально досягнути.		
49	Не можна тільки здаватися ідеальним, а не бути таким.		
50	Люди, що досягають найвищих результатів по життю, здебільшого не щасливі.		

51	Я задоволений собою, тільки коли досягаю високих результатів.		
52	Я буду подобатися оточуючим, навіть якщо не досягатиму успіху у всьому.		
53	Ідеалу досягнути неможливо, потрібно задовольнятися тим, що маєш.		
54	Я ще ніколи не був задоволений своїми досягненнями в повній мірі.		
55	Мені не важливо, чи буде моя діяльність високо оціненою іншими.		
56	Успіх на роботі чи в навчанні не являється для мене найважливішим завданням у житті.		
57	Головним мотивом по життю, для мене є орієнтація на уникнення невдач, а не досягнення успіху.		
58	Оточуючі не зобов'язані високо оцінювати мої досягнення, головне, що я в цьому впевнений.		
59	Незважаючи ні на що, я завжди задоволений результатами своїх зусиль.		
60	Часом, я відчуваю задоволення і від результатів, які не є досконалими.		