

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ЛУКІНА НАТАЛІЯ БОРИСІВНА

УДК 159.923+159.947.5]:17.036.2-051](043.5)

ДИСЕРТАЦІЯ
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЦІЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ
ПЕРФЕКЦІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ

19.00.01 – загальна психологія, історія психології

05 – соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ Н. Б. Лукіна

Науковий керівник **Васильєв Ярослав Васильович**, доктор психологічних наук, професор

Миколаїв – 2020

АНОТАЦІЯ

Лукіна Н. Б. Психологічні особливості цільової спрямованості перфекційної особистості. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2020.

У дисертаційній роботі викладено результати дослідження психологічних особливостей цільової спрямованості перфекційної особистості. Проаналізовано і систематизовано теоретико-методологічні підходи до вивчення цільової спрямованості та феномена перфекціонізму. Цільова спрямованість є провідною психічною властивістю особистості, яка характеризує її мотиваційну сферу та складається з егоцентричної, раціональної та альтруїстичної позиції. Перфекціонізм – це прагнення особистості до досконалості, яке виражається у тенденції встановлювати надмірно високі стандарти.

Побудована теоретична модель взаємозв'язку перфекціонізму та цільової спрямованості показує причини виникнення показників перфекціонізму (перфекціонізм, що орієнтований на себе, перфекціонізм, що орієнтований на інших та соціально-приписаний перфекціонізм), які можуть мати вираження у конструктивній або деструктивній формі. Особистість з тим чи іншим показником перфекціонізму, через компоненти (емоційний, когнітивний, поведінковий), позиції (егоцентрична, раціональна та альтруїстична) та в залежності від факторів, що сприяють формуванню її цільової спрямованості, має цілі, які проявляються у конструктивному чи деструктивному перфекціонізмі.

За допомогою емпіричного дослідження були виявлені індивідуально-психологічні особливості перфекційної особистості, що визначають її цільову спрямованість. Встановлено, що більшості досліджуваних властиві цілі, які належать до особистісної та навчально-професійної сфери. Щодо позицій цільової спрямованості, виявлено, що студентам, які схильні до

перфекціонізму, що орієнтований на себе, притаманна егоцентрична та раціональна позиція особистості, тобто близькі та середні цілі; студентам, які схильні до перфекціонізму орієнтованого на інших властива альтруїстична позиція, тобто далекі цілі, які стосуються досконалості інших людей; раціональна позиція цільової спрямованості особистості притаманна соціально-приписаним перфекціоністам (СПП), відповідно – середні цілі у структурі цільової спрямованості особистості.

Емпірично встановлено взаємозв'язки між параметрами перфекціонізму (перфекціонізм, що орієнтований на себе, перфекціонізм, що орієнтований на інших та соціально приписаний перфекціонізм) та компонентами цільової спрямованості особистості (емоційним, когнітивним та поведінковим). Емоційно-поведінковий компонент цільової спрямованості перфекційної особистості знайшов вираження в інтровертованості з високим рівнем нейротизму, інтернальності в області досягнень та в області виробничих відносин (студенти з високим показником ПОС); екстравертованості з високим рівнем нейротизму та екстернальним локусом-контролю у міжособистісних відносинах та в області досягнень (студенти з високим показником ПОІ); екстравертованості, високому нейротизмі та екстернальності стосовно здоров'я та невдач (для студентів з високим показником СПП).

Дослідження особливостей особистісних типологій перфекціоністів у структурі поведінкового та когнітивного компонентів цільової спрямованості показало, що перфекціоністи, які орієнтовані на себе мають схильність до афективних реакцій (шкала «Депресія») та соціопатичних варіантів розвитку особистості (шкала «Паранойяльність»), також їм притаманний соціальний та артистичний тип особистості. Перфекціоністи, що орієнтовані на інших належать до астено-невротичного типу особистості (шкали «Іпохондрія», «Істерія») і також мають схильність до соціопатичних варіантів розвитку особистості (шкала «Психопатія»); щодо професійного типу за Дж.Голландом – це соціальний. Для соціально-приписаного перфекціонізму характерна схильність до астено-невротичного, тривожно-недовірливого типів та

соціопатичних варіантів розвитку особистості (всі шкали за методикою «Міні-мульти», окрім «Гіпоманії»), професійний тип особистості за Дж. Холландом – соціальний та заповзятливий.

Аналізуючи отримані дані за методикою Р. Кеттелла, встановлено, що студентам з високими показниками перфекціонізму характерні наступні фактори: шизотимія, емоційна нестійкість, підпорядкованість, стриманість, підвладність почуттям, сміливість (для ПОС), чутливість, підозрілість, практичність, дипломатичність, тривожність, консерватизм, нонконформізм, високий самоконтроль.

Саморозвиток перфекційної особистості розглядався як складова цільової спрямованості, яка містить у собі самовизначення, самореалізацію, самовдосконалення та самоактуалізацію. Визначено за допомогою методу кореляційного аналізу значущі зв'язки між складовими саморозвитку та показниками перфекціонізму. Дослідження елементів процесу саморозвитку показало, що усім показникам перфекціонізму притаманний дефіцит саморозвитку особистості. Результати за методикою самоактуалізації показали взаємозв'язок між усіма показниками перфекціонізму та самоприйняттям. Встановлені значущі кореляційні зв'язки між показниками перфекціонізму та компонентами особистісної зрілості (за методикою САТ Е. Шострома).

Спектр властивостей особистості, що вивчається, згрупований у п'ятифакторну модель, де кожний з факторів віддзеркалює найвагоміші ознаки і приховані закономірності результатів проведеного дослідження психологічних особливостей цільової спрямованості перфекційної особистості. Перший фактор – професійно-пізнавальної мотивації, який містить у собі більшість показників професійної спрямованості за методикою Дж. Холланда. Другий фактор – психопатологічний, який містить найбільшу кількість показників з методики «Міні-мульти», інтравертованість, низьку інтернальність, егоцентричну позицію та відсутність дальніх цілей. Третій фактор – екстернальний раціоналізм, який вказує на раціональну позицію цільової спрямованості та містить інтелектуальну мотивацію. Четвертий фактор –

соціально-заповзятливої мотивації, який ми розглядали як шлях до творчості та самоактуалізації. П'ятий фактор, інтелектуально-реалістичної мотивації, який містить раціональну та альтруїстичну позиції цільової спрямованості особистості. Отже, встановлено, що перфекційна особистість характеризується як позитивними так і негативними факторами у структурі цільової спрямованості особистості.

Запроваджено програму тренінгових занять, метою яких було направлення деструктивного перфекціонізму у русло конструктивного та корекція позицій цільової спрямованості, що дає можливість особистості ставити дальні цілі, активно взаємодіяти з іншими, вільно виражати та регулювати свої емоції, що, у свою чергу, сприяє підвищенню рівня оптимізму, формуванню самоприйняття, зниженню рівня тривожності та сумнівів у власних діях. Були визначені наступні напрями роботи: зниження рівня тривожності та невротичної депресії; підвищення самооцінки, яка виражається в адекватному сприйнятті себе та оточуючих; формування здатності до постановки дальніх цілей, які є реальними; навчитися аналізувати свої досягнення, приймати помилки і невдачі; формування здатності до релаксації та відпочинку.

У результаті проведення психокорекційних заходів зафіксовано зниження показників деструктивного перфекціонізму, збільшення кількості дальніх цілей та середнього показника цілей, що складають процес саморозвитку, за методикою «Дослідження цільової спрямованості особистості» Я. В. Васильєва. Також виявлено підвищення рівня емоційного комфорту та зниження психічної напруги у всіх типів перфекціонізму. Відбулися зміни у показниках інтернальності та самоприйнятті для усіх показників перфекціонізму. За результатами вивчення змін виявлено збільшення кількості середніх та дальніх цілей, що сприяють формуванню таких складових процесу саморозвитку як самовизначення, самореалізація, самовдосконалення та самоактуалізація, і свідчать про формування альтруїстичної позиції цільової спрямованості особистості.

Перспективи подальших досліджень полягають у більш детальному дослідженні соціально приписаного перфекціонізму, вивченню вікових та гендерних особливостей цільової спрямованості перфекційних особистостей.

Ключові слова: особистість, спрямованість, цільова спрямованість, альтруїстична позиція цільової спрямованості, перфекціонізм.

ABSTRACT

Lukina N. B. The psychological peculiarities of the target orientation of the perfectionist personalities. – Qualifying scientific work as manuscript.

Thesis for a Candidate's Degree (PhD) in Psychological Sciences, Speciality 19.00.01 – General psychology, history of psychology. – Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2020 .

The thesis presents the results of the research of the psychological peculiarities of the target orientation of perfectionist personalities. The theoretical and methodological approaches to the study of the target orientation and the phenomenon of perfectionism are analyzed and systematized. Target orientation is the leading psychological property of an individual, which characterizes its motivational sphere and consists of an egocentric, rational and altruistic position. Perfectionism is the person's desire for perfection, which is expressed in the tendency to set excessively high standards.

A scheme of theoretical model of the relationship between the target orientation of the personality and types of perfectionism is created on the basis of theoretical and methodological analysis of the literature. The structure of the target orientation of an individual encompasses emotional, cognitive and behavioral levels.

The empirical research helped to identify individual psychological features of a perfectionist person, defining its target orientation. It is determined that most of the studied subjects have goals that belong to the personal and educational-professional sphere. Regarding the position of the target orientation, it is revealed that students who are prone to the type of perfectionism oriented on themselves, possess egocentric and rational position of the individual, that is, short and medium-term goals. The

students who are prone to perfectionism oriented on others – inherent altruistic position, that is, long-term goals concerning the perfection of other people. The rational position of the target orientation of the personality is inherent to socially attributed perfectionists (SAP), respectively – the medium-term goals in the structure of the target orientation of the individual.

The interconnections between the types of perfectionism (self-oriented perfectionism, perfectionism focused on others and socially attributed perfectionism) and levels of the target orientation of the person (emotional, cognitive and behavioral) are empirically established. The emotional component is expressed in a high level of neuroticism for all types of the perfectionism, introversion for the self-oriented perfectionists and extroversion for perfectionists, who are oriented at others and socially attributed perfectionists. Research of the volitional component of the behavioral level of the target orientation of an individual revealed significant positive correlation between the indicators of perfectionism, self-orientation and internality in the sphere of achievements and professional relations, perfectionism oriented towards others and internality in the sphere of interpersonal relations, socially attributed perfectionism and internality with regard to health and failures. It was also found that only perfectionists who are oriented on themselves inherent internality. Other types have a tendency to externality, that is, they shift the responsibility on other people or on external circumstances.

It is revealed that all types of perfectionism have a tendency to depression, paranoia, hypochondria, hysteria (significant positive correlation). For the socially attributed perfectionists a connection has been found with all scales of the “Mini-Mult” methodology, except for hypomania.

Research of the professional component in the structure of the cognitive level of the target orientation of the perfectionist personality has shown that social type of personality prevails in all types of perfectionism. The self-development of a perfectionist personality was analyzed as a component of the target orientation, which included self-determination, self-realization, self-improvement and self-actualization. Negative correlation links were found between the indicators of perfectionism and the

elements of self-development (between self-realization and self-actualization for perfectionists; for the socially attributed perfectionists with self-determination, self-realization and self-actualization, between perfectionists focused on others with all elements of the self-development). The research of the elements of the self-development process showed that all types of perfectionism inherent deficiency of the self-development of personality. The results of the self-actualization method showed a reciprocal correlation between all types of perfectionism and self-perception.

The spectrum of the properties of the person being studied is grouped into a five-factor model, where each of the factors reflects the most important characteristics and hidden patterns of the results of the study of the psychological characteristics of the target orientation of the perfectionist personality. The first factor is professional-cognitive motivation. It includes most indicators of the professional orientation of the method of J. Holland. The second factor is psychopathology. It includes the biggest number of indicators of the “Mini-mult” method, introversion, low internality, egocentric position and lack of the long-term goals. The third factor – external rationalism, points to a rational target orientation and includes intellectual motivation. The fourth factor is social-adventurous motivation, which was considered as a way to creativity and self-actualization. The fifth factor – intellectually realistic motivation includes rational and altruistic positions of the target orientation of the individual. Thus, it has been established that a perfectionist person is characterized by both positive and negative factors in the structure of the target orientation of an individual.

The program of training sessions was introduced and aimed at directing destructive perfectionism into a constructive sphere and formation of an altruistic position that enables the person to set long-term goals, actively interact with others, freely express and regulate one’s emotions, which in turn contributes to raising the optimism level, the formation of self-perception, reduction of the anxiety level and doubt in one’s own actions. The following directions of work were defined: reduction of anxiety and neurotic depression; raising the self-esteem, which is expressed in an adequate perception of oneself and others; formation of the ability to set long-term

goals that are real; learn to analyze one's achievements, accept one's mistakes and failures; form the ability to relax and have rest.

As a result of the psychocorrectional activities a decrease in the level of perfectionism has been recorded as well as an increase in the number of the long-term goals and the average indicator of goals that constitute the process of self-development, according to the method of "Research of the target orientation of the individual" of Y. V. Vasiliev. Also increased levels of emotional comfort and reduced mental stress in all types of perfectionism are discovered. The changes occurred in all indicators of internality and self-acceptance for all types of perfectionism. Based on the analysis of the results of the study an increase in the number of medium and long-term goals contributing to the formation of such components of the process of self-development as self-determination, self-realization, self-improvement and self-actualization is discovered. It signifies about the formation of an altruistic position of the target orientation of the individual.

Prospects for further research include a more detailed study of the socially attributed perfectionism, the study of age and gender characteristics of the target orientation of the perfectionist individuals.

Key words: individual, orientation, target orientation, altruistic position of the target orientation, perfectionism.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у наукових фахових виданнях України:

1. Лукіна Н. Б. Дослідження психологічних особливостей особистісних типологій перфекціоністів у контексті цільової спрямованості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон, 2017. № 6. С. 56-61.
2. Лукіна Н. Б. Дослідження емоційного та вольового компонентів цільової спрямованості перфекційних особистостей. *Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології»*. Запоріжжя, 2017. № 2. С. 17-20.

3. Лукіна Н. Б. Дослідження процесу саморозвитку у структурі цільової спрямованості перфекційної особистості. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. Психологічні науки. Миколаїв, 2018. № 2. С. 112-116.

4. Лукіна Н. Б. Особливості психокорекції цільової спрямованості осіб, які схильні до деструктивного перфекціонізму. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». Херсон, 2018. № 2. С. 86-91.

Статті у наукових виданнях іноземних держав:

5. Lukina N. The theoretical approaches to the study on the problem of personal target orientation. *Virtus: Scientific Journal*. – Issue: 10, 2016. – P.59-62.

6. Лукина Н. Б. О целевой направленности и перфекционизме личности. *Studia Humanitatis: Международный электронный научный журнал*. 2016. №3. URL: <http://st-hum.ru/content/lukina-nb-o-celevoy-napravlennosti-i-perfekcionizme-lichnosti>.

Публікації в інших наукових виданнях:

7. Lukina N., Astremska I. Objective component in social service supervisor training process. *Personality Development in the Age of Globalization: Collection of scientific papers*. Morrisville, Lulu Press., 2016. – P. 50-55.

8. Лукина Н. Б. Теоретичний аналіз перфекціонізму. *Zbiór artykułów naukowych: konferencja Międzynarodowej Naukowo-Praktycznej «Aktualne naukowe problemy. Rozpatrzenie, decyzja, praktyka»*. (30.03.16 – 31.03.16). Warszawa, 2016. P.43-44.

9. Лукіна Н. Б. Вплив перфекціонізму на формування цільової спрямованості особистості: збірник матеріалів Міжнар.науково-практ. конф. «Ольвійський форум» – 2016: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі», (Миколаїв, 9–11 червня 2016 р.). Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2016. С. 66-68.

10. Лукіна Н. Б. Особливості цільової спрямованості перфекційних особистостей: збірник матеріалів Всеукр. науково-метод. конф. «Могилянські читання – 2015: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти», (Миколаїв, 14-18 листопада 2016 р.). Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2016. Том 3. С. 80–82.

11. Лукіна Н. Б. Методичні підходи до вивчення перфекціонізму особистості: збірник матеріалів Міжнар.науково-практ. конф. «Ольвійський форум» – 2017: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі», (Миколаїв, 8–11 червня 2017 р.). Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2017. С. 13-15.

12. Лукіна Н. Б. Дослідження психологічних особливостей цільової спрямованості перфекційних особистостей: збірник матеріалів Міжнар.науково-практ. конф. «Людина та соціум: сучасні проблеми взаємодії (психологічні та педагогічні аспекти)», (Львів, 22–23 вересня 2017 р.). Львів. 2017. С. 12-15.

13. Лукіна Н. Б. Особливості взаємозв'язку між типами перфекціонізму та рівнями ЦСО: збірник матеріалів Міжнар.науково-практ. конф. «Актуальні проблеми психології і педагогіки», (Харків, 10–11 листопада 2017 р.). Харків. 2017. С. 92-94.

14. Лукіна Н. Б. Типи перфекціонізму та цільова спрямованість особистості: збірник матеріалів Всеукр. науково-метод. конф. «Могилянські читання – 2017: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти», (Миколаїв, 13-17 листопада 2017 р.). Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2017. С. 10–12.

15. Лукіна Н. Б. Факторні показники у структурі цільової спрямованості перфекційної особистості: збірник матеріалів Міжнар.науково-практ. конф. «Ольвійський форум» – 2018: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі», (Миколаїв, 7–10 червня 2018 р.). Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2018. С. 28-29.

16. Лукіна Н. Б. Аналіз результатів корекції деструктивного перфекціонізму та формування альтруїстичної позиції цільової спрямованості особистості: збірник матеріалів Всеукр. науково-метод. конф. «Могилянські читання – 2018: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти», (Миколаїв, 12-17 листопада 2018 р.). Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2018. С. 36–38.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	14
ВСТУП.....	17
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ТА ПЕРФЕКЦІЙНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	
1.1. Психологічні підходи до вивчення спрямованості.....	24
1.1.1. Теоретичні уявлення про спрямованість особистості у психології.....	24
1.1.2. Поняття цільової спрямованості.....	31
1.1.3. Психологічна структура цільової спрямованості особистості.....	39
1.2. Дослідження перфекціонізму в психологічній науці.....	43
1.2.1. Історичні витоки перфекціонізму.....	43
1.2.2. Феномен перфекціонізму в системі споріднених понять.....	57
1.2.3. Психологічна структура перфекціонізму.....	63
1.3. Теоретична модель взаємозв'язку цільової спрямованості особистості та перфекціонізму.....	66
Висновки до першого розділу.....	71
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЦІЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ПЕРФЕКЦІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ	
2.1. Умови організації та етапи проведення дослідження.....	74
2.2 Огляд методик, що надають інформацію про психологічні особливості цільової спрямованості	78

2.3. Огляд методик, що надають інформацію про психологічні особливості перфекціонізму	83
Висновки до другого розділу.....	90

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЦІЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ПЕРФЕКЦІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Аналіз результатів дослідження структурних компонентів, позицій та факторів формування цільової спрямованості перфекційної особистості.....	92
--	----

3.1.1. Результати діагностики сфер та позицій цільової спрямованості перфекційної особистості.....	92
--	----

3.1.2. Результати діагностики емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів у структурі цільової спрямованості перфекційної особистості.....	103
--	-----

3.1.3. Результати дослідження процесу саморозвитку перфекційної особистості.....	128
--	-----

3.2. Угрупування показників перфекціонізму та цільової спрямованості, методом факторного аналізу.....	140
---	-----

3.3. Розробка та апробація програми корекції цільової спрямованості перфекційної особистості.....	144
---	-----

3.4. Тренінг на зниження показників деструктивного перфекціонізму та корекцію цільової спрямованості особистості.....	148
---	-----

3.5. Аналіз результатів після застосування тренінгової програми.....	153
--	-----

Висновки до третього розділу.....	166
-----------------------------------	-----

ВИСНОВКИ.....	171
----------------------	------------

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	175
---	------------

ДОДАТКИ.....	191
---------------------	------------

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

№ з/п	Умовні позначення	Назва показників
«Дослідження цільової спрямованості особистості» Я. В. Васильєва		
1.	ЦСО	Цільова спрямованість особистості
2.	Д	Час, через який дана ціль буде втілена у життя
3.	Р	Оцінка цілі з позиції її реалізації на даний момент
4.	М	Наскільки досягнення цілі залежить від досліджуваного
5.	Е	Наскільки досліджуваний буде переживати, якщо ціль не реалізується
6.	В	Скільки буде прикладено зусиль для досягнення цілі, якщо виникнуть труднощі.
«Багатовимірна шкала перфекціонізму» Х'юїтта – Флетта		
7.	ПОС	Перфекціонізм, що орієнтований на себе
8.	ПОІ	Перфекціонізм, що орієнтований на інших
9.	СПП	Соціально-приписаний перфекціонізм
«Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера		
10.	Ізаг	Шкала загальної інтернальності
11.	Ід	Шкала інтернальності в області досягнень
12.	Ін	Шкала інтернальності в області невдач
13.	Іс	Шкала інтернальності в сімейних стосунках
14.	Ів	Шкала інтернальності у виробничих відносинах
15.	Ім	Шкала інтернальності в області міжособистісних відносин
16.	Із	Шкала інтернальності стосовно здоров'я та захворювань
Опитувальник міні-мульти (ММРІ)		
17.	L	Шкала брехні
18.	F	Шкала достовірності
19.	K	Шкала корекції
20.	Hs	Іпохондрія
21.	D	Депресія
22.	Hu	Істерія
23.	Pd	Психопатія
24.	Pa	Паранойяльність
25.	Pt	Психастенія

26.	Se	Шизоїдні
27.	Ma	Гіпотонія (манії)
Особистісний опитувальник ЕРІ (методика Г. Айзенка)		
28.	Е	Екстраверсія-інторверсія
29.	Н	Нейротизм
30.	Б	Брехня
Методика «Вивчення професійної спрямованості» Дж. Холланда		
31.	Р	Реалістичний
32.	І	Інтелектуальний
33.	С	Соціальний
34.	К	Конвенційний
35.	П	Підприємницький
36.	А	Артистичний
Самоактуалізований тест Е. Шострома		
37.	Tc	Шкала компетентності
38.	I	Шкала підтримки
39.	SAV	Шкала ціннісних орієнтацій
40.	Ex	Шкала гнучкості поведінки
41.	Fr	Шкала сензитивності
42.	S	Шкала спонтанності
43.	Sr	Шкала самоповаги
44.	Sa	Шкала самоприйняття
45.	Nc	Шкала уявлень про природу людини
46.	Sy	Шкала синергії
47.	A	Шкала прийняття агресії
48.	C	Шкала контактності
49.	Cog	Шкала пізнавальних потреб
50.	Cr	Шкала креативності
16 PF- Опитувальник Р. Кеттелла		
51.	A	замкнутість – товариськість
52.	B	інтелект
53.	C	емоційна нестійкість – емоційна стійкість
54.	E	підпорядкованість – домінантність
55.	F	стриманість – експресивність
56.	G	підвласність почуттям – висока нормативність поведінки
57.	H	нерішучість – сміливість
58.	I	жорстокість – чутливість

59.	L	довірливість – підозріливість
60.	M	практичність – розвинута уява
61.	N	прямолінійність – дипломатичність
62.	O	впевненість у собі – тривожність
63.	Q ₁	консерватизм – радикалізм
64.	Q ₂	конформізм – нонконформізм
65.	Q ₃	низький самоконтроль – високий самоконтроль
66.	Q ₄	розслаблення – напруженість
67.	MD	адекватність самооцінки

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство вимагає від особистості здатності швидко реагувати на зміни та вміти адаптуватися до нових умов. Цільова спрямованість визначає цю здатність та допомагає особистості зайняти своє місце у суспільстві. Прагнення до досконалості є головною рисою перфекційної особистості, та, інколи, ускладнює шлях до поставлених цілей та їх досягнення. Особи, які схильні до перфекціонізму, зазвичай, ретельно планують та бездоганно виконують дії, які визначають їх цільову спрямованість. Таке ставлення до виконання характеризується болісним неприйняттям власних помилок, що перешкоджає продуктивності різних видів діяльності та ускладнює шлях до поставлених цілей. Саме тому дослідження індивідуально-типологічних особливостей цільової спрямованості перфекційної особистості, з метою корегування її деструктивних проявів, набуває особливої актуальності.

Актуальність роботи зумовлена не тільки процесами, що відбуваються у сучасному суспільстві, а й необхідністю розробки теоретико-методологічних засад вивчення особливостей цільової спрямованості перфекційних особистостей. Дослідницький інтерес загострюється також запитамі практики щодо форм консультативної, психотерапевтичної роботи з перфекційною особистістю.

Цільова спрямованість особистості розглянута дослідниками через мотивацію діяльності (О. М. Леонт'єв), значення цілі для суб'єкта (В. А. Семиченко), рівні особистості (Я. В. Васильєв, Б. Ф. Ломов), потреби особистості (А. Маслоу), метапрогнозування та ціле покладання (С. Д. Максименко), процеси свідомості (Ю. М. Швалб), інтенційність (А. А. Фурман), змістовно-особистісний рівень особистості (О. П. Саннікова), діяльність як інструмент досягнення цілей (Л. К. Велитченко), у контексті теорії поля (К. Левін).

Залежно від наукових підходів, перфекціонізм розглядали як: здоровий та нездоровий (У. Паркер); адаптивний та дезадаптивний (Дж. Ешбі та Р. Слейні); функціональний та дисфункціональний (Л. А. Данилевич); нарцистичний (Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова); глобальний та парціальний (О. І. Кононенко), невротичний (І. І. Грачова, Д. Хамачек, К. Хорні); адиктивний (П. Х'юїтт, Г. Флетт).

Таким чином, актуальність, теоретична й практична значущість, недостатня розробленість проблеми цільової спрямованості осіб, які схильні до перфекціонізму обумовили вибір теми дослідження «Психологічні особливості цільової спрямованості перфекційної особистості».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дисертаційне дослідження виконано згідно з тематикою науково-дослідної роботи кафедри психології «Цільова спрямованість особистості у різних сферах її діяльності» (номер держреєстрації 0116U008737), що входить до тематичного плану Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Тему дисертації затверджено Вченою радою Чорноморського національного університету імені Петра Могили (протокол № 10 від 17 травня 2018 р.) та узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень в галузі педагогіки та психології в Україні (протокол № 3 від 29 травня 2018 р.).

Мета дослідження полягає у теоретичному та емпіричному обґрунтуванні індивідуально-психологічних особливостей цільової спрямованості перфекційної особистості та здійсненні аналізу співвідношення між параметрами перфекціонізму особистості та її цільовою спрямованістю.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні дослідницькі **завдання**:

- 1) на основі теоретико-методологічного аналізу визначити основні підходи до вивчення цільової спрямованості та феномену перфекціонізму;
- 2) розробити програму емпіричного дослідження та здійснити добір адекватних меті та завданням психологічних методик, що спрямовані на

вивчення індивідуально-психологічних особливостей цільової спрямованості у перфекційної особистості;

3) діагностувати співвідношення показників перфекціонізму з характеристиками цільової спрямованості особистості;

4) розробити тренінгову програму, яка забезпечить зниження показників деструктивного перфекціонізму, корекцію цільової спрямованості, та довести її ефективність.

Об'єкт дослідження – цільова спрямованість особистості.

Предмет дослідження – індивідуально-психологічні особливості цільової спрямованості перфекційної особистості.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні про те, що існує взаємозв'язок між типами перфекціонізму та якісними характеристиками цільової спрямованості особистості. У наслідок корекції деструктивного перфекціонізму можна сформуванати альтруїстичну позицію цільової спрямованості особистості, яка полягає у задоволенні власних духовних потреб за внутрішньою мотивацією, виражається у діяльності за інтересами, незалежності від думки та суджень інших, та сприяє саморозвитку особистості. Альтруїстична позиція, у даному випадку, буде розглядатися нами не як допомога іншим, а як найвищий розвиток особистості, що сприяє задоволенню потреби у безпеці та формуванню потреб вищих рівнів та призводить до самореалізації особистості.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали загально-психологічні положення про діяльність (О. М. Леонт'єв, Б. Ф. Ломов, С. Д. Максименко, С. Л. Рубінштейн, А. А. Фурман), фізіологічний підхід (П. К. Анохін, М. О. Бернштейн, І. П. Павлов, І. М. Сеченов), філософський (Г. Гегель, І. Кант), структурно-функціональний (Р. Акофф, Ф. Емері), педагогічний (Б. Блум, А. С. Макаренко), структурно-системний (О. П. Саннікова), особистісно-діяльнісний (Л. К. Велитченко), футурреальний (Я. В. Васильєв), теорії розвитку особистості (А. Адлер, Г. Айзенк, Дж. Голланд, Д. Келлі, Р. Кеттелл, А. Маслоу, К. Роджерс, Дж. Роттер, Б. Скіннер, Л.

Фестінгер, З. Фройд, Е. Фромм, К. Юнг); теоретичні підходи щодо феномену перфекціонізму (А. Адлер, Д. Барнс, С. Блат, З. Фройд, Д. Хамачек, М. Холендер, К. Хорні), структурний підхід (Г. Флетт, П. Х'юїтт), типологічний підхід (Н. Г. Гаранян, Л. А. Данилевич, К. Едкінс, О. І. Кононенко, О. О. Лоза, У. Паркер, Р. Фрост, А. Б. Холмогорова), перфекціонізм через процес прокрастинації (С. В. Бикова, Дж. Маттія, А. Тюркот, Р. Фрост, Р. Хайнберг), перфекціонізм як риса обдарованості (М. Аддерхольд-Елліотт, В. Роеделл, Л. Сільверман), перфекціонізм як чинник розвитку професійної ідентичності (В. Д. Кузіна).

Методи дослідження: з метою вирішення поставлених дослідницьких задач в роботі використані: теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення і систематизація теоретичних концепцій та положень з проблеми цільової спрямованості особистості), що застосовувалися для узагальнення теоретико-методологічних та емпіричних даних дослідження; емпіричні методи (методи опитування, тестування, констатувальний та формувальний експеримент); методи психологічної діагностики та математико-статистичної обробки отриманих даних: кореляційний аналіз з метою встановлення системи міжкомпонентних взаємозв'язків цільової спрямованості та виявлення особливостей її зв'язку з особистісними властивостями перфекційної особистості; факторний аналіз з метою встановлення факторної структури психологічних особливостей цільової спрямованості перфекційної особистості; оцінка розбіжності експериментальних даних за допомогою t-критерій Стьюдента; метод якісного аналізу обробки емпіричних даних (метод «асів», метод «профілів»).

Психодіагностичний комплекс методик склали: «Дослідження цільової спрямованості особистості» Я.В. Васильєва, «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїта і Г. Флетта (адапт. І. І. Грачова), Особистісний опитувальник ЕРІ (методика Г. Айзенка), Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю (РСК) Роттера (адапт. Е. Ф. Бажин, Є. А. Голинкіна, А. М. Еткінд), методика «Вивчення професійної спрямованості» Дж. Холланда (модифікація

Г. В. Резапкіної), опитувальник Міні-мульти (адапт. Ф. Б. Березіна, М. П. Мірошнікова), методика багатфакторного дослідження особистості Р. Кеттелла, Самоактуалізаційний тест Е. Шострома (адапт. Ю. Є. Альошина, Л. Я. Гозман, М. В. Загика, М. В. Кроз).

В емпіричному дослідженні брали участь студенти різної статі, денної форми навчання I-VI курсів спеціальностей «Психологія», «Соціальна робота» та «Соціологія» Чорноморського національного університету ім. Петра Могили. Загальну вибірку дослідження склали 345 осіб.

Наукова новизна

вперше комплексно досліджено феномен цільової спрямованості перфекційної особистості; теоретично обґрунтовані та емпірично виявлені позиції цільової спрямованості перфекційної особистості (егоцентрична, раціональна, альтруїстична);

– виявлений взаємозв'язок між психологічними характеристиками цільової спрямованості особистості та параметрами перфекціонізму (перфекціонізм, що орієнтований на себе, перфекціонізм, що орієнтований на інших та соціально-обумовлений перфекціонізм), компонентами цільової спрямованості, які визначають саморозвиток особистості (самовизначення, самореалізація, самовдосконалення та самоактуалізація);

– доповнено і розширено наукові знання про психологічні особливості цільової спрямованості перфекційної особистості;

– набули подальшого розвитку дослідження взаємозв'язку цільової спрямованості та перфекціонізму.

Практичне значення полягає у виборі та обґрунтуванні системи методів і методик, спрямованих на дослідження цільової спрямованості та перфекційної особистості. Теоретичні та емпіричні результати розробленої програми зі зниження показників деструктивного перфекціонізму та корекції позицій цільової спрямованості можуть бути використані у лекційних і практичних заняттях, спецкурсів з загальної, диференціальної психології, психології особистості, психодіагностики.

Результати дослідження були впроваджені у навчальний процес Херсонського державного університету (довідка впровадження № 07-30/100 від 29.01.2019р.), Чорноморського національного університету імені Петра Могили (довідка впровадження № 03/1053 від 21.11.2018 р.), Вінницького державного педагогічного університету (довідка впровадження № 06/28 від 29.05.2019 р.), Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського (довідка впровадження № 01-12/25.2/1287 від 18.11.2019 р.)

Особистий внесок автора у роботі, написаній у співавторстві. Автором узагальнено стан проблеми, систематизовано теоретичні дані, що визначають теоретичні аспекти цільової спрямованості особистості.

Апробація результатів. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на: Міжнародній науково-практичній конференції «Aktualne naukowe problemy. Rozpatrzenie, decyzja, praktyka» (Gdansk, 2016); Міжнародній науково-практичній конференції «Ольвійський форум: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі» (Миколаїв, 2016, 2017, 2018); Міжнародній науково-практичній конференції «Людина та соціум: сучасні проблеми взаємодії (психологічні та педагогічні аспекти)» (Львів, 2017); Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології і педагогіки» (Харків, 2017), II Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні технології розвитку людини в інтегрованому суспільстві» (Миколаїв, 2018); Всеукраїнській науково-методичній конференції «Могилянські читання: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти» (Миколаїв, 2016, 2017, 2018); на засіданнях кафедри психології (2015-2018).

Публікації. Основні результати дослідження відображено в 16 публікаціях, з них: 4 статті, що були опубліковані у наукових фахових виданнях України, 2 статті у зарубіжних наукових періодичних виданнях та 10 публікацій в інших наукових виданнях.

Структура. Дисертаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків, та списку використаних джерел, що налічує 182

найменувань, з яких 29 іноземною мовою. Загальний обсяг дисертації становить 214 сторінки, основний зміст викладено на 165 сторінках. Робота містить 11 рисунків, 23 таблиці та 3 додатка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ТА ПЕРФЕКЦІЙНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

У цьому розділі здійснено теоретико-методологічний аналіз літературно-наукових джерел, що характеризують теоретичні уявлення про спрямованість особистості у психології; розглянуто поняття «цільова спрямованість» в історичному та сучасному контекстах; проаналізовано історичні витoki феномену «перфекціонізм»; розглянуто перфекціонізм у системі споріднених понять (нарцисизм, педантизм, трудоголізм); розроблено теоретичну модель взаємозв'язку цільової спрямованості особистості та перфекціонізму.

1.1.1. Теоретичні уявлення про спрямованість особистості

Спрямованість є провідною психічною властивістю особистості, яка характеризує її мотиваційну сферу. Словосполучення «спрямованість особистості» було введено у психологію С. Л. Рубінштейном. Відомий радянський психолог цю властивість особистості пов'язує з реальними та конкретними предметами, які дозволяють зняти напругу незадоволення потреби. Таким чином, С. Л. Рубінштейн, проблему спрямованості особистості розглядає через призму динамічних тенденцій, які виступають мотивами у людській діяльності, визначаючи її цілі та завдання [119, с. 623-626].

Питання спрямованості досліджувалося у теоріях особистості різних напрямів психології, таких як: психоаналіз (З. Фройд [137; 138]), індивідуальна психологія (А. Адлер [2; 3; 4]), аналітична психологія (К. Юнг [158]), когнітивна психологія (Д. Келлі [53]), біхевіоризм (Б. Скіннер [125]), гуманістична психологія (Е. Фромм [140; 141; 143], А. Маслоу [92; 93; 94; 95]); **через принцип системності (М. Й. Боришевський [15], Г.С. Костюк [61], В.В. Рибалко [117]).** Так, З. Фройд був переконаний, що людська активність, яка виражається діями, думками, почуттями і прагненнями, обумовлена

інстинктами, зокрема сексуальним. Дослідник у структурі особистості виділив такі складові: ід («воно»), его («Я») і супер-его («Над-Я»). *Ід*, за Фройдом, пов'язане із несвідомим та первинними потребами, що засновані на інстинктах (їжа, сон тощо) та наповнює поведінку особистості енергією. Імпульсивна та егоїстична манера виплеску психічної енергії – це первинний принцип особистісної структури «Ід». Пізніше, коли з'являється розуміння наявності навколишнього світу, виникає інша структура особистості – *его* або «Я», що відповідає за прийняття особистістю рішень. Так, науковець О. Семенов писав «Мета *его* – збереження цілісності організму через відтермінування інстинктів доти, коли можна буде зреалізувати потребу у відповідний спосіб або будуть знайдені відповідні умови». Третя складова у структурі особистості за Фройдом – це *супер-его* або «Над-Я», що набувається під час взаємодії з батьками і педагогами та відповідає за дотримання моральних та культурних норм та принципів. Розглядаючи через призму спрямованості особистості, зазначимо, що *супер-его* стримує імпульси *ід* та направляє особистість до абсолюту та ідеалу в поведінці, словах та думках. Отже, відповідно до теорії З. Фрейда, завдяки *супер-его*, особистість переконується в перевагах ідеалістичних цілей над реалістичними, що є суттєвим для визначення спрямованості її особистості [122; 137].

На противагу З. Фройдю, засновник індивідуальної психології А. Адлер вважав людину свідомою істотою, яка через волю вибору прагне до самореалізації. Основною перешкодою до цього є базове почуття неповноцінності [2]. У концепції «творчого Я» центральною категорією психолог виділяє творчу силу, завдяки якій люди ставлять цілі, що складають їх життєві плани. Спадковість та суспільство впливають на розвиток особистості, але «творче-Я» є домінуючою та визначальною силою для формування життєвого шляху. Тобто Альфред Адлер не заперечував зовнішньооб'єктивну зумовленість поведінки особистості, водночас надавав більшу перевагу цінностям, цілям, уявленням та системі самооцінок, що впливають на свідомість та підсвідомість людини та визначають її поведінку. Мотивацію

поведінки він пов'язує з внутрішнім світом особистості, наполегливим направленням на майбутнє та прагненням до досконалості. Особистість – це неподільна цілісність та інтегральна частина соціуму, тому вся її поведінка обумовлена цілеспрямованим характером. Мета поведінки є незмінною все життя, на відмінно від системи відносин [3]. Тому А. Адлер зазначав, що люди, завдяки своїм мріям, визначають особисті цілі, які обумовлюють їх поведінку та стиль життя. Особистість, яка здійснює продуктивну соціальну активність, є здоровою [4].

К. Юнг розглянув психіку людини через три рівні: свідомість, індивідуальне несвідоме та колективне несвідоме. Рівень колективного несвідомого займає значну роль у цій структурі, адже відображає сліди пам'яті минулих поколінь, що визначають поведінку людини з моменту її народження. Індивідуальне несвідоме – це переживання, які були колись свідомими, а потім стали витісненими. Запропонована К. Юнгом типологія визначає спрямованість особистості на себе або на зовнішнє, відповідно – людей інтровертів та екстравертів. Ці орієнтації властиві особистості, але одна з них є домінуючою та виражається для екстравертів у спрямованості до світу, а для інтровертів, навпаки – у зосередженості у самому собі. На думку К. Юнга основною метою у житті є становлення себе, як єдиного, неповторного і цілісного індивіда [158].

Г. Айзенк виділив два фактори у структурі особистості, які визначають її спрямованість, мотиви та інтереси, – це нейротизм та екстраверсія-інтроверсія. Кожен з цих факторів характеризується певними властивостями, які обумовлюють діяльність особистості та виражаються спрямованістю на свій внутрішній світ (інтроверти) або спрямованістю назовні (екстраверти) та стабільністю-нестабільністю (нейротизм). Так, екстраверти – це активні, життєрадісні особистості, які легко встановлюють контакти з іншими людьми, у той час як інтроверти, навпаки, важко адаптуються до незвичних умов та більш закриті. Таким чином, Г. Айзенк довів, що екстраверсія-інтроверсія – це важливий вимір особистості, що визначає безліч варіантів її соціальної поведінки [5].

Р. Кеттел у своїй теорії особистості виділив риси, які є мотиваційними, стверджуючи при цьому, що на основі обізнаності про структуру та динаміку особистості можливо спрогнозувати її поведінку. Вчений акцентував увагу на первинних та вторинних факторах, які є основними складовими у структурі особистості. До першої групи належать темпераментні риси (визначають реакцію особистості на подразники середовища) та динамічні риси, які мотивують поведінку людини (спрямованість на суперництво та боротьбу), і риси, на формування яких впливають соціокультурні норми. Вторинні фактори містять конституційні риси, які є обумовленими генетично та характерологічні, які формуються та розвиваються завдяки навчанню та досвіду. Таким чином, Р. Кеттел показав зв'язок спрямованості особистості з індивідуальним онтогенезом та соціокультурною матрицею та довів, що деякі риси особистості представляють собою відносно постійні тенденції реагувати та діяти певним чином [63].

Цікаву точку зору щодо спрямованості особистості висловив представник когнітивної психології Дж. Келлі, розглядаючи особистість як мислителя, який за допомогою властивих йому конструктів створює для себе образ навколишнього світу і на його основі реалізує певні дії. Дж. Келлі писав: «Забудьмо... на якийсь час про людину як біологічний організм, як щасливу чи нещасливу, і подивімося на людину як на вченого. Мотивація – це зайвий конструкт. Процеси особистості – це прокладені в психіці канали, в руслі яких людина прогнозує сучасне та майбутнє» [53]. Таким чином, Дж. А. Келлі акцентував увагу на впливі інтелектуальних процесів на поведінку людини. Дослідник довів, що всі прагнення про щось дізнатися в житті людини зводяться до одного – прагнення знати своє майбутнє. Як провідний науковий неологізм когнітивної теорії Дж. А. Келлі виступає «особистісний конструкт», який водночас містить у собі всі відомі психічні пізнавальні процеси та виступає певним шаблоном у сприйнятті нами інших людей та самих себе. До того ж, Дж. А. Келлі переконує, що всі особистісні процеси спрямовані на єдину мету – максимальне передбачення подій [122, с.112].

За теорією когнітивного дисонансу Л. Фестінгера, негативні емоції виникають, коли між очікуваними й дійсними результатами діяльності є розбіжність (когнітивний дисонанс), і, навпаки, співпадіння очікування й результату (когнітивний консонанс) приводить до виникнення позитивних емоцій. Відповідно, основними мотивами поведінки людини виступають емоції, які виникли при дисонансі й консонансі [130]. Невідповідність знань, використовуваних суб'єктом, спонукає його ліквідувати дисонанс, тобто породжує мотивацію. Отже, сутність теорій когнітивного дисонансу зводиться до того, що наявність суперечностей між знаннями, які сприймаються суб'єктом, призводить до виникнення у нього мотиваційного стану, який викликає активність, спрямовану на усунення цієї суперечності [7].

Спрямованість особистості у контексті професійного визначення була досліджена Дж. Голландом. У своїй типології спрямованості, науковець виділив шість типів особистості: реалістичний, інтелектуальний, соціальний, конвенційний, підприємницький та артистичний. Виділені типи характеризуються інтересами до визначеної сфери діяльності (техніка, наука, робота з людьми, чітко регламентована робота, бізнес, торгівля, політика, мистецтво). Отже, професійна спрямованість, за Дж. Голландом, це система рушійних мотивів, які визначають стиль мислення людини, її схильності, інтереси, потреби та бажання. Доведено, що не лише професійна діяльність формує у людини особистісні особливості, але й кожна особистість зі своїми індивідуальними якостями належить до певного типу професій. Для досягнення успіхів у тій чи іншій сфері, необхідно враховувати індивідуальні особливості людини та їх співвідношення з типом професії [108, с. 20-22.]

Досліджуючи питання спрямованості особистості в біхевіористському аналізі описують зовнішні умови стимуляції поведінкових проявів мотивації, таких як: наполегливість та готовність долати труднощі. Необіхевіорист Б. Скіннер, досліджуючи мотиви поведінки особистості, акцентує увагу на зв'язку характерних особливостей минулого досвіду людини та її унікальних вроджених здібностей. Дослідник писав: «Ми є такими, якими постаємо в

нашій історії. Ми хочемо думати, що ми обираємо, що ми діємо, але я не можу погодитися з тим, що особистість є або вільною, або відповідальною». У своїй теорії підкріплень, Б. Скіннер доводить, що саме оточуюче середовище впливає на поведінку особистості, а не її пізнавальні процеси [125].

Дж. Роттер, представник поведінкової теорії та автор концепції соціального научіння, пояснює обумовленість поведінки людини внутрішніми факторам, до яких належать цілі, очікування, самоприйняття. Як вважає дослідник, для прогнозу спрямованості поведінки в будь-якій ситуації, необхідно проаналізувати потенціал поведінки, очікування, цінність її підкріплення та психологічну ситуацію. До концепції поведінки входить будь-яка активність, що здійснюється у відповідь на ситуацію-стимул. Щодо концепції очікування, науковець зазначає, що поведінка, яка в минулому отримала підкріплення, ймовірно в подальшому буде повторена. Якщо особистістю здійснюється щось вперше, очікування поведінки буде ґрунтуватися на досвіді, який отриманий у схожих ситуаціях. Цінність підкріплення, за Дж. Роттером, – це надання переваги одному підкріпленню перед іншим, при рівній ймовірності. Психологічна ситуація – це сприймання людиною обставин такими, якими вона хоче їх сприймати, не дивлячись на те, що для інших це трактування є неадекватним. Також Дж. Роттер досліджував спрямованість особи на зовнішні або внутрішні стимули, відповідно до цього виділив людей з екстернальним та інтернальним локус-контролем. Так, екстернали переконані, що їх невдачі є результатом випадковостей, негативного впливу інших людей. Інтернали, навпаки, впевнені, що їх успіхи або невдачі не випадкові і залежать від власної компетентності, здібностей, цілеспрямованості, тобто від них самих. Таким чином, Роттер розглядав людину як цілеспрямовану живу систему, поведінка якої спрямована на задоволення потреб, а локус-контролю – це очікування того, як люди контролюють підкріплення в своєму житті [105].

Представники гуманістичної психології найвищою цінністю вважають людину, а основною рушійною силою людської активності – самоактуалізацію.

Так, на думку К. Роджерса провідним мотивом життя, який спрямовує поведінку людини є тенденція до актуалізації. Це і є єдиний мотив та фундаментальна тенденція, якою можна пояснити поведінку людини. Інші мотиви К. Роджерс пояснює як один з проявів тенденції до актуалізації. На думку психолога, кожна особистість має вроджене позитивне і здорове ядро, а в процесі самоактуалізації стає повноцінно функціонуючою, гармонійною всередині та гармонійною з оточуючими. К. Роджерс писав: «У мене не викликає схвалення достатньо поширений погляд на те, що людина є здебільшого ірраціональною істотою. Поведінка людини є винятково раціональною» [183].

А. Маслоу поділяв деякі постулати К. Роджерса. Науковець зазначав, що поведінку та спрямованість особистості визначає певна система потреб, які є ієрархічно розташованими і для задоволення вищих потреб необхідно спочатку задовольнити нижчі. У піраміді А. Маслоу потреби особистості розташовані наступним чином: фізіологічні; потреби у безпеці та захисті; потреби прихильності та любові; потреби самоповаги; та потреби самоактуалізації. А. Маслоу розглядав два типи мотивацій – подолання дефіциту та прагнення до розвитку [95]. Прагнення актуалізувати власний потенціал – це вроджений мотив, за А. Маслоу. Оточення відіграє важливу роль у становленні особистості, але не настільки, як сила особистісних прагнень та потреб. Самоактуалізація – це найвищий щабель розвитку, коли особистість у повному обсязі використовує свої таланти, здібності, можливості тощо [92]. Отже, запропонована рівнева ієрархія потреб індивіда за А. Маслоу показує, що особисте зростання можливе лише при задоволенні потреб вищих рівнів, а спрямованість до найвищої мети є показником психічного здоров'я особистості.

Таким чином К. Роджерс та А. Маслоу виступили в опозиції як ідеям З. Фрейда, так і Б. Скіннера щодо факторів, які впливають на поведінку особистості та підкреслили роль особистісного вибору при спрямованості та визначенні змісту життя.

Розкриваючи руйнівні наслідки принципу володіння у соціальному житті, Е. Фромм виділив категорії людей з принципами – «бути» та «володіти». Неможливість реалізації потреб призводить людину до деструкції соціальних відносин та як наслідок, виникають деформовані прагнення та захоплення [141].

На думку Е. Фромма, не лише соціальні умови формують особистість, а й закладені в ній екзистенційні потреби, які мають вплив на активність людини. Тому формування у людей певної структури особистості або основних орієнтацій характеру здійснюється завдяки можливостям, які надає суспільство для задоволення екзистенційних потреб. СENS буття та мотиваційну силу Е. Фромм вбачає у знаходженні різних способів вирішення основної проблеми – протиріччя між прагненням до свободи та прагненням до безпеки, адже в пошуках свободи, люди часто втрачають безпеку [140]. Також дослідник наголошував на досвіді позитивної свободи, яка дозволяє відчутти себе автономним та унікальним, що сприяє успішному досягненню поставлених цілей. Основна умова такого існування – це любов, яку Фромм трактував як мистецтво [142].

Більшість вітчизняних фахівців розглядали структуру особистості за принципом системності. Так, М. Й. Боришевський [15] зазначав, що спрямованість, мотиви, інтереси, переконання, прагнення та воля – це утворення в системі особистості, що складають підсистему свідомості та самосвідомості. Кожне з цих утворень може спонукати особистість до активності, за умови, що вона усвідомлює себе носієм цих утворень. Особистість – це система, у якій для злагодженої взаємодії підсистем необхідний чинник мотивуючого начала. Зазвичай, у ролі такого чинника виступає ідея, яка є життєво важливою та соціально спрямованою.

На думку, Г. С. Костюка, спрямованість – це структурний компонент особистості, що складається із сукупності мотивів, потреб, інтересів, схильностей, прагнень, ціннісних орієнтацій, цілей та установок. А особистість

виступає динамічним явищем, зокрема для реалізації своєї цілеспрямованості, умінь, бажань тощо [61].

Особистість як складну систему з тривимірною структурою розглянув В. В. Рибалка [117]. Ця система містить у собі психічні властивості, на розвиток яких впливають соціальні фактори, за умов здійснення індивідом діяльності та під час спілкування з іншими людьми. Спрямованість особистості науковцем зазначена у першому базовому вимірі – соціально-психолого-індивідуальному («вертикальному»), а цілеутворювальний та потребнісно-мотиваційний компоненти – у другому, діяльнісному («горизонтальному»). Зазначені складові психологічної структури особистості характеризують її на макрорівні.

Таким чином, проаналізувавши теорії особистості різних напрямів психології та дослідження вітчизняних науковців виявлено, що спрямованість є центральною ланкою у структурі особистості та містить сукупність мотивів, завдяки яким визначається основний вектор життєдіяльності особистості.

1.1.2. Поняття цільової спрямованості особистості

Ціль – один з елементів поведінки і свідомої діяльності людини, який характеризує передбачення в мисленні результату діяльності та шляхи його реалізації за допомогою певних засобів. Ціль виступає як спосіб інтеграції різних дій людини в деяку послідовність чи систему. Аналіз діяльності як цілеспрямованої передбачає виявлення невідповідності між наявною життєвою ситуацією і ціллю. Здійснення цілі є процесом подолання цієї невідповідності [134].

У словнику з української мови наведено таке визначення: «Ціль – це те, до чого прагнуть, чого намагаються досягти; мета» [127].

Цільова спрямованість, як властивість особистості була розглянута філософами, фізіологами, педагогами, але все ж таки у психологічній науці є малодослідженою. Так, розпочинаючи аналіз з поглядів на визначення цільової спрямованості філософами, зазначимо, що, на думку Сократа, кожна окрема

людська дія повинна керувати певною ціллю. Але, крім того, у суспільному житті повинна існувати єдина загальна та вища мета, якій повинні підкорятися усі інші невеликі цілі та в якій знаходить своє вираження вище благо для усіх громадян.

Суть цілеспрямованої діяльності, за Платоном, – це прояв цілі у формі мудрості, доцільності та добродетності. Саме завдяки цьому створюється порядок і гармонія у житті суспільства. Аристотель, трактуючи ціль, як джерело і стимул людської діяльності, розглядав цілепокладання як природжену якість людської природи. Філософ наголошував на тому, що ціль – це реалізована воля людини та прояв її вільного самовираження. Основним змістом цілепокладання він вважав пізнання людиною навколишнього світу та своєї єдності з ним [10, с. 139].

У подальші епохи відбувалося розширення змісту та поглиблення наукового розуміння феномену цілепокладання та його здійснення. Так в епоху середньовіччя справжня ціль буття вбачалася у вічному божественному розумі. У Новий час склалося раціоналістичне трактування діяльності людини як цілеспрямованого процесу. Наприклад, Т. Гоббс, спираючись на принцип причинності, вказував, що цільова причина є присутньою у сфері активної та свідомої поведінки людини, яка має почуття та волю [10, с. 139].

І. Кант пов'язував ціль зі сферою практичного розуму та вільною моральною діяльністю людини. Він розрізняв технічну ціль (те, що належить до вміння), прагматичну ціль (те, що належить до блага, зміст вчинків) та категоричний імператив (те, що належить до загальнообов'язкового принципу вчинків людини). І. Кант стверджував, що у здатності цілепокладання ми зацікавлені більше ніж у будь-якій іншій, адже вона є умовою будь-якої можливої діяльності, здійсненню якої людина віддає усі свої сили [126, с.85]. Ціль, за Кантом, є одночасно і дія, і причина. Поняття «ціль» у нього виступає у ролі регулятивного принципу, а цілепокладання – як прояв об'єктивної доцільності функціонування природних та громадських організмів. Ціль

цивілізованого розвитку він бачив у встановленні «досконалого цивільного об'єднання у людському роді» [126, с. 85].

Г. Гегель розглядав ціль, як відбиток потреб соціального життя і як знання людиною засобів своєї власної реалізації. Ціль суб'єктивна за формою, але об'єктивна за змістом, вона реалізується в історичній діяльності людей через пізнання законів навколишнього світу. Введене Гегелем поняття «внутрішня ціль» відбиває об'єктивну необхідність розумних та цілеспрямованих дій людини. Він вважав, що, хоча «внутрішня ціль» відносно незалежна від зовнішнього світу, без співвідношення її із зовнішнім світом і без взаємодії з ним вона втрачає свою якість цілі. Г. Гегель висловлював матеріалістичну ідею, заявляючи, що ціль поєднує себе з об'єктивністю через засіб, що має природу зовнішнього наявного буття, тобто в об'єкті матеріального світу. Ціль не здатна реалізуватися незалежно від зовнішньої об'єктивності, вона ставить себе завжди в опосередковане співвідношення з об'єктом [10, с. 140].

Суспільно-історичний зміст цілеспрямованої діяльності виражається в тому, що суспільство ставить перед собою такі цілі, рішення яких вже відоме. Коли ж ставляться нереальні цілі, що не відповідають наявним умовам і можливостям, то їх здійснення стає неможливим та обертається безвихідною ситуацією. Історії відомі немало проголошених, але нездійснених цілей, які знаходилися поза межами можливого і не відповідали громадським закономірностям, тобто не мали об'єктивних передумов в реальній дійсності.

За історичними віхами еволюції цивілізації можна простежити, як змінювався зміст соціальних цілей, форми і засоби їх реалізації. Але вони завжди були тісно пов'язані з практичними потребами та інтересами людей. У міру розвитку громадських стосунків та формування розгалуженої соціальної структури виникає не лише більша різноманітність, але і плюральність цілей, що відбивають інтереси різних класів та верств суспільства. Зміст цілей, які не співпадають, визначається соціальним статусом та громадським буттям різних груп. Водночас, ця відмінність не виключає існування певних суспільних цілей

в усіх суб'єктів суспільно-історичного процесу, що обумовлюється єдністю та збігом тих інтересів, які виступають як загальнонаціональні або загальнолюдські. Збіг інтересів та відповідно цілей, їх змістовна спільність за багатьма життєво важливими питаннями можливі, що показує практика, як у рамках окремих соціумів, так і у масштабах усієї світової спільноти [10, с. 140].

Таким чином, філософи наголошували на тому, що якщо людина має ціль, то вона наділена почуттями та волею та може себе реалізувати у всіх сферах життя. Але також повинна існувати спільна ціль – дотримання порядку у суспільстві. А цілепокладання полягає у тому, що кожна людина у своїй діяльності повинна керуватися певними цілями.

Фізіологи пояснювали цілепокладання людини через процес, який заснований на рефлексах. Так, І. П. Павлов писав: «Рефлекс цілі має велике життєве значення, він є основною формою життєвої енергії кожного із нас. Все життя, всі його удосконалення, вся його культура є рефлексом цілі, що створюються тільки людьми, які прагнуть до тієї або іншої цілі, поставленої ними у житті. Як тільки зникає ціль, навпаки, життя перестає прив'язувати до себе. До певної міри у нас відсутні практичні відомості відносно такого важливого фактору життя, як рефлекс цілі» [104, с.19].

П. К. Анохін вивчаючи проблему цілей, в розробленій ним теорії функціональної системи, пов'язував їх з роботою акцептора дії. Фізіолог стверджував, що рефлекс цілі – це, перш за, все механізм формування збуджень, які випереджають розвиток явищ самої дійсності, і тільки тому кожен етап наступних цілеспрямованих дій за допомогою зворотної аферентації може контролюватися й виправлятися у відповідності до вихідної цілі [8].

І. М. Сеченов ставив питання про співвідношення цілей та мотивів: «Життєві потреби породжують бажання і вже вони ведуть за собою дії; бажання тоді буде мотивом або метою, а рух дією або засобом досягнення мети. Без бажання, як мотиву або імпульсу, рух був би взагалі безглуздий» [124, с. 216].

М. О. Бернштейн розглядає ціль в контексті задач: «Задача – це ціль, яка дана в певних умовах». Він зазначав, що поставити задачу – це означає створити в якійсь формі образ того, чого ще не має, але повинно бути. М. О. Бернштейн пов'язує досягнення цілі з ситуаційними процесами та розвертає їх у часі [13, с. 280].

Таким чином, фізіологи стверджували, що кожній людині притаманний рефлекс цілі, від якого залежить її доля. Якщо людина буде його використовувати, тоді вона буде активно розвиватися, їй буде цікаво існувати у цьому світі, адже вона матиме потреби, мотиви, буде ставити перед собою задачі та їх вирішувати. Якщо навпаки – людині немає сенсу розвиватися, адже їй це не потрібно.

Р. Акофф та Ф. Емері розглядають ціль з точки зору структурно-функціонального підходу і визначають її як бажаний результат, недосяжний за певний проміжок часу, але доступний у майбутньому, при цьому за цей період до нього можна наблизитися. Суть поняття «ціль» залежить від змісту поняття функція, а «функція» протиставляється структурі [20, с. 70].

Педагогічний напрям представлений А. С. Макаренком, який розрізняв цілі за їх віддаленістю від реальних життєвих ситуацій та вважав, що орієнтація особи на різні за дальністю цілі має важливе значення у житті людини. Видатний український педагог у своїй практично-педагогічній діяльності показав, як врахування перспективних цілей може організувати діяльність колоністів і при цьому вирішувати складні виховні завдання [86].

Представник таксономічного підходу Б. Блум стверджував, що якщо ціль навчання визначає знання та вміння учня, то завдання навчання окреслюють спосіб реалізації цієї цілі. Б. Блум в рамках освітньої технології створив таксономію педагогічних цілей, розподіляючи їх на три рівні: когнітивний, психомоторний, афективний. Когнітивний рівень містить вимоги до засвоєння змісту предмету. Психомоторний характеризує розвиток рухової нервово-м'язової діяльності. Афективний рівень стосується емоційно-ціннісної сфери. Бенджамін Блум наголошував, що для досягнення усіх цілей навчання,

необхідно звертати увагу на здібності учня та виділяти час для виконання, відповідно до цих здібностей [57, с. 50].

У психології питання цільової спрямованості розглянуто дослідниками через мотивацію діяльності (О. М. Леонтьєв [68]), значення цілі для суб'єкта (В. А. Семиченко [123]), потреби особистості (А. Маслоу [92; 93; 94; 95]), метапрогнозування та цілепокладання (С. Д. Максименко [88]), процеси свідомості (Ю. М. Швалб [151]), у контексті теорії поля (К. Левін [66]).

Так, О. М. Леонтьєв перераховуючи види можливих мотивів, ввів до їх складу життєві цілі. Він стверджував, що мотивація діяльності людини є дуже складним процесом, що вимагає спеціального психологічного аналізу. У тому випадку, коли цілі прямо не визначені у ситуації, то мотиви спонукають до цілепокладання, але при цьому не породжують цілей – так само, як потреби не породжують своїх об'єктів. Те, що на рівні пристосованої діяльності виступає у формі вибіркової у відношенні до об'єктів, які впливають на вищих її рівнях, виражається у вибіркової у відношенні до результатів можливих дій, що передбачаються та представляються [68, с. 189].

Для О. М. Леонтьєва важливим моментом є проблема усвідомлення мотивів: «Мотиви не відокремлені від свідомості. Навіть якщо мотиви не усвідомлюються, коли людина не віддає собі звіту в тому, що спонукає її здійснювати ті чи інші дії, вони все ж знаходять своє психічне відображення, але в особливій формі – у формі емоційного забарвлення дій. Одні мотиви, спонукаючи діяльність, разом з тим надають їй особистісний сенс (змістоутворюючі мотиви). Інші, що співіснують з ними, виконують роль спонукальних чинників (позитивних або негативних), – позбавлені змістотворних функції (мотиви – стимули)» [68, с. 201].

В. А. Семиченко вказує на те, що термін мотивація в психології використовується в декількох значеннях [123, с. 58]. Перше значення – це наявність певної системи чинників, які спонукають до відповідної активності чи бездіяльності у різних ситуаціях. Друге значення – усвідомлене використання чинників, що сприяють активізації певних дій. Третє – процес

розгортання системи чинників у структурі діяльності, що спонукають до певних дій.

Важливе значення цільовій поведінці надавав К. Левін, який розглядав цілі в контексті теорії поля [66]. Він стверджував, що майже будь-який комплекс психологічних проблем, особливо в області мотивації та особистості, із необхідністю містить проблему цілі та цілеспрямованої поведінки. Цільова структура, за К. Левіном, містить у собі цільові рівні, які, у свою чергу, передбачають високу мрію, ціль наміру, наступне – рівень, якого особистість прагне досягти, та рівень, який вона досягає, якщо їй не щастить [66, с. 87].

А. Адлер будує свою концепцію на основі наявності фіктивної цілі. Також, він вводить поняття кінцевої цілі, яка на його думку, відіграє важливу роль у житті взагалі, вона необхідна для того, щоб планувати життєві розрахунки, зайняти певну позицію, придбати фіксовану точку у хаосі буття і тим самим досягти надійної кінцевої мети. Якщо говорити про конкретну ціль, то А. Адлер вважав, що кожна людина приходить до конкретної цілі, долаючи труднощі за допомогою творчої енергії, яка ідентична їй «Я» [4, с. 70].

А. Маслоу також приділяв увагу цілям, зіставляючи їх із потребами особистості. Він стверджував, що є нормальні умови життя у цивілізованому світі, ці умови не самоціль, але вони близькі до цілі, оскільки дуже тісно пов'язані з базовими потребами, які і представляють собою самі цілі. Сукупність даних, які зібрані на сьогоднішній день, свідчить про те, що єдиний розумний баланс, який може бути в основі класифікацій мотивацій – це основні цілі та потреби, а списки бажань, в звичному сенсі – спонування [93; 94].

Також, А. Маслоу провів змістовний аналіз проблеми співвідношення мотивації та цілей: відмінною рисою такого більш глибокого аналізу є те, що, в кінцевому рахунку, він приводить до певних цілей або потреб, за якими ми вже нічого не виявимо; до задоволення певних потреб, які і представляють собою кінцеву ціль. Іншими словами, це означає, що вивчення мотивації повинно представляти собою вивчення первинних цілей, бажань або потреб людини. Очевидно, що самі по собі цілі є більш універсальні, ніж шляхи, які обираються

для їх досягнення, оскільки ці шляхи визначаються особливостями культури. Люди більше схожі один на одного, ніж це здається на перший погляд [95, с. 69].

С. Д. Максименко пов'язує розвиток особистості, з однієї сторони, з ситуаціями, а з іншої – з цілепокладанням. Він зазначає, що зрозуміти минулий розвиток та спрогнозувати майбутнє не можна, ігноруючи соціальну ситуацію або роздивляючись її як один із факторів. Під поняттям «цілепокладання /метапрогнозування», він розуміє процес прогнозування людиною своїх досягнень, життєвих ситуацій, особливості життя своїх рідних та ін. [83; 84]. На думку Сергія Дмитровича, естетична спрямованість спирається на закони краси, а етична – на закони добра та справедливості. Наслідування таким законам відкриває шлях до побудови типологій особистості на основі спрямованості. Науковець розглядає спрямованість як виключно особистісний показник, який визначає досягнення, стиль життя людини, її стиль спілкування, і те, що в цьому житті для людини найголовніше [88; 89].

Ю. М. Швалб наголошує на тому, що образ майбутнього, який містить функцію психологічного механізму регуляції поведінки – це і є ціль. Він буде типологію цілепокладання на основі трьох провідних процесів свідомості та трьох перетинів цих процесів. Кожному із цих шести процесів відповідають форми цілепокладання та форми реалізації цілі. Для процесу споглядання провідної форми цілепокладання є самовизначення особистості, а формою реалізації її – ідентифікація. Другий процес свідомості – уява – в першій формі представлена задумом, а у другій – втіленням. Третій процес свідомості – це мислення. У формі цілепокладання він представлений задачею, а у реалізації цілі – рішенням [151, с. 88].

Тимчасову перспективу також вивчали Ж. Ньюттен та Де Волдер, але вони робили великий акцент на пошуку універсальних механізмів, а не на змістовній стороні життєвих ситуацій та пов'язаних з ними цілей, що знижує можливість їх зв'язку з цільовою спрямованістю особистості [23, с. 135].

Установка за В. С. Мерліном, це зв'язок мотивів та відносин людини, а соціальна сутність спрямованості виражається в індивідуальному стилі діяльності, що проявляється у властивостях нервової системи та у міжрівневих відносинах зі спрямованістю особистості і утворює системно-структурні зв'язки [97].

Отже, спрямованість особистості – системоутворююча мотиваційно-динамічна характеристика суб'єкта, що відображає її глибинні смислові структури. Будучи інтегральним особистісним утворенням, спрямованість орієнтує людину, визначає її внутрішнє суб'єктивне ставлення до навколишнього світу, що виражається в її безпосередній взаємодії з середовищем.

1.1.3. Психологічна структура цільової спрямованості особистості

Аналіз психологічної літератури показав, що багато науковців у структурі особистості виділяли компонент спрямованості. Тому, вбачається за необхідне розглянути наявні теоретичні підходи до вивчення спрямованості, для того щоб побудувати теоретичну модель психологічної структури цільової спрямованості особистості. Так, С. Л. Рубінштейн [118; 120] велике значення у розумінні особистості надавав діяльності, стверджуючи, що особистість формується завдяки взаємодії з навколишнім середовищем. У структурі особистості ним були виділені такі компоненти як: спрямованість, яка проявляється у потребах, інтересах, переконаннях, домінуючих мотивах діяльності та поведінки, світогляді; знання, вміння, навички, які набуваються протягом життя та пізнавальної діяльності; індивідуально-типологічні особливості, що проявляються у темпераменті, характері та здібностях. Сергій Леонідович писав: «Потреба – це, коли людина відчуває необхідність в чомусь, що лежить поза нею; в ній проявляється зв'язок людини з навколишнім світом та її залежність від нього». Спрямованість особистості на певний предмет виникає у

результаті усвідомленої залежності від того, що вона потребує, в чому зацікавлена та, що для неї виступає потребою та інтересом. Далі, у структурі спрямованості С. Л. Рубінштейн із тенденції виділяє установку та описує її наступним чином: «Установка особистості – це зайнята особистістю позиція, яка полягає в певному відношенні до цілей або завдань, що визначені перед нею, та виражається у виборчій мобілізованості й готовності до діяльності, спрямованої на їх здійснення» [120]. Отже, будь-яка установка – це установка на якусь лінію поведінки, і цієї лінією поведінки вона й визначається, коли суб'єкт входить в певну ситуацію та приймає завдання, які значимі для нього. Виникаючи під час розвитку особистості й постійно перебудовуючись у процесі її діяльності, установка як позиція особистості, з якої виходять її дії, містить у собі найрізноманітніші компоненти, розпочинаючи з елементарних потреб та бажань й закінчуючи світоглядними поглядами або позиціями особистості.

Ще одним структурним компонентом спрямованості особистості є інтерес, який, на думку С. Л. Рубінштейна, відрізняється від потреби тим, що перша викликає бажання володіти певним предметом, а другий – ознайомитися з ним. Тобто, інтерес – це мотив пізнавальної діяльності особистості, який формується на основі її потреб. Також науковець виокремлює в структурі спрямованості таку складову як ідеал, який виступає як сукупність норм поведінки, інколи це образ, який слугує взірцем. Саме в ідеалах людини проявляється її загальна спрямованість, яка через них і формується [120].

Б. Ф. Ломов, вважає, що за допомогою спрямованості можна визначити психологічний портрет особистості, з її цілями, мотивами та суб'єктивними відносинами. У зв'язку з цим, науковцем було виділені такі рівні спрямованості як емоційний, пізнавальний (когнітивний) та поведінковий. З усієї цієї складної системи громадських стосунків, в якій знаходиться особа, вона вибирає певні їх форми (чи сторони), що стають з тих або інших причин особливо значущими. Саме у сфері цих стосунків і формуються життєві цілі особи. Суб'єктивні цілі, які ставить перед собою особа, можуть по-різному співвідноситися з

об'єктивним розвитком соціального процесу. В одних випадках вони відповідають об'єктивним тенденціям цього розвитку, і тоді цілі особи знаходять підтримку у суспільстві. У інших між суб'єктивними цілями особи і об'єктивними тенденціями соціального процесу можуть виникнути більш менш значні розбіжності і навіть протиріччя. У такій ситуації особа може або протиставити себе суспільству (або конкретному колективу, членом якого вона є); або піти шляхом заміни реального життя фантазіями та ілюзіями, в яких вона замикається, або встати на шлях антигромадської поведінки; можливі й інші форми зміни її поведінки [70, с. 322].

Таким чином, спрямованість – це системоутворююча властивість, яка визначає структуру особистості. Через призму глобальності, спрямованість – це співвідношення того, як особистість взаємодіє з суспільством, що отримує від нього (цінності матеріального або духовного характеру) та те, що вона віддає навзаєм, тобто те, що впливає на розвиток суспільства. Також, Б. Ф. Ломов збільшує кількість компонентів спрямованості, включаючи обдарованість, вольові, емоційні та інтелектуальні особливості [66].

В працях Б. С. Братуся [16; 17] та Н. І. Рейнвальд [116] наведена ієрархічна послідовність типів спрямованості. Так, перший автор виділяє чотири рівні: егоцентричний, групоцентричний, просоціальний та духовний. Другий автор виділяє типи спрямованості особистості в наступній послідовності: творець, споживач та руйнівник.

Структурно-системний підхід до розуміння особистості у психології представлений О. П. Санніковою, яка запропонувала континуально-ієрархічну модель структури особистості. Відповідно до цієї моделі, особистість розглядається як макросистема, що складається з різнорівневих підсистем, які мають свої характеристики та рівні: 1) формально-динамічний; 2) змістовно-особистісний; 3) соціально-імперативний. Спрямованість особистості, Ольга Павлівна, включає до другого рівня, який відображає цінність особистості, мотиваційну потужність та стійкість [121, с. 15–21].

Л. К. Велитченко, в особистісно-діяльнісному підході, пояснює, що структуру діяльності і, отже, особистості утворюють Я-концепція, особистісні смисли, мотиви, цілі, дії з об'єктами, результати і винагорода за них, яка зміцнює Я-концепцію. Адже, науковець зазначає, що: «онтологія особистості окреслюється її головними ознаками – переживання своєї буттєвості і результативності процесу задоволення своїх потреб». Індивід маючи певні потреби, які є усвідомлюваними чи неусвідомлюваними, прагне їх задоволення через досягнення відповідних результатів, а діяльність при цьому виступає інструментом, за допомогою якого особистість виражається та стверджується. Схема діяльності, за Леонідом Кириловичем, набула такого вигляду: Я-концепція – особистісний смисл – мотив – мета – дія – результат – винагорода [24, с. 12-15].

А. А. Фурман розглядає особистість через інтенцію, як психічну властивість, що визначає її цільову спрямованість. Науковець виділяє чотири типи інтенційності, які відрізняються своїми характеристиками. Так, першому типу – когнітивному, притаманна така властивість як цілеспрямованість, здатність до задоволення потреб та бажань. Особистості, які схильні до емоційно-мотиваційного типу інтенційності спрямовані реалізувати природну обдарованість та виявляють прагнення до саморозвитку й самоосвіти. Нестандартна поведінка, незалежність та самовпевненість – це характеристики третього типу – поведінкового. Останній тип смисло-життєвого зорієнтування характеризується нонконформізмом та спрямуванням на загальнолюдські цінності [144, с. 134].

Я. В. Васильєв вперше визначив рівневу структуру цільової спрямованості особистості [21] та зазначив, що одиницею психічної діяльності є ситуація. Автором була розроблена оригінальна методика «Дослідження цільової спрямованості особистості» [20, с. 81], яка дозволила визначити структуру психічної діяльності та пріоритет ситуацій майбутнього у співвідношенні до ситуацій теперішнього та минулого часу. Ярославом Васильовичем був запропонований новий підхід до вивчення особистості через

дослідження її цільової спрямованості, як орієнтації на майбутнє, що проявляється у футурреальній функції психічної діяльності. Науковцем виділені такі позиції у структурі цільової спрямованості особистості: егоцентрична, раціональна та альтруїстична. Перша – це коли переважає задоволення біологічних й матеріальних потреб та меркантильно-утилітарна мотивація. Цілі даної позиції близькі за віддаленістю від ситуацій теперішнього часу. Друга позиція містить цілі, що спрямовані на задоволення соціальних потреб, вони за віддаленістю середні, також в них наявні вказівки на умови їх досягнення та оцінні судження з приводу цілей, які ставляться. Для третьої позиції характерно задоволення духовних потреб за творчої та внутрішньої мотивацією з приводу діяльності, яка виконується. Цілі даної позиції далекі та високі, в яких переважають загальнолюдські цінності.

Таким чином, узагальнення досліджень з проблеми спрямованості особистості представників різних концепцій дозволяє нам визначити її структуру. Так, виділені фактори, що обумовлюють формування цільової спрямованості, зокрема: 1) нейротизм, екстраверсія та інтроверсія (за Г. Айзенком); 2) професійний компонент (за Дж. Голландом); 3) риси особистості – темпераментні, що показують реакцію особистості на подразники середовища; динамічні – мотивують поведінку людини та конституційні, що формуються завдяки навчанню та досвіду; та вплив соціокультурних норм (за Р. Кеттеллом); 4) локус-контролю, що визначає контроль підкріплення у житті особистості (за Дж. Роттером). Також цільова спрямованість складається із позицій, які характеризують цілі за віддаленістю – егоцентрична, раціональна та альтруїстична (за Я. В. Васильєвим) та компонентів – емоційний, когнітивний (пізнавальний) та поведінковий (за Б. Ломовим). Вищезазначені компоненти разом із раціональною та альтруїстичною позицією сприяють саморозвитку особистості, який в подальшому є поштовхом до самоактуалізації, яка є найвищим щаблем розвитку особистості (за А. Маслоу, Е. Шостромом).

1.2. Дослідження перфекціонізму в психологічній науці

1.2.1. Історичні витоки перфекціонізму

Розгляд феномену перфекціонізму в історичному аспекті вбачається доцільним розпочати аналізом етимології поняття, що вивчається, задля того, щоб сформувати про нього смислове образно-понятійне уявлення. У філософській енциклопедії, досконалість – це вищий стандарт, який показує співвідношення цілей та результатів застосованих людиною зусиль. Етика розглядає поняття досконалості через поняття морального ідеалу. Відповідно перфекціонізм – це тип етичних та моральних навчань, в основі яких є ідея досконалості, в досягненні якої вбачається кінцева мета людини [131; 132].

У християнському ракурсі, перфекціонізм розглянуто як «духовне зростання» віруючого. Ще Августин Блаженний [1; 33] писав: «Досконалість – це знання людини про власну недосконалість». З його точки зору, людською досконалістю у цьому житті є лише моральний ідеал, недосяжний внаслідок гріховного падіння людини. Звідси випливає важливий висновок про шляхи до досконалості: особистість відкидає наявне в собі заради бажаного і необхідного піднесеного. Августин стверджував, що ні освіта, ні людські зусилля не можуть зробити людину досконалою, а морального прогресу у земному житті люди можуть досягти тільки за допомогою Божої благодаті. Августин Блаженний ототожнював гріховність з людською сутністю. У підсумку, шлях до досконалості він бачив в безшлюбності та цнотливості, таким чином заперечуючи можливість досягнення святості в земному житті.

Абсолютна досконалість, за Фоною Аквінським, досягається у майбутньому житті. Разом з тим, у концепції досконалості Фоми Аквінського, плотські бажання розглянуто як зло, а відмова від них – необхідна умова досконалості. Таким чином, досконалість була ототожнена із самозреченням. Нарешті, Фома Аквінський розробив ієрархію рівнів досконалості, які відповідали щаблям церковної ієрархії, що становили для нього найкоротший шлях, через який можна заслужити досконалість [155].

Самовдосконалення у християнстві – це порятунок від гріха та шлях на здобуття загробного блаженства. Велику роль у цьому процесі відведено діяльній любові до людей. Тобто людина вдосконалюється лише у милосерді завдяки своєму природному та єдиному призначенню – підкоренню волі Бога. Це свідчить про моральні обов'язки людини у ставленні до Бога. Пізніше, коли почали з'являтися різні релігійні течії, перфекціонізм поряд з П'ятидесятництвом був одним із напрямків руху, для якого головною ідеєю є духовне вдосконалення людини та її святість. Отже, прагнення вдосконалення ототожнювалося із ідеєю досягнення святості, яка виражалася у «духовному зростанні» віруючого, коли він позбавлений гріховних помислів і «в його серці немає нічого, крім любові» [107].

Таким чином, перфекціонізм можна назвати богословським вченням про те, що прощення у Бога можливо заслужити через особисте самовдосконалення, яке проявляється у непохитній вірі й у добрих справах, які можуть змінити «людську гріховну природу».

З філософської точки зору, прагнення до самовдосконалення – це основна мета сенсу життя особистості. Так, у філософських словниках наведені такі визначення даного феномену: «Перфекціонізм (лат. Perfectus - досконалість) – система ціннісних орієнтацій, яка вказує на наявність якогось абсолютно позитивного в моральному відношенні зразка, прагнення наблизитися до якого і повинно складати сенс людського життя» [54, с. 274-275]; «перфекціонізм – це переконання в тому, що вдосконалення як себе, так і інших – це та мета, до якої повинна прагнути людина» [133]. За вченням Аристотеля, досконала особистість – та, яка є добродісною, займається улюбленою діяльністю, знає міру в усьому та прагне до гідного й прекрасного життя. А самовдосконалення сприяє щастю особистості [9].

Іншої точки зору дотримувався І. Кант, який не пов'язував особистісний розвиток з критерієм гідності, та стверджував, що бути досконалим означає бути моральним, а процес вдосконалення – це розвиток особистості як морального суб'єкта [126]. Ідеї перфекціонізму присутні в концепціях

мислителів Відродження, зокрема Фр. Ніцше з його ідеєю Надлюдини [96]. Філософ стверджував, що стати Надлюдиною можливо за умови подолання внутрішнього рабства, що допоможе вийти на новий рівень розвитку. Тобто, це така людина, яка постійно вдосконалюється, тим самим бере відповідальність за свої слабкості, тренуючи своє тіло, розум, емоції, вміє контролювати себе та не схильна до деструктивних мотивацій [102].

Аналіз перфекціонізму з психологічної точки зору розпочинається із З. Фрейда, який розглядав прагнення до досконалості як спробу втечі від задоволення потягів та інстинктів. Тобто виникнення перфекціонізму він пов'язував з механізмом психологічного захисту – витісненням, інтерпретуючи процес самовдосконалення як процес сублимації [139]. «Я-ідеал» – термін, введений Зигмундом Фрейдом для позначення прагнення особистості до досягнення досконалості. Вперше австрійський психоаналітик вжив це поняття в 1914 році в праці «Про нарцисизм» [139], в якій воно використовується для позначення любові людини до себе (шляхом ідеалізації власного образу), яка виникає в дитинстві та супроводжує її протягом усього життя. Пізніше, допрацювавши концепцію «Я-ідеалу», Фрейд прийшов до висновку про те, що психологію мас можна розглядати через цю категорію («Психологія мас та аналіз людського Я» [138]. В теорії мас «Я-ідеал» відіграє роль в об'єднанні групи людей навколо вождя, якого вони наділяють ідеалістичними рисами.

Також «Я-ідеал» може виступати в якості вищої істоти в людині. Ця двоїстість має негативні наслідки, якщо людина страждає від постійного відчуття, що за нею хтось спостерігає. Однак в житті абсолютно здорових людей подібне «роздвоєння» особистості теж має місце бути – в розмовній лексиці синонімом виступає «совість». У деяких роботах Зигмунда Фрейда «Я-ідеал» описаний так само, як Над-Я, однак сучасні психоаналітики, як правило, розмежовують ці поняття.

Поняття перфекціонізму почало з'являтися у науковій літературі у середині ХХ ст., хоча перфекціонізм, як психічна спрямованість був досліджений раніше: як компенсаторне прагнення до переваги і досконалості

(А. Адлером) [4, с. 256], та у якості нарцистичної патології (К. Хорні) [146]. Так, протягом 60-80х рр. зарубіжні клінічні психологи та психотерапевти активно розробляли теорії про походження перфекціонізму. Класичні визначення перфекціонізму, науковці-психологи М. Холендер та Д. Барнс розглядали через тенденцію особистості встановлювати надмірно високі стандарти і, як наслідок, неможливість задовольнятися результатами [165].

Проблема перфекціонізму стала обговорюватися в зарубіжній клінічній психології та психотерапії в 1960-1980 роках. Спочатку вона отримала одностороннє висвітлення, а саме як патологічна адикція. Психотерапевти та психіатри вважали, що не потрібно плутати здорову мотивацію і завзятість, що спираються на власні можливості і схильності, з болючим нав'язливим прагненням досягти ідеалу, що спирається на зовні задані орієнтири (відповідати певному рівню) та які позначаються як перфекціонізм.

Концепція Д. Хамачека полягала у тому що, нормальний перфекціонізм представляв собою особистісну рису, яка характеризує прагнення до успіху, здатність враховувати власні ресурси та обмеження, постановку перед собою реалістичних цілей та готовність змінювати особисті стандарти відповідно до життєвої ситуації. Невротичний перфекціонізм описується в контексті страху невдачі і схильності до жорстокої самокритики, концентрації на нереалістичних стандартах і переживання перманентної провини за власний неуспіх [173, с.27-33].

Перше типологічне вивчення перфекціонізму представлено Р. Фростом та його колегами, які виявили яскраві відмінності між типами перфекціонізму. Так перфекціонізм з «неадаптивною стурбованістю очікуванням» пов'язаний з такими дезадаптивними характеристиками, як ірраціональне мислення, схильність до самокритики, самозвинуваченням та звинуваченням інших, низькою ефективністю у професійній кар'єрі, емоційною дезадаптацією (депресія, суїцидальна поведінка, екзаменаційна тривожність). У той час як перфекціонізм у формі «позитивного прагнення до досягнень» виявив наступні характеристики особистості: конструктивним прагненням до досягнень,

позитивним афектом, позитивною самооцінкою, самоактуалізацією, самоефективністю, ефективними стратегіями навчання, доброю академічною успішністю, позитивними інтерперсональними якостями, впевненістю в собі, альтруїстичними соціальними установками, адаптивними копінг-стратегіями [162].

Багато науковців розглядали перфекціонізм як протилежний (полярний) феномен. Так, У. Паркер виділив «здоровий», пов'язаний з сумлінністю, та «нездоровий» перфекціонізм, який пов'язаний з низькою самооцінкою [182]. Науковці Р. Слейні та Дж. Ешбі описали адаптивний та дезадаптивний типи перфекціонізму [188, с. 393 – 398]. Р. Слейд та Г. Оуенс розробили біхевіоральну модель «двоїстого процесу», який допускає існування «позитивного» перфекціонізму (спонукає бажання наблизитися до стимулу) та «негативний» перфекціонізм (запускає уникнення результатів, що лякає) [185].

Психологи К. Едкінс та У. Паркер виділили «пасивний» перфекціонізм, який створює перешкоди у діяльності та пов'язаний з високим ризиком суїцидальної поведінки; та «активний» перфекціонізм – стимулює до досягнень та не пов'язаний з суїцидальними намірами [163].

Дослідниця Л. А. Данилевич описала «функціональний» та «дисфункціональний» перфекціонізм. Функціональний поєднує в собі високі стандарти та організованість. Дисфункціональний перфекціонізм характеризується нетерпимим ставленням до помилок, тривожністю з приводу результатів діяльності, переживанням невідповідності між бажаною досконалістю та реальним станом справ [39].

У російській психології типологічний підхід до вивчення перфекціонізму представлений Н. Г. Гаранян, яка розробила критерії здорового та патологічного перфекціонізму. Стосовно патологічного перфекціонізму науковці А. Б. Холмогорова та Н. Г. Гаранян виділяють дві форми: нарцистичну та obsесивно-компульсивну. Нарцистичний перфекціонізм – одержання схвалення всупереч усім іншим мотивам, а головним сенсом життя для людини виступають досягнення та визнання. Основна ознака такого перфекціонізму –

це відсутній інтерес до змісту діяльності та патологічна фіксація на їх результатах та на увазі до них з боку оточуючих. Обсесивно-компульсивний перфекціонізм зацікавлений не лише в результаті, але і у самій діяльності, акцент робиться на цінності цієї діяльності, а не на потребі викликати захоплення [27, с.52–60].

О. І. Кононенко [57] виділяє два види перфекціонізму – глобальний та парціальний, які відображають ступінь занурення особистості у перфекційні настанови. Кожний із цих видів перфекціонізму є складним, системно організованим, психологічним феноменом, та відображає його склад, структуру і функції (під якими ми розуміємо співвідношення між середовищем або суб'єктивним простором і досліджуваною характеристикою). Глобальний перфекціонізм поділяється на автентичний, компенсаторний та невротичний: а парціальний – на інтерперсональний, аддиктивний та екзоперфекціонізм.

Глобальний перфекціонізм представлений у різних сферах життєдіяльності особистості. Особистість з ознаками глобального автентичного перфекціонізму усвідомлює свої переживання та почуття, вона здатна проживати та адекватно (без спотворень) виражати їх у спілкуванні з оточуючими. Деякі автори (наприклад, К. Роджерс) ототожнюють автентичність з такими її аспектами, як конгруентність (здатність усвідомлювати і переживати власний емоційний досвід) і прозорість (здатність неспотворено і точно виражати цей досвід у спілкуванні) [60].

Глобальний автентичний перфекціонізм є наслідком більшої автентичності «по життю», але, водночас, і робить людину менш вільною. Синонімом глобального автентичного перфекціонізму є «вірність самому собі» або «здоровий перфекціонізм» (Д. Хамачек [173], У. Паркер [182]).

Завдяки автентичним настановам у перфекціонізмі особистість відкриває для себе можливість прийняття людиною власних почуттів, усвідомлення свого права на відчуття, переживання, тобто, буття. Важливо, що глобальний автентичний перфекціонізм пов'язаний не тільки з переживанням, але й із здійсненням людиною себе в нерозривному зв'язку із зовнішнім світом, який

можна розглядати як деяку стійку внутрішню позицію, завдяки якій людина може контактувати із зовнішнім світом, приймаючи і перетворюючи його.

Таким чином, особистість, якій притаманний автентичний перфекціонізм, характеризується здібністю відчувати глибоке задоволення на основі власних досягнень, підвищувати свою самооцінку під час виконання завдання легким залученням до активності з урахуванням власних ресурсів та обмежень, азартом та концентрацією уваги на власних ресурсах.

Наступний тип перфекціонізму – компенсаторний, який є одним з найбільш складних з точки зору формування механізмів поведінки суб'єкта, оскільки підтримка певного рівня «надійності» особистості як системи в цілому та окремих її компонентів складає суть складних і різноманітних процесів компенсації. На думку О. І. Кононенко, компенсація, як захисний механізм психіки є важливим підґрунтям перфекціонізму, оскільки в його основі лежать несвідомі спроби подолання реальних або уявних недоліків [60]. Глобальність компенсаторного перфекціонізму підтверджується основними ідеями А. Адлера, який розглядав компенсацію як життєву стратегію особистості. Компенсація, за А. Адлером, проявляється у вигляді додаткових, а іноді навіть наднормативних дій та зусиль, які застосовуються суб'єктом в діяльності та спілкуванні для «компенсації» його недоліків.

Прагнення до переваги та досконалості у компенсаторного перфекціоніста виникає з почуття неповноцінності, поєднується із соціальним інтересом, тобто, прагнення до досконалості у будь-чому має бути соціально позитивним, містити прагнення до благополуччя усіх людей, але можливий і протилежний розвиток особистості, коли у людини, соціальний інтерес виражений недостатньо, вона егоїстично бореться за особисту перевагу і домінування над іншими.

Компенсаторний перфекціонізм розрізняється за формою: є соціально прийнятним, так і ні; прямим (спроба досягти успіху у тій області, де відчувається недолік), і непрямим. М. Ентоні та Р. Свінсон виділяють наступну форму перфекціоністської поведінки: obsesivні повторні перевірки власної

діяльності, компульсивний пошук підтримки і схвалення з боку інших людей, постійне прагнення виправляти інших або надмірно тривало роздумувати перед ухваленням рішення; Р. Фрост, А. Тюркот, Р. Хайнберг, Дж. Маттія та ін. виділяють альтернативну поведінку – прокрастинацію початку діяльності або уникнення, оскільки кінцевий результат вже на початку роботи бачиться незадовільним.

Наступний тип перфекціонізму, який виділяє дослідниця – невротичний. Поведінка невротичного перфекціоніста викликається страхом перед неуспіхом (І. Грачова, Д. Хамачек, К. Хорні та ін.). Побоюючись можливих помилок і невдач, особи з невротичним прагненням до досконалості часто не можуть приступити до справи і відкладають її початок (тобто, схильні до прокрастинації). Керуючись занадто високими очікуваннями від себе, вони перманентно переживають тривогу, сором і провину. Під час роботи такі люди фокусують увагу на власних недоліках і думають про ймовірні помилки. Вони позбавлені дару відчувати задоволення зробленим, навіть якщо об'єктивно робота виконана добре. С. Блат також вважає, що «невротичний» перфекціонізм виникає з прагнення уникнути неуспіху [164]. Глибоко укорінені почуття неповноцінності і уразливості залучають людину у нескінченне коло саморуйнівних надзусиль, і будь-яка справа або завдання перетворюються на черговий загрозливий виклик.

Отже основними характеристиками особистості із невротичним перфекціонізмом є:

- перманентна невдоволеність зробленим (отриманий результат ніколи не здається достатнім);
- до себе пред'являються дуже високі очікування, основний мотив поведінки це страх невдачі;
- схильність до переживання, сильної тривоги, сорому, провини;
- схильність до уникнення (концентрація уваги на власних недоліках і думці про те, якби уникнути помилки).

Таким чином, нами були розглянуті види глобального перфекціонізму. Парціальний перфекціонізм містить наступні типи: інтерперсональний, аддиктивний, екзоперфекціонізм. В психології та психіатрії термін «парціальність» означає нерівномірність розвитку тих або інших компонентів психічної діяльності. Одним з перших проблему парціальності розглянув Б. М. Теплов [128; 129], який висунув припущення про те, що разом із загальними типологічними властивостями, що характеризують нервову систему в цілому, існують часні (парціальні) психічні властивості. Пізніше проблему парціальності сформулював В. Д. Небиліцин [98], який визначив її, як неспівпадіння результатів вимірів одних і тих же властивостей, при визначенні їх в різних ділянках, зонах і відділах великих півкуль мозку.

В контексті дослідження О. І. Кононенко [60] під парціальністю розуміє феномен, який виражається у неспівпадінні вираженості певних психологічних властивостей перфекціонізму у різних сферах життєдіяльності особистості. Відповідно, парціальність перфекціонізму може стосуватися оточуючих людей, референтного оточення та світу в цілому. Інтерперсональний парціальний перфекціонізм, у першу чергу, спрямований на інших людей, передбачає підвищені вимоги до них, а іноді нереально завищені стандарти, очікування людської досконалості і постійне оцінювання інших. На думку П. Х юїта та Г. Флетта, ці переконання та очікування відносно здібностей інших людей, переважно стосуються важливих людей з близького оточення. Як вважають автори, подібна вимогливість перфекціоніста породжує часті звинувачення на адресу інших людей, дефіцит довіри та почуття ворожості у відношенні до людей [169]. Для осіб з високими показниками перфекціонізму характерним є інтенсивне прагнення до досягнень у поєднанні з ворожо-домінантним інтерперсональним стилем [172].

К. Хорні описувала схильність перфекціоністів до очікувань бездоганності в поведінці інших людей, низьку толерантність до їхніх помилок і невдач [148]. Вона акцентувала їх своєрідне сприйняття соціального світу як загрозливого, представленого людьми, схильними до суворих оцінок і

моментальних розчарувань, при виконанні іншими діяльності на рівні, нижчому, ніж досконалий. В психологічних дослідженнях, у вибірці пацієнтів з депресивними розладами, встановлені взаємозв'язки між перфекціонізмом і особистісними розладами, критерії яких включають труднощі взаємодії з людьми – нарцисичними, пасивно-агресивними, шизоїдними [169].

Аддиктивний тип парціального перфекціонізму відображає потребу особистості відповідати стандартам та очікуванням значимих інших, що може провокувати певну психологічну залежність від них (Р. Х юїт, Г. Флетт). Важливо, що в даному випадку суб'єкт орієнтується тільки на високі стандарти, що тільки делегуються йому значимими іншими (суб'єктивне відчуття «примусу до досконалості»). Для аддиктивного перфекціоніста подібна ілюзія створюється шляхом психологічної залежності від значимих людей, подібна залежність є обмеженою та малоефективною, порушує природні адаптаційні можливості на психофізіологічному рівні [60]. Цей параметр перфекціонізму відбиває суб'єктивне переконання в тому, що інші люди нереалістичні у своїх очікуваннях, схильні дуже строго оцінювати індивіда і чинити на нього тиск, змусити бути досконалим; разом з цим, індивід переконаний у власній нездатності догодити іншим та психологічно залежить від них. Важливість цього параметра підтверджують дослідження психосоціальних предикторів депресії у межах концепції «емоційної експресивності». Ці роботи показати, що ризик рецидиву депресії дуже високий, якщо особистість суб'єктивно сприймає свого чоловіка або дружину як дуже критичного. Даний перфекціонізм може мати безліч несприятливих наслідків у вигляді гніву, страху негативної оцінки, підвищеної значущості чужої уваги і схвалення.

Екзоперфекціонізм – спрямований до світу в цілому. Екзопсихічний компонент визначається ставленням особистості до зовнішнього середовища, тобто до всієї сфери того, що протистоїть особистості і до чого вона може певним чином ставитися [60].

За П. Х юїтом та Г. Флеттом, основний психологічний зміст даного виду перфекціонізму може містити переконаність в тому, що у світі усе повинно

бути точно, акуратно, правильно, причому усі людські і загальносвітові проблеми повинні отримувати правильне і своєчасне рішення [169]. Н. Г. Гаранян показала, що в емпіричних дослідженнях не вдалося підтвердити взаємозв'язок цього виду перфекціонізму з симптомами депресії та тривоги, тобто, невротичний компонент у ньому виражений слабо [26, с. 31 – 41].

О. О. Лоза [69] у своєму дослідженні щодо типології перфекціонізму, описує наступні характеристики людей, якими характерний цей психологічний феномен:

1. Гіперперфекціоністи вирізняються високими показниками, як стандартів, так і поляризованого мислення, що характеризує їх як таких, які надмірно прагнуть довершеності, ставлять занадто високі цілі і не задовольняються отриманим результатом. Бажання досягти ідеального образу себе спонукає до надмірного прагнення саморозвитку. При цьому вони досить оптимістично налаштовані та відповідальні. Проте виражена поляризація, яка провокує занадто жорстку оцінку себе і дійсності, знаходить вияв у недостатньо високій самооцінці, нетолерантності та помірній задоволеності життям.

2. Конструктивні перфекціоністи характеризуються порівняно високим рівнем стандартів і низьким поляризації мислення. Вони вміють формулювати досяжні цілі та коригувати їх залежно від ситуації, при цьому допускають можливість як успіху, так і не успіху, але зберігають дуже високий рівень оптимізму і позитивного мислення, демонструючи прагнення саморозвитку. Відсутність жорсткої та категоричної оцінки себе і своєї діяльності сприяє високій самооцінці й прояву толерантності, а розвинене прагнення високих стандартів робить представників даного типу найбільш відповідальними та задоволеними життям.

3. Деструктивним перфекціоністам властиві низькі показники високих стандартів та високі поляризованого мислення, яке обмежується двома протилежними полюсами – «дуже добре» і «дуже погано». Середніх варіантів даний тип не визнає і не приймає. Натомість система стандартів не є

вимогливою, що можна пояснити або відсутністю уявлень про досконале взагалі, або ж наявністю занадто ідеалізованих уявлень, які нівелюють саму думку про можливість їх досягнення, тому будь-який результат апріорно є недосконалим. За таких умов, особа знімає з себе відповідальність, є абсолютно нетолерантною, не прагне зростати особистісно та песимістично сприймає дійсність. Звідси формується низька самооцінка та цілковита незадоволеність життям.

4. Гіперперфекціоністи мають низькі показники і за високими стандартами, і за поляризацією мислення. За своєю суттю вони є нонперфекціоністами, тобто такими, які взагалі не мають, або мають слабо виражені перфекціоністичні домагання. Це призводить до легковажного ставлення у роботі, наявності помилок та невідповідності отриманих результатів діяльності, а також до безвідповідальності. Поряд з тим, через досить толерантне ставлення до себе й інших, вони цілком задоволені собою, вважають себе досить розвиненими та демонструють високу самооцінку, вирізняючись позитивним сприйняття життя [69].

Також представляється важливим згадати ряд досліджень, в яких перфекціонізм розглядається, як особистісна риса, притаманна обдарованим людям (К. Дабровські, Л. Данилевич В. Родел, Л. Сільверман). Представники цього підходу не виключають той факт, що тривожність може стати перешкодою на шляху до реалізації здібностей перфекціоніста. Разом з тим, автори наголошують, що перфекціоністські тенденції спрямовують особистість на пошуки сенсу власного життя, життєвої цілі, сенсу існування, що звільняє особистість від обмежень, які накладаються соціальними стереотипами, а, відповідно, й від надмірної тривоги [166].

Проте найбільш дискусійним залишається питання щодо характеру його впливу на особистість, оскільки результати досліджень свідчать, як про позитивні, так і про негативні його наслідки. Так, Р. Шафран пише про негативні вияви, які можуть бути емоційними (наприклад, депресія, переживання невдоволеності собою, тривога, відчуття провини та сорому),

соціальними (наприклад, соціальна ізоляція, конкурентні відносини з людьми через порівнювання себе з ними, заздрощі, ревнощів, недостатність довіри та близьких стосунків), фізичними (наприклад, безсоння, хронічний біль у попереку та інші тілесні прояви), пізнавальними (наприклад, послаблення концентрації), або поведінковими (наприклад, повторна перевірка виконаної роботи, повторене перероблення роботи, неможливість розпочати діяти (procrastination – відкладання на потім). Водночас окремі дослідники (В. Паркер, Л. Тері-Шорт, К. Отто) зазначають, що перфекціонізм є невід’ємним елементом розвитку особистості й лише надмірно розвинене прагнення бути довершеним призводить до несприятливих для особистості наслідків.

У працях М. Аддерхольд-Елліотт, В. Роеделл, Л. Сільверман перфекціонізм був визнаний загальною рисою обдарованих осіб. Дослідження К. Отто свідчать, що перфекціонізм корелює з рядом позитивних характеристик, таких як сумління, витривалість, екстраверсія, задоволеність життям, академічні успіхи [190]. За даними І. І. Грачової, високий рівень перфекціонізму у підлітків сприяє орієнтації на збереження традиційних для нашої культури цінностей, таких як добро, порядність та інтелігентність порівняно з тими підлітками, які не мають вираженого перфекціонізму [31, с. 16].

Інеса Гуляс [34; 35; 36; 37; 38] розглядає перфекціонізм з наступних позицій: через бажання самовиховуватися (морально-етичний перфекціонізм), прагнення займатися самоосвітою (інтелектуально-компетентнісний) та розвивати професійні досягнення (акмелогічний перфекціонізм). Науковець робить акцент на компенсаторному характері перфекціонізму, який виникає на основі патохарактерологічних девіацій особистості та виражається в її професійній деформації (феномен вигорання).

У формуванні готовності до професійної діяльності, значну роль відіграють перфекційні настанови, що виражаються у самовдосконаленні, постійному особистісному розвитку та самоактуалізації. Авторка розглядає мотивацію досягнення як «прагнення до змагання із самим собою

(самоперевершування) в досягненні вищих результатів», приймання успіху та невдач, вміння ефективно планувати цілі. Зазначено, що важливим елементом у поєднанні мотивації досягнення та перфекціоністських настанов є професійно важливі якості людини. Рефлексія, у свою чергу, виступає як посередник при переході перфекціонізму від прагнення досягнення найвищих результатів до розвитку професійних якостей особистості, у результаті оцінювання власних психічних станів, вчинків та здатності до самопізнання.

На відмінно від І. А. Гуляс, яка вважає, що самоактуалізація виступає причиною здорового перфекціонізму, Є. В. Карпенко [49; 50; 51] не ототожнює ці два поняття, а навпаки, перфекціонізм вважає її викривленням. Спираючись на дослідження А. Адлера, який розглядав прагнення до досконалості як компенсацію комплексу неповноцінності, науковець наголошує на патологічному характері перфекціонізму. У результаті гонитви за досконалістю та прагненні до ідеалізації, особистість постійно знецінює себе та інших, що стає причиною невротизації та хронічної фрустрації. У такому випадку, ідеалізуючи себе, відбувається втрата реального «Я» і у людини з'являється манія величі. Знецінення власного «Я» відбувається у результаті зіставлення його з ідеальним образом, і, як наслідок, страждання від недосконалості, втрата права на помилку та суворий контроль усіх сфер життя. Висуваючи надмірно ідеальні вимоги до себе та через неможливість їх виконання, особистість здійснює жорсткий самосуд, що призводить до депресивних станів, які проявляються у неприйнятті себе, «зменшенні» своєї значущості та ненавистю до себе. Науковець стверджує, що особистість, яка стримує прояви емоційності (особливо починаючи з дитинства), залишає їх всередині, що сприяє виникненню депресивної характерології, яка виражається у виникненні почуття провини та бажанні виправдатися – показує компенсаторний характер перфекціонізму при депресивних проявах [49].

В. Кузіна розглянула перфекціонізм як чинник розвитку професійної ідентичності особистості офіцера. У своєму дослідженні науковець наголосила, що особистісні риси офіцера, який схильний до високих показників

перфекціонізму, заважають його професійній ідентифікації та формуванню адекватного професійного «Я-образу». За допомогою професійно-психологічного тренінгу, довела можливість зниження загального рівня перфекціонізму, формування реалістичних стандартів офіцерів та конструктивних вимог до себе й оточення [62].

Отже, історичний аналіз дослідження перфекціонізму показує, що прагнення до досконалості було властиве людям завжди, лише в кожному періоді змінювалася мета. Так, для християн вдосконалення було як шлях до здобуття загробного блаженства, для філософів – сенсу життя, а для психологів – як механізм психологічного захисту.

1.2.2. Феномен перфекціонізму в системі споріднених понять

Окремо слід зупинитися на диференціації термінів близьких за змістом із перфекціонізмом. До таких понятійних аналогів слід віднести такі як «нарцисизм», «педантизм», «трудоголізм» тому коротко зупинимося на їх тлумаченні. Дуже часто разом з терміном «перфекціонізм» вживається термін «нарцисизм». Вперше цей термін було використано англійським вченим Х. Еллісом для окреслення однієї з форм дефектної поведінки, яка проявляється у патологічній формі самозакоханості [109]. У філософському словнику наведено таке визначення даного терміну: «Нарцисизм (Грець. Narciss – Нарцис) – у найбільш поширеному значенні – самозакоханість, будь-яка форма любові до себе» [103] Уявлення про нарцисизм походить від давньогрецької міфології про хлопця, який був проклятий та помер через нерозділене кохання до власного відображення.

Е. Фромм говорив про те, що розмита, дифузна ідентичність – центральна характеристика будь-якого глибокого особистісного розладу і, перш за все, – нарцистичного [143]. Саме така ідентичність, на думку А. Холмогорової та Н. Гаранян [90; 145] проявляється у відсутності власних бажань та інтересів, які підміняються штучним еталоном досконалості, а також прийнятими стандартами і

очікуванням оточуючих. Потреба відповідати зовнішнім стандартам, отримати визнання та захоплення стає у таких пацієнтів провідною, не даючи визріти іншим мотивам та змістовним інтересам. При зміні соціального середовища, відсутності власних орієнтирів та розвиненої ідентичності, провідна роль потреби у визнанні призводять до глибокого конфлікту між різними вимогами та стандартами досконалості. Головним прагненням такої особистості стає приховування «незадовільної правди про самого себе» як від себе, так і від інших. Позбавлена можливості пред'явити світові своє справжнє Я, людина витрачає всю душевну енергію не на розвиток своїх задатків, а на підтримку помилкового образу Я [145]. На думку А. Адлера, у здорової особистості компенсація неминучого природного почуття неповноцінності йде шляхом розвитку знань, навичок, соціальної компетенції, що призводить, врешті-решт, до соціальної інтеграції та здорового почуття схожості з іншими людьми. Адлер стверджував, що при формуванні невротичного характеру виникає почуття ізоляції та конкуренції, змістовні цілі та інтереси підміняються «помилковою метою особистої переваги» [3]. Деякі науковці розглядають нарцистичний перфекціонізм, який передбачає домінування мотивації досягнення досконалості, отримання схвалення та захоплення на шкоду всім іншим мотивам, перетворення досягнення і визнання їх головним сенсом життя [145].

Особливу увагу привертають роботи дослідників, котрі розглядають проблему перфекціонізму через призму педантизму [41] Адже, деякі люди, у яких спостерігається педантизм, ототожнюють себе з перфекціоністами, оскільки їм також властиві нав'язливі ідеї щодо примусу до порядку й акуратності, боротьба за те, щоб пристосуватися до чогось нового і не відчувати себе напруженими та тривожними. В енциклопедичному словнику з психології та педагогіки [156] визначено педантизм як виняткову акуратність, скрупульозність в усьому, навіть тоді, коли для інших це «дрібні» аспекти справи. Нерідко, вказують на вплив культуральних чинників на цю властивість характеру, так, наприклад, часто використовують вираз «німецький

педантизм». Відомим особистостям притаманна ця риса, наприклад, філософ І. Кант був відомим педантом, адже характеризувався надзвичайно одноманітною та компульсивною поведінкою. Дуже часто термін «педантизм» сприймається як щось негативне, тому що особистість випускає з уваги важливі речі, знецінює або не усвідомлює їх значення, а також прагне їх не помітити.

Для того, щоб зрозуміти чи є поняття «перфекціонізм» та «педантизм» ідентичними, спробуємо вказати на спільне та відмінне між ними. Науковець Т. Завада зазначає [41; 42], що для педантів на відмінно від перфекціоністів важлива форма, а не зміст. Тобто вони чітко слідують правилам, приписам, інструкціям та підтримують звичайний порядок. Таким чином, для педанта увага до дрібниць, акуратність виступає внутрішньою потребою особистості вкладати все в форму, для уникнення тривоги. І найголовніше, ці риси характеру проявляються незалежно від того, подобається це іншим людям, чи ні. У свою чергу, перфекціоністи більше фокусуються на результаті ідеї. Вони не завжди пунктуальні і часто не вписуються в терміни виконання завдання; їм не настільки важливі підтримання порядку та чистоти, як для педантів. У той же час, якщо перфекціоніст виконує відповідальну, важливу роботу, яка буде оцінена оточуючими, у такому випадку буде проявлена скрупульозність та зосередженість уваги на незначних дрібницях. Таким чином, можна сказати, що педантизм допомагає перфекціоністам уникнути невдач та критики.

Ще однією принциповою відмінністю є те, що для педантів важливе власне оцінювання своєї діяльності, спираючись на свої принципи та позиції. А для перфекціоністів, навпаки, важлива думка та оцінка їх результатів іншими, значущими для них людьми. Чим вища ця оцінка, тим вища самооцінка перфекціоніста. І найголовнішою відмінністю є масштаб справи, яка повинна бути ідеальною. Якщо, для перфекціоністів важливо робити великі справи та досягати високі результати, то для педантів важливо підтримувати порядок та стабільність на тому рівні, на якому вони є [41].

Спільним для перфекціоністів та педантів є: 1) високий рівень тривожності, який пов'язаний з внутрішнім конфліктом; 2) важко знайти інші

шляхи вирішення ситуації, бути гнучким та прилаштуватися до нових обставин, умов тощо; 3) зацикленість на своїх проблемах (для перфекціоністів виражається у неприйнятті власного Я, зниженні самооцінки, переконаності в тому, що інші його не прийматимуть. Для педанта – у впевненості в тому, що він не зміг організувати та впорядкувати свій простір, не може його контролювати, що сприяє виникненню сильних емоційних переживань); 4) висока сумлінність; 5) невпевненість (сумніви) у правильності дій.

Таким чином, що стосується смислового ототожнення понять «перфекціонізм» та «педантизм», то в даному випадку не можна говорити про їх синонімізацію. Педантизм – це властивість характеру, що виражається в скрупульозності та акуратності справ «тут і зараз», а перфекціонізм – прагнення встановлювати високі вимоги до своїх результатів і як наслідок – підтвердження своєї досконалості шляхом досягнення цілей та одержання нагороди. Тому не можна говорити про ідентичність цих понять, але вони можуть взаємодоповнюватися.

Дуже часто перфекціоністів характеризують як відповідальних та працелюбних особистостей, які старанно працюють, щоб досягти найвищих результатів у своїй роботі. Тому поняття «трудоголізм» завжди стоїть поряд з поняттям «перфекціонізм». За визначенням Є. В. Клімова: «Праця – функціональна система в структурі свідомості, яка характеризується чотирма ознаками: свідоме передбачення соціально цінного результату; свідомість обов'язковості досягнення соціально фіксованої мети; свідомий вибір, застосування, вдосконалення або створення знарядь, засобів діяльності; усвідомлення міжлюдських виробничих залежностей – «живих» та упредметнених» [55, с. 8-11]

Є. П. Ільїн [46; 47] стверджує, що «трудоголізм» є тяжінням до праці, що заповнює собою життя особистості та є своєрідною залежністю, у результаті якої витісняються усі інші інтереси та потреби. Науковець зазначає, що вперше цей термін був використаний американським священиком, спеціалістом з психології релігії Уейном Оутсоном (Oats, 1971), який поєднав слова «праця»

(work) та «алкоголік» (alcoholic), підкресливши таким чином схожість між цими видами залежностей. Уейн Оутсон у 1971 році видав книгу «Сповідь трудоголіка», де вказав, що трудоголізму властиві певні ознаки. Першою ознакою є те, що працівник пишається тим, що багато працює і з гордістю про це розповідає. Другою ознакою трудоголіка є неповага до тих, хто менше та гірше працює ніж він. Третя ознака – безвідмовність на прохання щодо виконання додаткової роботи та схильність до суперництва. У 1983 році в Нью-Йорку було створено перше товариство анонімних трудоголіків, а у 1991 році книга Барбари Кіллінджер «Трудоголіки, респектабельні наркоманани» стала класичним керівництвом для всіх, кому властива ця проблема.

О. Ю. Єгоров розглядає трудоголізм, як втечу від реальності через зміну свого психічного стану, за допомогою фіксації на роботі [40].

На думку Ірини Прокопчук [106], першим фактором, який сприяє виникненню трудоголізму є сім'я, яка виступає головним агентом соціалізації. Так, розвиток залежного типу відносин з навколишнім світом (а трудоголізм – різновид залежної, тобто адиктивної поведінки), відбувається на основі загального невротичного розвитку особистості. Автор вказує, що каталізаторами появи та розвитку неврозу є незадоволення базових психологічних потреб батьками в дитинстві. Згодом, у дорослішому віці, людина сама обирає, від чого залежати (наприклад, від роботи, хімічної речовини, від іншої людини). До трудоголізму більш схильні старші або єдині діти в родині, де батько – алкоголік, а мати – жертва. Такі діти, аби компенсувати приниження, яке зазнають в родині, старанно вчать, досягають спортивних перемог, позбавляючи при цьому себе відпочинку, розваг, спілкування з друзями. Але, по суті, один вид адикції, тобто залежність від алкоголю, яку вони засуджують в батькові, такі діти замінюють на інший вид залежності – залежність від роботи. Ця залежність для таких дітей (вихідців з неблагополучних родин) є спробою підвищити самооцінку та контролювати ситуацію, яка не піддається контролю. З іншого боку, науковець вказує на те, що трудоголізм може «вряжати» і благополучні родини, але з інших причин.

Так, батьки-перфекціоністи, що висувають підвищені вимоги до своєї дитини, прагнуть якомога більше завантажити її уроками, музикою, спортом, іноземними мовами, і все це одночасно, нерідко всупереч фізичним можливостям дитини, не формуючи в неї основи культури відпочинку і дозвілля. Самі того не бажаючи, вони «ліплять» з дитини трудоголіка.

Другим фактором є професійна приналежність. Найчастіше до трудоголізму схильні люди інтелектуальної праці – вищі керівники, бізнесмени, люди творчих професій, зокрема письменники, артисти, музиканти, високоосвічені фахівці, наприклад, лікарі, юристи, викладачі, програмісти [106]. Третій фактор, який сприяє розвитку трудоголізму це гендерні соціальні ролі та очікування, адже не випадково, за гендером серед трудоголіків у професійній сфері переважають в основному чоловіки, так як робота та заробіток у масовій свідомості розглядається як «чоловіча» реалізація в суспільстві. Але останнім часом стали з'являтися дослідження домашнього трудоголізму, який безпосередньо стосується жінок [55; 111]. Домашній трудоголізм проявляється в патологічному зануренні в сімейне життя, коли самореалізація в інших сферах життєдіяльності (професійній, особистісній тощо) обмежується та перестає бути важливою. Ірина Прокопчук зазначає, що виникає домашній трудоголізм, коли професійне життя не дає достатнього підґрунтя для самоповаги і доказів своєї значущості. У результаті цього, потенційний домашній трудоголік з ще більшим ентузіазмом заглиблюється в сімейне життя, намагається там знайти підтвердження сенсу свого існування та самоактуалізуватися.

До мікрофакторів належать індивідуальні риси характеру особи. І тут цікава ідентифікація трудоголізму з перфекціонізмом, адже типовим трудоголіком швидше стане перфекціоніст, що має завищені вимоги до себе та інших, а тому ставить перед собою цілі, яких просто неможливо досягнути, з патологічним бажанням все контролювати, в тому числі і час, надміру любить порядок, має хибне переконання в тому, що ніхто, крім нього, краще за нього не впорається з роботою, відтак схильний недооцінювати компетенцію колег,

надто хворобливо ставиться до своїх помилок через страх «втратити імідж», бути звинуваченим в некомпетентності; свої професійні негаразди така людина сприймає не інакше, як катастрофу, для якої характерне «компульсивне прагнення до постійного успіху» та емоційна залежність від схвалення з боку оточення [40].

Підсумовуючи, зазначимо, що спільним для перфекціоніста та трудоголіка є те, що їм властивий страх перед помилками, підвищена тривожність, скутість, невміння розслабитися та відпочити, втрата схильності до емпатії, нездатність відверто виражати свої емоції та невміння користуватися та насолоджуватися результатами своєї праці.

Отже, проаналізувавши суть поняття «трудоголізм» та фактори, що сприяють його виникненню, можемо стверджувати, що воно не є ідентичним з поняттям «перфекціонізм», а може бути складовою даного феномену. Таким чином, аналіз споріднених перфекціонізму понять показав, що існує дуже тонка грань у диференціації різних, проте, вельми схожих між собою явищ (нарцисизм, педантизм, трудоголізм), які при певних обставинах можуть переходити одне в одне та взаємодоповнюватися.

1.2.3. Психологічна структура перфекціонізму

На даний момент у контексті різних психологічних підходів розроблена досить велика кількість моделей перфекціонізму. Всі дослідники сходяться в уявленнях перфекціонізму як багатомірному конструкті, що має складну структуру. Представник когнітивного напрямку Р. Бернс, визначаючи перфекціонізм, стверджував, що це особлива «мережа когніцій», до складу якої входять очікування, інтерпретації подій, оцінка себе та інших, з точки зору схильності встановлювати нереалістично високі стандарти, прагнути до неможливих цілей та визначати власну цінність, виключно в термінах досягнень та продуктивності. Важливим, на нашу думку, є те, що науковець додав до картини перфекціонізму когнітивну складову – мислення в термінах

«все або нічого», при якій допускаються лише два варіанта виконання діяльності – повна відповідність високим стандартам або повний крах. У подальших дослідженнях до цих аспектів перфекціонізму був доданий параметр «виборчої концентрації на справжніх та минулих помилках». Відзначалася також схильність перфекціоністів до генералізації стандартів у всіх галузях життєдіяльності [165].

Починаючи з 1990-х рр., погляди щодо структури цього феномену розширювалися, завдяки трьом групам зарубіжних дослідників: британським клінічним психологам з Фростом, канадським вченим, яких очолював Х'юїтт, та американським вченим (Slaney et al., 2002) [170]. Всі групи розвивали уявлення про перфекціонізм як про багатовимірний конструкт зі складною структурою, яка містить високі особистісні стандарти та деякі когнітивні й інтерперсональні параметри. Зазначені групи вчених розглядали структуру перфекціонізму зі своєї точки зору. Зокрема, на думку американських вчених, в якості основних параметрів перфекціонізму є: високі стандарти, схильність до порядку, тривога, прокрастинація (відкладання початку діяльності) та проблеми в інтерперсональних відносинах. Для діагностики вони запропонували використовувати Шкалу «недосяжної досконалості» (Almost Perfect Scale, APS) [186].

Фрост разом зі своїми колегами був впевнений, що структуру перфекціонізму повинні складати наступні параметри:

1. «Особисті стандарти» – висування особою занадто високих стандартів та важливість відповідати цим стандартам, що проявляється у зниженій самооцінці та хронічній незадоволеності виконуваною діяльністю.

2. «Стурбованість помилками» – проявляється у негативній реакції на помилки, схильності ототожнювати помилку та невдачу.

3. «Сумніви у власних діях» – передбачає сумніви, щодо якості виконання діяльності.

4. «Батьківські очікування» – батьками здійснюється делегування високих очікувань.

5. «Батьківська критика» – сприйняття батьків, як тих, хто дуже критикує

6. «Організованість» – відображення важливості порядку та організованості [162].

Британські психологи діагностують досліджуваний феномен за допомогою багатовимірної шкали перфекціонізму Фроста (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-F). Зі своєї сторони, канадські дослідники висунули альтернативне уявлення про структуру перфекціонізму, яка містила такі компоненти: перфекціонізм, що орієнтований на себе; перфекціонізм, що орієнтований на інших; соціально-приписаний перфекціонізм та перфекціонізм, що орієнтований на світ в цілому. Перфекціоністам, які орієнтовані на себе, властиве прагнення до досконалості, що породжує виснажливо високі стандарти, постійне самооцінювання, цензурування своєї поведінки, встановлення високої планки для себе та не здатність приймати помилки й недосконалість у своїй роботі. Перфекціонізм, що орієнтований на інших – це очікування стосовно інших людей. Такі особистості встановлюють нереалістичні стандарти для значущих людей з близького оточення, постійно оцінюють інших та прагнуть людської досконалості. Саме цей параметр перфекціонізму, на думку науковців, є причиною дефіциту довіри, почуття ворожості та обвинувачень на адресу інших [176]. Соціально-приписуваний перфекціонізм – це потреба відповідати стандартам та очікуванням значущих людей. Особистості, яким властивий даний параметр перфекціонізму, переконані, що ті люди, які очікують від них досконалості, нереалістичні у своїх очікуваннях, занадто суворо їх оцінюють та чинять тиск. І найголовніше, що такі особистості переконані у своїй нездатності відповідати цим вимогам. Перфекціонізм, що орієнтований на світ в цілому – впевненість в тому, що у світі все повинно бути правильно, акуратно, точно, а всі людські та загальносвітові проблеми повинні правильно та своєчасно вирішуватися. Усі зазначені параметри у структурі перфекціонізму автори пропонують перевірити за допомогою методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму Х'юїтта-Флетта» [174], яка була адаптована Н. І. Грачовою [32, с. 73-81]. Таким

чином, можемо стверджувати про те, що розглянута структура перфекціонізму вказує на джерело виникнення цього феномену – або особистість, або соціум.

Представники російської психології Н. Гаранян, А. Холмогорова, Т. Юдєєва [28, с. 18] розглядали перфекціонізм з клінічної точки зору. У своєму опитувальнику для визначення патологічного критерію перфекціонізму, дослідниці звернули увагу на шість параметрів: 1) сприйняття інших, як таких, хто делегує високі очікування (постійне порівняння себе з іншими); 2) завищені претензії та вимоги до себе; 3) високі стандарти діяльності з орієнтацією на полюс «найуспішнішого»; 4) тримання інформації про свої помилки та невдачі; 5) полярність мислення «все або нічого»; 6) надмірні вимоги до інших та завищені очікування від них. Науковець Т. Юдєєва виділяє наступні аспекти у характеристиках перфекціонізму: структурний, когнітивний, афективний та поведінковий. На думку дослідниці, структурний відображає очікування та домагання, когнітивний – ступінь оперування зрілими когнітивними схемами, афективний містить відчуття під час виконання та від виконання результатів діяльності та поведінковий – передбачає тактики вибору цілей та цілепокладання [157, с.195].

Проаналізовані структурні конструкти перфекціонізму є цікавими та характеризують досліджуваний феномен з різних точок зору: когнітивної, клінічної тощо. Але, все ж таки, теоретико-методологічною основою для вирішення задачі системно-структурного вивчення перфекціонізму у цій роботі обрана модель П.Х`юїтта-Флетта, в основі якої лежить об'єктна спрямованість особистості [175].

Таким чином, проаналізувавши дослідження перфекціонізму зарубіжними та вітчизняними вченими, виявлено, що вивчення даного психологічного феномену здійснювалося за типами: перфекціонізм, як негативна властивість (патологічний, деструктивний, «нездоровий», неадаптивний) та нормальний перфекціонізм («здоровий», адаптивний тощо). Багатогранність структур перфекціонізму пояснюється різноманітністю наукових поглядів дослідників.

1.3. Теоретична модель взаємозв'язку цільової спрямованості особистості та перфекціонізму

Аналіз проблеми цільової спрямованості та перфекціонізму у дослідженнях закордонних та вітчизняних вчених показав, що перфекціонізм, як психологічний феномен переважно досліджувався зарубіжними науковцями, натомість дослідження цільової спрямованості особистості, зокрема її взаємозв'язок з перфекціонізмом є малодослідженим явищем.

Ціль – ідеальне уявлення результату, який має бути досягнутий під час людської діяльності. А цільова спрямованість – це властивість особистості ставити перед собою цілі, які будуть реалізовані у майбутньому. Кожній особистості властиві цілі, які відрізняються різноманітністю, індивідуальністю та спрямовані на досягнення матеріальних чи духовних благ. Попередньо розглянута піраміда потреб А. Маслоу [94] показує, що причиною виникнення бажань є природні потреби людини.

За своєю різноманітністю цілі можуть бути нав'язані як зовні (батьки, близькі люди, друзі, педагоги та інші) так і власні (цілі, досягнення яких для особистості дуже важливе); явні (ясні та зрозумілі) та не явні (людина не розуміє як досягти, але мета існує); короткострокові, довгострокові та періодичні. Кожна людина має глобальну, дальню ціль, яка є довгостроковою та досягається від 5 до 15 років (створення сім'ї, покупка квартири тощо). Середньострокові – це цілі, реалізація яких має термін 3 місяці – 3 роки (близькі цілі). Такі цілі є частиною високих цілей або є самостійними. Відсутність цілей, на нашу думку, можна ототожнити з відсутністю сенсу життя, оскільки ще К. С. Станіславський сенс життя образно порівнював з «надзадачею» життєдіяльності людини, яка підпорядковує її життєві цілі. Так, найважливіша ціль у житті людини поділяється на ряд більш окремих цілей, а ті, у свою чергу, на ще більш окремі (ситуативні) цілі й так аж до конкретних вчинків повсякденного життя. Це значить, що сенс життя – це не лише сукупність цілей, а їх ієрархія та координація. В той самий час, сенс життя як

загальна категорія, повинна бути у кожній конкретній цілі та розкриватися через неї, але інколи деякі конкретні ситуативні або повсякденні цілі суперечать йому [58, с.228-229].

За термінологією психологічного словника, перфекціонізм (від лат. Perfectus – досконалість) – це вчення про спроможності людини і всього людства до вдосконалення. Перфекціонізм передбачає наявність деякого абсолютного позитивного зразка, прагнення наблизитися до якого є сенсом людського життя [110]. Таким чином, сенс існування людини пов'язаний з її цільовою спрямованістю.

Проаналізувавши дослідження перфекціонізму у психології, виявлено, що даний феномен розглянуто як переконання, що найкращого результату можна (або потрібно) досягти, а у патологічній формі передбачено прийнятним лише досконалий результат роботи. Нами розглянуто, що перфекціонізм може бути як «нормальною» характеристикою особистості, так і невротичним психічним відхиленням від норми звичайної людини.

Теоретичний аналіз особливостей цільової спрямованості перфекціоністів зроблений, спираючись на структуру перфекціонізму Х'юїтта та Флетта [176] Якщо перфекціонізм, що спрямований на себе передбачає «позитивне прагнення до досягнень», то людині властива позитивна самооцінка, самоактуалізація, вона чітко усвідомлює свою самоефективність. Іншими словами, це здоровий перфекціонізм, коли людина чітко ставить перед собою цілі та алгоритмічно їх виконує. З іншого боку, перфекціонізм, що орієнтований на себе, не завжди є здоровим та нормальним явищем. У деяких випадках, людина пред'являє до себе дуже високі очікування через те, що основним мотивом її поведінки є страх невдачі. У такому випадку ставляться занадто високі цілі та як наслідок перфекціоніст незадоволений отриманим результатом. Таким чином, люди, яким характерний даний тип перфекціонізму, мають цільову спрямованість, але не завжди вона є корисною та передбачає здоровий характер.

Перфекціонізм, що спрямований на інших проявляється у занадто досконалих очікуваннях стосовно інших. Припустимо, що цільова спрямованість таких особистостей виражається через пред'явлення високих вимог до оточення. Наприклад, якщо начальник буде створювати суворі умови для своїх підлеглих, тоді й показник ефективності праці буде на високому рівні. Така сама ситуація у педагогічній діяльності – високі вимоги до учнів, і як результат високі показники продуктивності навчальної діяльності.

Соціально-приписаний перфекціонізм розглянуто з двох позицій. З одного боку, такі люди намагаються відповідати потребам та очікуванням інших та для них властиві ззовні нав'язані цілі (батьками, педагогами та іншими значущими людьми). З іншого боку, це можуть бути й не явні цілі, коли людина погано розуміє навіщо ця ціль потрібна, але існує мета досягти її, тому що від неї це очікується. Таким чином, соціально-приписуваним перфекціоністам властива цільова спрямованість, яка визначається іншими людьми.

Залежно від ступеня вираженості кожної зі складових, можна говорити про чотири типи перфекціонізму:

- надмірний, для якого характерні дуже високі показники стандартів та поляризації;
- помірний, якому властиві високі показники стандартів, однак низькі поляризації мислення;
- недостатній, для якого характерні низька вираженість стандартів і, водночас, висока поляризація мислення;
- невиражений (відсутній), коли обидві складові перфекціонізму мають низькі показники й можна говорити, що за таких умов він майже або взагалі відсутній.

Для недостатнього та невираженого типів характерно виконання поставлених цілей й отримання результату, який не відповідає висунутим вимогам. Водночас спостерігається такий феномен, як прокрастинація – свідоме відкладання виконання намічених дій, незважаючи на те, що це буде причиною певних проблем [19, с. 121]. За таких умов застосовуються будь-які

можливості, аби відкласти реалізацію задуманого, поки не настає так званий *deadline* – строк, після якого вже пізно намагатися надолужити згаяне, при цьому особистість може відчувати як повну апатію та байдужість, так і високу тривожність, почуття провини, страх перед можливими наслідками, тобто перебувати у досить напруженому й нервовому стані [19]. Надмірний тип перфекціонізму характеризується занадто високим прагненням довершеності, неможливістю отримати задоволення від виконання діяльності. Особистість, якій властивий такий тип перфекціонізму, надмірно витрачає власний ресурс, постійно перероблює й без того гарно виконану роботу, що призводить до виснаження, емоційного вигорання та можливої невротизації, як наслідок з госпіталізацією. Окрім цього надмірно завищені уявлення про довершеність можуть призвести до відмови від завдання взагалі, через уявну неможливість досягти досконалості його виконання [28, с. 41].

Отже, перший, третій та четвертий типи є неконструктивними формами перфекціонізму, тоді як найбільш оптимальним є помірний тип, оскільки сприяє досягненню довершеності, постановці реалістичних цілей для виконання, отриманні задоволення від результатів своєї діяльності й тому розглядається як конструктивна форма.

Побудована теоретична модель взаємозв'язку перфекціонізму та цільової спрямованості (рис. 1.1.3) показує причини виникнення параметрів перфекціонізму (перфекціонізм, що орієнтований на себе, перфекціонізм, що орієнтований на інших та соціально-приписаний перфекціонізм), які можуть мати вираження у конструктивній або деструктивній формі. Особистість з тим чи іншим параметром перфекціонізму, через компоненти (емоційний, когнітивний, поведінковий), позиції (егоцентрична, раціональна та альтруїстична) та в залежності від факторів, що сприяють формуванню її цільової спрямованості, має цілі, які проявляються у конструктивному чи деструктивному перфекціонізмі.

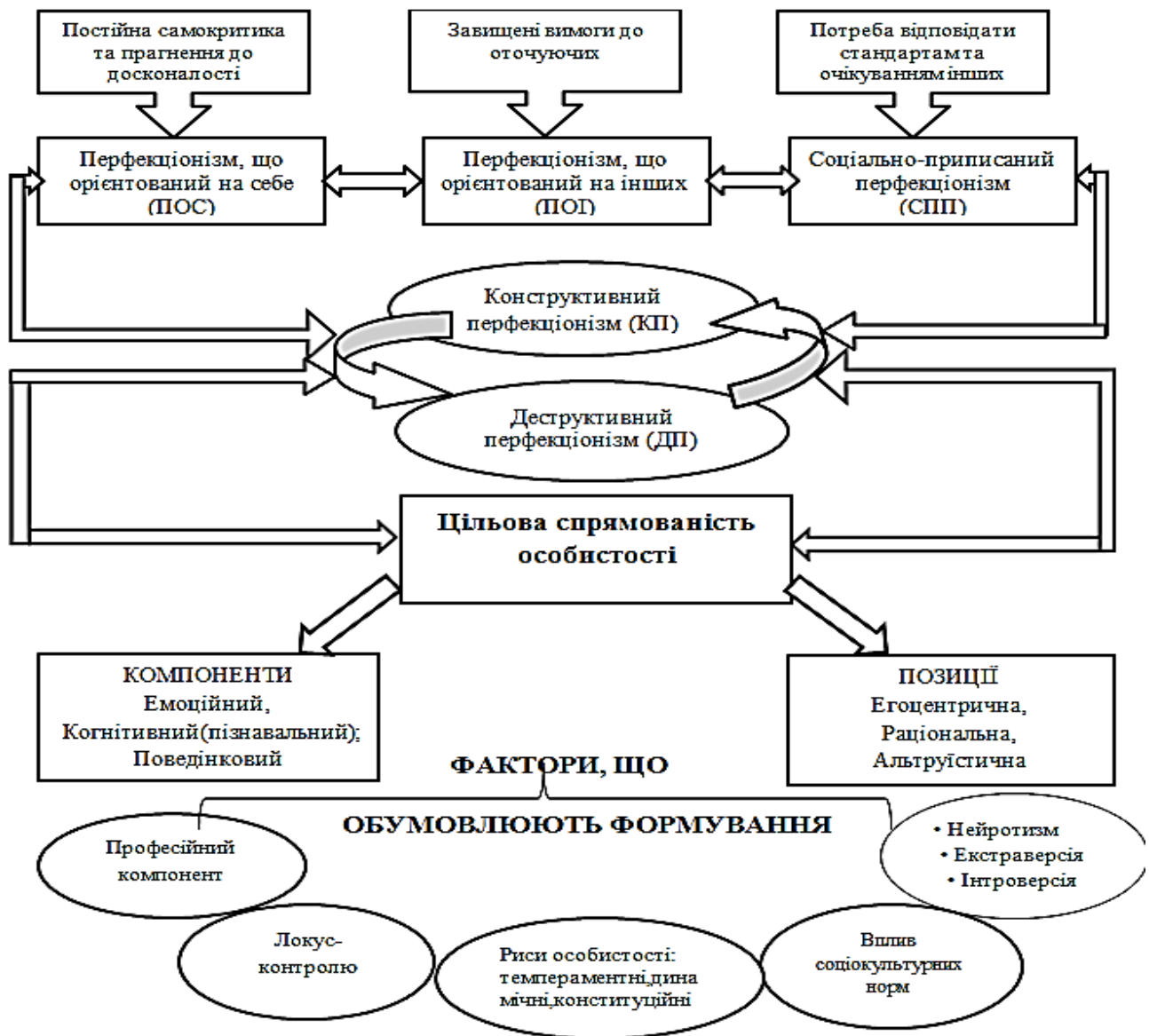


Рис. 1.1.3. Теоретична модель взаємозв'язку перфекціонізму та цільової спрямованості

Таким чином,

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Цей розділ спрямований на вирішення теоретичних завдань. Відповідно, проведений у даному розділі теоретико-методологічний аналіз досліджень з проблеми цільової спрямованості та перфекціонізму особистості в історичному та сучасному контекстах дозволяє зробити такі висновки:

1. Поняття «спрямованість» розглядається в психологічній літературі як центральна ланка у структурі особистості. Залежно від наукових підходів дослідників спрямованість розглядається: як людська активність, що обумовлена інстинктами; як свідома поведінка, яка визначає стиль життя; як професійна властивість, що утворює систему рушійних мотивів, які визначають стиль мислення людини, її схильності та потреби; як система потреб, рушійною силою якої є тенденція до актуалізації.

2. Узагальнення відомостей про цільову спрямованість дає підґрунтя визначати її як складну багаторівневу властивість особистості. В філософії розглядали цільову спрямованість, як природжену якість, що допомагає реалізувати волю та самовираження особистості. У фізіології, цільова спрямованість – це процес, що заснований на рефлексах. У психології – цільова спрямованість досліджена через мотивацію досягнення, значення цілі для суб'єкта, потреби особистості, процеси свідомості, та визначена у системно-структурному, особистісно-діяльнісному та ситуаційному підходах.

3. Теоретично виокремлено три напрями розгляду перфекціонізму: за першим, теологічним напрямом, перфекціонізм трактується «як духовне зростання віруючого»: прощення у Бога можливо заслужити через особисте самовдосконалення, яке проявляється у непохитній вірі й у добрих справах, які можуть змінити «людську гріховну природу». За другим напрямом, філософським, перфекціонізм розглядається як сенс життя особистості: прагнення наблизитися до абсолютно позитивного у моральному плані зразка складає сенс людського життя. Відповідно до третього, психологічного напрямку перфекціонізм трактується як негативний феномен: патологічний, деструктивний, «нездоровий», неадаптивний; та позитивний – «здоровий» перфекціонізм, адаптивний, конструктивний тощо.

4. На основі теоретико-методологічного аналізу наукових джерел надано розуміння понять, що презентують семантичний простір поняття «перфекціонізм», такі як: «нарцисизм», «педантизм», «трудоголізм», котрі іноді вживаються як синонімічні, взаємозамінні поняття. Встановлено, що

«нарцисизм» характеризується штучним еталоном досконалості, який передбачає відсутність власних бажань, інтересів та виражається потребою відповідати очікуванням оточуючих; «педантизм» визначається як чітке дотримання інструкцій, скрупульозність та акуратність у справах; «трудоголізм» – це своєрідна залежність від праці, яка витісняє усі інші інтереси та потреби особистості.

5. Розроблено теоретичну модель взаємозв'язку цільової спрямованості та перфекціонізму. На основі аналізу літератури експліковано та описано покомпонентний склад теоретичної моделі. Перша складова – це цільова спрямованість особистості, що містить позиції, які характеризують цілі за віддаленістю – егоцентрична, раціональна та альтруїстична; компоненти – емоційний, когнітивний (пізнавальний) та поведінковий; фактори, що обумовлюють формування цільової спрямованості: 1) нейротизм, екстраверсія та інтроверсія (за Г. Айзенком); 2) професійний компонент (за Дж. Голландом); 3) риси особистості та вплив соціокультурних норм (за Р. Кеттеллом); 4) локус-контролю (за Дж.Роттером). Другою складовою є параметри перфекціонізму (перфекціонізм, що орієнтований на себе, перфекціонізм, що орієнтований на інших та соціально-приписаний перфекціонізм), які проявляються у конструктивній або деструктивній формі, в залежності від обраних особистістю цілей.

У першому розділі використані літературні джерела, що знаходяться у списку використаних джерел під номерами:[1; 2; 3; 4; 5; 7; 8; 9; 10; 13; 15; 16; 17; 19; 20; 21; 23; 24; 26; 27; 28; 29; 32; 33; 34; 35; 36; 37; 38; 39; 40; 41; 42; 46; 47; 49; 50; 51; 53; 54; 55; 56; 57; 58; 60; 61; 62; 63; 66; 67; 68; 69; 70; 71; 86; 88; 89; 90; 92; 93; 94; 95; 97; 98; 102; 103; 104; 105; 106; 107; 108; 109; 110; 111; 116; 117; 118; 119; 121; 122; 123; 124; 125; 126; 127; 128; 129; 130; 131; 132; 133; 134; 137; 138; 139; 140; 141; 142; 143; 144; 145; 146; 148; 151; 155; 156; 157; 158; 162; 163; 164; 165; 166; 170; 172; 173; 174; 175; 176; 182; 183; 185; 186; 189; 189]

Матеріали першого розділу дисертації висвітлено в публікаціях автора: [72; 73; 75; 80; 83; 178; 179]

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЦІЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ПЕРФЕКЦІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ

У цьому розділі викладено програму, етапи емпіричного дослідження та обґрунтовано репрезентативну вибірку. Визначено систему психодіагностичних методів, методик та дослідницьких процедур, спрямованих на діагностику психологічних особливостей цільової спрямованості перфекційної особистості.

2.1. Умови організації та етапи проведення дослідження

У першому розділі дисертації здійснено:

- теоретико-методологічний аналіз психологічних джерел за темою дослідження з метою концептуалізації психологічних особливостей цільової спрямованості осіб, які схильні до перфекціонізму;
- уточнено сутність цільової спрямованості як властивості особистості та окреслено її покомпонентний склад показників;
- теоретично визначено коло споріднених понять, які презентують семантичний простір паттерну «перфекціонізм»;
- здійснено пошук психологічного підґрунтя задля вивчення психологічних особливостей цільової спрямованості перфекційної особистості.

Саме тому наступна частина роботи спрямована на вивчення теоретично обґрунтованого покомпонентного складу показників цільової спрямованості перфекційної особистості та їх характеристик. Окресливши у попередньому розділі основні етапи наукової думки щодо цільової спрямованості перфекційної особистості, ми вбачаємо за необхідне обґрунтувати вибір

напряму наукового дослідження, виклавши загальну методику його проведення. Рішення цього завдання здійснювалося у два послідовних етапи, а саме в підготовчому та власне емпіричному.

Зміст першого, підготовчого етапу, полягав у розробці та організації програми емпіричного дослідження.

Зміст другого – у власне емпіричному дослідженні психологічних особливостей цільової спрямованості перфекційної особистості, та у здійсненні диференціально-психологічного аналізу одержаних результатів.

У даному розділі викладено результати проведення першого етапу емпіричного дослідження, що конкретизувались у розробці програми, організації та комплексу психодіагностичних методик.

Отже, проведення дослідження, як найважливішого способу наукового пізнання, вимагає чіткого планування, послідовності проведення певних кількісних і якісних змін. Ці положення й характер дослідження дозволили визначити його організацію, що була побудована з урахуванням тимчасового фактора й першочерговості виконання дослідницьких завдань.

Метою емпіричного дослідження було вивчення психологічних особливостей цільової спрямованості перфекційної особистості.

Відповідно до мети емпіричного дослідження були поставлені такі задачі:

1. Розробити загальну методику дослідження психологічних особливостей цільової спрямованості перфекційної особистості, зокрема студентів денної форми навчання спеціальностей «Психологія», «Соціальна робота» та «Соціологія».

2. Емпірично дослідити психологічні особливості цільової спрямованості перфекційної особистості.

3. Виявити закономірності розвитку цільової спрямованості у перфекційних особистостей та виділити експериментальну групу для проведення формувального експерименту.

Перший етап дослідження тривав з вересня 2014 року по січень 2016 та містив аналіз наукової літератури. Це дозволило нам обґрунтувати мету й

завдання для їх вирішення, а також визначити предмет та об'єкт дослідження. У першу чергу, були вивчені й проаналізовані літературні джерела за наступними питаннями:

- теоретичні уявлення про спрямованість у психології;
- зміст дефініції «цільова спрямованість»;
- психологічна структура цільової спрямованості особистості;
- історичні витоки перфекціонізму;
- перфекціонізм в системі споріднених понять;
- психологічна структура перфекціонізму.

Визначено об'єкт, предмет та методи дослідження; поставлені завдання дослідження. Проведено уточнення шляхів дослідження відповідно до мети та завдань дослідження.

Другий етап дослідження тривав з лютого 2016 до грудня 2016 року. На даному етапі був визначений вибір контингенту, база дослідження. Проводився констатувальний експеримент, що включав дослідження цільової спрямованості перфекційних особистостей за методиками: «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїтта і Г. Флетта (адапт. І. І. Грачова), «Дослідження цільової спрямованості особистості» Я. В. Васильєва, Особистісний опитувальник ЕРІ (методика Г. Айзенка), Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю (РСК) Роттера (адапт. Е. Ф. Бажин, Є. А. Голинкіна, А. М. Еткінд), опитувальник Міні-мульти (адапт. Ф. Б. Березіна, М. П. Мірошнікова), методика «Вивчення професійної спрямованості» Дж. Холланда (модифікація Г. В. Резапкіної), методика багатофакторного дослідження особистості Р. Кеттелла.

Таким чином, в якості респондентів були залучені студенти денної форми навчання I-VI курсів спеціальностей «Психологія», «Соціальна робота» та «Соціологія» Чорноморського національного університету ім. Петра Могили. Досліджуваними були обрані саме студенти – молодь 18-24 років, в якій відбувається становлення в житті, яке проявляється у виборі професії, здобутті професійної освіти та соціального статусу. Тому дуже важливо саме в цей

період визначити цільову спрямованість. Протягом цього періоду було досліджено 345 осіб.

Третій етап дослідження тривав з січня 2017 по травень 2018 року. Він полягав у проведенні психологічного тестування, спрямованого на дослідження цільової спрямованості у контексті саморозвитку перфекційних особистостей за допомогою методик: «Дослідження цільової спрямованості особистості» Я. В. Васильєва, «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїта і Г. Флетта, Самоактуалізований тест Е. Шострома (адапт Л. Я. Гозман, М. В. Кроз.), аналізі, диференціації й структуризації отриманих результатів дослідження. Базуючись на результатах психодіагностичного дослідження психологічних особливостей перфекційних особистостей, було розроблено та проведено тренінг щодо зниження показників деструктивного перфекціонізму та формування альтруїстичної позиції (дальніх цілей).

Четвертий етап складався з обробки, аналізу й опису результатів дисертаційного дослідження, а також оформлення висновків.

З метою вирішення поставлених завдань у роботі використовувалася низка методів для забезпечення об'єктивності дослідження:

- системно-структурний метод;
- метод теоретичного аналізу й узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження;
- метод психодіагностичного обстеження;
- методи психологічної корекції;
- метод констатувального та формувального експерименту;
- методи інтерв'ю та консультаційної бесіди зі студентами;
- метод порівняльного аналізу й узагальнення отриманих результатів;
- метод аналізу продуктів діяльності людини;
- метод математичної статистики (факторний аналіз, коефіцієнт Пірсона, вірогідність визначалася за t-критерієм Стьюдента).

Системно-структурний метод. Метод спрямований на структурування елементів у взаємозв'язку наскрізної наукової ідеї (теорії, концепції).

Метод теоретичного аналізу й узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження. Цей метод спрямований на аналіз науково-методичної літератури й використовувався з метою одержання вихідних даних для різнобічного дослідження особливостей цільової спрямованості перфекційних особистостей. З цієї проблеми всього проаналізовано більше 150 літературних джерел. Даний метод застосовувався на всіх етапах дослідження. Вивчення результатів досліджень вітчизняних і закордонних авторів, а також практичний досвід дозволили оцінити стан досліджуваної проблеми, визначити рівень актуальності досліджуваного питання, розробити психолого-діагностичний алгоритм, систему методів психологічної корекції цільової спрямованості студентів з деструктивним перфекціонізмом.

Метод психодіагностичного дослідження. Метою цього методу було виявлення рівня перфекціонізму за трьома параметрами: перфекціонізм, що орієнтований на себе (ПОС), перфекціонізм, що орієнтований на інших (ПОІ), соціально приписаний перфекціонізм (СПП) та особливостей цільової спрямованості перфекційних особистостей. Цей метод містить ряд психологічних методик, спрямованих на визначення специфіки цільової спрямованості у досліджуваних осіб та особливостей їх емоційних станів.

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою кількісного (кореляційного, факторного) та якісного (метод «асів», «профілів») аналізів даних, унаслідок чого були виявлені загальні закономірності й індивідуальні відмінності цільової спрямованості осіб, які схильні та не схильні до перфекціонізму. Для пошуку значимих відмінностей був застосований t-критерій Стьюдента. Статистичне опрацювання отриманих даних здійснювалося за допомогою статистичного пакету на базі програми SPSS Statistics 17.0.

Таким чином, було сформульовано основні завдання дослідження, визначено етапи його проведення та охарактеризовані методи дослідження, які забезпечують його об'єктивність.

2.2 Огляд методик, що надають інформацію про психологічні особливості цільової спрямованості

Однією з задач даного теоретико-емпіричного дослідження є пошук методик, що надають інформацію про деякі характеристики цільової спрямованості особистості, її структурні елементи та функції. Наведемо доступні у фаховій літературі такі методики. Зазначені методики були обрані для дослідження так як найкраще відповідають меті та завданням нашої роботи.

Дослідження цільової спрямованості, нами буде здійснюватися відповідно до виділених у 1-му розділі факторів формування цільової спрямованості, її компонентів та позицій. У дослідженні взято за основу модель цільової спрямованості Я. В. Васильєва та його ситуаційний підхід. Відповідно до якого досліджуванні повинні були потрапляти в умови діяльності на надситуаційному рівні. Тобто вони повинні були в своїх цілях та діях виходити за межі наявних ситуацій, проектуючи таким чином, ситуації майбутнього часу.

Методика Я. В. Васильєва «Дослідження цільової спрямованості особистості» (Додаток А) полягає у тому, що досліджуваним протягом десяти хвилин необхідно було продовжити двадцять незакінчених речень, які починаються словами «Я хочу...», «Мені хочеться». Таким чином, досліджуванні знаходяться в ситуації, через яку можуть вільно та спонтанно проектувати цілі різного змісту у майбутнє. Наступним етапом є ранжування за значимістю цілей для людини. У колонці «Д» – проставляється час, через який дана ціль буде втілена у життя. У колонці «Р» – досліджуваний повинен оцінити ціль з позиції її реалізації на даний момент. Колонка «М» – наскільки досягнення цілі залежить від досліджуваного; колонка «Е» – наскільки досліджуваний буде переживати, якщо ціль не реалізується, «В» – скільки буде прикладено зусиль для досягнення цілі, якщо виникнуть труднощі. Концепція дослідження ЦСО містить сім сфер особистості: особистісна, дружня, інтимна, сімейна, навчальна, суспільна, самодіяльна. Ці сфери утворюють три позиції

цільової спрямованості особистості: егоцентричну, раціональну та альтруїстичну [19, с. 104].

Опитувальник Г. Айзенка EPI складається з 57 питань, які спрямовані на виявлення звичайного способу поведінки. Для відповіді на питання необхідно уявити типові ситуації та надати першу «природну» відповідь, яка спаде на думку (варіанти відповідей «+» (так) – якщо згодні з твердженням, знак «-» (ні), якщо не згодні. Автор виділяє такі шкали: екстраверсія-інтраверсія та нейротизм [113, с. 133]. Шкала нейротизму показує особистісний аспект психічної саморегуляції та характеризує емоційну стабільність, яка виражається у здатності адаптуватися у повсякденних та стресових ситуаціях. Екстраверсія – риса особистості, яка визначає спрямованість на оточуючих людей, взаємодію з ними. [113, с. 135].

Методика багатofакторного дослідження особистості Р. Кеттелла призначена, щоб виміряти шістнадцять факторів особистості та виявити особистісні риси, які складають конституційні фактори. Обстежуваним необхідно відповісти на 187 питань та обрати один з варіантів відповіді «так», «ні», «не знаю» (або «а», «в», «с»). Збіг відповідей з «ключем» оцінюється в два бали для відповідей «а» і «с», збіг відповіді «в» – в один бал. Сума балів з кожної виділеної групи складає значення фактору. Для фактору «В» збіг відповіді з «ключем» дає 1 бал. З отриманих показників за всіма 16-ти факторам будують «Профіль особистості» [113, с. 219].

Методика «Вивчення професійної спрямованості» Дж. Холланда (модифікація Г. В. Резанкіної). Американський вчений Холланд запропонував типологію особистості, за якою виділено шість психологічних типів особистостей: реалістичний, інтелектуальний, соціальний, конвенційний (стандартний), заповзятливий та артистичний. Для визначення домінуючого типу особистості, досліджуваному необхідно ознайомитися з інструкцією опитувальника та позначити у бланку відповідей прийнятний результат. Кількість відмічених відповідей в реєстраційному бланку підраховується за

кожним стовпчиком окремо, а отримане числове значення характеризує прояв певного типу особистості [115].

Перший тип – реалістичний, який характеризується високою емоційною залежністю та орієнтацією на сьогоднішній день. Такі особистості надають перевагу конкретним об'єктам та їх використанню, обирають заняття, які вимагають моторних навичок (постійний рух) та вправності. Особистостям інтелектуального типу притаманний аналітичний розум, незалежність та оригінальність суджень, переважають теоретичні та естетичні цінності, вони орієнтуються на розв'язання інтелектуальних та творчих задач, найчастіше обирають наукові професії [115]. Соціальний тип – відрізняється вираженими соціальними вміннями (вміння спілкуватися, прагнення до лідерства, потребами в численних соціальних контактах), прагненням до повчання та виховання оточуючих, здатністю до співчуття та співпереживання. У конвенційної особистості переважає структурована діяльність, робота за інструкцією, певні алгоритми, вона наділена такими рисами характеру як консерватизм, підлеглість, залежність [115]. Рисами характеру заповзятливого типу є імпульсивність, ентузіазм, прагнення до лідерства, потреба у визнанні, заповзятливість, агресивність, домінування задач, які стосуються керування та особистого статусу. Артистичний тип характеризується емоційно складним поглядом на життя та властивими рисами характеру, такими як незалежність у прийнятті рішень, оригінальність мислення [115].

З метою виявлення локалізації контролю над значущими подіями перфекційної особистості був використаний опитувальник *«Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) Дж. Роттера (адапт. Е. Ф. Бажин, Є. А. Голинкіна, А. М. Еткінд)*. В основі лежить розрізнення двох локусів контролю – інтернального та екстернального та, відповідно, двох типів людей – інтерналів та екстерналів. Інтернальний тип – людина вважає, що події, які з нею відбуваються залежать насамперед від її особистісних якостей (компетентності, цілеспрямованості, рівня здібностей тощо) та є закономірними наслідками її діяльності. Особистість екстернального типу переконана, що її

успіхи та невдачі спричинені зовнішніми обставинами, тобто умовами зовнішнього середовища, діями інших, випадковостями, вдачею тощо. Опитувальник містить твердження, щодо різних сторін життя та ставлення до них. Досліджуваному необхідно оцінити, ступінь згоди або незгоди із наведеними твердженнями за 6-бальною шкалою: -3-2 -1 +1 +2 +3, так, повне заперечення (-3), відповідно, повна згода (+3). Обробка результатів складається з таких етапів: перший – підрахунок отриманих «сирих» балів за шкалами (загальної інтернальності (Ізаг); інтернальності в області досягнень (Ід); інтернальності в області невдач(Ін); інтернальності в сімейних стосунках (Іс); інтернальності у виробничих відносинах (Ів); інтернальності в області міжособистісних відносин (Ім); інтернальності стосовно здоров'я та захворювань (Із)); другий етап – переведення «сирих» балів у стени (стандартні оцінки). Далі необхідно проаналізувати кількісно та якісно показники РСК за усіма шкалами, порівнюючи отримані результати з нормою (стена, що дорівнює 5). Отриманні результати 6 і більше стенив свідчать про інтернальний тип рівня суб'єктивного контролю у відповідних ситуаціях, результати менше 4 стенив, відповідно, екстернальний тип [113, с. 293].

Інтерпретація опитувальника «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) Дж. Роттера характеризує 7 шкал. Найвищі результати за шкалою загальної інтернальності (Із) відповідають високому рівню суб'єктивного контролю над важливими ситуаціями. Низькі показники, навпаки – низькому рівню суб'єктивного контролю. Особистостям, яким притаманні високі результати за шкалою інтернальності в області досягнень (Ід), властивий суб'єктивний контроль над емоційно значущими ситуаціями. Низькі показники за шкалою Ід свідчать про приписування людиною своїх успіхів, досягнень зовнішнім обставинам [113, с. 295]. Шкала інтернальності в області невдач (Ін) показує суб'єктивний контроль щодо реагування особистістю на ті чи інші негативні ситуації. Шкала інтернальності в сімейних відносинах (Іс) вказує на ступінь відповідальності особистості за те, що відбувається в її сімейному житті. Результати за п'ятою шкалою інтернальності в області виробничих відносин

(Ів) свідчать про дії людини як важливі чинники у власній виробничій діяльності або надання значущості зовнішнім обставинам: товариші по роботі, керівництво тощо [107, с. 296]. Шоста шкала вказує на інтернальність в області міжособистісних відносин (Ім) та про активність людини у процесі формування свого кола спілкування. Люди з високими результатами за шкалою інтернальності стосовно здоров'я та захворювань (Із) вважають себе відповідальними за своє здоров'я, а з низькими показниками – впевнені, що здоров'я та захворювання це результат випадку [113, с. 297].

З метою виявлення типологічних особливостей особистостей, які схильні до перфекціонізму та дослідження поведінкового рівня у структурі цільової спрямованості особистості, було використано *Опитувальник міні-мульт (ММРІ) (адаптація Ф. Б. Березіна, М. П. Мірошнікова)*, який дає оцінку рівням нервово-емоційної стійкості та адаптації особистості до соціального оточення. Зазначений опитувальник складається з 11 шкал (71 питання). Перші 3 шкали оцінюють щирість досліджуваного, ступінь достовірності результатів та величину корекції. Інші 8 шкал вимірюють властивості особистості.

Під час проведення опитування, досліджуваний отримує спеціальний бланк, на якому фіксує свої відповіді. Так, якщо він згоден з твердженням, то ставить знак «+», якщо ні – знак «-». Час проходження опитування не обмежений. Після отриманих відповідей досліджуваного, будується профіль особистості, враховуючи результати за шкалою корекції. Отримані результати, які є нижчі 40 є низькими. Оцінки, які перевищують значення 70 за кожною шкалою є високими [113, с. 261].

2.3. Огляд методик, що надають інформацію про психологічні особливості перфекціонізму

Найбільш розповсюдженими методичними підходами у дослідженні перфекціонізму є опитувальники. Більшість методик, які використовують російські та вітчизняні автори, є адаптаціями зарубіжних авторів.

У нашому дослідженні основною методикою щодо визначення перфекціонізму була використана Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Х'юїтта – Флетта. Російськомовна адаптація методики зроблена І. І. Грачовою в 2006 році [32]. Дана методика призначена для вимірювання рівня перфекціонізму та визначення характеру співвідношення його складових у випробуваного. Автори визначають перфекціонізм як прагнення бути досконалим, бездоганим у всьому. Спираючись на результати як власних досліджень, так і досліджень, проведених іншими вченими, вони описують три складових перфекціонізму:

1. Перфекціонізм, що орієнтований на себе (self oriented perfectionism; ПОС).
2. Перфекціонізм, що орієнтований на інших (socially oriented perfectionism; ПОІ).
3. Соціально-приписаний перфекціонізм (socially pre-scripted perfectionism; СПП).

При високому рівні перфекціонізму, орієнтованого на себе, особистість пред'являє занадто високі вимоги до себе; при високому рівні перфекціонізму, орієнтованого на інших – завищені вимоги до оточуючих. При високому рівні соціально приписаного перфекціонізму людина розцінює вимоги, які пред'являються до неї оточуючими як завищені та нереалістичні.

Відповіді на пункти формуються за 7-бальною шкалою Ліккерта від 1 (абсолютно не згоден) до 7 (абсолютно згоден). Сума балів, набрана випробуваним за всіма трьома субшкалами, відображає загальний рівень перфекціонізму. Загальна кількість пунктів – 45, розподілені порівну між трьома шкалами (по 15 пунктів в кожній).

Однією з перших, була розроблена Шкала перфекціонізму Д. Бернса (Burns Perfectionism Scale, BPS) [165, с. 34]. Шкала складається з 10 пунктів, які оцінюють рівень перфекціонізму. Методика не отримала широкого поширення з огляду на те, що перфекціонізм розглядався тільки з точки зору концептуальності.

Пізніше з'явилася Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Х'юїта і Г. Флетта (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS) [174, с. 103]. Шкала дозволяє вивчати структуру перфекціонізму: перфекціонізм, орієнтований на себе (високі особисті стандарти, постійне самооцінювання і цензурування поведінки), перфекціонізм, адресований на інших людей (нереалістичні стандарти для значимих людей) та соціально приписуваний перфекціонізм (переконання у тому, що люди не реалістичні у своїх очікуваннях). Опитувальник складається з трьох субшкал, які вимірюють міру вираженості однієї із складових перфекціонізму у досліджуваного. Оскільки методика створювалася для того, щоб виявляти рівень і характер співвідношення складових перфекціонізму у випробовуваного, її надійність, на думку розробників, доведена тим, що при повторному тестуванні із застосуванням MPS у випробовуваних виявлялися ті ж рівень і структура перфекціонізму, що і первинні. Достовірність методики підтверджена результатами досліджень як її розробників, так і інших авторів [154, с. 235].

На основі MPS у рамках продовження досліджень перфекційної тенденції особистості П. Х'юїтом була розроблена єдина на сьогоднішній день шкала перфекційної самопрезентації (Perfectionistic Self – Presentation) [169]. Модель відображає три грані цього феномену: демонстрацію досконалості (прагнення виглядати бездоганним в очах оточуючих, своєю досконалістю викликати захоплення та повагу); поведінковий непряв недосконалості (прагнення поводитися таким чином, щоб приховати власну недосконалість), вербальний непряв недосконалості (прагнення уникнути визнання власної недосконалості перед іншими). При створенні методики був зроблений аналіз теоретичних уявлень про феномен перфекційної самопрезентації, факторний аналіз, аналіз конструктної, змістовної та дискримінантної валідності, тест-ретестової надійності, внутрішньої узгодженості опитувальника.

Англомовний варіант шкали містить 27 тверджень (субшкали «Демонстрація досконалості» та «Поведінковий непряв недосконалості» включають по 10 пунктів, субшкала «Вербальний непряв недосконалості»

містить 7 тверджень). Оригінальна модель перфекційної самопрезентації стала основою створення методики для вивчення цього феномену – Шкали перфекційної самопрезентації в адаптації О. А. Золотарьової [43, с. 59].

Уявлення про структуру перфекційної самопрезентації розкриті в субшкалах методики :

– субшкала «Демонстрація досконалості» – відбиває прагнення індивіда створювати образ людини з видатними здібностями, що володіє бездоганною репутацією, соціальною компетентністю та успіхом у соціумі;

– субшкала «Поведінковий непрояв недосконалості» – розкриває залежність індивіда від думки інших, надчутливість до критики, прагнення до уникнення соціальних ситуацій, в яких його поведінка може потрапити в центр уваги;

– субшкала «Вербальний непрояв недосконалості» – показує схильність індивіда до уникнення ситуацій, в яких його недоліки можуть стати темою для громадського обговорення.

Основні результати апробації англomовного варіанту методики:

1. Шкала має прийнятні показники внутрішньої узгодженості;
2. Методика виявляє високі показники тест-ретестової надійності;
3. Усі субшкали опитувальника корелюють з субшкалами Багатовимірної шкали перфекціонізму П. Х'юїта, Г. Флетта;
4. усі субшкали методики виявляють кореляції з самовиправданням скритністю, самосвідомістю, потребою у схваленні, страхом негативної оцінки, тривожністю, захисними самопрезентаційними тактиками.

Субшкала «Демонстрація досконалості» корелює з емоційною нестабільністю, нарцисизмом і не виявляє взаємозв'язку з психопатологічними розладами.

Субшкала «Поведінковий непрояв недосконалості» демонструє кореляції з низькою самооцінкою, екстраверсією емоційною стабільністю та інтелектом, соціальною тривожністю соціальною фобією, страхом соціальних стосунків та публічних виступів. Субшкала «Вербальний непрояв недосконалості» корелює

з низькою самооцінкою, екстраверсією, прихильністю та інтелектом, соціальною фобією.

Таким чином, оригінальний варіант шкали має високу надійність, прийнятні показники внутрішньої узгодженості, конструктивну, змістовну та дискримінантну валідність, оцінює різні компоненти феномену перфекціоністської самопрезентації та відкриває нові перспективи для вивчення перфекціоністських тенденцій особистості [154, с. 239].

Розглянемо Багатовимірну шкалу перфекціонізму Р. Фроста (Frost Multidimensional Perfectionism Scale, FMPS) [170, с. 450]. У концепції Р. Фроста перфекціонізм має 6 складових [171]:

1) особисті стандарти виконання діяльності (пред'явлення до себе дуже високих вимог і надання цим вимогам надмірного значення для самооцінки);

2) занепокоєння з приводу помилок у здійснюваних діях (негативні реакції на помилки у діяльності, тенденція інтерпретувати їх як аналог неуспіху і вважати, що за невдачею відбудеться втрата поваги інших людей);

3) батьківські очікування;

4) батьківська критика (тенденція індивіда вважати, що його батьки пред'являють до нього завищені вимоги і занадто критичні по відношенню до нього);

5) сумнів в досконалих діях (схильність відчувати, що задумане зроблено недостатньо добре);

6) організованість, що розуміється як зосередженість на важливості і необхідності порядку та організованості.

Багатовимірна шкала перфекціонізму Фроста в оригіналі складається з 35 пунктів, розподілених за 6 підшкалами, які відповідають складовим перфекціонізму відповідно концепції Фроста. Міра згоди випробовуваного з твердженням оцінюється за 5-бальною шкалою. Альтернативний переклад тексту опитувача та апробація була проведена у роботі В. А. Ясної, С. Н. Еникополова [160, с. 101], за результатами досліджень шкала зазнала деякі

модифікації в результаті було отримано 6 чинників, що відрізняються від оригінальних : F1 – стурбованість помилками 1, F2 – організованість, F3 – батьківська критика і сумнів в діях, F4 – батьківські очікування та стандарти, F5 – особисті стандарти, F6 – стурбованість помилками. Пізніше F1 і F6, F4 і F5 були об'єднані в один чинник.

Майже досконала шкала Р. Слейні (Almost Perfect Scale, APS) [178, с. 130] містить важливі аспекти перфекціонізму, яких немає в інших опитувальниках. Слейні, як і Фрост, виходить з того, що перфекціонізм може мати не лише негативні, але і позитивні аспекти. До позитивних відносяться високі стандарти діяльності та прагнення до порядку і організованості, до негативних – відчуття невідповідності стандартам та діяльності, тривога, прокрастинація, нездатність почати діяти та складнощі у стосунках з людьми.

Опитувальник складається із з 4 шкал: «Стандарти та порядок», «Тривога», «Стосунки» та «Прокрастинація». Пізніше була додана шкала «Невідповідності», «Стандарти та порядок» була розділена, а шкали стосунків, прокрастинації та тривоги – видалені з опитувальника через недостатню надійність. Ця методика була апробована російськими авторами В. А. Ясною, А. М. Зурабовою [161]. У дослідженні використовувався первинний набір з 6 чинників – невідповідність, стандарти, порядок стосунки, прокрастинація та тривога. За підсумками найвиразніше виділилися шкали порядку, стосунків та стандартів.

Шкала невідповідності розділилася на «чисті» пункти та змішані зі шкалою стандартів (навантаження на обидва чинники). У шкалі прокрастинації залишилося тільки 3 пункти, які переадресували навантаження на інші чинники. Чинник тривоги виявився дуже масивним, але велика частина пунктів також мали вплив на інші чинники. Отримані чинники: невідповідність, стандарти, порядок, стосунки, прокрастинація та перфекціоністська тривога. Останній чинник дістав нову назву, оскільки був розширений варіант оригінальної шкали тривоги, відбиваючи специфічну тривогу з приводу невдач та невідповідності [186, с. 241].

На другій вибірці найкращі результати дала 5-факторна модель структура якої значно відрізнялася від оригінальної. Можливо, це пов'язано з розміром вибірки або впливом випадкових змінних. Були отримані наступні чинники: невідповідність, порядок і стандарти, стосунки, стандарти (окремий чинник) і прокрастинація/тривога. При узагальненні отриманих результатів, було зазначено, що найстійкішим чинником виявилася невідповідність. Порядок, стандарти та стосунки теж зберігали свій склад, хоча й у меншій мірі. Найменш стійкими виявилися тривога та прокрастинація.

На сьогоднішній день, дві методики MPS показали найбільше підтвердження валідності на широкому колі клінічних та неклінічних популяцій. APS була розроблена нещодавно і тому менш широко використовувалася та валідизувалася.

Існує оригінальна методика «Диференціальний тест перфекціонізму» [44, с. 117], яка дозволяє диференціювати нормальний та патологічний тип перфекціонізму. Методика містить 24 твердження, що порівню розподіляються за шкалами нормального та патологічного перфекціонізму. Методика успішно пройшла перевірку психометричних показників надійності і валідності.

Таким чином, більшість методик аналізу перфекціонізму розроблено зарубіжними авторами. Російськими дослідниками при вивченні феномену перфекціонізму в основному використовуються адаптації зарубіжних опитувальників. Найпопулярнішими з них є: вдосконалена методика вивчення перфекціонізму – Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Х'юїта і Г. Флетта (Hewitt P. & Flett G. Multidimensional Perfectionism Scale, MPS – H) – російськомовний варіант – Багатовимірна шкала перфекціонізму (MPS – H), адаптована І.І. Грачовою; Шкала перфекціоністської самопрезентації П. Х'юїтта, адаптована – О.А. Золотарьовою.

Отже, розглянувши методичні підходи до вивчення перфекціонізму з різних позицій, можемо зробити наступні висновки. Так, Шкала перфекціонізму Д. Бернса дозволяє оцінити рівень цього психологічного феномену у рамках визначення концептуального перфекціонізму. Шкала

перфекційної самопрезентації П. Х'юїтта відбиває три грані цього феномену: демонстрацію досконалості, поведінковий непряв недосконалість, вербальний непряв недосконалості. У Багатовимірній шкалі перфекціонізму Р. Фроста перфекціонізм має 6 складових: особисті стандарти виконання діяльності, занепокоєння з приводу помилок у здійснюваних діях, батьківські очікування, батьківська критика, сумнів в досконалих діях, організованість. Майже досконала шкала Р. Слейні демонструє, що перфекціонізм може мати не лише негативні, але і позитивні аспекти. Російський психолог О. А. Золоторьова в оригінальній методиці «Диференціальний тест перфекціонізму» також диференціює позитивний і негативний тип перфекціонізму.

У нашому дослідженні, була використана Багатовимірна шкала перфекціонізму П. Х'юїтта та Г. Флетта, яка дозволяє оцінити рівень перфекціонізму згідно з наступною структурою: перфекціонізм, що орієнтований на себе, перфекціонізм, що орієнтований на інших та соціально приписаний перфекціонізм. Зазначений комплекс методик попередньо був апробований, при цьому підтвердилася адекватність їх використання відповідно до завдань дисертаційного дослідження. Таким чином, виділення структурних елементів цільової спрямованості перфекційної особистості та обраний комплекс інструментарію для їх вимірювання дозволяє перейти до виявлення психологічних особливостей цільової спрямованості перфекційної особистості та діагностувати рівні її розвитку.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

У цьому розділі викладено процедуру проведення підготовчо-інструментального етапу емпіричного дослідження, що містить: розробку напрямків емпіричного дослідження, його організацію; обґрунтування репрезентативної вибірки та вибору супутніх методик, що застосовані в цьому дослідженні:

1. Розроблено програму емпіричного дослідження психологічних особливостей цільової спрямованості перфекційної особистості, визначено етапи, обґрунтовано вибірку (345 осіб – студенти денної форми навчання I-VI курсів спеціальностей «Психологія», «Соціальна робота» та «Соціологія» Чорноморського національного університету ім. Петра Могили), проаналізовано методи, які були використані з метою забезпечення об'єктивності дослідження.

2. Відповідно до виділених у 1-му розділі факторів формування цільової спрямованості, її компонентів та позицій, визначено систему дослідницьких процедур та обробки емпіричних даних, що спрямовані на діагностику показників цільової спрямованості особистості.

3. Здійснено аналіз комплексу методик, що спрямовані на вивчення широкого спектру властивостей особистості, котрі пов'язані з перфекціонізмом. Спираючись на представлену у 1-му розділі теоретичну модель взаємозв'язку перфекціонізму та цільової спрямованості, основною методикою дослідження, представлених в ній параметрів, було обрано Багатовимірну шкалу перфекціонізму П. Х'юїтта та Г. Флетта.

У другому розділі використані літературні джерела, що знаходяться у списку використаних джерел під номерами:[20; 32; 43; 44; 113; 115; 153; 160; 161; 165; 169; 170; 171; 174; 186]

Матеріали другого розділу дисертації висвітлено в публікаціях автора: [80; 81].

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЦІЛЬОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ПЕРФЕКЦІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ

У третьому розділі представлені результати дослідження структурних компонентів, позицій та факторів формування цільової спрямованості перфекційної особистості. Розроблено тренінгову програму зі зниження показників перфекціонізму та формування альтруїстичної позиції цільової спрямованості, представлені отримані результати, що доводять її ефективність.

3.1. Аналіз результатів дослідження структурних компонентів, позицій та факторів формування цільової спрямованості перфекційної особистості

3.1.1. Результати діагностики сфер та позицій цільової спрямованості перфекційної особистості

У нашій роботі метод якісного аналізу проводився у декілька етапів. На першому – за допомогою методу «асів» були виділені досліджувані з певними проявами перфекціонізму. За методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїтта і Г. Флетта (табл.3.1) видно, що більше половини студентів 178 з 345 – перфекціоністи (52 %). За найвищими показниками видно, що переважаючим є перфекціонізм, що орієнтований на себе (ПОС) – 130 студентів (38 %), які висувають занадто високі вимоги до себе. На другому місці – перфекціонізм, що орієнтований на інших (ПОІ) – 35 студентів (10%). Такі люди ставлять високі вимоги до всіх, хто їх оточує. На третьому місці, за результатами дослідження, соціально-приписаний перфекціонізм (СПП) – 13 студентів (4%). Особи, яким притаманний цей показник перфекціонізму впевнені, що суспільство висуває занадто високі вимоги до них.

Таблиця 3.1

Кількісні характеристики перфекціонізму особистості (n=345)

Показники перфекціонізму	Загальна кількість перфекціоністів певного виду до загальної кількості студентів	% до загальної кількості студентів
Перфекціонізм, що орієнтований на себе (ПОС)	130	38
Перфекціонізм, що орієнтований на інших (ПОІ)	35	10
Соціально приписаний перфекціонізм (СПП)	13	4
Всього	178	52

Рівень вираженості перфекціонізму визначався таким чином. По-перше, «сирі» бали, що отримані за шкалами методики, були перетворені на проценти. Діапазон від 0 до 25 вважався діапазоном невиражених значень показника що відповідає низькому рівню перфекціонізму; від 25 до 50 – діапазоном слабо виражених значень (низьких); від 50 до 75 – діапазоном достатньо виражених значень; від 75 до 100 – діапазоном яскраво виражених значень показників перфекціонізму. Отже, особи з загальним показником перфекціонізму в діапазоні 0-25 процентилів утворили групу з низьким рівнем перфекціонізму – (n=32), особи із загальним показником, значення якого розташовані в діапазоні 75-100 процентилів склали групу з високим рівнем перфекціонізму – (n=55).

Другим етапом нашого дослідження є аналіз особливостей позицій цілепокладання за методикою Я. В. Васильєва «Дослідження цільової спрямованості особистості» [20]. Дана методика у дослідженні була використана з метою виявлення основних цілей досліджуваних особистостей та виділення трьох позицій: альтруїстичної, раціональної та егоцентричної. Відповідно до методики, необхідно було визначитися з основними цілями

всього за десять хвилин, при цьому кількість цілей обмежувалась до двадцяти. Отримані цілі відображали спонтанну психічну діяльність суб'єктів, адже ніяких інструкцій, окрім завершення двадцяти речень, не давалось. Єдиною умовою, яка обмежувала респондентів – брак часу. Саме обмеженість у часі та спонтанність сприяли отриманню достовірних цілей, які на момент проведення дослідження мали значущість. Також методика дозволила побачити віддаленість мети. Це давало можливість дати характеристику суб'єкту: наскільки він готовий йти до своєї мети та що він здатен зробити для її реалізації. Цей фактор показує, що дальні цілі є найбільш високі у гуманістичному та морально-етичному плані [20].

Аналіз цілей містив вибірку усіх 345 студентів, не розділяючи на осіб схильних та не схильних до перфекціонізму. Всього було проаналізовано 6900 цілей, які склали сім сфер спрямованості особистості (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Кількісні характеристики цільової спрямованості особистості (n=345)

Спрямованість особистості	Загальна кількість цілей	% до загальної кількості цілей	Вихідний список цілей	Значущість цілей для особистості	Час реалізації цілей (Д)	Залежність реалізації від особистості (М)	Емоції, які виникають (Е)	Вольові зусилля, які необхідно докласти для реалізації (В)
Особистісна	1656	24	10,6	10,2	5,1	6,6	6,0	6,1
Інтимна	690	10	7,4	6,1	6,8	6,1	7,9	8,0
Сімейна	552	8	8,1	8,9	5,3	5,5	7,6	6,4
Дружня	828	12	6,7	5,3	3,7	6,2	7,8	6,9
Навчально-професійна	1311	19	11,5	13,2	6,9	8,0	9,0	8,5
Суспільна	621	9	13,2	10,5	7,3	4,3	8,0	8,4

Самодіяльна	1242	18	9,6	9,9	4,2	6,3	5,1	6,2
-------------	------	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Перед досліджуваними ставили завдання не тільки розташувати цілі за значущістю, але й оцінити час здійснення, реалізацію, залежність від себе, емоційне ставлення та вольове зусилля за десятибальною шкалою. На основі отриманих даних, в результаті проведеної методики, акцентуємо на тому, що переважають цілі, які пов'язані з особистими потребами особистості. Дана сфера цільової спрямованості містить цілі, які орієнтовані на своє Я, та пов'язані із піклуванням про себе. Але до цієї ж сфери відносяться і цілі, спрямовані на підтримку здоров'я, на саморозвиток та самовдосконалення. Особистісна сфера становить 24% від загального обсягу цілей, і це найбільша кількість цілей серед всіх семи сфер – 1656.

Навчально-професійна – друга після особистісної провідна сфера у студентів, це і підтвердилося нашим дослідженням. До її складу входить 1311 цілей, що у відсотковому еквіваленті складає 19%. Так, дійсно, для студентів навчання відіграє важливу роль та є провідною діяльністю. На основі цього і будується список цілей, які пов'язані з цією сферою особистості.

На третьому місці розташована самодіяльна сфера спрямованості особистості. Вона складає 1242 цілі, що у відсотковому еквіваленті дорівнює 18 %. Самодіяльна сфера включає хобі, різні захоплення особистості, все те, що може впливати на саморозвиток. Ця сфера містить цілі, які пов'язані із самостійною діяльністю, здійснені за власною ініціативою, та не нав'язані ззовні. Тому не дивно, що саме у студентів самодіяльна сфера стоїть на третьому місці, адже це можливість пошуку чогось нового у собі, відкриття інших можливостей для досягнення своєї мети.

Наступною за кількістю цілей є дружня сфера – 828 цілей, що складає 12 % від загальної кількості. До її складу входять цілі, які пов'язані з дружнім спілкуванням. Інтимна сфера спрямованості особистості, в якій цілі спрямовані на взаємовідносини з протилежною статтю, складає 690 цілей, що у відсотковому еквіваленті – 10 %. Вони стосуються питання кохання, створення

сім'ї та продовження роду. Шостою за кількісною характеристикою сфер спрямованості особистості є суспільна. Вона складається із 621 цілі, тобто 9 % від загальної кількості. Цілі даної сфери стосуються загальнолюдських цінностей, певних політичних або ідеологічних поглядів, та не пов'язана із навчальною або професійною діяльністю. Можна сказати, що ця сфера містить певну активну соціальну позицію.

Остання сфера спрямованості особистості, за результатами дослідження, це сімейна (8 %). Вона містить цілі, які стосуються відносин з батьківською сім'єю та іншими родичами. Сьома позиція цієї сфери, на нашу думку, може бути пов'язана із дорослішанням, коли молодь починає думати про те, як самостійно влаштуватися у житті, зокрема отримати професію, престижну роботу, створити власну сім'ю і тому відносини із батьківською родиною дещо слабшають.

Якщо розглядати пункти «Вихідний список цілей» та «Значущість цілей для особистості», для початку пояснимо, що перший пункт передбачає постановку цілей на несвідомому рівні. Нагадаємо, що на початку проведення методики, було поставлено завдання написати 20 цілей та не було вказівки, в якому порядку це зробити. Другий пункт передбачає – свідоме ранжування цілей. Тому аналізуючи отримані дані з таблиці, ми бачимо, що найбільш значущою сферою особистості є навчально-професійна, на несвідомому рівні вона складає 11,2, а на свідомому – 13,2. Це найбільший показник серед інших сфер спрямованості. Результат пояснюється тим, що на даному етапі життя для студентів навчання є провідною діяльністю. На другому місці розташована суспільна сфера: на несвідомому рівні – 13,2, на свідомому – 10,5. Прослідковується зменшення значущості на свідомому рівні, це можемо пояснити тим, що загальнолюдські цінності для кожної людини є важливими, будь-яка людина бажає, щоб у світі не було війни, щоб люди не хворіли та т.д. Тому, коли проставлялася значущість, студенти обирали ті пункти, які вони в силах реалізувати або змінити, а загальнолюдські цілі не залежать від окремої людини та лише її бажання. Також зменшення значущості прослідковується і в

інтимній сфері: на несвідомому рівні – 10, на свідомому – 7,4. Наступні сфери спрямованості особистості мають незначні відмінності у результатах на несвідомому та свідомому рівнях. Таким чином, аналізуючи перший вихідний список цілей, ми отримали таку послідовність сфер: суспільна, навчально-професійна, особистісна, самодіяльна, сімейна, інтимна, дружня. Після проставлення значущості, змінилися лише позиції двох сфер, на перше місце стала навчально-професійна, а суспільна опустилася на друге, інші сфери спрямованості своїх позицій не змінили.

Наступним етапом є аналіз проміжку часу для реалізації цілей, адже це є важливим показником віддаленості цілей від ситуації теперішнього часу. Результати методики оцінювалися за 10-ти бальною шкалою, тобто чим вищий бал – тим більше часу необхідно для реалізації цілі, і відповідно – чим менший бал – тим менше часу необхідно витратити. Отже, були отримані наступні результати: суспільна сфера – 7,3 бали, навчально-професійна – 6,9 балів, інтимна – 6,8 балів, сімейна – 5,3 бали, особистісна – 5,1 бали, самодіяльна – 4,2 бали та дружня – 3,7 бали. Таким чином, найбільше часу для реалізації цілей, студенти виділяють для суспільної, навчально-професійної та інтимної сфер спрямованості особистості, а найменш віддаленими за часовим показником, для них є цілі дружньої сфери та самодіяльної.

Залежність реалізації від особистості – наступний показник для аналізу. Тобто наскільки особистість, у нашому випадку студенти, оцінює свої можливості для досягнення поставлених цілей. Отримані дані також оцінювалися за 10-ти бальною шкалою. На першому місці стоїть навчально-професійна сфера (8,0 балів), на другому – особистісна (6,6 балів), на третьому – самодіяльна (6,3 бали), четверте місце – дружня (6,2 бали), п'яте місце – інтимна (6,1 бали), шосте – сімейна (5,5 балів) та остання сфера – суспільна (4,3 бали). Можемо побачити, що найбільш впевнені у своїх силах наші досліджувані у навчально-професійній сфері, у якій всі умови діяльності зрозумілі та її можна доводити до умінь та навичок, а найменше ці умови

зрозумілі у суспільній діяльності, в якій вплинути на події для особистості досить важко.

Щодо емоційного ставлення, то за 10-ти бальною шкалою отримали таку послідовність розташування сфер спрямованості: навчально-професійна сфера – 9,0 балів, суспільна – 8,0 балів, інтимна – 7,9 балів, дружня – 7,8 бали, сімейна – 7,6 балів, особистісна – 6,0 бали та самодіяльна – 5,1 бали. Таким чином, найбільш емоційно значущими сферами спрямованості для студентів, знову ж таки, є дві сфери – навчально-професійна та суспільна, а найменше змушує хвилюватися самодіяльна сфера. Адже цілі, які складають дану сферу не можуть емоційно засмучувати, а навпаки приносять позитивні емоції, тому що пов'язані з улюбленою справою.

Якщо виникнуть перешкоди для досягнення цілей, студенти найбільше будуть докладати вольові зусилля у навчально-професійній сфері – 8,5 балів, суспільній – 8,4, а також в інтимній сфері – 8,0 балів.

За концепцією цільової спрямованості особистості Я. В. Васильєва [20] виділено три позиції особистості, які характеризуються двома параметрами – предметним освоєнням світу та ставленням до інших людей. Перша позиція – егоцентрична, в якій переважає задоволення біологічних та матеріальних потреб, та меркантильно-утилітарна мотивація. Цілі даної позиції близькі за віддаленістю від ситуацій теперішнього часу. Друга позиція – раціональна, у якій цілі спрямовані на задоволення соціальних потреб, вони за віддаленістю середні, також в них наявні вказівки на умови досягнення цілей та оцінні судження з приводу цілей, які ставляться. Третя позиція виділена Я. В. Васильєвим – альтруїстична. Для цієї позиції характерно задоволення духовних потреб за творчої та внутрішньої мотивацією з приводу діяльності, яка виконується. Цілі даної позиції – далекі та високі, в яких переважають загальнолюдські цінності.

На рис. 3.2. представлені графічні зображення профілів осіб, які схильні та не схильні до перфекціонізму. З вибірки обстежуваних (345 осіб) було сформовано дві групи: студенти з високим та низьким рівнем загального

показника перфекціонізму. Першу групу склали 55 осіб, другу – 32 особи. Зрозуміло, що особи, які схильні і які не схильні до перфекціонізму, відрізняються між собою (індивідуальний підхід). Проте представників кожної із означених груп об'єднує певна схожість у проявах цільової спрямованості (типологічний підхід).

На осі абсцис позначені показники позицій та сфер цільової спрямованості особистості, на осі ординат – середнє значення їх показника, максимум 10 балів. Середня лінія проходить через позначення в 5 балів. Значення кожного показника, відмічених на цьому графіку, являють собою середнє арифметичне значення однойменних показників усіх представників кожної групи окремо. У цьому випадку, тут і далі, аналіз профілів будемо проводити за обраною схемою: спочатку в кожній групі обстежуваних розглянемо профіль шкал методики «Дослідження цільової спрямованості особистості» окремо для того, щоб виявити домінуючі тенденції цих показників, після цього їх порівняємо.

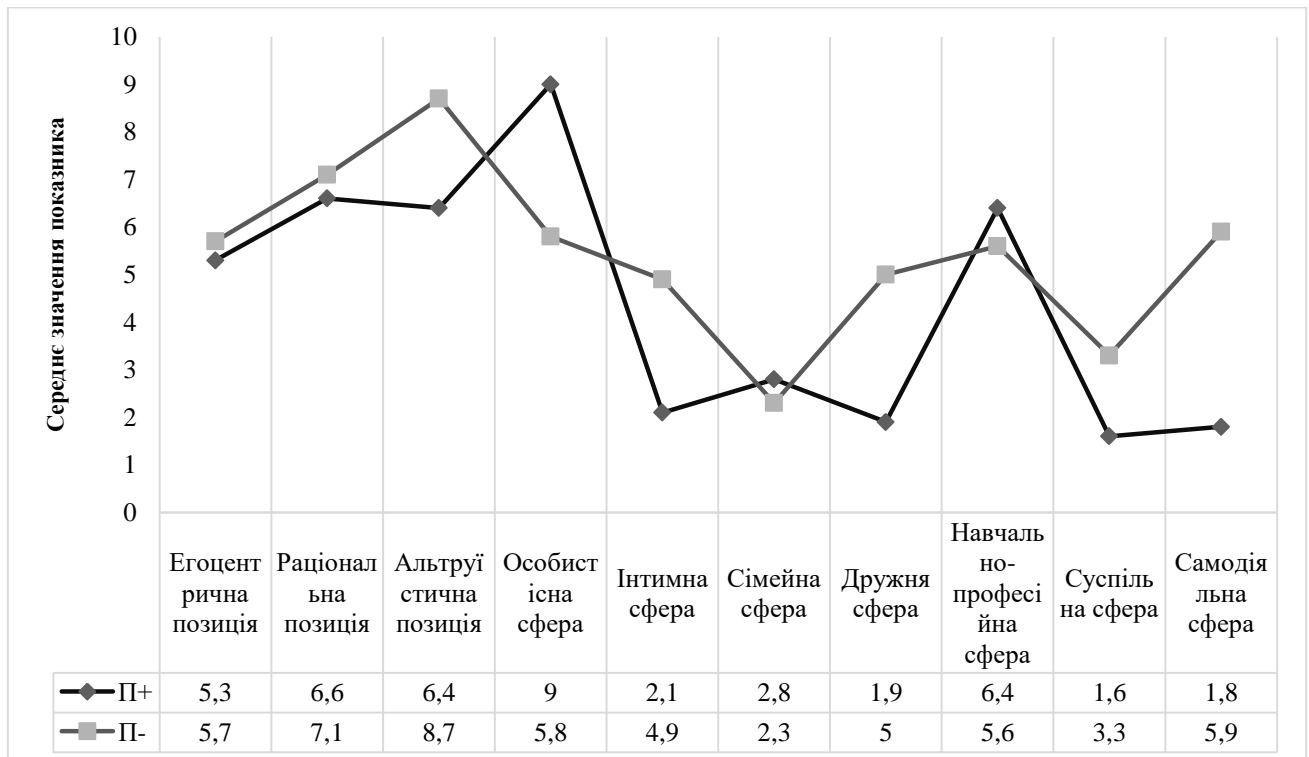


Рис. 3.1. Профілі показників позицій та сфер цільової спрямованості груп обстежуваних осіб, які схильні (n=55) і не схильні до перфекціонізму (n=32)

Примітка. Тут і далі: П+ – група осіб (n=55) з високим рівнем схильності до перфекціонізму; П- – група осіб (n=32) із низьким рівнем схильності до перфекціонізму

Ступінь вираженості того чи іншого показника визначається за його розташуванням стосовно середньої лінії ряду. За найбільшим відхиленням від середньої лінії ряду у групі перфекціоністів показники розподілилися таким чином: егоцентрична позиція, особистісна та навчально-професійна сфери. Група неперфекціоністів представлена такими характеристиками: альтруїстична позиція цільової спрямованості, самодіяльна, особистісна та навчально-професійна сфери.

У табл. 3.3 презентовані значення t-критерію Стюдента, що відображають ступінь значущості розбіжностей між однойменними показниками профілів обох груп обстежуваних.

Таблиця 3.3

Значення t-критерію Стюдента, що отримані при визначенні достовірності відмінностей між однойменними показниками позицій та сфер цільової спрямованості особистості в підвибірках, які порівнюються

Порівн. групи П+/П-	Показники позицій та сфер ЦС груп, що порівнюються									
	Егоцентрична позиція	Раціональна позиція	Альтруїстична позиція	Особистісна сфера	Інтимна сфера	Сімейна сфера	Дружня сфера	Навчально-професійна сфера	Суспільна сфера	Самодіяльна сфера
t-критер.	-1,8	-2,01*	-3,18*	3,73*	0,9	0,6	1,6	2,37*	1,5	-1,98*

Примітка: тут і далі Додатний знак перед значенням t-критерію Стюдента вказує на те, що даний однойменний показник за значенням вище в

першій групі; від'ємний знак, навпаки, указує на більше значення показника в другій групі.

Як свідчить аналіз рис.3.1 і табл.3.3 встановлені значимі відмінності у половині однойменних показниках позицій та сфер цільової спрямованості групи осіб з високим рівнем схильності до перфекціонізму (П+) і групи осіб із низьким рівнем схильності до перфекціонізму (П-), що підтверджує прояви описаних вище характеристик цільової спрямованості.

Виключення стосується показників егоцентричної позиції, інтимної, сімейної, дружньої та суспільної сфер цільової спрямованості особистості. Адже, значення цих показників в обох групах наближається до середньої лінії ряду з боку додатного полюса (показник егоцентричної позиції) або ж знаходяться нижче середньої лінії ряду як для першої, так і для другої групи досліджуваних.

Порівняння отриманих результатів у відсотковому відношенні представлені у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

**Відсотковий показник за сферами особистості для перфекціоністів та
не
перфекціоністів**

Сфери особистості	Не перфекціоністи, %	Перфекціоністи		
		ПОС, %	ПОІ, %	СПП, %
Особистісна	68	20	10	2
Навчально-професійна	71	18	5	6
Сімейна	30	19	16	25
Інтимна	43	16	23	18
Самодіяльна	73	12	0	15
Суспільна	34	10	26	30
Дружня	53	2	45	0

Аналіз отриманих результатів за складовими перфекціонізму свідчить, що у студентів, в яких переважає перший показник – перфекціонізм, що орієнтований на себе (ПОС) пріоритетними є цілі, реалізація яких залежить від них самих. До таких цілей можна віднести наступні: «добре скласти сесію», «стати справжнім психологом», «відкрити власну справу», «стрибнути з парашутом», «досконало володіти двома іноземними мовами», «отримати диплом з відзнакою» тощо.

У свою чергу, аналіз за сферами діяльності цілей показав: особистісна сфера – 20 %; навчально-професійна – 18 %; самодіяльна – 12%, суспільна – 10 %, інтимна – 16 %, дружня – 2 %, сімейна – 19 %. Отримані результати вказують на те, що для перфекціоністів, що орієнтовані на себе провідними цілями є особистісні, навчально-професійні та сімейні.

Студенти, які схильні до перфекціонізму, що орієнтований на інших (ПОІ) – провідними цілями за сферами діяльності мають дружні – 45 %, суспільні – 26 %, інтимні – 23 %. До таких цілей належать наступні: «щоб мене обожнювали друзі», «щоб поважали та рахувалися зі мною», «мати вірних друзів», «мужнього чоловіка» та інші.

Щодо соціально приписаного перфекціонізму, то провідними сферами є суспільна – 30 % та сімейна – 25 %. Індивіду здається, що йому нав'язують нереалістично високі стандарти, але він прагне відповідати цим стандартам та ставить перед собою цілі, які носять суспільний характер. Сімейна сфера цільової спрямованості передбачає відносини с батьками, родичами, які диктують цілі, необхідні для досягнення, не враховуючи інтереси своєї дитини тощо.

Співставляючи результати методики ЦСО, щодо позицій особистості та результати методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїта і Г. Флетта, отримано наступні результати: студентам, які мають високі показники у перфекціонізмі, що орієнтований на себе (ПОС) притаманна егоцентрична та раціональна позиція особистості. Егоцентрична позиція відображає певне ставлення особистості до оточуючого середовища та

особливо до людей, коли власні інтереси та бажання переважають над інтересами та бажаннями інших. З точки зору перфекціонізму, це пояснюється тим, що людина прагне бути досконалою та ідеальною у всьому.

Студентам, які схильні до перфекціонізму, що орієнтований на інших (ПОІ) притаманна альтруїстична позиція, тобто вони висувають до інших вимоги досконалості з альтруїстичної позиції. Раціональна позиція особистості притаманна соціально приписаним перфекціоністам (СПП) та спрямована на задоволення соціальних потреб та вимог суспільства, а не на власний саморозвиток та самовдосконалення.

Таким чином, нами були проаналізовані результати дослідження індивідуально-психологічних особливостей сфер та позицій цільової спрямованості відповідно до показників перфекціонізму. Складено профіль показників позицій та сфер цільової спрямованості осіб схильних та не схильних до перфекціонізму.

3.1.2. Результати діагностики емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів у структурі цільової спрямованості перфекційної особистості

У розділі I серед факторів, які впливають на формування цільової спрямованості особистості та складають її емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти, розглядалися: нейротизм, екстраверсія, інтроверсія, інтернальність, темпераментні, динамічні та конституційні риси особистості тощо. Саме тому для дослідження емоційного компоненту був використаний Особистісний опитувальник Айзенка. За даною методикою визначався тип темпераменту із врахуванням екстраверсії та інтроверсії особистості, також досліджувалася важлива характеристика для нашої структури перфекціонізму – емоційна стійкість. Відповідно до отриманих даних, серед студентів, у яких високі показники перфекціонізму орієнтований на себе, 20 % – екстраверти, 21 % – схильні до екстраверсії, 19% – яскраві екстраверти, 40% – інтроверти.

Рівень нейротизму відображають наступні відсоткові значення: 40 % – високий рівень, 30 % – дуже високий рівень нейротизму, 22 % – середнє значення та 8 % – низький рівень. За допомогою коефіцієнта Пірсона, встановлено прямі кореляційні зв'язки показників перфекціонізму, що орієнтований на себе, із екстра-інтроверсією ($r = 0,586$ при $p \leq 0,01$) та нейротизмом ($r = 0,714$ при $p \leq 0,01$). Таким чином, особи з показником перфекціонізму, що орієнтований на себе (ПОС) у більшості випадків – інтроверти із високим рівнем нейротизму. Дійсно, інтроверсія тісно пов'язана з перфекціонізмом, адже як перфекціоніст часто спрямований всередину самого себе, так й інтроверт схильний все доводити до ідеалу.

Студенти, з показником перфекціонізму, що орієнтований на інших (ПОІ): 35 % – екстраверти, 11 % – мають схильність до екстраверсії, 19 % – яскраві екстраверти, 12 % – мають схильність до інтроверсії, 23 % – яскраві інтроверти. Дослідження нейротизму розкривається у таких відсоткових значеннях: 26 % – дуже високий рівень, 31 % – високий рівень, 29 % – середнє значення, 14 % – низький рівень. За допомогою коефіцієнта Пірсона, встановлено прямі кореляційні зв'язки показників перфекціонізму, що орієнтований на інших, із екстра-інтроверсією ($r = 0,308$ при $p \leq 0,01$) та нейротизмом ($r = 0,533$ при $p \leq 0,01$). Отже, серед осіб із перфекціонізмом, що орієнтований на інших, більшість екстравертів із високим рівнем нейротизму. Так як екстраверт – це активна особистість, яка знайома з багатьма людьми та вважає їх друзями, то відповідно вона чекає від них досконалості в деяких речах, які важливі для неї, звідси й виникає схильність до цього показника перфекціонізму.

Особи з показниками соціально приписаного перфекціонізму, за Особистісним опитувальником Айзенка, отримали такі результати: 45 % – екстраверти, 18 % – яскравих екстравертів, 22 % – схильні до екстраверсії, 15 % – інтроверти. Дослідження нейротизму вказує: 17 % – дуже високий рівень, 67 % – високий рівень, 16 % – середнє значення. За допомогою коефіцієнта Пірсона, встановлено прямі кореляційні зв'язки показників соціально

приписаного перфекціонізму із екстра-інтроверсією ($r = 0,494$ при $p \leq 0,01$) та нейротизмом

($r = 0,563$ при $p \leq 0,01$).

Результати дослідження відображено на рис. 3.2.

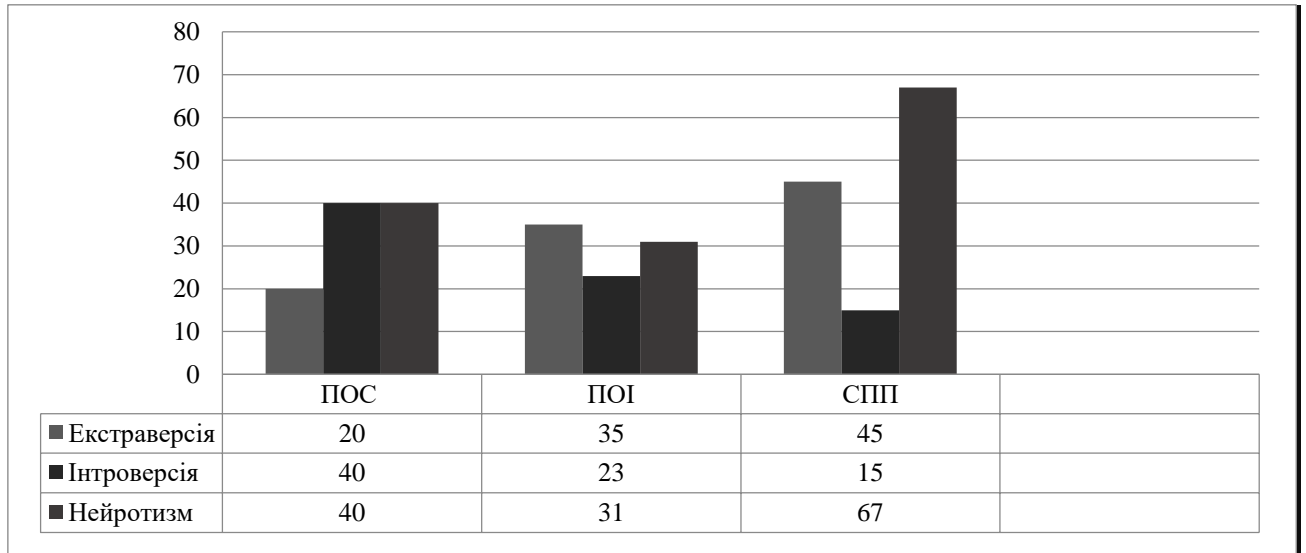


Рис. 3.2. Кількісні показники екстраверсії та емоційної стійкості у показників перфекціонізму

Загалом результати кореляційного аналізу свідчать про те, що схильність до нейротизму та екстраверсії співвідноситься з високими показниками перфекціонізму. Для перевірки такого припущення, згідно з обраною нами логікою, розглянемо результати якісного аналізу – проаналізуємо профілі показників екстраверсії та емоційної стійкості представників груп обстежуваних осіб, які схильні і не схильні до перфекціонізму. Ці профілі надані на рис.3.3.

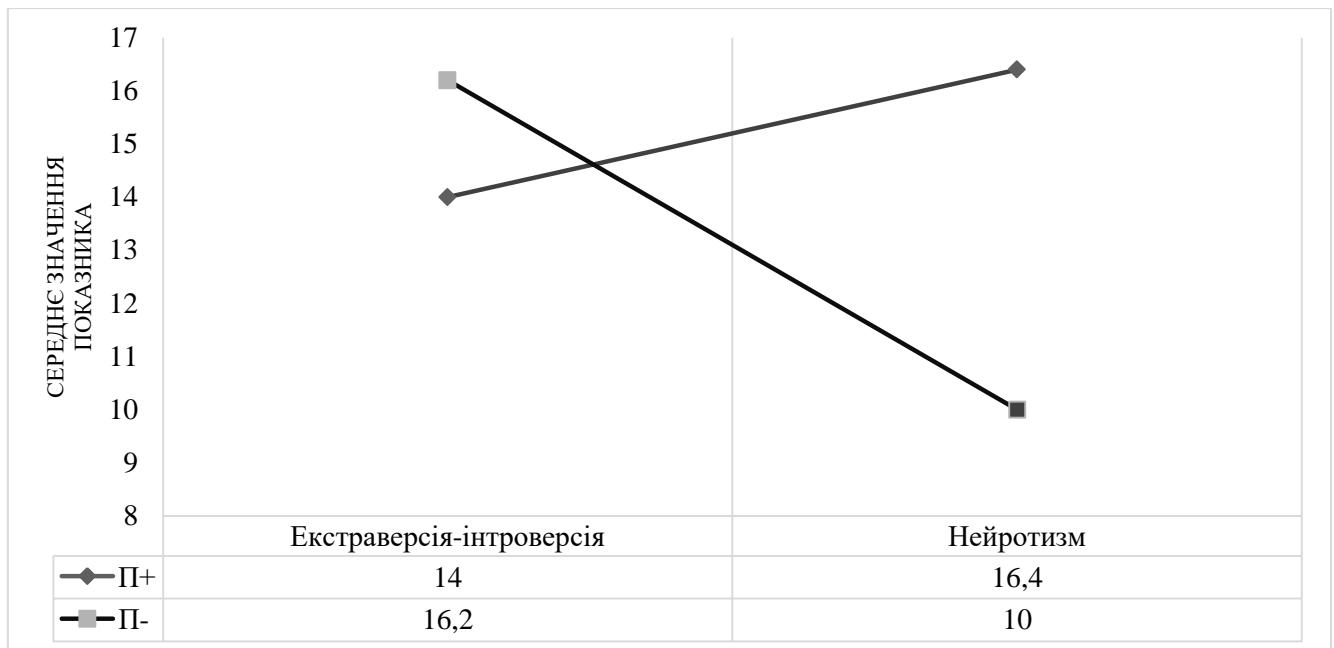


Рис. 3.3. Профілі показників екстраверсії та емоційної стабільності груп обстежуваних, які схильні (n=55) і не схильні (n=32) до перфекціонізму

На осі ОХ презентовані шкали Особистісного опитувальника Айзенка (ЕРІ) (екстраверсія-інтроверсія та нейротизм), на осі ОУ – середнє значення показника за шкалами, середня лінія проходить через позначення в 12 балів. Значення кожного показника, відмічених на цьому графіку, являють собою середнє арифметичне значення однойменних показників усіх представників кожної групи окремо. За найбільшим відхиленням від середньої лінії ряду у групі перфекціоністів є показник нейротизму та екстраверсії.

Таблиця 3.5

Значення t-критерію Стюдента між однойменними показниками (шкали ЕРІ) у підвбірках, що порівнюються

Порівняння групи П+/П-	Шкали ЕРІ груп, що порівнюються	
	Екстраверсія-інтроверсія	Нейротизм
t-критерій	-2,1	3,83*

У табл. 3.5 презентовані значення t-критерію Стюдента, що підтверджують наявність розбіжностей між однойменними показниками профілів обох груп досліджуваних. Проаналізувавши отримані дані, акцентуємо на тому, що особам, які схильні до високих показників перфекціонізму

притаманний високий рівень нейротизму. Поясненням цього є потреба відповідати вимогам та очікуванням до себе, які не завжди можуть бути реалізовані. У таких випадках з'являється надзвичайна нервовість, нестійкість, погана адаптація, схильність до швидкої зміни настроїв, почуття провини та занепокоєння, заклопотаність, депресивні реакції, нестійкість в стресових ситуаціях. Нейротизм характеризується емоційністю, імпульсивністю, мінливістю інтересів, невпевненістю у собі, вираженій чутливості, вразливості та схильності до дратівливості.

Локалізація контролю – якість особистості, що полягає у приписуванні людиною відповідальності за свою діяльність зовнішнім силам або власним зусиллям і здібностям. В основу визначення рівня суб'єктивного контролю покладено припущення про те, що люди різняться між собою за тим, як і де вони локалізують контроль над значними для себе подіями. Отже, локалізація контролю особистості – це конструкт, що означає систему переконань людини щодо того, де розташовуються сили, які впливають на її долю і результат будь – яких її дій, у ній самій (внутрішній, інтернальний локус контролю) або в якихось зовнішніх чинниках (екстернальний локус контролю). Саме такі уявлення про локус контролю дають нам підставу розповсюдити їх на характеристики особистості перфекціоніста та дослідити взаємозв'язок локусу контролю із особливостями проявів його в осіб із різними складовими перфекціонізму (перфекціонізм, що орієнтований на себе, перфекціонізм, що орієнтований на інших, соціально приписаний перфекціонізм). Тому дослідження поведінкового компоненту у структурі цільової спрямованості перфекційної особистості, здійснювалося за допомогою Опитувальника рівня суб'єктивного контролю РСК (в адаптації Е. Ф. Бажин, Є. А. Голинкіна, А. М. Еткінд). Встановлено прямі кореляційні зв'язки між складовими перфекціонізму та шкалами: загальна інтернальність; інтернальність в області досягнень; інтернальність в області невдач; інтернальність у сімейних відносинах; інтернальність у виробничих відносинах; інтернальність у

міжособистісних відносинах; інтернальність в області здоров'я та хвороби. Отримані результати відображені у таблиці 3.6

Таблиця 3.6

**Коефіцієнти кореляції між складовими перфекціонізму та інтернальністю
(n=178)**

Компоненти перфекціонізму.	Кореляція Пірсона, r						
	Ізаг	Ід	Ін	Іс	Ім	Ів	Із
ПОС	0,075	0,263*	0,075	0,133	0,118	0,223*	0,123
ПОІ	0,044	0,072	0,046	0,029	0,219*	0,052	0,072
СПП	0,019	0,046	0,020	0,025	0,045	0,001	0,232*

*Кореляція на рівні значущості $p \leq 0,05$

Примітка: тут і далі: 1) позначення шкал за методикою «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера: Ізаг – загальна інтернальність, Ід – інтернальність в області досягнень, Ін – інтернальність в області невдач, Іс – інтернальність в сімейних стосунках, Ів – інтернальність у виробничих відносинах, Ім – інтернальність в області міжособистісних відносин, Із – інтернальність стосовно здоров'я та захворювань 2) компоненти перфекціонізму: перфекціонізм, що орієнтований на себе (ПОС), перфекціонізм, що орієнтований на інших (ПОІ), соціально-приписаний перфекціонізм (СПП).

Таким чином, отримані дані містять значущу кореляцію для кожного з показників перфекціонізму. Так, перфекціонізм, що орієнтований на себе (ПОС) позитивно корелює зі шкалами «Інтернальність у галузі досягнень» та «Інтернальність у галузі виробничих відносин». З таблиці 3.7. видно, що даному типу перфекціонізму властива інтернальність (ІД = 78 % та ІВ = 80 %). Високий рівень суб'єктивного контролю вказує на прагнення досягати найкращих успіхів у житті та виконувати свою роботу бездоганно. Тому перфекціоністи, що орієнтовані на себе, впевнені у здатності успішно йти до своєї мети у майбутньому та розглядають свої дії як важливий фактор в

організації власної виробничої діяльності, у колективних відносинах, у своєму просуванні тощо.

Перфекціонізм, що орієнтований на інших (ПОІ) позитивно корелює зі шкалою «Інтернальність у галузі міжособистісних відносин». Отримані відсоткові значення вказують на властиву екстернальність, з найвищими показниками у міжособистісних відносинах (86 %) та у галузі досягнень (84 %). Тобто люди з високими показниками перфекціонізму, що орієнтований на інших, приписують свої успіхи та досягнення зовнішнім обставинам або оточуючим людям. Це і пояснює їх потребу в тому, щоб інші були бездоганними.

Щодо соціально приписаного перфекціонізму (СПП) – наявна позитивна кореляція зі шкалою «Інтернальність стосовно здоров'я та хвороби». Відсоткові значення у таблиці 3.7. показують, що даному показнику перфекціонізму властивий екстернальний локус-контролю у шкалах інтернальності стосовно здоров'я (70 %) та інтернальності в області невдач (69 %). Отримані результати підтверджують схильність приписувати відповідальність за події невдач іншим людям або обставинам та, навіть, щодо свого одужання сподіваються на дії інших людей, насамперед лікарів.

Таблиця 3.7

**Відсоткові показники локус-контролю для складових перфекціонізму
(n=178)**

Типи перфекціонізму	ІЗ		Ід		Ін		Іс		Ім		Ів		Ізд	
	Екстернальність, %	Інтернальність, %	Екстернальність, %	Інтернальність, %	Екстернальність, %	Інтернальність, %	Екстернальність, %	Інтернальність, %	Екстернальність, %	Інтернальність, %	Екстернальність, %	Інтернальність, %	Екстернальність, %	Інтернальність, %
ПОС	33	67	22	78	43	57	36	64	38	62	20	80	36	64

ПОІ	76	24	84	16	64	36	78	22	86	14	74	36	71	29
СПП	63	37	54	46	69	31	67	33	65	35	52	48	70	30

Таким чином, дослідивши локус-контролю серед перфекціоністів було виявлено, що лише перфекціоністам, які орієнтовані на себе властива інтернальність, інші показники, а саме перфекціоністи, які орієнтовані на інших та соціально – приписані перфекціоністи, мають схильність до екстернальності, тобто покладають відповідальність на інших людей чи на зовнішні обставини.

Подальший свій аналіз співвідношення означених показників ми будемо проводити за допомогою аналізу профілів шкал методики «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера двох груп осіб, що обрані нами раніше, тобто тих, які схильні до перфекціонізму (П+) і тих, які не є перфекціоністами (П-). На рис. 3.4 презентовані профілі означених груп обстежуваних.

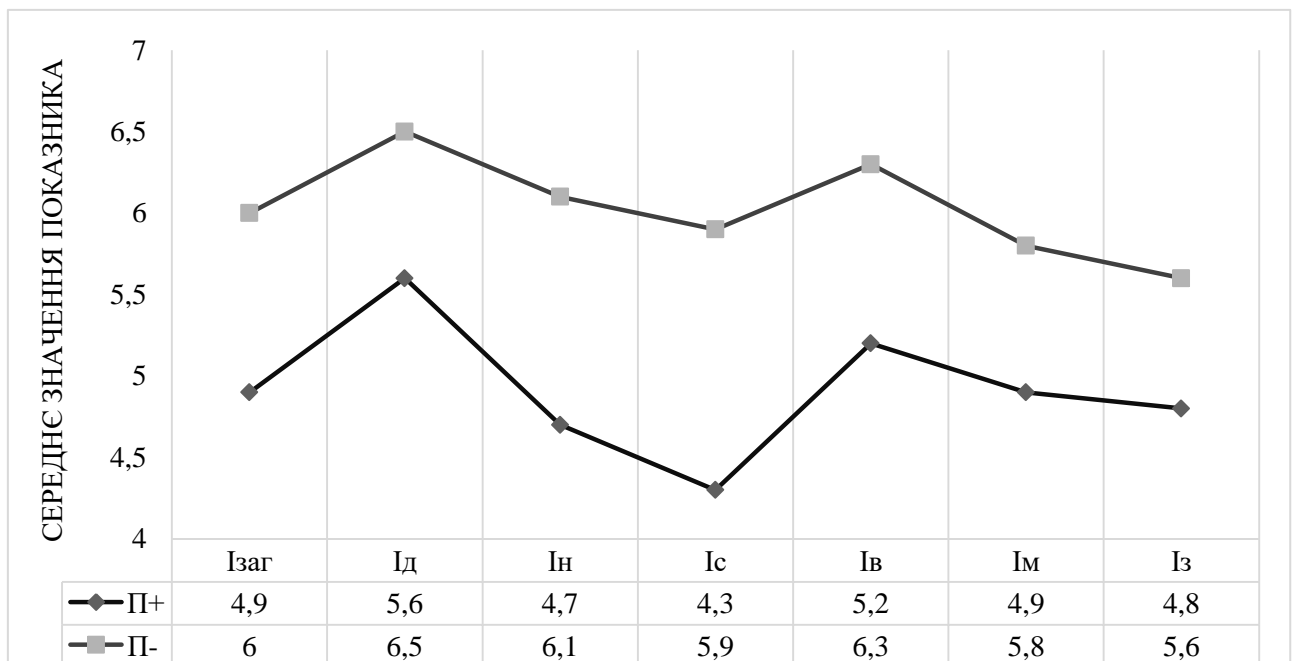


Рис. 3.4. Профілі показників локусу контролю груп обстежуваних із високим (n=55) і низьким значенням перфекціонізму (n=32)

t-критерій	-2,572*	-3,046*	-3,721*	-3,042*	-3,972*	-3,018*	-3,114*
------------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

Для багатопланового дослідження типологічного аспекту поведінкового компоненту у структурі цільової спрямованості перфекційної особистості нами був використаний опитувальник «Міні-мульти» [66, с. 261]. Для перфекціоністів, що орієнтовані на себе притаманні наступні Т-бали по шкалам: іпохондрія (Hs) – 38,8; депресія (D) – 47,4; істерія (Hy) – 45; психопатія (Pd) – 43,7; паранойяльність (Pa) – 54,3; психостенія (Pt) – 50,2; шизоїдність (Se) – 51,4; гіпоманія (Ma) – 50,9; брехня (L) – 39,7; достовірність (F) – 53,8; корекція (K) – 42,0.

Перфекціонізм, що орієнтований на інших: іпохондрія (Hs) – 48,2; депресія (D) – 46,5; істерія (Hy) – 43,6; психопатія (Pd) – 41,8; паранойяльність (Pa) – 46,6; психостенія (Pt) – 51,5; шизоїдність (Se) – 48,5; гіпоманія (Ma) – 56,1; брехня (L) – 40,5; достовірність (F) – 50,6; корекція (K) – 42,4.

Соціально приписаний перфекціонізм: іпохондрія (Hs) – 44,2; депресія (D) – 50,4; істерія (Hy) – 48,6; психопатія (Pd) – 45,8; паранойяльність (Pa) – 52,4; психостенія (Pt) – 47,4; шизоїдність (Se) – 46,9; гіпоманія (Ma) – 49,3; брехня (L) – 45,3; достовірність (F) – 53,9; корекція (K) – 41,0.

Особливості кореляційних зв'язків представлені у таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

Особливості кореляційного зв'язку між типами перфекційних особистостей та їх особистісними властивостями (n= 178)

О	Іпо	Деп	Іст	Пси	Пар	Пси	Шиз	Гі
ПОС	0,122	0,210*	0,102	0,198	0,209*	0,156	0,162	0,118
ПОІ	0,246*	0,223*	0,286*	0,221*	0,165	0,191	0,175	0,038
СПП	0,449**	0,449**	0,393**	0,340**	0,333**	0,296**	0,285**	0,148

**Кореляція на рівні значущості $p \leq 0,01$, * - $p \leq 0,05$

Примітка: тут і далі: позначення шкал опитувальника міні-мульти (MMPI): L – брехня, F – достовірність, K – корекція, Hs – іпохондрія, D – депресія, Hy – істерія, Pd – психопатія, Pa – паранойяльність, Pt – психастенія, Se – шизоїдні, Ma – гіпотонія (манії).

Як видно з таблиці, усім складовим перфекціонізму притаманний кореляційний зв'язок зі шкалою «Депресія». Так, для перфекціоністів, що орієнтовані на себе коефіцієнт Пірсона становить $r = + 0,210^*$ (при $p \leq 0,05$), для перфекціоністів, що орієнтовані на інших – $r = + 0,223^*$ (при $p \leq 0,05$) та для соціально-приписаних перфекціоністів – $r = + 0,449^{**}$ (при $p \leq 0,01$). Це означає, що особи, які схильні до перфекціонізму чутливі, сенситивні люди, схильні до тривоги, боязкі та сором'язливі. Особистості з високими показниками перфекціонізму відрізняються старанністю, сумлінністю, високою моральністю та обов'язковістю, але в них відсутня здатність до прийняття самостійного рішення, не впевнені в собі, дуже часто при невдачах впадають у відчай. Це підтверджується також дослідженнями зарубіжних науковців, зокрема Д. Бернсом було висунуто гіпотезу щодо схильності перфекціоністів до депресії. Так, ще в 1980-ті роки науковцем було описано «інтроєктивну депресію», що передбачає постійну самокритику, почуття провини та зосередженість на досягненнях. Р. Фростом був досліджений зв'язок перфекціонізму та депресії й отриманні результати щодо поєднання перфекціонізму із депресією самокритики, ніж з депресією залежності.

Також отримані дані показують, що перфекціонізм, який орієнтований на себе корелює зі шкалою «Паранойяльність» – $r = + 0,209^*$ (при $p \leq 0,05$). А перфекціонізм, що орієнтований на інших корелює зі шкалами: «Іпохондрія» – $r = + 0,246^*$ (при $p \leq 0,05$), «Істерія» – $r = + 0,286^{**}$ (при $p \leq 0,01$), «Психопатія» – $r = + 0,221^*$ (при $p \leq 0,05$). Як бачимо, соціально приписаний перфекціонізм має кореляційні зв'язки зі всіма шкалами, окрім «Гіпоманії»: «Іпохондрія» – $r = + 0,449^{**}$ (при $p \leq 0,01$), «Істерія» – $r = + 0,393^{**}$ (при $p \leq 0,01$), «Паранойяльність» – $r = + 0,333^{**}$ (при $p \leq 0,01$), «Психостенія» – $r = + 0,296^{**}$ (при $p \leq 0,01$), «Шизоїдність» – $r = + 0,285^{**}$ (при $p \leq 0,01$).

Пояснимо значущий зв'язок складових перфекціонізму із паранойяльністю з двох позицій. Російський психіатр П. Б. Ганушкін розглядав паранойяльність в егоцентричних людей та паранойяльність без егоцентризму. Щодо перших, він стверджував, що найхарактернішою властивістю параноїків є їх схильність до утворення так званих надцінних ідей, у владі яких вони потім і опиняються; ці ідеї заповнюють психіку параноїка та роблять домінуючий вплив на усю їх поведінку. Найважливішою такою надцінною ідеєю параноїка, зазвичай, являється думка про особливе значення його власної особи. Відповідно до цього основними рисами психіки людей з параноїчним характером є дуже великий егоїзм, постійне самовдоволення та надмірна зарозумілість [25]. Деякими цими рисами можемо охарактеризувати соціально приписаних перфекціоністів.

Але також є особливість щодо ставлення до діяльності параноїків. Як стверджує П. Б. Ганушкін: «на обраному їм вузькому терені діяльності він працюватиме з властивою йому завзятістю, систематичністю, акуратністю та педантизмом, не відволікаючись ніякими сторонніми міркуваннями та інтересами». Саме ці характеристики можемо віднести до перфекціонізму, що орієнтований на себе [25].

Що стосується другої позиції, П. Б. Ганушкін, паранойяльність без егоцентризму – називає фанатизмом, а людей – фанатиками. Цим терміном, зазвичай, позначаються особи, які присвячують усе своє життя служінню одній справі, одній ідеї, служінню, що абсолютно не залишає в їх житті місця для інших інтересів. Таким чином, фанатики, як і параноїки, люди «надцінних ідей», як і ті, у край односторонні та суб'єктивні. Відрізняє їх від параноїків те, що вони звичайно не висувають так, як останні, на передній план свою особу, а більш менш безкорисливо підпорядковують свою діяльність тим або іншим ідеям загального характеру. Центр тяжіння їх інтересів лежить не в самих ідеях, а у втіленні їх у життя [25]. На нашу думку, перфекціоністів, що орієнтовані на себе, також можна назвати фанатиками своєї справи. Адже поки вони не досягнуть мети – ідеальності у справі, вони її не завершають.

Щодо аналізу результатів за опитувальником «Міні-мульти» та перфекціонізму, що орієнтований на інших, то даний тип перфекціонізму найбільш виражено корелює зі шкалою «Істерія». Дійсно, такі особи прагнуть здаватися більш значущо, ніж насправді, мають бажання в будь-який спосіб привернути на себе увагу. Часто використовують образи та маніпулятивну поведінку для задоволення своїх потреб та вимагають досконалості від інших. Якщо говорити про соціально-приписаний перфекціонізм, який також корелює із «Істерією», то це виражається у постійному бажанні бути визнаним та у переживанні своєї неповноцінності.

Також соціально-приписаний перфекціонізм та перфекціонізм, що орієнтований на інших корелюють зі шкалою «Психопатія». Можемо припустити, що соціально-приписані перфекціоністи, які схильні до психопатії, відчувають себе пригніченими, переживають почуття неповноцінності, тривогу, необґрунтовані страхи, уникають спілкування з оточуючими та не вміють встановлювати гармонійні стосунки з ними.

На відмінну від соціально-приписаних, перфекціоністи, що орієнтовані на інших, навпаки шукають спосіб за будь-яку ціну привернути до себе увагу, опинитися у центрі подій, проявляють підвищену соціальну активність. Також ці два показники перфекціонізму мають кореляційний зв'язок зі шкалою «Іпохондрія». Припустимо, що для перфекціоністів, які орієнтовані на інших – це ще один спосіб привернення до себе уваги. А для соціально-приписаних перфекціоністів – це причина, чому вони не можуть бути такими, якими хоче бачити їх суспільство.

Соціально-приписаний перфекціонізм, також, має кореляційний зв'язок з «Психостенією» та «Шизоїдністю». Це характеризує соціально приписаних перфекціоністів, як осіб, з тривожно-недовірливим типом характеру, яким властиві тривожність, боязливість, нерішучість, постійні сумніви. Також вони схильні до постійного незадоволення, прагнення до відособленої діяльності; їм властива відсутність або обмеження довірчих стосунків при бажанні мати близьких друзів. Це все можемо пояснити тим, що людина з високими

показниками перфекціонізму вбачає можливість визнання своєї особи в соціумі, тільки за умови своєї бездоганності, неадекватно оцінюючи вимоги оточення до себе, як завищені та сприймаючи це як зовнішній тиск.

Таким чином, було розглянуто взаємозв'язок складових перфекціонізму зі шкалами опитувальника «Міні-мульт». Звернемо увагу на незначний кореляційний зв'язок між складовими перфекціонізму та шкалою «Гіпоманія». Особи, які мають високі бали з даної шкали – активні, енергійні, життєрадісні, їм не подобається монотонна робота, залюбки контактують з людьми. Як бачимо, ці риси дійсно не притаманні перфекціоністам. Це і зумовлено незначущим кореляційним зв'язком з даною шкалою. Також, хотілося б зробити акцент на тому, що серед усіх типів перфекціонізму високі кореляційні зв'язки з усіма шкалами (окрім «Гіпоманії») має лише соціально- приписаний перфекціонізм.

Загалом результати кореляційного аналізу свідчать про те, що схильність до перфекціонізму співвідноситься з такими характеристиками, як депресія, іпохондрія, паранойяльність, істерія, психопатія, шизоїдність тощо. Тепер розглянемо профілі показників розглянутих характеристик в двох групах осіб, які з високими та низькими показниками перфекціонізму. На рис.3.5 презентовані профілі типологічних властивостей осіб, що розрізняються мірою схильності до перфекціонізму.

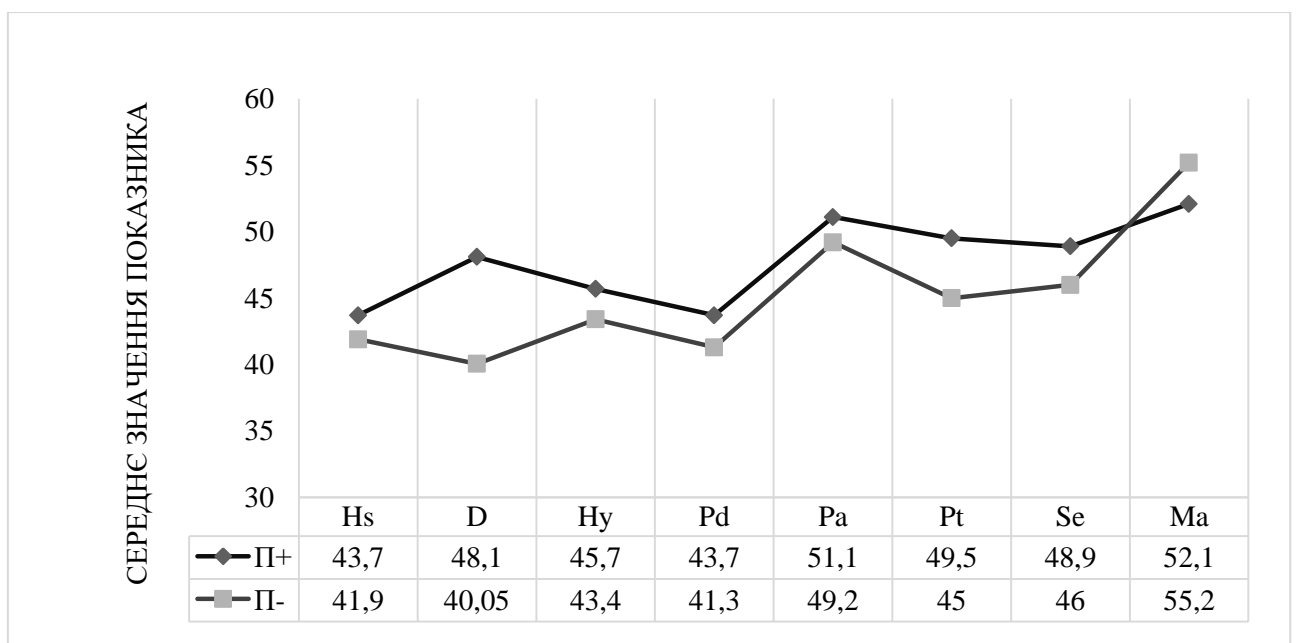


Рис. 3.5. Профілі типологічних властивостей осіб, які схильні (n=55) та не схильні (n=32) до перфекціонізму

На осі ОХ позначені показники шкал опитувальника міні-мульти (ММРІ), на осі ОУ розміщена шкала середніх показників, максимум 60 балів. Середня лінія ряду проходить через позначення 45 балів. Кожна позиція на графіку представляє собою середні значення відповідних показників представників кожної групи. Значення кожного показника, відмічених на цьому графіку, являють собою середнє арифметичне значення однойменних показників усіх представників кожної групи окремо. За найбільшим відхиленням від середньої лінії ряду у групі перфекціоністів є показники: Ма+ (гіпоманія), Ра+ (паранойяльність), Рт+ (псиіхастенія), Се+ (шизоїдність), D+ (депресія). Група неперфекціоністів представлена такими характеристиками: Ма+ (гіпоманія), Ра+ (паранойяльність), Се+ (шизоїдність), Рт+ (псиіхастенія), Ну (істерія). Зазначимо, що показники типологічних властивостей особистості у двох досліджуваних групах є середніми, адже вони менше 70 та більше 40 балів, що свідчить лише про схильність до тих чи інших характеристик.

У табл.3.10 представлені значення t-критерію Стьюдента, що відображають ступінь значущості розбіжностей між однойменними показниками профілів обох груп досліджуваних.

Таблиця 3.10

Значення t-критерію Стьюдента між однойменними показниками за шкалами ММРІ у підвбірках, що порівнюються

Порів. групи П+/П-	Показники за шкалами ММРІ груп, що порівнюються							
	Hs	D	Hy	Pd	Pa	Pt	Se	Ma
t-критер.	1,934*	3,442*	2,312*	2,031*	2,014*	2,278*	2,092*	-3,001*

Наступним етапом є дослідження професійного компоненту у структурі когнітивного рівня цільової спрямованості перфекційної особистості. Встановлено значимі коефіцієнти кореляцій між показниками типів професійної спрямованості та складовими перфекціонізму.

Зокрема, показник соціального типу додатно пов'язаний на рівні 1 % із перфекціонізмом, що орієнтований на себе ($r=0,230^*$), із перфекціонізмом, що орієнтований на інших ($r=0,179^*$), із соціально приписаним перфекціонізмом ($r=0,182^*$); підприємницький тип пов'язаний із соціально приписаним перфекціонізмом ($r=0,197^*$).

З таблиці 3.11. видно, що у всіх складових перфекціонізму переважає соціальний тип особистості. Нагадаємо, за Дж. Холландом цей тип відрізняється вираженими соціальними вміннями (вміння спілкуватися, прагнення до лідерства, потребами в численних соціальних контактах). Також притаманне прагнення повчати та виховувати оточуючих, здатністю до співчуття та співпереживання.

Таблиця 3.11

Відсоткові значення психологічних типів особистостей за Дж. Холландом до компонентів перфекціонізму за Х'юїттом та Флеттом, % (n= 178)

Компоненти перфекціонізму	Реалістичний (Р)	Артистичний (А)	Інтелектуальний (І)	Соціальний (С)	Конвенційний (К)	Підприємницький (К)
ПОС	0	25	8	55	7	5
ПОІ	0	10	5	50	8	27
СПП	0	5	4	53	4	34

У перфекціоністів, що орієнтовані на себе, соціальний тип особистості (55 %) виражається прагненням до досконалості та похвали до себе з боку

інших. Звідси, дружелюбність та тісне спілкування з людьми. Щодо артистичного типу, який знаходиться на другому місці (25 %), то він передбачає такі властивості характеру як незалежність у прийнятті рішень та оригінальність мислення. У перфекціоністів, що орієнтовані на себе – це прагнення до самовираження. Якщо подивитися через призму позицій цільової спрямованості особистості за Я. В. Васильєвим, то нагадаємо, що перфекціоністам, що орієнтовані на себе, притаманні егоцентрична та раціональна позиція. З цієї точки зору, соціальний тип за Дж. Холландом можемо ототожнити з егоцентричною позицією за Я. В. Васильєвим, а артистичний тип – з раціональною.

Для перфекціоністів, що орієнтовані на інших, соціальний тип (50 %) виражається у повчанні та вихованні інших, тобто прагнення від інших досконалості. Щодо позицій цільової спрямованості за Я. В. Васильєвим – це альтруїстична, яка спрямована на загальнолюдські цінності.

У соціально-приписаних перфекціоністів переважають соціальний (53 %) та підприємницький (34 %) типи особистості. Соціальний тип виражається в численних соціальних контактах, адже людина вважає можливість визнання своєї особистості в соціумі тільки за умови своєї бездоганності, неадекватно оцінюючи вимоги оточуючих до неї, як завищені, та, сприймаючи це, як зовнішній тиск. На другому місці – підприємницький тип (27 %), який обирає цілі та задачі, які дозволяють виявити енергію, імпульсивність, ентузіазм. Рисами характеру є: прагнення до лідерства, потреба у визнанні, заповзятливість, деяка агресивність. Такі особистості надають перевагу задачам, які пов'язані з керівництвом, особистим статусом. Повертаючись до позицій цільової спрямованості, то це, відповідно, – раціональна, яка стосується саморозвитку людини.

Отже, проаналізувавши отримані результати за методикою Дж. Холланда, звернемо увагу, що відсутній показник реалістичного типу особистості для всіх складових перфекціонізму. Можемо припустити, що це пов'язано з тим, що

основною рисою таких особистостей є емоційна стабільність, яка відсутня у перфекціоністів.

Для встановлення відмінностей у професійній спрямованості представників двох груп обстежуваних осіб, які схильні і не схильні до перфекціонізму, проаналізуємо їх профілі показників спрямованості, що презентовані на рис.3.6.

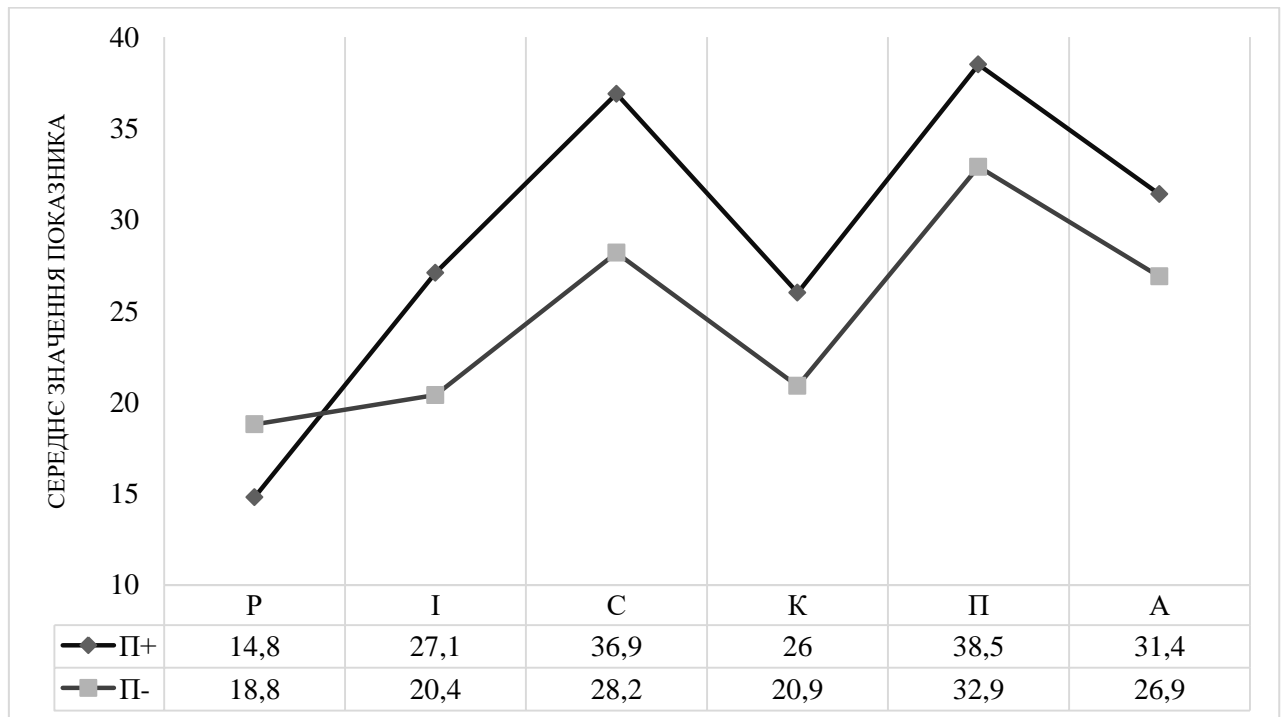


Рис.3.6. Профілі показників професійної спрямованості осіб, які схильні (n=55) та не схильні (n=32) до перфекціонізму

На осі ОХ розташовані показники професійної спрямованості, на осі ОУ – їх значення. Максимум – 40 балів, середня лінія проходить через позначення 25 балів. Значення показників професійної спрямованості, що розташовані вище середньої лінії ряду, тяжіють до їх додатного полюсу, ті значення, що розташовані нижче середньої лінії ряду – відповідно до від’ємного полюсу. Так, з профілів видно, що для двох груп досліджуваних осіб П+ та П- є слабо вираженим показник реалістичного типу, що знаходиться нижче середньої лінії ряду. Для перфекціоністів яскраво вираженим є соціальний та підприємницький тип професійної спрямованості, також інтелектуальний, на відмінну від осіб, які не схильні до перфекціонізму.

У табл.3.12 представлені значення t-критерію Стюдента (1% рівень значущості), що відображають ступінь значущості розбіжностей між однойменними показниками професійної спрямованості профілів обох груп досліджуваних.

Таблиця 3.12

Значення t-критерію Стюдента між однойменними показниками професійної спрямованості у підвбірках, що порівнюються

Порівняльні групи П+/П-	Показники за шкалами ММРІ груп, що порівнюються					
	Р	І	С	К	П	А
t-критерій	-3,99*	3,831*	3,501*	3,000*	3,281*	3,305*

Методика багатфакторного дослідження особистості (за Р. Кеттеллом) була використана для дослідження цільової спрямованості перфекційної особистості через три компоненти: емоційний, когнітивний та поведінковий. Отримані результати представлені у вигляді кореляційного аналізу факторів особистості та складових перфекціонізму (табл. 3.13).

Таблиця 3.13

Кореляційний аналіз факторів особистості (за Р. Кеттеллом) та компонентами перфекціонізму

Компоненти перфекціонізму	Фактори							
	А	В	С	Е	Ф	Г	Н	І
ПОС	0,311*	-0,127	0,023	-0,185	0,189	0,274	0,199	-0,114
ПОІ	0,153	-0,312	0,166	-0,007	0,341	0,119	0,223	-0,401*
СПП	-0,154	0,471*	-0,155	-0,275	0,185	-0,179	-0,373*	-0,132
	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4

ПОС	0,254	-0,066	-0,199	-0,032	-0,084	-0,021	0,234	0,218
ПОІ	-0,026	-0,068	-0,042	0,051	0,233	0,004	-0,342	-0,174
СПП	-0,130	0,332	0,051	0,390*	-0,029	-0,395*	-0,197	0,402*

Примітка: тут і далі: 1) позначення факторів особистості за методикою 16-PF Кеттелла: А (замкнутість – товариськість), В (інтелект), С (слабкість «Я» – емоційна стійкість), Е (підпорядкованість – доміантність), F (стриманість – експресивність), G (слабкість «Над-Я» – висока нормативність поведінки), Н (нерішучість – сміливість), І (твердість – чутливість), L (довірливість – підозрілість), М (практичність – мрійливість), N (прямолінійність – проникливість), О (самовпевненість – тривожність), Q1 (консерватизм – радикалізм), Q2 (залежність від групи – нонконформізм), Q3 (низький самоконтроль – високий), Q4 (розслабленість – напруженість); 2) компоненти перфекціонізму: перфекціонізм, що орієнтований на себе (ПОС), перфекціонізм, що орієнтований на інших (ПОІ), соціально-приписаний перфекціонізм (СПП).

Якщо аналізувати найзначущі взаємозв'язки перфекціонізму з полюсами (+ або -) факторів, то з табл.3.13 видно, що усі компоненти перфекціонізму виявили значущі додатні та від'ємні зв'язки з багатьма факторами особистості, за методикою Р. Кеттелла. Перфекціоністи, що орієнтовані на себе (ПОС) позитивно корелюють з факторами С (слабкість «Я»), F (стриманість), G (слабкість «Над-Я»), Н (нерішучість), L (довірливість), Q3 (низький самоконтроль), Q4 (напруженість), та наявний значущий додатній зв'язок з фактором А (шизотимія-замкнутість). У свою чергу, від'ємні кореляційні зв'язки, для цього типу перфекціонізму, характерні з факторами В (інтелект), Е (доміантність), І (твердість), М (мрійливість), N (дипломатичність), О (самовпевненість), Q1(радикалізм), Q2 (нонконформізм). Перфекціонізм, що орієнтований на себе (ПОС) характеризується рисами: слабкість, емоційна нестійкість, стомлюваність, нетовариськість, обережність, схильний

ускладнювати, песимістичний у сприйнятті дійсності. Такі особистості не вступають в суперечки у проблемних ситуаціях, мінливі у відносинах та нестійкі в інтересах, мають тенденцію поступатися, знаходяться під впливом почуттів та при негараздах втрачають силу духу. У відносинах з іншими, насамперед, оцінюють інтелект, зосередженість на власних переживаннях. Без таких особистостей не обійтися там, де потрібна точність, акуратність, ретельність виконання [113, с. 232].

Для перфекціонізму, що орієнтований на інших (ПОІ) існують додатні кореляційні зв'язки з факторами – А (замкнутість), С (емоційна нестійкість), F (стриманість), G (підвладність почуттям), Н (нерішучість), Q1 (консерватизм), та від'ємні з В (інтелект), Е (домінантність), М (розвинута уява), N (проникливість), Q3 (високий самоконтроль), Q4 (напруженість). Перфекціонізм, що орієнтований на інших (ПОІ) від'ємно корелює на 1% рівні з фактором І (чутливість), що показує, залежність показника перфекціонізму від характеристик особистості таких як: невпевненість, емоційність, сентиментальність, прагнення до заступництва, претензії на почуття та увагу. Особи, яким притаманний цей тип перфекціонізму, знаходяться під впливом почуттів, легко засмучуються, мінливі, схильні до впливу випадку та обставин, безпринципові, неорганізовані, безвідповідальні [113, с. 234]. Схильність до моралізації та повчання – добре характеризує даний тип перфекціонізму, адже він спрямований на очікування досконалості від інших.

Соціально приписаний перфекціонізм (СПП) на значущому рівні корелює з факторами В+(інтелект), Н-(сміливість) О+(тривожність) Q2-(залежність від групи), Q4+(напруженість). Таких осіб можна охарактеризувати як: сором'язливі, обережні, передбачливі, невпевнені в собі, стурбовані, депресивні, пригнічені, схильні до почуття провини, сповнені тривоги та передчуттів. Також, соціально-приписані перфекціоністи чутливі до реакцій оточуючих, приймають рішення разом з іншими, залежать від громадської думки та орієнтуються на соціальне схвалення.

Отже, встановлені кореляційні зв'язки між факторами особистості за Р. Кеттеллом та зазначеними типами перфекціонізму показали, що ті характеристики, які належать особам, схильним до перфекціонізму, співпадають з отриманими особистісними рисами, які представлені факторами. Так, наприклад, перфекціоністи, що орієнтовані на себе (ПОС) пред'являють високі вимоги та стандарти по відношенню до своєї персони, що у свою чергу позначається на їх емоційному стані та є наслідком нерішучості, невпевненості, напруженості. Перфекціоністи, що орієнтовані на інших (ПОІ), при очікуванні чужої досконалості, виражають це у вигляді претензій на почуття та увагу, тим самим не помічають своєї залежності від інших людей. Соціально-приписаний перфекціонізм (СПІ) характеризується переконанням, що суспільство ставить занадто високі вимоги, які необхідно виконувати, тим самим набуваючи тривожності, напруженості, невпевненості, залежності від групи та думок інших.

Для наочного представлення результатів дослідження був побудований графік факторів особистості, які схильні до перфекціонізму, що орієнтований на себе, перфекціонізму, що орієнтований на інших та соціально приписаного перфекціонізму. На рис. 3.7 зображені профілі факторів особистості за методикою Р. Кеттелла у досліджуваних з різними типами перфекціонізму. На вісі абсцис позначені фактори, на вісі ординат – ступінь їх вираження в стенах. Середня лінія ряду проходить через точку 5 стенив.

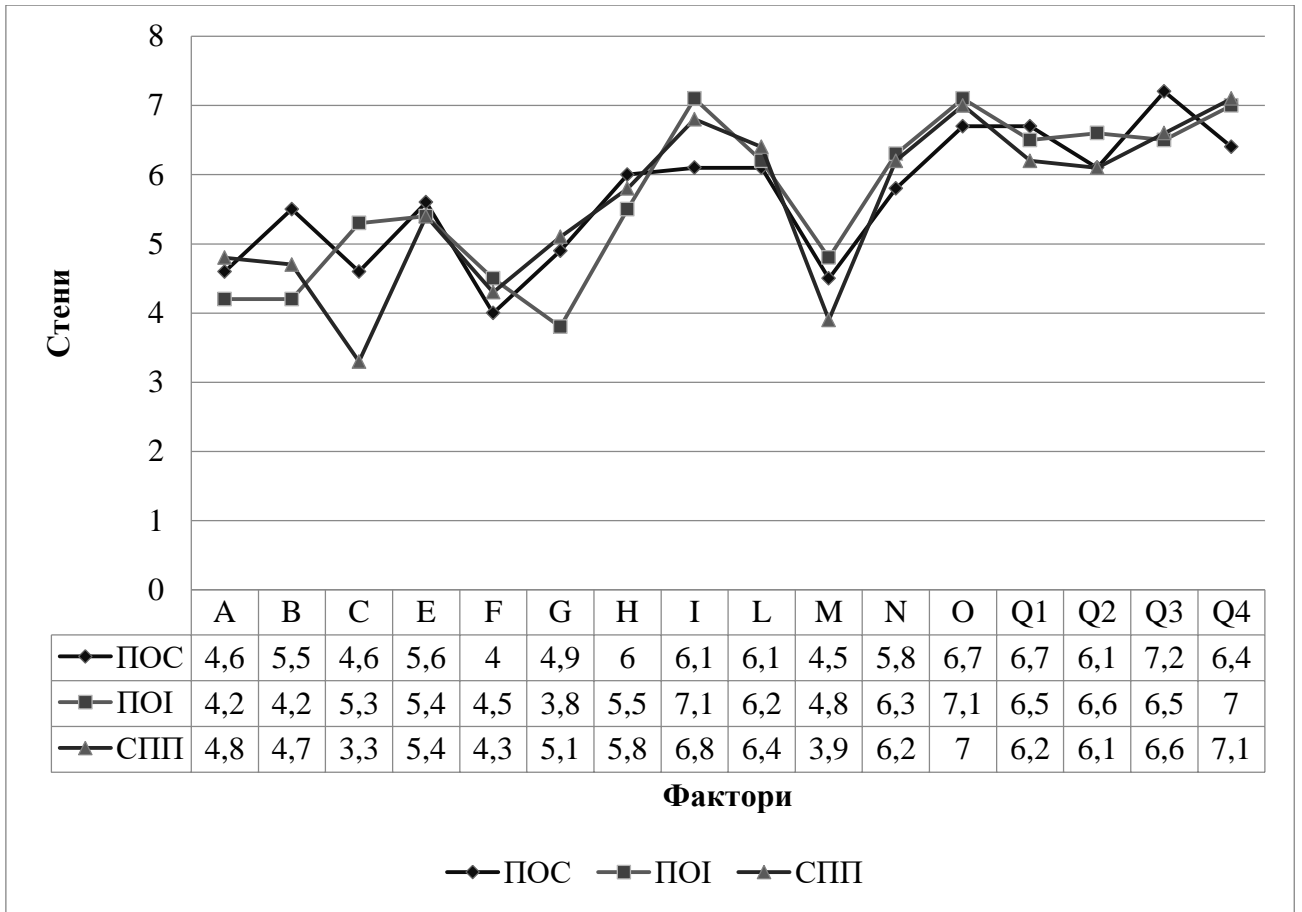


Рис. 3. 7.Фактори перфекційної особистості за Р. Кетеллом

Визначаючи ступінь товариськості в групі, встановлено, що для усіх типів перфекціонізму характерний від’ємний полюс фактору А-, який свідчить про шизотимію. Такі особистості нетовариські, відсторонені, критичні. Отримані дані свідчать про труднощі у встановленні міжособистісних контактів. Це підтверджує кореляційний зв’язок, особливо щодо соціально-приписаного перфекціонізму. Для фактору С також властивий від’ємний полюс, що вказує на емоційну нестабільність, яка проявляється у роздратованості, не задоволені життєвими ситуаціями, здоров’ям тощо. Середні показники за фактором Е вказує на полюс «підпорядкованість». Характерними ознаками цієї шкали є поступливість, тактовність, лагідність, люб’язність, залежність, покірливість, послужливість, шанобливість, сором’язливість, готовність брати провину на себе, скромність, експресивність, схильність легко виходити з рівноваги. Фактор F, орієнтований на вимір емоційної забарвленості та динамічності в

процесах спілкування, зі шкалою «стриманість» показує, що усім типам перфекціонізму властиво занепокоєння про майбутнє, песимістичність у сприйнятті дійсності та стриманість у вираженні емоцій. Від'ємний полюс фактору G виражається у шкалі «підвладність почуттям» та характеризує перфекційну особистість як схильну до впливу почуттів, випадку, обставин. Аналізуючи наступний фактор H «нерішучість – сміливість» з графіка видно: перфекціонізм, що орієнтований на себе має додатній полюс, інші два типи – перфекціонізм, що орієнтований на інших та соціально-приписаний перфекціонізм, мають середні показники наближені до нього. Шкала «сміливість» характеризує людину, як таку, що має емоційні інтереси, готовність до ризику та співпраці з незнайомими людьми в незнайомих обставинах, здатність приймати самостійні, неординарні рішення, схильність до авантюризму та прояву лідерських якостей. З іншої сторони, особистостям, що схильні до шкали «нерішучість» характерна делікатність, уважність до інших, підвищена чутливість до загрози. Вони надають перевагу індивідуальному стилю діяльності та спілкуванню в малій групі (2-3 людини). Але, все ж таки, перфекціонізм, що орієнтований на себе за профілем H має середній показник – 6.0, перфекціонізм, що орієнтований на інших – 5.5 та соціально-приписаний перфекціонізм – 5.8, за цими даними не можна говорити про те, що всі три компоненти перфекціонізму належать до шкали «сміливість». Так як це фактор, який визначає ступінь активності у соціальних контактах та є спадково обумовленим, припустимо, що з придбанням соціального досвіду (в результаті включення у діяльність, участі в громадській роботі) соціальна сміливість перфекціоністів зростає. Фактор I містить полярні шкали «твердість – чутливість» та характеризує зазначені типи перфекціоністів з точки зору емоційної витонченості особистості. Зокрема, таким людям властива чутливість, вразливість, багатство емоційних переживань, схильність до романтизму, художнє сприйняття світу, розвинені естетичні інтереси, артистичність, жіночність, схильність до емпатії, співчуття, співпереживання та розуміння інших людей, витончена емоційність. З іншого боку, вони слабкі,

залежні, недостатньо самостійні, безпомічні та сензитивні. Шкали «довірливість-підозрілість» належать до фактору L, який розкриває емоційне ставлення до людей. З отриманих даних видно, що усім типам перфекціонізму властивий додатній полюс цього фактору, що свідчить про такі характеристики перфекціоністів як обережність, егоцентризм, настороженість у відношенні до людей, прагнення перекласти відповідальність за помилки на інших, дратівливість. Фактор M, навпаки, має від'ємний полюс для перфекціоністів та шкалу «практичність». В цілому фактор орієнтований на вимір особливостей уяви, що відбиваються в реальній поведінці особистості: практичність, приземленість або, навпаки, деяке романтичне ставлення до життя. Тому за середніми показниками видно, що для перфекціоністів характерна висока швидкість вирішення практичних завдань, орієнтація на зовнішню реальність, практичність, реалістичність. Фактор N містить шкали «прямолінійність-дипломатичність». Аналізуючи середні показники за складовими перфекціонізму, видно, що вони належать до полюсу «дипломатичність» та характеризуються такими рисами як: вишуканість, вміння вести себе у суспільстві, в спілкуванні дипломатичність, емоційна витриманість, проникливість, обережність, хитрість, естетична витонченість, вміння знаходити вихід зі складних ситуацій. Фактор O «впевненість у собі – тривожність» пов'язує перфекціонізм з такими характеристиками: як занепокоєння, заклопотаність, страх, невпевненість в собі, схильність до передчуття, до депресій, чутливість до схвалення оточуючих, почуття провини та невдоволення собою. Фактор Q1 за шкалою «консерватизм» характеризує перфекціонізм наступними рисами: стійкість, щодо відношення до традицій, сумнів у ставленні до нових ідей та принципів, схильність до моралізації та моралей, опір змінам, вузькість інтелектуальних інтересів, орієнтація на конкретну реальну діяльність.

Фактор Q2, з полярними шкалами «конформізм – нонконформізм», розкриває приналежність усіх типів перфекціонізму до додатного полюсу. Це свідчить про незалежність, орієнтацію на власні рішення, самостійність,

винахідливість, прагнення мати власну думку. Фактор Q3 вимірює рівень внутрішнього контролю поведінки, інтегрованість особистості.

Для перфекціоністів характерна шкала «високий самоконтроль», яка містить цілеспрямованість, сильну волю, вміння контролювати свої емоції та поведінку. Останній фактор, який ми розглянули, – Q4 та його шкали «розслабленість – напруженість». З графіка видно, що усім типам перфекціонізму властивий від’ємний полюс «розслабленість», значеннями цього чинника від 5 до 8 балів характеризуються оптимальним емоційним тонусом і стресостійкістю.

Таким чином, проаналізувавши особистісні фактори (за Р. Кеттеллом) осіб, які схильні до перфекціонізму, було виявлено наступні факторні показники: для перфекціонізму, що орієнтований на себе, перфекціонізму, що орієнтований на інших та соціально приписаного перфекціонізму: шизотимія; емоційна нестійкість, підпорядкованість, стриманість, підвладність почуттям, сміливість (для ПОС), чутливість, підозрілість, практичність, дипломатичність, тривожність, консерватизм, нонконформізм, високий самоконтроль, розслабленість.

Тепер розглянемо профілі показників властивостей особистості за 16 PF-Опитувальником Р. Кеттелла для осіб, які схильні та не схильні до перфекціонізму.

На рис. 3.8. представлені профілі означених груп обстежуваних.

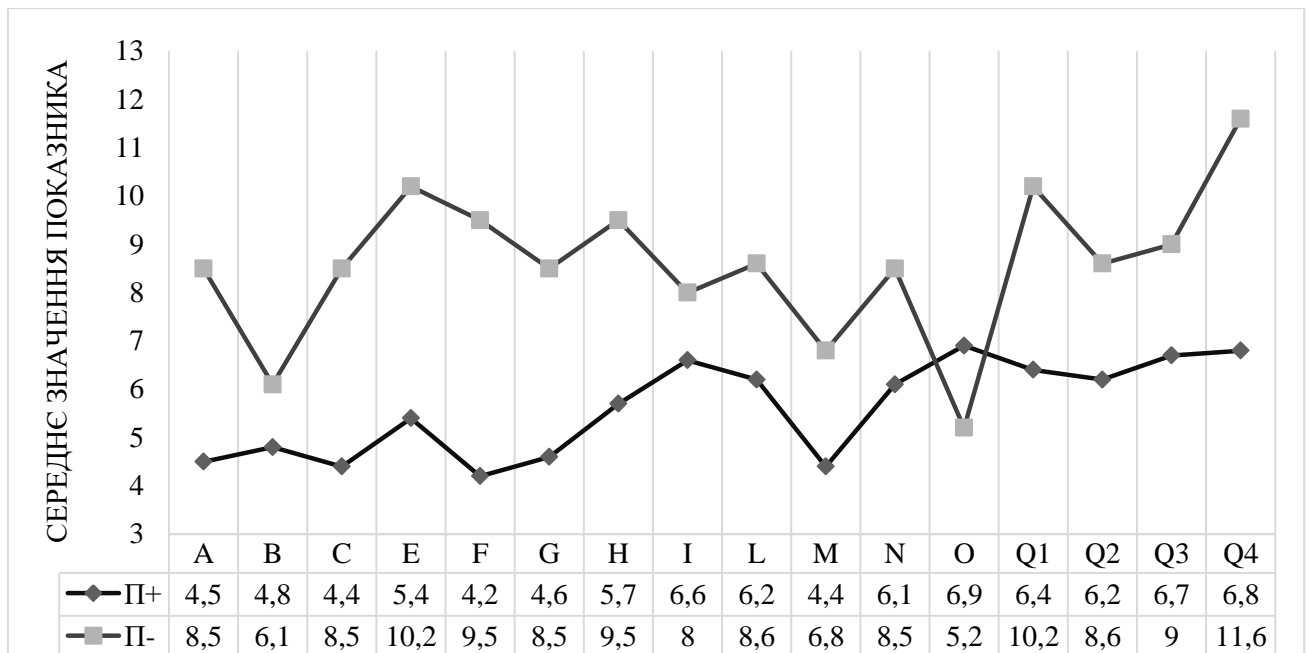


Рис.3.8. Профілі показників властивостей особистості за 16 PF-Опитувальником Р. Кеттелла для осіб, які схильні (n=55) та не схильні (n=32) до перфекціонізму

На осі ОХ відмічені шкали 16 PF- Опитувальника Р. Кеттелла (А-Q4), на осі ОУ – середнє значення показників, максимум дорівнює 13 балам, середня лінія ряду проходить через позначення 8 балів. Значення кожного показника, позначеного на цьому графіку, являють собою середнє арифметичне значення однойменних показників усіх представників кожної групи окремо.

Отже, до комплексу домінуючих за значенням показників властивостей за Кеттеллом групи обстежуваних із високим значенням перфекціонізму входять: М- (практичність), С- (емоційна нестійкість), А- (замкнутість), G- (підвладність почуттям); для осіб з низьким значенням перфекціонізму: Е+ (домінантність), Q1+ (радикалізм), Н+ (сміливість), Q3+ (високий самоконтроль).

У таблиці 3.14 представлені значення t-критерію Стюдента, що відображають ступінь значущості розбіжностей між однойменними показниками профілів обох груп досліджуваних.

Значення t-критерію Стьюдента між однойменними показниками за 16 PF- Опитувальником Р. Кеттелла у підвибірках, що порівнюються

Порівн. групи П+/П-	Показники за шкалами 16 PF- Опитувальника груп, що порівнюються							
	A	B	C	E	F	G	H	I
t-критер.	*3,12	1,93*	1,99*	4,19*	2,722*	2,700*	3,001*	2,91*
Порівн. групи П+/П-	Показники за шкалами 16 PF- Опитувальника							
	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4
t-критер.	2,610*	2,003*	2,102*	-2,513*	2,051*	2,915*	2,701*	2,938*

Отже, із вищезазначених факторів видно, що вони можуть впливати на життя перфекційної особистості, як позитивно, так і негативно, що, у свою чергу, стане причиною егоцентричної, раціональної або альтруїстичної позиції цільової спрямованості. Наприклад, такі фактори як: стриманість, сміливість, практичність, нонконформізм, високий контроль та розслабленість – це запорука розвитку альтруїстичної позиції цільової спрямованості, яка буде виражатися у самореалізації та самовдосконаленні перфекційної особистості.

3.1.3. Результати дослідження процесу саморозвитку перфекційної особистості

На підставі дослідження ролі та місця цілей у структурі спрямованості перфекційної особистості, необхідно визначити перспективи розвитку та саморозвитку особистості. Здійснюючи процес дослідження цільової спрямованості перфекціоністів виявлено, що постановка цілей в процесі саморозвитку найбільш чітко проявляється в чотирьох видах: самовизначенні, самореалізації, самовдосконаленні та самоактуалізації. Кількісною характеристикою даного процесу є сумарне число цілей за методикою «Дослідження цільової спрямованості особистості» Я. В. Васильєва, зазначених вище чотирьох процесів саморозвитку.

Самовизначення – це процес саморозвитку, коли людина обирає цілі, які стосуються вибору або зміни професії. Провідною її спрямованості є навчально-професійна сфера [22]. Самореалізація – це процес саморозвитку, від час якого особистість ставить цілі в життєвих ситуаціях, які можуть бути досягнуті в конкретний період майбутнього часу, при цьому всі умови і способи досягнення цілей відомі. Такі види діяльності розглядаються як нормативні, наприклад, навчальна діяльність в школах і ЗВО, а також в різних сферах цільової спрямованості особистості, але, перш за все, в навчально-професійній, громадській та самодіяльній. Самовдосконалення – це процес саморозвитку, в якому особистість надає перевагу цілям, які пов'язані з власним зростанням та зміною особистих або інтелектуальних якостей, а також з тими видами діяльності, які сприяють такому зростанню. Провідні сфери цільової спрямованості даного процесу – особиста, навчально-професійна і самодіяльна.

Процесом саморозвитку, що пов'язаний з постановкою цілей, які відображають прагнення особистості до видів діяльності, що розкривають її потенційні можливості, відображають самостійний і творчий характер діяльності. Провідними сферами даного процесу саморозвитку цільової спрямованості особистості є: навчально-професійна, громадська, самодіяльна та особиста [22].

Можна припустити, що процес самореалізації є найпоширенішим серед процесів саморозвитку. Ми відрізняємо процес самореалізації від процесу самоактуалізації, хоча іноді їх ототожнюють. У процесі самореалізації людина досягає цілей, які вона ставить в нормативних видах діяльності, в яких всі умови їх досягнення відомі. починається з моменту вступу до середньої школи і триває до кінця життя, коли людині відомі всі умови досягнення цілей і необхідно їх виконувати.

Процес самоактуалізації значно складніший, ніж три попередні. Разом з тим, без цих процесів саморозвитку не виникає процес самоактуалізації. По-перше, треба самовизначитися, тобто знайти задатки та здібності, які потенційно є у кожної особистості. Якщо вдасться визначити, то це буде

означати, що півсправи вже буде зроблено, так як точно визначити їх дуже складно, але буде краще, якщо це буде зроблено якомога раніше.

Найважливішим фактором процесу самоактуалізації особистості є її цілеспрямованість та утримання в свідомості ієрархії або співвідпорядкованості головної мети діяльності та її підцілей. Наступною особливістю процесу самоактуалізації є його творчий характер, чим даний процес відрізняється від самореалізації. Однак, якщо це творчий процес, то він повинен бути самостійною діяльністю особистості, або вона повинна очолювати колектив, але бути носієм творчих ідей. І остання умова процесу самоактуалізації – він повинен викликати позитивні емоції при досягненні головної мети або її підцілей. На основі цих емоційних переживань успіху формується зворотний зв'язок між успіхом діяльності для досягнення мети і бажанням продовжувати цю діяльність. В результаті такого взаємного зв'язку виникає стан особистості, коли без здійснення обраної діяльності людина вже не може існувати, в цьому полягає суть «само» «актуалізації» [22].

Для початку розглянемо, як корелюють віддаленість цілей та кількість цілей, що відносяться до компонентів саморозвитку. У результаті емпіричного дослідження було виявлено, що у близьких цілей відсутні достовірні кореляційні зв'язки із самореалізацією ($r = 0,018$) і самовизначенням ($r = 0,021$). З двома іншими компонентами існує зворотна кореляційна залежність на високому рівні достовірності: самовдосконалення $r = -0,301^*$; самоактуалізація $r = -0,426^*$. Це вказує на те, що ці цілі не виконують функцію саморозвитку, а навпаки, гальмують її. Відсутність кореляційних зв'язків з двома першими компонентами показує, що вони обслуговуються іншими психологічними механізмами.

Середні цілі мають позитивний зв'язок з трьома компонентами саморозвитку цільової спрямованості особистості, але різного ступеня достовірності кореляційних зв'язків. Позитивна та найвища кореляція у них з самореалізацією ($r = 0,361^*$), але відсутня кореляція з самовизначенням ($r = 0,076$). З двох компонентів саморозвитку, що залишилися, негативний

кореляційний зв'язок з самоактуалізацією ($r = -0,293$), а з самовдосконаленням ($r = 0,199$) – позитивна на низькому рівні. Це свідчить про те, що середні цілі впливають на саморозвиток особистості, в тому числі найсильніше на самореалізацію, але до самоактуалізації вони не «дотягують», так як впливають негативно.

Дальні цілі мають один негативний кореляційний зв'язок і три позитивні, але всі вони з високим ступенем достовірності. Єдиний негативний кореляційний зв'язок встановлено з самореалізацією ($r = -0,372^*$), як раз з тією, з якою у середніх цілей найвищий позитивний зв'язок. Кореляційний зв'язок з самоактуалізацією у далеких цілей ($r = 0,438^{**}$) – найвищий позитивний, як за рівнем достовірності, так і за значимістю. Отже, ці цілі також працюють за допомогою різних психологічних механізмів.

Нами було встановлено, що між усіма показниками віддаленості цілей – близькими, середніми та далекими – існує достовірний негативний кореляційний зв'язок на високому статистичному рівні. Кореляційні зв'язки складових перфекціонізму та компонентів саморозвитку особистості представлені у таблиці 3.9.

Для перфекціоністів, що орієнтовані на себе (ПОС) властива негативна кореляція з процесами «Самореалізація» $r = -0,354^*$ та «Самоактуалізація» $r = -0,294$. Позитивна кореляція з «Самовизначення» $r = 0,209$, на наш погляд, це зумовлено тим, що провідною сферою цільової спрямованості для студентів є навчально-професійна, в якій перфекціоністи, які орієнтовані на себе прагнуть бути найкращими. Також виявлено позитивний кореляційний зв'язок з процесом «Самовдосконалення» $r = 0,197$. Тобто перфекціоністи, що орієнтовані на себе ставлять цілі щодо покращення свого розвитку та зміни інтелектуальних та особистих якостей. Адже, перфекціонізм, що орієнтований на себе – це не лише «синдром відмінника» у навчальній діяльності, але також досягнення найвищих результатів в особистісній сфері. Таким чином, проаналізувавши отримані дані, можемо стверджувати, що перфекціоністам, які

орієнтовані на себе притаманні близькі та середні цілі, але не далекі, які сприяють самоактуалізації особистості та її саморозвитку.

Перфекціоністи, які орієнтовані на інших (ПОІ), мають негативні кореляційні зв'язки з усіма процесами саморозвитку особистості: «Самовизначення» $r = - 0,201$, «Самореалізація» $r = - 0,183$, «Самовдосконалення» $r = - 0,107$, «Самоактуалізація» $r = - 0,201$. Це очевидно, адже особистостям, які схильні до даного типу перфекціонізму, властиве прагнення досконалості від інших, тому це ніяк не може вплинути на саморозвиток перфекційної особистості. Таким чином, перфекціоністам, які орієнтовані на інших – властиві близькі та далекі цілі, які пов'язані з іншими.

Соціально-приписані перфекціоністи, мають негативну кореляцію з трьома процесами саморозвитку: «Самовизначення» $r = - 0,236$, «Самореалізація» $r = - 0,211$ та «Самоактуалізація» $r = - 0,129$. Щодо позитивного кореляційного зв'язку, він наявний з процесом «Самовдосконалення» $r = 0,155$.

Пояснити отримані дані можемо з наступної позиції: так як соціально-приписаний перфекціонізм – це впевненість людини у тому, що вона буде визнана суспільством лише тоді, коли буде бездоганною, звідси – позитивний зв'язок з процесом самовдосконалення, для того, щоб відповідати цим умовам суспільства. Щодо негативних кореляційних зв'язків – це зумовлено прагненням відповідати соціальним вимогам, а не займатися саморозвитком. Даному типу перфекціонізму властиві близькі та середні цілі.

Отже, враховуючи вищезазначене, можемо стверджувати, що таким компонентам перфекціонізму як перфекціонізм, що орієнтований на себе (ПОС), перфекціонізм, що орієнтований на інших (ПОІ) та соціально-приписаний перфекціонізм (СПП) – властивий дефіцит саморозвитку особистості. Адже, з точки зору футурреальної психології, за визначенням Я. В. Васильєва [19] – це процес самостійної активності особистості, спрямований на досягнення цілей самовизначення, самореалізації, самовдосконалення і самоактуалізації в життєвих ситуаціях майбутнього часу, що веде до її

постійного зростання та розвитку. Отриманні результати вказують на деструктивну сторону перфекціонізму.

Таблиця 3.15

Кореляційний зв'язок між складовими перфекціонізму та компонентами саморозвитку особистості (n=178)

Складові перфекціонізму	Компоненти саморозвитку особистості			
	Самовизначення	Самореалізація	Самовдосконалення	Самоактуалізація
Перфекціонізм, що орієнтований на себе (ПОС)	0,209	-0,354*	0,197	-0,294*
Перфекціонізм, що орієнтований на інших (ПОІ)	-0,201	-0,183	-0,107	-0,201
Соціально-приписаний перфекціонізм (СПП)	-0,236*	-0,211	0,155	-0,129

Дослідивши особливості цілепокладання у представників різних складових перфекціонізму, розглянемо профілі осіб, які схильні та не схильні до перфекціонізму. На рис.3.9 презентовані профілі означених груп обстежуваних.

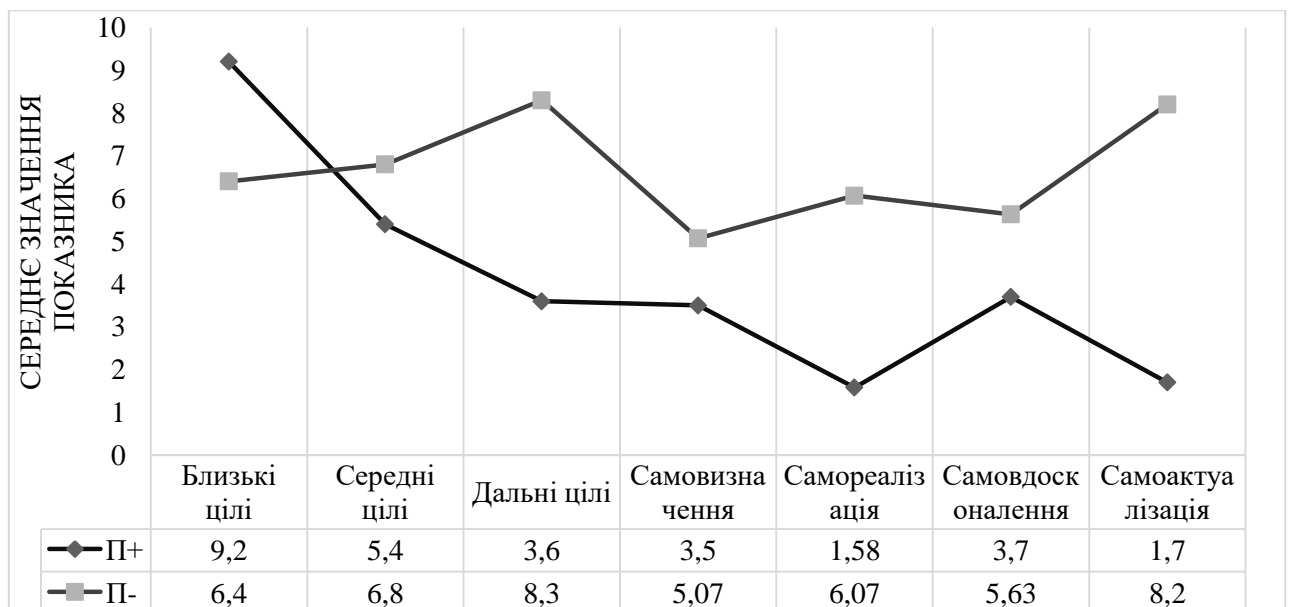


Рис.3.9. Профілі віддаленості цілей та саморозвитку груп осіб схильних (n=55) і не схильних (n=32) до перфекціонізму.

На осі ОХ відмічені показники віддаленості цілей та саморозвитку, на осі ОУ – їх значення та вираження у середньому показнику. Середня лінія ряду проходить через позначення 5 балів. Кожна позиція на графіку представляє собою середні значення відповідних показників представників кожної групи, що обстежуються. Так, представників перфекціонізму характеризують наступні показники: близькі цілі (+), самореалізація (-), самоактуалізація (-), самовизначення (-), що підтверджують результати кореляційного аналізу; у свою чергу, особам, які не схильні до перфекціонізму властиві дальні та середні цілі (+), самореалізація (+) та самоактуалізація (+).

У табл.3.16 представлені значення t-критерію Стьюдента, що відображають ступінь значущості розбіжностей між однойменними показниками віддаленості цілей та складовими саморозвитку профілів обох груп досліджуваних

Таблиця 3.16

Значення t-критерію Стьюдента між однойменними показниками віддаленості цілей та складовими саморозвитку у підвбірках, що порівнюються

Порівн групи П+/П-	Показники віддаленості цілей та саморозвитку груп, що порівнюються						
	Близькі цілі	Середні цілі	Дальні цілі	Самовизначення	Самореалізація	Самовдосконалення	Самоактуалізація
t-критер.	2,00*	-1,951*	-3,104*	-3,000*	-2,321*	-3,193*	-4,012*

Отже, значення t-критерію Стьюдента (1% рівень значущості) підтверджує наявність розбіжностей між однойменними показниками профілів обох груп обстежуваних.

Поняття «самоактуалізація» у класифікації Маслоу – це потреба людини в реалізації свого потенціалу, прагнення до можливо повнішого виявлення та розвитку своїх здібностей [92]. Для дослідження особистісної зрілості перфекціоністів, яка визначається за шкалами: компетентність у часі, ціннісні орієнтації, гнучкість поведінки, сензитивність, самоповага, самоприйняття, креативність та ін., що розглядаються як характеристики зрілості особистості, був використаний «Самоактуалізаційний тест» Шострома [6]. Результати представлені у таблиці 3.17

Таблиця 3.17

Кореляційні зв'язки між показниками особистісної зрілості особистості та складовими перфекціонізму (n=178)

Шкали за методикою «Самоактуалізаційний тест» Шострома	Складові перфекціонізму		
	Перфекціонізм, що орієнтований на себе (ПОС)	Перфекціонізм, що орієнтований на інших (ПОІ)	Соціально-приписаний перфекціонізм (СПП)
Орієнтація у часі	-0,072	-0,062	-0,020
Підтримка	0,134	-0,185	-0,278
Ціннісна орієнтація	0,234	-0,107	-0,187
Гнучкість поведінки	-0,112	-0,117	-0,092
Сензитивність	0,181	0,051	-0,348*
Спонтанність	0,453**	0,001	-0,080
Самоповага	0,076	0,059	-0,245
Самоприйняття	-0,087	-0,275	-0,421**
Погляд на природу людини	-0,077	-0,261	-0,214
Синергічність	-0,030	0,119	-0,106
Прийняття агресії	0,373*	-0,023	-0,258
Контактність	0,230	0,007	-0,012
Пізнавальні потреби	0,078	-0,330*	0,006

Креативність	0,316	-0,216	-0,204
--------------	-------	--------	--------

Примітки: позначення ** $p \leq 0,01$; * $p \leq 0,05$;

Аналізуючи базові шкали «Орієнтація у часі» та «Підтримка» – видно, що для всіх складових перфекціонізму властивий від’ємний кореляційний зв’язок зі шкалою «Орієнтація у часі», це означає, що люди, яким характерні такі компоненти перфекціонізму не сприймають життя, як цілісний проміжок, який складається з минулого, теперішнього та майбутнього, а живуть лише одним періодом. Щодо шкали «Підтримка», то для ПОС – позитивна кореляція вказує на внутрішній локус-контролю, а зворотна кореляція вказує на те, що чим вищий ПОІ та СПП, то тим більша є схильність до конформності, не самостійності особистості, зовнішнього локус-контролю.

Аналізуючи шкали з «блоку цінностей» видно, що всім складовим перфекціонізму властива від’ємна кореляція зі шкалою «Гнучкість поведінки», це пояснює нездатність швидко реагувати на зміни та труднощі у взаємодії з оточуючими. Щодо шкали «Ціннісні орієнтації», яка вимірює у якій мірі людина поділяє цінності, властиві самоактуалізованій особистості, то простежується позитивна кореляція з ПОС, це свідчить про можливість людей з таким компонентом перфекціонізму до самоактуалізації. Щодо ПОІ та СПП, то чим вищий показник перфекціонізму, тим нижчий шанс до самоактуалізації.

Наступним для аналізу є «Блок почуттів» зі шкалами «Сензитивність» та «Спонтанність». Шкала «Сензитивність» показує наскільки людина розуміє свої потреби та почуття, та може давати їм аналіз. З кореляційного аналізу видно значимий зворотній кореляційний зв’язок з цією шкалою соціально-приписаного перфекціонізму $r = -0,348^*$, це означає, що чим вищий показник цього компоненту перфекціонізму (СПП), тим нижчий рівень розуміння своїх потреб та почуттів в особистості, не здатність їх рефлексувати. Щодо ПОС та ПОІ – наявна незначна позитивна кореляція. З таблиці 3.17 видно, що ПОС корелює зі шкалами «Спонтанність» $r = 0,453^{**}$, це розкриває схильність людини до діяльності, яка не була запланована раніше. Якщо говорити про перфекціоністів, що орієнтовані на себе, то значиму кореляцію можемо

пояснити тим, що в таких особистостях повинно все виходити з першої спроби, якщо це не так – вони просто покидають справу не закінченою. Негативна кореляція з соціально-приписаним перфекціонізмом вказує на те, що такі особистості повинні виконувати свою діяльність таким чином, як від них вимагають інші.

Блок «самосприйняття» включає шкали «Самоповага» та «Самоприйняття». Шкала «Самоповага» має позитивну незначиму кореляцію з перфекціонізмом, що орієнтований на себе (ПОС) та перфекціонізмом, що орієнтований на інших (ПОІ) – це показує здатність людини оцінювати свої позитивні риси характеру та цінувати їх. Щодо соціально-приписаного перфекціонізму (СПП) – показник кореляції від’ємний, це ще раз доводить те, що такі особистості живуть за вказівками інших і не цінують свої переваги та позитивні сторони. Щодо «Самоприйняття» – від’ємний кореляційний показник притаманний всім трьом типам перфекціонізму. Для ПОС це пояснимо прагненням бути досконалим у всьому і завжди, тому така людина не може сприймати себе такою якою вона є, особливо зі своїми недоліками. ПОІ перекладають відповідальність на інших, вимагаючи від них досконалості та при цьому не сприймають себе. СПП мають значущу від’ємну кореляцію $r = -0,421^{**}$, що вказує на те, що чим вищий рівень соціально-приписаного перфекціонізму, тим нижчий рівень прийняття себе як особистості зі своїми перевагами та недоліками.

Блок «Концепції людини» включає такі шкали як «Погляд на природу людини» та «Синергії». Шкала «Погляд на природу людини» має від’ємний кореляційний зв’язок з усіма трьома типами перфекціонізму, це вказує на те, що такі особистості скоріше за все негативно сприймають природу людини. Шкала «Синергії» має позитивні кореляційні зв’язки з ПОС та ПОІ, це показує на цілісне сприйняття світу та людей, розуміння зв’язку протилежностей. Про що не можемо сказати стосовно соціально-приписаних перфекціоністів, які мають негативну кореляцію з даною шкалою.

Блок «Міжособистісної чутливості» включає такі шкали: «Прийняття агресії» та «Контактність». Для перфекціоністів, що орієнтовані на себе (ПОС) простежується значима кореляція зі шкалою «Прийняття агресії» $r = 0,373^*$, це вказує на те, що чим вищий такий тип перфекціонізму, тим вища здатність людини приймати своє роздратування, гнів та агресивність як природний прояв людської природи. Протилежне значення притаманне для ПОІ та СПП. Щодо шкали «Контактність», то з соціально приписаним перфекціонізмом (СПП) – це негативний кореляційний зв'язок, що вказує на труднощі людини до швидкого встановлення глибоких, тісних та емоційно-насичених контактів з людьми.

Останній блок «Відношення до пізнання» містить такі шкали «Пізнавальних потреб» та «Креативності». Розпочинаючи зі шкали «Пізнавальних потреб» хотілося б вказати на значиму негативну кореляцію з перфекціонізмом, що орієнтований на інших (ПОІ), $r = - 0,330^*$, це свідчить про небажання людини набувати знання про оточуючий світ. Перфекціонізму, що орієнтований на себе (ПОС) та соціально-приписаному перфекціонізму (СПП) властивий незначний кореляційний зв'язок. Шкала «Креативності» характеризує вираженість творчої спрямованості особистості. Для перфекціоністів, що орієнтовані на себе (ПОС) – властива позитивна кореляція, що вказує на креативність таких особистостей, а для перфекціоністів, що орієнтовані на інших (ПОІ) та соціально-приписаних перфекціоністів (СПП) характерна зворотня незначима кореляція.

Для підтвердження даних, які отримані за допомогою кореляційного аналізу, проаналізуємо профілі показників особистісної зрілості представників тих самих груп обстежуваних осіб, які схильні і не схильні до перфекціонізму, що презентовані на рис.3.10.

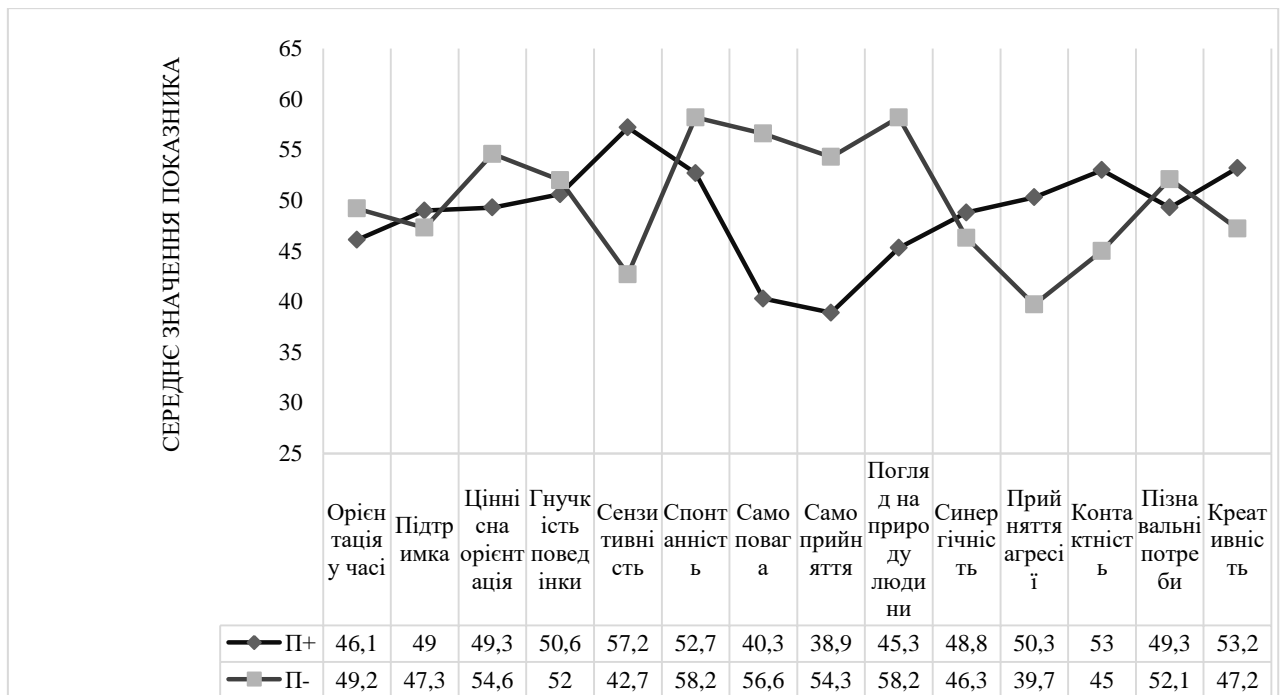


Рис. 3.10. Профілі показників особистісної зрілості представників груп, які схильні (n=55) та не схильні (n=32) до перфекціонізму

На осі ОХ відмічені показники особистісної зрілості за методикою Самоактуалізований тест Е. Шострома, на осі ОУ – їх значення та вираження у середньому показнику. Середня лінія ряду проходить через позначення 45 балів. Кожна позиція на графіку представляє собою середні значення відповідних показників представників кожної групи, що обстежуються. Так, представників перфекціонізму характеризують наступні показники: сензитивність (+), креативність (+), спонтанність (+), самоприйняття (-), самоповага (-) що підтверджують результати кореляційного аналізу; у свою чергу, особам, які не схильні до перфекціонізму властиво: погляд на природу людини (+), спонтанність (+), самоповага (+), самоприйняття (+), гнучкість поведінки (+), прийняття агресії (-) та сензитивність (-).

У табл.3.18 представлені значення t-критерію Стьюдента, що відображають ступінь значущості розбіжностей між однойменними показниками особистісної зрілості за тестом Е. Шострома профілів обох груп досліджуваних.

Значення t-критерію Стьюдента між однойменними показниками особистісної зрілості у підвбірках, що порівнюються

Порівн. групи П+/П-	Показники особистісної зрілості груп, що порівнюються						
	Орієнтація у часі	Підтримка	Ціннісна орієнтація	Гнучкість поведінки	Сензитивність	Спонтанність	Самоповага
t-критер.	-2,06	1,01	-1,79	-1,00	2,72*	-2,60*	-3,91*
Порівн. групи П+/П-	Показники особистісної зрілості						
	Погляд на прир.люди	Синергічність	Прийняття агресії	Контактність	Пізнавальні потреби	Креативність	Самоприйняття
t-критер.	-1,92*	2,01*	1,20	2,61*	-1,05	1,84	-3,20*

Таким чином, було проаналізовано процес саморозвитку перфекційних особистостей у структурі когнітивного компоненту цільової спрямованості, за методикою «Дослідження цільової спрямованості особистості» Я. В. Васильєва, та рівень самоактуалізації перфекційних особистостей (поведінковий рівень цільової спрямованості особистості) за методикою «САТ» Шострома. У результаті дослідження встановлені зворотні кореляційні зв'язки між компонентами перфекціонізму та складовими саморозвитку. Так, перфекціонізм, що орієнтований на себе (ПОС) корелює із самореалізацією (-0,354*) та самоактуалізацією (-0,294*); перфекціонізму, що орієнтований на інших (ПОІ) – властива від'ємна кореляція з усіма компонентами саморозвитку (самовизначення – (-0,201), самореалізація (-0,183), самовдосконалення (-0,107), самоактуалізація (-0,201)); соціально-приписаний перфекціонізм (СПП) значимо корелює з таким компонентом, як самовизначення (-0,236*).

Також, був проведений кореляційний аналіз щодо показників особистісної зрілості (за шкалами методики САТ Шострома) та типами перфекціонізму. Зафіксовано наступний результат: перфекціонізм, що

орієнтований на себе (ПОС) корелює зі шкалами «Спонтанність» (0,453**) та «Прийняття агресії» (0,373**); перфекціонізм, що орієнтований на інших (ПОІ) – від’ємна кореляція зі шкалою «Пізнавальні потреби» (-0,330*); соціально-приписаний перфекціонізм (СПП) – від’ємна кореляція зі шкалами «Сензитивність» (-0,348*); та «Самоприйняття» (-0,421**).

3.2. Угрупування показників перфекціонізму та цільової спрямованості, методом факторного аналізу

Для сконцентрування вихідної інформації, представлені у вигляді масиву даних та для вираження якомога більшої кількості ознак через якомога меншу кількість характеристик було використано метод факторного аналізу. На основі отриманих результатів (Додаток Б), нами було виявлено п’ять основних факторів. Перший фактор (15,0 % дисперсії) – **професійно-пізнавальної мотивації**, який містить у собі більшість показників професійної спрямованості за методикою Дж. Голланда. Найвищі факторні навантаження мають такі показники: соціальний (0,929), заповзятливий (0,909), конвенційний (0,891), інтелектуальний (0,848), артистичний (0,764) та реалістичний (0,728). Ця мотивація є внутрішньою, так як наявні процеси саморозвитку такі як самовизначення (0,611) та самореалізації (0,493), але на найнижчому рівні показник – самовдосконалення (0,186). Тобто в таких особистостях є прагнення до пізнання, інтерес до себе та реалізації своїх можливостей, їм властива екстраверсія (0,606), але відсутня мета – вдосконалення отриманих знань, та як результат – самоактуалізація.

Другий фактор (14,6 % дисперсії) – **психопатологічний**, який включає в себе найбільшу кількість показників з методики «Міні-мульти», інтравертованість, низьку інтернальність та егоцентричну позицію. Найвищі факторні навантаження мають такі показники: шизоїдність (0,883), іпохондрія (0,823), психостенія (0,810), депресія (0,772), психопатія (0,762), істерія (0,749), паранойальність (0,733). Відсутність альтруїстичної позиції у цьому факторі вказує на наявність лише близьких та середніх цілей особистості.

Третій фактор (13,5 % дисперсії) – **екстернальний раціоналізм**. Для нього характерна інтелектуальна мотивація. Наявність всіх показників інтернальності та відсутність психопатії – вказує на раціональну позицію. Найвищі факторні навантаження мають такі показники: загальна інтернальність (0,888), інтернальність в області невдач (0,874), інтернальність у галузі досягнень (0,861), інтернальність у галузі сімейних відносин (0,821), інтернальність у галузі виробничих відносин (0,791), інтернальність стосовно здоров'я та хвороб (0,745), інтернальність у галузі міжособистісних відносин (0,736).

Четвертий фактор (6,02 % дисперсії) – **соціально-заповзятливої мотивації**. Включає в себе самореалізацію, низьку загальну інтернальність та відсутність психопатії. Наявні високі показники самоактуалізації та самовдосконалення, відсутній егоцентричний (– 0,475) та наявний раціональний рівень (0, 373). Найвищі факторні навантаження мають такі показники: самоактуалізація (0,712), самовдосконалення (0,700) та самореалізація (0,441). У цьому факторі заповзятливість (0,105) ми розглядаємо, як шлях до творчості та самоактуалізації.

Останній фактор, п'ятий (5,88 % дисперсії) – **інтелектуально-реалістичної мотивації**, до складу якого входять: інтравертованість, невеликий нейротизм (0,338), низька інтернальність, раціональна та альтруїстична позиція. Найвищі факторні навантаження мають такі показники: корекція (0,558), егоцентрична позиція (– 0,472), альтруїстична позиція (0,432).

Таким чином, проаналізувавши отриманні факторні показники, можна стверджувати, що є, як і позитивні фактори, так і негативні у структурі цільової спрямованості перфекційної особистості. Щодо негативних, це свідчать про те, що більшості студентів, які приймали участь у дослідженні, властивий деструктивний перфекціонізм. Нагадаємо, це вид перфекціонізму, який виявляється у низькій самооцінці, нездатності брати відповідальність за свої вчинки, прагнення сподобатися іншим, тобто надання переваги інтересам інших ніж самому собі. Так, дослідники виділяють кілька сфер, на які негативно впливає перфекціонізм: емоційний стан, продуктивність діяльності,

міжособистісні контакти [27, с. 36]. Наслідки для емоційного стану – невдоволення собою, переживання туги, тривоги, сорому, провини. Наслідки для продуктивності діяльності можуть виявлятися у вигляді: поведінки уникнення; стану паралічу, неможливості почати діяти, так як будь-який результат, відмінний від найкращого, неприйнятний; зниження продуктивності та хронічної перевтоми; високі стандарти на всі види діяльності. У міжособистісних контактах можливі конфлікти через надмірні вимоги та очікування на адресу оточуючих; конкурентні відносини з людьми через порівняння себе з ними, заздрощі, ревнощі; відсутність близьких та довірчих відносин. Труднощі у відносинах були розглянуті у якості складової у конструкті перфекціонізму, запропонований Р. Слейн. Багато сучасних авторів, наприклад, Р. Фрост, Р. Слейн, Й. Штебер відзначають нездатність приймати рішення та закінчити справу в якості однієї з ключових особливостей перфекціоністів [27, с. 37].

Таким чином, для визначення психологічних особливостей цільової спрямованості перфекційних особистостей основними методиками були: «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїта і Г. Флетта (адапт. І. І. Грачова), «Дослідження цільової спрямованості особистості» Я. В. Васильєва, Особистісний опитувальник ЕРІ (методика Г. Айзенка), Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю (РСК) Роттера (адапт. Е. Ф. Бажин, Є. А. Голинкіна, А. М. Еткінд), опитувальник «Міні-мульт» (адапт. Ф. Б. Березіна, М. П. Мірошнікова), методика «Вивчення професійної спрямованості» Дж. Холланда (модифікація Г. В. Резапкіної), Самоактуалізований тест Е. Шострома (адапт. Л. Я. Гозман, М. В. Кроз.). На основі отриманих результатів, нами була складена схема «Індивідуально-психологічні характеристики типів перфекціонізму» (див.рис.3.11), в якій представлені результати із значущою кореляцією за вищезазначеними методиками.

ПОС

ПОІ

СПП

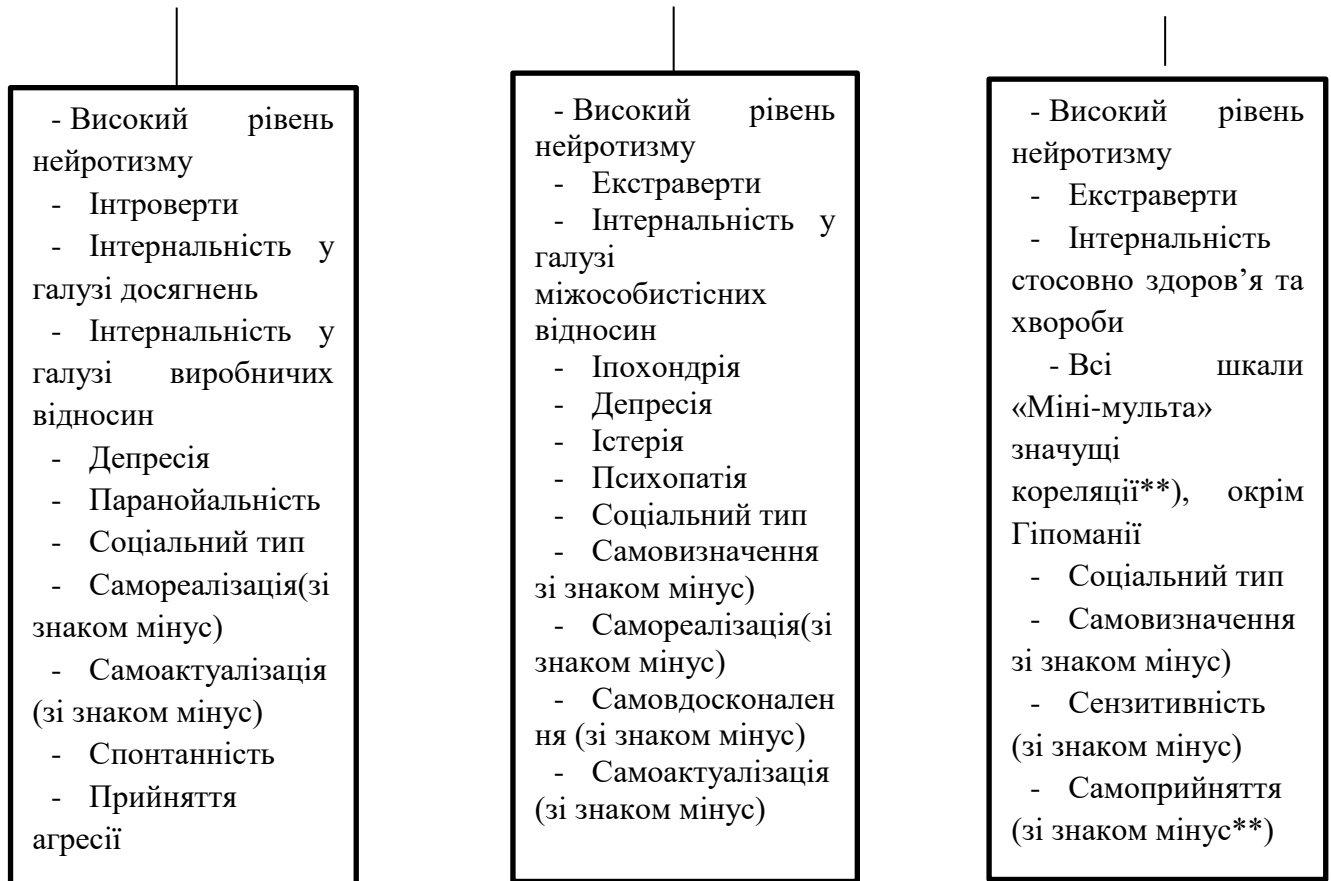


Рис.3.11. Індивідуально-психологічні характеристики складових перфекціонізму

Отже, спираючись на отриманні результати, подальша робота була спрямована на зниження показників деструктивного перфекціонізму та формування альтруїстичної позиції цільової спрямованості, яка сприятиме саморозвитку перфекційної особистості.

3.3. Розробка та апробація програми корекції цільової спрямованості перфекційної особистості

Першим етапом формувального експерименту є виділення основних питань з методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїта і Г. Флетта, за якими студенти отримали максимальну кількість балів «6» та «7».

1. Перфекціоністи, що орієнтовані на інших (ПОІ), отримали максимальний бал «7», відповівши на такі питання:

«Все, що роблять оточуючі повинно бути зроблено бездоганно»

«Якщо я прошу про щось, це повинно бути зроблено ідеально»

«Я терпіти не можу, коли оточуючі припускають помилки»

«Люди, які важливі для мене, ніколи не повинні підводити мене»

2. Соціально-приписанні перфекціоністи (СПП) відповіли на максимальну кількість балів «6» та «7» на такі питання:

«Мені важко відповідати вимогам оточуючих»

«Чим краще я щось роблю, тим більшого від мене очікують»

«Все, що я роблю не зовсім бездоганно, буде сприйматися оточуючими як погана робота»

«Якщо мені щось вдалося, це означає, що тепер я буду змушений старатися ще більше, щоб догодити оточуючим»

«Хоча люди можуть цього не показувати, але вони розчаровуються в мені, коли я роблю помилки»

3. Перфекціоністи, що орієнтовані на себе (ПОС), відповіли на максимальну кількість балів «6» та «7» на такі питання:

«Коли я над чимось працюю, я не можу розслабитися, поки не доведу все до досконалості»

«Одна з моїх цілей – бути досконалим в тому, над чим я працюю»

«Для мене дуже важливо, щоб кожна моя спроба була вдалою»

«Мені дуже неприємно виявляти помилки у своїй роботі»

«Я завжди повинен працювати у повну силу»

«Я дуже вимогливий до себе»- майже всі відповіли на «7» балів – максимум

«Я завжди повинен бути успішним у навчанні або роботі»

Аналізуючи основні питання для кожного компоненту перфекціонізму, можемо констатувати наступне: у перфекціоністів, що орієнтовані на інших (ПОІ) у пріоритеті питання, у яких прослідковується дуже великі сподівання на інших. На основі цього можемо сказати про низьку самооцінку таких особистостей, адже в них немає впевненості, що вони самі можуть щось зробити, та екстернальний локус-контролю, знову ж таки відповідальність за дії

перекладаються на інших людей. Щодо соціально-приписаного перфекціонізму (СПП), прослідковується занижена самооцінка, прагнення сподобатися та догодити іншим, невпевненість у собі та страх розчарувати інших. Перфекціоністи, що орієнтовані на себе (ПОС) – це яскраві представники «синдрому відмінника» у своїй діяльності. Такі люди не можуть дозволити собі право на помилку, все повинно виходити з першої спроби, інакше вони залишать цю справу незакінченою; їм властиве невміння ефективно розподіляти власні ресурси (енергію) і як наслідок всього цього – тривожність, низька самооцінка та невпевненість у собі.

Для конструктивного перфекціонізму характерне сильне бажання досягнення досконалості (О. Кашина) [52, с. 41], при цьому такі люди «дозволяють собі помилятися і бути недосконалими» (К. Оранж). Їх ставлення до невдач є лояльним, що дозволяє визнати свою недосконалість (П. Шуллер) і використати помилки як досвід для самовдосконалення. Таким особистям характерні реалістично високі стандарти, які піддаються змінам щодо ситуації «позитивного прагнення до досягнень» (Р. Фрост) [170]. Вони сподіваються на успіх, легко беруться за нові справи (Д. Хамачек) [173, с. 30], відчують задоволення від процесу та результату (W. H. Missildine) [180, с. 78], відповідальні (У. Паркер), дисципліновані (Л. Данилевич, П. Х'юїтт, Г. Флетт.). Такі перфекціоністи відрізняються наявністю зрілих когнітивних схем (Н. Гаранян, І. Малкіна-Пих) [27; 91] та розвиненим самоврядуванням (О. Золотарьова) [40, с. 23]. Цілі ними досягаються для користі суспільства (А. Адлер, А. Маслоу, К. Хорні) [4], а головне прагнення – істинний моральний ідеал (К. Хорні) [146]. Компенсація почуття неповноцінності досягається через розвиток знань, умінь, навичок (А. Лазько) [64]. Конструктивні перфекціоністи прагнуть наблизитися до стимулу, а не уникати його (П. Слейд і Г. Оуенс) [185]. Для незапланованих ситуацій вони використовують адаптивні копінг-стратегії (О. Золотарьова, Н. Гаранян) [43; 27]. Їх прагнення до досконалості не виявляє зв'язок з суїцидом (К. Едкінс та У. Паркер) [163], а, навпаки, співвідноситься з психологічним благополуччям.

На відміну від конструктивних перфекціоністів, у деструктивних (невротичних) існує переконаність у тому, що вони повинні досягти досконалості (О. Кашина) [52], властиві жорсткі, занадто високі стандарти (Д. Бернс [165], О. Кашина [52], Н. Гаранян, А. Нізовцева [29], J. Stroeber і K. Otto [190], Р. Слейні [186]), надмірна заклопотаність та концентрація на помилках (Д. Хамачек, Р. Фрост, М. Холлендер [170], Т. Юдєєва, Н. Гаранян [27]) та ігнорування успіхів (М. Холлендер, Т. Юдєєва, Н. Гаранян) [177; 27] неадаптивні переживання щодо оцінювання (Р. Фрост, П. Х'юїтт, Г. Флетт, Dunkley [167] та ін.). Такі перфекціоністи сподіваються на успіх в майбутньому, що сприяє виникненню вираженого конфлікту досягнень – страх перед невдачею та надія на успіх (Н. Гаранян, А. Нізовцева). Сприйняття себе деструктивними перфекціоністами здійснюється через грандіозні досягнення (Д. Бернс), акцентуючи увагу на результати і, водночас, відчуваючи перманентне незадоволення ними (Д. Хамачек). Для них характерна незалежність самооцінки (Р. Шафран, З. Купер, К. Дж. Фейберна [184, с. 773] від досягнення заданих самому собі важкодосяжних стандартів (якщо ж вимоги, цілі, стандарти легко досяжні, значить, вони недостатньо «вимогливі» – так званий, «безвиграшний сценарій» (А. Пахт [181])). Цілі деструктивних перфекціоністів занадто завищені, що зменшує шанси на їх досягнення. Прокрастинація допомагає уникнути таких несприятливих результатів (Н. Гаранян, А. Нізовцева, А. Пахт). Більшість цілей досягаються для збільшення власної значущості (О. Кашина) [52, с. 43], людина наслідує не істинний ідеал, а намагається ригідно втілити ідеалізований образ себе (К. Хорні) [146]. Вимоги досконалості стосуються й ставлення до інших та виражаються у вигляді зобов'язань та повинностей; (А. Бек, А. Елліс, Н. Мак-Вільямс) [87]. Коли виникають складні ситуації, деструктивні перфекціоністи часто використовують неадаптивні види копінга, (О. Золотарьова) [43, с. 25], мають ризик суїциду (К. Едкінс, У. Паркер, П. Циганкова) [150] та виявляють зв'язок із різними розладами (А. Пахт, Д. Хамачек, Н. Гаранян, Т. Юдєєва, А. Холмогорова) [157].

У зв'язку із вищевикладеним та за результатами, отриманими у ході проведення психодіагностичної роботи, щодо дослідження психологічних особливостей цільової спрямованості перфекційної особистості, було розроблено тренінгову програму зі зниження показників перфекціонізму та корекції цільової спрямованості, спираючись на нароби Я. В. Васильєва [120], А. С. Вавілової [18], М. В. Ларских [65] та ін. у галузі дослідження цільової спрямованості та перфекціонізму.

Так як перфекціонізм є стійкою рисою особистості, то у результаті інтеграційного тренінгу рівень перфекціонізму може бути зменшений та скоректовано цільову спрямованість особистості, яка буде виражатися не в егоцентричній та раціональній позиції, а в альтруїстичній. Саме у режимі інтенсивної міжособистісної групової взаємодії є можливість створити максимально сприятливі умови для активізації внутрішнього потенціалу особистості та моделювання і застосування нею нових, конструктивних форм поведінки. Група дає можливість проявитися глибокій регресії, моделюючи певні етапи розвитку «Я», забезпечуючи простір для досвіду реалізації актуальної поведінки у різних моделях соціального функціонування і креативності.

3.4. Тренінг на зниження показників деструктивного перфекціонізму та корекцію цільової спрямованості особистості

Для проведення тренінгової роботи з метою зниження показників перфекціонізму та формування альтруїстичної позиції цільової спрямованості особистості було залучено 55 осіб з найвищими показниками перфекціонізму (від 85 до 110 балів за шкалами методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» [32]) та розділено на 5 груп по 11 осіб у кожній.

Тренінг складається з шести занять, які являють собою цілісну систему, спрямовану на формування в особистості конструктивного перфекціонізму з альтруїстичною позицією цільової спрямованості. Заняття проводяться один

раз на тиждень, протягом 240 хвилин. Велику увагу тренер приділяє актуалізації Я-зусиль учасників та мотивації їх до саморозвитку. Це досягається, по-перше, шляхом обрання мети занять, формулювання чітких ознак досягнення мети, які мають бути визнані самим учасником. По-друге, усвідомленню власних успіхів допомагають обговорення досвіду після виконання вправ, підведення підсумків занять та побудова планів досягнень. Важливим є дотримання правил тренінгової роботи усіма учасниками групи. Набуті навички учасники мають змогу продемонструвати та відпрацювати на кожному занятті.

Програма тренінгу

Мета тренінгу: направлення деструктивного перфекціонізму у русло конструктивного та формування альтруїстичної позиції, що дасть можливість особистості ставити дальні цілі, активно взаємодіяти з іншими, вільно виражати та регулювати свої емоції, що сприятиме підвищенню рівня оптимізму, формуванню самоприйняттю, зниженню рівня тривожності та сумнівів у власних діях.

Завдання тренінгу:

- Зниження рівня тривожності та невротичної депресії;
- Підвищення самооцінки, яка буде виражатися в адекватному сприйнятті себе та оточуючих;
- Формування здатності до постановки дальніх цілей, які є реальними;
- Навчитися аналізувати свої досягнення та приймати помилки і невдачі;
- Формування здатності до релаксації та відпочинку.
- Реалізація завдань відбувається через активізацію символотворчої функції психіки учасників, її динамічних структур, підключення внутрішнього ресурсу особистості до саморозвитку. Робота ґрунтується на розумінні закономірностей розвитку психіки, а також урахуванні теоретичних положень, що стосуються сутності емоцій в розвитку психіки, їх функцій в діяльності особистості.

Психолого-педагогічні принципи розвивальної роботи:

- комплексності;
- поступового збільшення складності розвиваючих технік;
- доступності;
- системності;
- зворотного зв'язку;
- активності;
- конфіденційності.

Розроблений тренінг являє собою комплекс психологічних технік як прямого, так і опосередкованого впливу на цільову сферу та емоційний стан перфекційних особистостей

Структура і короткий зміст тренінгу

N п\п	Мета заняття	Завдання і вправи	Кільк ість учасн иків	Час провед ення
1.	Налаштування на роботу у тренінговій групі, визначення правил та мети занять	Вправа «Презентація» Вправа «Хто кого нагадує» Притча «Добро і зло»	12-14	240 хв.

Продовження таблиці

2.	Навчити не стримувати свої емоції, навичкам рефлексії, дослідження джерел переконань, вироблення нових переконань та відпрацювання нових поведінкових навичок	Вправа «Психологічна скульптура» Вправа «П'ять стільців» Притча «Лавка емоцій»	12-14	240 хвилин
3.	Навчитися переживати емоційний досвід, підвищення	Вправа «Налагодження	12-14	240 хвилин

	самооцінки, опрацювання дитячого психотравмуючого досвіду, встановлення зв'язку між актуальними проблемами та сімейним контекстом	контакту» Вправа «Людина, якої не вистачає» Вправа «Комплімент» Вправа «Рекомендації для підвищення самооцінки»		
4.	Орієнтовано на роботу з тривожними станами особистості, зниження рівня прокрастинації та вироблення цільової спрямованості.	Вправа «Висловлення і сприймання критики» Вправа «Копінг-стратегії, що допомагають керувати тривогою»	12-14	240 хвилин
5.	Навчитися задовольняти власні духовні потреби, які виражаються у діяльності за інтересами, незалежності від думки та суджень інших осіб; навчити знімати емоційне напруження за допомогою спеціальних методик та вправ з релаксації.	Вправа «Я-теперішнє, Я-майбутнє» Вправа «Оголошення» Вправа «Мої цілі» Вправа «Мій день вчора, сьогодні, завтра»	12-14	240 хвилин
6.	Сформувати позитивне сприйняття оточуючого середовища; усвідомити вплив перфекціонізму на формування цільової спрямованості особистості	Вправа «Нитка, що зв'язує нас» Вправа «А ще я можу» Вправа «Соняшник» Вправа «Телеграма»	12-14	240 хвилин

Зміст тренінгу передбачає:

- проведення серії спеціальних групових занять з учасниками;
- підтримку та закріплення позитивних змін в психіці особистості.

Етапи тренінгу:

1. *Інформаційно-мотиваційний.* Учасники тренінгу знайомляться з результатами тестування, визначають задачі та цілі тренінгової роботи, вивчають правила тренінгу.

2. *Когнітивно-емоційний* – найдовший за тривалістю етап, який включає в себе когнітивний та психодинамічний аспекти. Когнітивний аспект полягав у наступному: зміна негативної установки по відношенню до емоцій, розвиток навичок рефлексії, диференціювання різних емоцій у гамі почуттів, навчання до здатності зупинки, фіксації і об'єктивації автоматичних думок, робота з переконаннями, з розумовими спотвореннями, дослідження джерел переконань, вироблення нових переконань і відпрацювання нових поведінкових навичок.

Психодинамічний аспект – створення атмосфери довіри, безпеки, прийняття відповідальності за зміни, робота з опором і перенесенням, аналіз сімейного контексту, виявлення сімейних сценаріїв, сімейних міфів і цінностей, опрацювання дитячого психотравмуючого досвіду, встановлення відносин між актуальними проблемами і сімейним контекстом. Також була акцентована увага на механізмах пізнання та прийняття інших людей, що включає в себе емпатію. Переживання емоційного досвіду та емоційна підтримка, яка допомагає людині пережити досвід прийняття її іншими, визнання її унікальності. Це зумовлює підвищення самооцінки, самоповаги та змінює ставлення людини до себе.

3. *Цілекорекційний етап*, метою якого є формування альтруїстичної позиції цільової спрямованості особистості. Нагадаємо, що у попередньому розділі, ми розглядали процес цільової спрямованості з точки зору трьох позицій за Я. В. Васильєвим [20]. Як показали результати психодіагностичної роботи, цільова спрямованість студентів, які схильні до деструктивного перфекціонізму не є ефективною. Адже відбувається зациклення на цілі, яка змінює орієнтири особистості та налаштовує її лише на досягнення бажаного. У результаті чого, ціль виступає заміником самості та є компенсацією. Щодо перфекціоністів, що орієнтовані на себе (ПОС), вони хочуть бути найкращими у навчальній сфері, тому що цього вимагають батьки, родичі та інші особи, але не враховуються їх власні інтереси. І як результат, ця діяльність не приносить їм користь, а навпаки є підґрунтям для високого рівня тривожності та

переживання депресії, які є показником того, що трапляються невдачі, але людина дуже болісно їх сприймає. У таких студентів відсутній процес самореалізації (за методикою Я. В. Васильєва, від'ємна кореляція) та як наслідок у майбутньому – відсутня самоактуалізація.

Перфекціоністи, що орієнтовані на інших (ПОІ), вимагають досконалості від людей, які їх оточують, але, у той же час, їм не властиві такі елементи процесу саморозвитку (від'ємна кореляція) за Я. В. Васильєвим, як самовизначення, самореалізація, самовдосконалення та самоактуалізація.

Соціально–приписані перфекціоністи (СПП) – не мають самовизначення (від'ємна кореляція) за Я. В. Васильєвим та зворотній кореляційний зв'язок зі шкалою «Самоприйняття» за методикою «САТ», показує, що вони себе не сприймають як індивідуальну особистість, а залежать від думки та діяльності інших людей.

Тому наша мета, на цьому етапі тренінгової роботи – сформувані альтруїстичну позицію цільової спрямованості особистості студента для компонентів перфекціонізму, яка полягає у задоволенні власних духовних потреб за внутрішньою мотивацією, яка виражається у діяльності за інтересами, незалежності від думки та суджень інших, та сприяє саморозвитку особистості. Альтруїстична позиція, у даному випадку, розглядається нами не як допомога іншим, а як найвищий розвиток особистості, що сприяє задоволенню потреби у безпеці та формуванню потреб вищих рівнів, що призводить до самореалізації особистості.

4. *Заключний етап* – на якому здійснюється підведення підсумків тренінгу, задоволеність прогресом, результатом, ступенем досягнення мети, обговорюються нові переконання, нові поведінкові стратегії і навички.

Отже, тренінгова програма направлена на роботу із самооцінкою особистості, її самоприйняттям та самоповагою, сімейним емоційним досвідом. Особлива увага приділяється вмінню ставити цілі та досягати їх. Зміст вправ орієнтував досліджуваних на усвідомлення та рефлексію обставин тренінгової взаємодії.

3.5. Аналіз результатів після застосування тренінгової програми

Після проведення тренінгу щодо зниження рівня деструктивного перфекціонізму та корекції цільової спрямованості особистості була проведена повторна психодіагностична робота. В результаті проведення вищезазначених психокорекційних заходів було виявлено зниження рівня перфекціонізму виміряного за шкалою «Багатопрофільна шкала перфекціонізму» Х'юїтта і Флетта. З усіх показників перфекціонізму найбільше знизилися показники перфекціонізму, що орієнтований на себе (ПОС) з 78 до 52 балів. На другому місці – показники перфекціонізму, що орієнтований на інших (ПОІ) – з 72 до 60 балів. Найменше змінилися показники соціально-приписанного перфекціонізму (СПП) – 70 до 66 балів (див. табл. 3.18).

Таблиця 3.18

Показники перфекціонізму до і після психокорекційної роботи

Компоненти перфекціонізму	Контрольна група, n=178	Експериментальна група, n=55	Значення t-критерію Ст'юдента
	Середнє значення показників перфекціонізму		
Перфекціонізм, що орієнтований на себе (ПОС)	78	52	3,77*
Перфекціонізм, що орієнтований на інших (ПОІ)	72	60	4,26*
Соціально-приписаний перфекціонізм (СПП)	70	66	4,01*
Загальний рівень перфекціонізму	220	178	12,04*

За даними таблиці видно, що рівень середніх значень усіх показників перфекціонізму знизився як взагалі (на 42 бали) так і по кожній зі шкал (ПОС – на 26 балів, ПОІ – на 12 балів, СПП – на 4 бали). Для виявлення статистично значущих відмінностей у рівні зниження показників перфекціонізму контрольної групи до та після формувального експерименту виявлялися відмінності за допомогою t-критерію Ст'юдента, який дав можливість

зафіксувати достовірні розбіжності між показниками. Як свідчить аналіз табл. 3.18, встановлені значимі відмінності між усіма складовими трьох компонентів перфекціонізму до та після експерименту, що підтверджує ефективність проведеної роботи зі студентами експериментальної групи.

Отримані результати, можемо відобразити у рис. 3.12

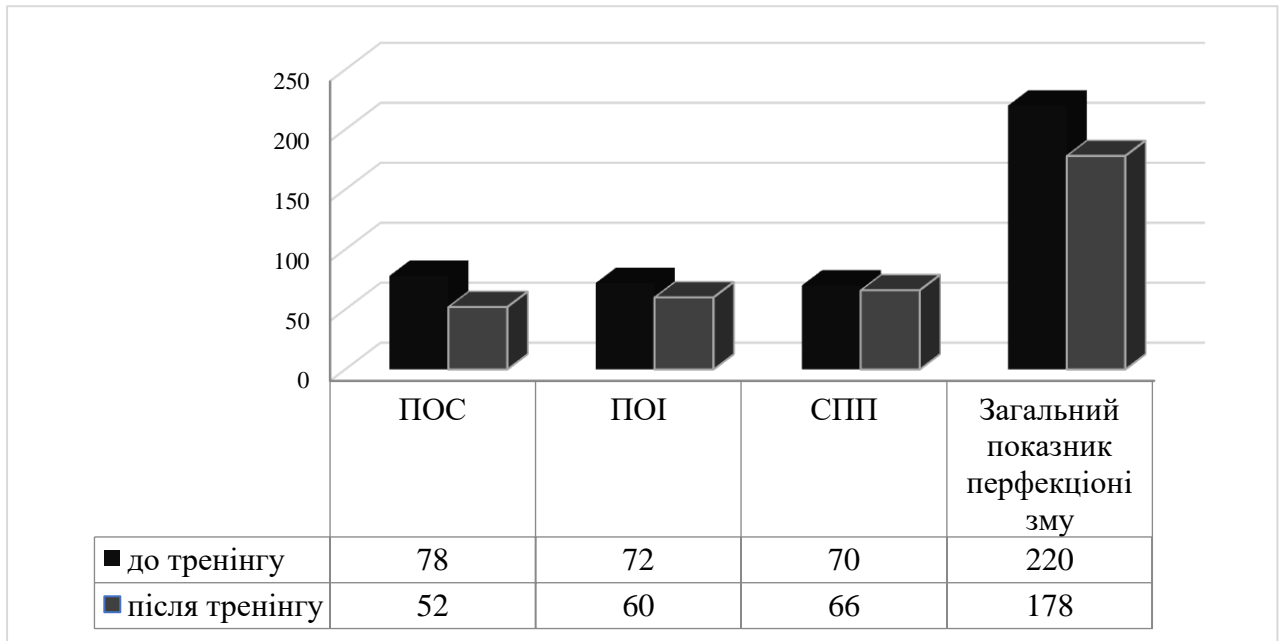


Рис. 3.12. Рівень перфекціонізму до і після тренінгу

Також на підтвердження ефективності когнітивно-емоційного етапу тренінгу, була проведена повторна психодіагностична робота щодо дослідження емоційної стійкості особистості, зокрема Опитувальник Айзенка. Під час констатувального зрізу були отримані такі показники нейротизму: серед студентів, у яких переважають показники перфекціонізму, що орієнтований на себе (ПОС) – 40 % – високий рівень, 30 % – дуже високий рівень нейротизму, 22 % – середнє значення та 8 % – низький рівень; щодо студентів, яким притаманний перфекціонізм, що орієнтований на інших (ПОІ) – 26 % – дуже високий рівень, 31 % – високий рівень, 29 % – середнє значення, 14 % – низький рівень; соціально-приписані перфекціоністи мають наступні показники нейротизму – 17 % – дуже високий рівень, 67 % – високий рівень, 16 % – середнє значення. Тому другий етап тренінгової роботи був направлений на зниження показників тривожності.

Високий рівень нейротизму пов'язаний з тим, що не завжди перфекціоністи можуть досягти бажаного результату та болісно приймають невдачі, або залежать від думки інших людей. Зокрема, було розглянуто та пропрацьовано ситуації, які викликають нестійкий емоційний стан, для кожного типу перфекціонізму. Найбільш високий рівень нейротизму за Опитувальником Айзенка спостерігався у соціально-приписаних перфекціоністів (СПП) та у студентів, які схильні до перфекціонізму, що орієнтований на себе (ПОС). Соціально-приписані перфекціоністи намагаються бути такими, якими вимагає від них суспільство, при цьому, на жаль, вони не враховують власні інтереси та не сприймають себе як унікальну особистість.

Студенти з високим показником перфекціонізму, що орієнтований на себе (ПОС), під час тренінгової роботи, поділилися власним досвідом сімейних відносин, в яких батьки їх сприймають тільки тоді, коли вони показують найкращі результати, наприклад у навчанні або іншій значимій сфері для батьків. І як наслідок, такі особистості бояться втратити позицію «відмінника», щоб не розчарувати своїх батьків. Також були розглянуті ситуації, коли батьки проектують свою діяльність на дитину, щоб вона досягла тих результатів, яких не вдалося досягти їм. І у результаті, на жаль, діяльність якою займаються такі особистості не завжди їм подобається та співпадає з їх інтересами. Але головне для них не розчарувати батьків, і тому у результаті виникає високий рівень нейротизму.

Психодіагностична робота була направлена на роботу з емоційними станами особистості та на формування здатності до релаксації та відпочинку. Особливий акцент робився на зниження рівня тривожності. За отриманими результатами (див.табл.3.19) видно, що студенти, які схильні до високих показників перфекціонізму навчилися здійснювати контроль над емоційними проявами та знизили рівень нейротизму.

За результатами формувального експерименту помітно суттєве підвищення рівня емоційного комфорту та зниження психічної напруги (наслідком якої є підвищений нейротизм) у всіх типах перфекціонізму, що у

порівнянні із попередніми даними психодіагностичного обстеження свідчить про стабілізацію емоційних станів.

Таблиця 3.19

Показники рівня нейротизму за Опитувальником Г. Айзенка до і після формувального експерименту

Показники перфекціонізму		Рівень нейротизму, %			
		Дуже високий	Високий	Середній	Низький
Перфекціонізм, що орієнтований на себе (ПОС)	До експерименту	30	40	22	8
Перфекціонізм, що орієнтований на інших (ПОІ)		26	31	29	14
Соціально-приписаний перфекціонізм (СПП)		17	67	16	0
Перфекціонізм, що орієнтований на себе (ПОС)	Після експерименту	21	29	34	16
Перфекціонізм, що орієнтований на інших (ПОІ)		20	26	35	19
Соціально-приписаний перфекціонізм (СПП)		14	51	30	5

Наступний етап психокорекційної роботи був направлений на цільову спрямованість перфекційної особистості, зокрема – формування альтруїстичної позиції. Так, під час дослідження було виявлено середню кількість цілей у досліджуваних (близьких, середніх та дальніх за віддаленістю) у контрольній та експериментальній групах. Отже, дані, які представлені у таблиці 3.20 свідчать про те, що у результаті тренінгової психокорекційної роботи зменшилася кількість близьких цілей з 9,4 до 4,3, натомість збільшилася кількість середніх та дальніх цілей – 5,4 до 6,8 та 3,6 до 7,1 відповідно. У зв'язку з цим, можемо стверджувати, що майже у два рази збільшилася кількість дальніх цілей, які є складовими альтруїстичної позиції

цільової спрямованості особистості. Це зумовлено тим, що вправи тренінгової програми були спрямовані на зниження рівня прокрастинації у перфекціоністів та вироблення вміння задовольняти власні потреби, які виражаються у діяльності за інтересами та сприяють саморозвитку. Адже коли від людини вимагають зробити те, чого прагнуть інші (батьки, родичі тощо) вона розуміє, що їй доведеться це зробити, але будь-якими методами намагається відкласти цю діяльність. У цьому випадку не можна говорити про цільову спрямованість цієї особистості.

Таблиця 3.20

Середні показники віддаленості цілей до та після тренінгу

Типи цілей за віддаленістю	Контрольна група, n=178	Експериментальна група, n=55
Близькі	9,2	4,3
Середні	5,4	6,8
Дальні	3,6	7,1
Загальний показник	18,2	18,2

Щодо процесу саморозвитку цільової спрямованості перфекційної особистості порівняльна характеристика здійснювалася між експериментальною групою, до якої ввійшли студенти з найвищими показниками перфекціонізму – 80 осіб та контрольною групою – 80 осіб, які не є перфекціоністами і входять до загальної вибірки 345 студентів. Як свідчить аналіз табл. 3.21, встановлені значимі відмінності між усіма складовими саморозвитку (самовизначенням, самореалізацією, самовдосконаленням та самоактуалізацією) до та після експерименту, що підтверджує ефективність проведеної роботи зі студентами експериментальної групи. Для виявлення статистично значущих відмінностей у показниках процесу саморозвитку цільової спрямованості в експериментальній групі до та після психокорекційної роботи був використаний t-критерій Ст'юдента, який дав можливість зафіксувати достовірні розбіжності між показниками.

Таблиця 3.20

**Порівняльні показники процесу саморозвитку цільової спрямованості
до та після психокорекційної роботи**

№	Показники	Контрольна група (n = 32)		Експериментальна група до тренінгу (n = 55)		Експериментальна група після тренінгу (n = 55)		t- критерій для експе- риме- нт.гр упи
		М	Std	М	Std	М	Std	
1	Самовизначення	5,07	3,73	3,59	2,64	4,28	2,85	-2,3*
2	Самореалізація	6,07	4,46	1,58	1,16	3,41	2,50	-3,64*
3	Самовдосконалення	5,63	4,14	3,74	2,79	4,82	3,20	-2,51*
4	Самоактуалізація	8,29	6,09	1,76	1,29	3,77	2,76	-3,05*

М – середнє значення, Std – стандартне квадратичне відхилення

Отримані результати, можемо відобразити у рис. 3.13.

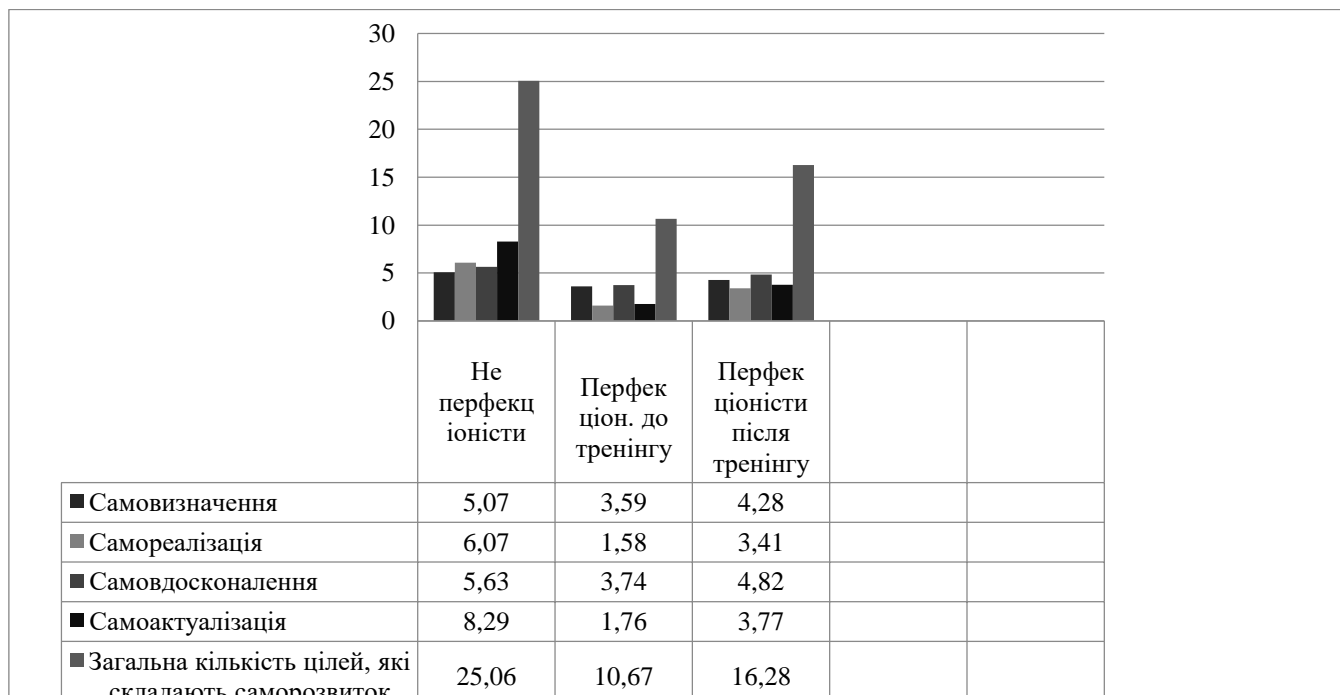


Рис.3.13. Рівень показників процесу саморозвитку до та після психокорекційної роботи

Таким чином, з отриманих результатів видно позитивні зміни в експериментальній групі дослідження. Нагадаємо, що під час

психодіагностичної роботи були отримані дані, які свідчили про відсутність у перфекціоністів, в залежності від їх компонентів, таких складових процесу саморозвитку: перфекціоністи, що орієнтовані на себе – відсутні самореалізація та самоактуалізація; перфекціоністи, що орієнтовані на інших – самовизначення та самовдосконалення; соціально-приписані перфекціоністи – самовизначення. На сьогоднішній день, можемо констатувати наступне покращення, так середнє значення цілей, які складають процес самовизначення змінився з 3,59 на 4,28, самореалізація – з 1,58 на 3,41, самовдосконалення – з 3,74 на 4,82 та процес самоактуалізація – з 1,76 на 3,77. У цілому процес саморозвитку перфекційної особистості, який містить у собі всі перераховані вище складові покращився з 10,67 на 16,28. Отже, це свідчить про збільшення кількості дальніх цілей, які сприяють розвитку особистості та її реалізації у соціумі.

Важливим елементом цільової спрямованості перфекційної особистості є вольовий аспект, який передбачає здатність брати відповідальність за свої дії. У попередніх наших дослідженнях, було встановлено, що лише перфекціоністам, що орієнтовані на себе (ПОС) властивий інтернальний локус-контролю, іншим компонентам – перфекціонізму, що орієнтований на інших (ПОІ) та соціально-приписаному перфекціонізму (СПП) – екстернальний. Тому під час психокорекційної роботи на це була звернена увага та проведені психокорекційні вправи для інших двох складових перфекціонізму. Так, у результаті проведеного ряду заходів, нами були отримані позитивні результати, які відображені у таблиці 3.21. Таким чином, з таблиці видно, що змінилися показники інтернальності у типів перфекціоністів. Щодо перфекціоністів, що орієнтовані на себе (ПОС) показники загальної інтернальності змінилися наступним чином: до тренінгової роботи – екстернальність – 33 %, інтернальність – 67 %, після тренінгової роботи – екстернальність – 30 %, інтернальність – 70 %. Як бачимо, зміни відбулися не суттєві, адже наша мета була спрямована на роботу з перфекціоністами, що орієнтовані на інших (ПОІ) та соціально-приписаними перфекціоністами

(СПП), адже, нагадаємо, що за результатами попередньої психодіагностичної роботи було встановлено, що перфекціоністам, що орієнтовані на себе (ПОС) властивий інтернальний локус-контролю. Тому аналіз отриманих результатів зацентруємо саме на даних типах перфекціонізму. Так, у перфекціоністів, що орієнтовані на інших (ПОІ) – загальна екстернальність була 76 %, а загальна інтернальність – 24 %, після тренінгу показник загальної екстернальності зменшився до 54 %, а показник загальної інтернальності збільшився до 46 %. Далі, бачимо, що майже у два рази збільшився показник інтернальності у сфері досягнень, до психокорекційної роботи показник екстернальності складав 84 % та інтернальності – 16 %, після психокорекційної роботи – екстернальність – 62 %, інтернальність – 38 %. Зміни відбулися у результаті пропрацювання вправ та ситуацій, мета яких – навчити особистість вірити у власні сили, покладатися на свої можливості, а не очікувати, що хтось це зробить замість неї. Це, безумовно, вплинуло і на показники інтернальності у сфері невдач та зміну локусу-контролю з екстернального на інтернальний. До тренінгу показники екстернальності за цією шкалою склали 64 %, інтернальності – 36 %, після тренінгу – екстернальність – 48 % та інтернальність – 52 %. Також, зміну локусу-контролю спостерігаємо і за шкалою «Інтернальність стосовно здоров'я та хвороби», показники екстернальності змінилися з 71 % до 42 % та інтернальності з 29 % до 58 %. Тобто, у результаті проведеної психокорекційної роботи, перфекціоністи, що орієнтовані на інших (ПОІ) усвідомили, що необхідно брати відповідальність на себе, а не перекладати її на інших, особливо це стосується власних досягнень, невдач, сімейних відносин та здоров'я.

У соціально приписаних перфекціоністів до тренінгу, показники екстернальності склали – 63 % та інтернальності – 37 %, після тренінгу екстернальність – 47 % та інтернальність – 53 %. Локус-контролю змінився з екстернального на інтернальний за такими шкалами: «Інтернальність у галузі невдач» (з 31 % до 51%), «Інтернальність у галузі сімейних відносин» (з 33 % до 55%), «Інтернальність у галузі міжвиробничих відносин» (з 35 % до 60 %),

«Інтернальність у стосовно здоров'я та хвороби» (з 30 % до 51 %). Отже, у результаті проведеної тренінгової роботи, констатуємо, що соціально-приписані перфекціоністи навчилися самостійно приймати рішення та нести відповідальність за свою діяльність.

Таблиця 3.21.

Порівняльні показники інтернальності особистості до і після психокорекційної роботи

Складові перфекціонізму	До психокорекційної роботи														
	Із		Ід		Ін		Іс		Ім			Ів		Ізд	
	Екстернальність, %	Інтернальність, %	Екстернальність, %	Інтернальність, %	Екстернальність, %	Інтернальність, %	Екстернальність, %	Інтернальність, %	Екстернальність, %	Інтернальність, %	Екстернальність, %	Інтернальність, %	Екстернальність, %	Інтернальність, %	
ПОС	33	67	22	78	43	57	36	64	38	62	20	80	36	64	
ПОІ	76	24	84	16	64	36	78	22	86	14	74	36	71	29	
СПШ	63	37	54	46	69	31	67	33	65	35	52	48	70	30	
	Після психокорекційної роботи														
ПОС	30	70	20	80	40	60	35	65	35	65	18	82	32	68	
ПОІ	54	46	62	38	48	52	52	48	70	30	51	49	42	58	

СПП	47	53	51	49	44	56	45	55	40	60	51	49	49	51
-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Отже, підсумовуючи результати, які отримані після психокорекційної роботи, прослідковується покращення. Робимо акцент на тому, що зміни відбулися, але також треба враховувати те, що такі типи перфекціонізму як перфекціонізм, що орієнтований на інших (ПОІ) та соціально-приписаний перфекціонізм (СПП) – є досить стійкими та мають свої особливості. Тому за результатами видно, що перефекціонізм, що орієнтований на інших не змінив свій локус-контролю на інтернальний, але все ж таки наблизився до нього. За своєю суттю цей тип перфекціонізму передбачає завищені вимоги до інших людей (що і передбачає екстернальний локус-контролю), тому стає очевидним, що змінити повністю локус-контролю стає неможливим, адже це може сприяти зміні типу перфекціонізму, наприклад, на перфекціонізм, що орієнтований на себе (ПОС).

Важливим елементом цільової спрямованості перфекційної особистості є показники особистісної зрілості, зокрема, такі як: самоприйняття, самоповага, орієнтація у часі, пізнавальні потреби тощо. Під час проведення третього цілеформуєчого етапу роботи, акцент був зроблений на роботу із власним самоприйняттям, самоповагою, адже без цих елементів не може йти мова про альтруїстичний рівень цільової спрямованості особистості. Альтруїстичний рівень або альтруїстичну позицію цільової спрямованості, ми розглядаємо як сукупність далеких цілей, які сприяють саморозвитку особистості, до якого входять самовизначення, самореалізація, самовдосконалення та самоактуалізація.

Порівняльна характеристика здійснювалася між експериментальною групою, до якої ввійшли студенти з найвищими показниками перфекціонізму – 55 осіб та контрольною групою – 32 осіб, які не є перфекціоністами і входять до загальної вибірки 345 студентів. Результати проведеної роботи представлені

у таблиці 3.22.

Для виявлення статистично значущих відмінностей у показниках особистісної зрілості за методикою САТ Шострома в експериментальній групі до та після психокорекційної роботи, був використаний t-критерій Ст'юдента, який дав можливість зафіксувати достовірні розбіжності між показниками. Встановлено значимі відмінності між усіма складовими показниками особистісної зрілості за методикою САТ Шострома до та після експерименту, що підтверджує ефективність проведеної роботи зі студентами експериментальної групи.

Таблиця 3.22

**Порівняльні показники особистісної зрілості за методикою САТ
Е. Шострома до та після психокорекційної роботи**

№	Показники	Контрольна група (n = 32)		Експериментальна група до тренінгу (n = 55)		Експериментальна група після тренінгу (n = 55)		t-критерій для експериментальної групи
		М	Std	М	Std	М	Std	
1.	Орієнтація у часі	49,21	17,01	46,11	16,71	49,81	18,04	-6,01*
2.	Підтримка	47,37	12,86	49,07	8,85	56,03	10,10	-4,54*
3.	Ціннісна орієнтація	54,61	13,55	49,37	16,13	57,72	18,81	-5,70*
4.	Гнучкість поведінки	52,5	13,48	50,61	10,87	52,48	11,27	-4,76*
5.	Сензитивність	42,75	20,15	57,23	16,98	59,23	17,57	-4,41*
6.	Спонтанність	58,25	27,1	52,73	12,41	56,71	13,34	-7,12*
7.	Самоповага	56,00	18,00	40,32	15,88	50,17	17,73	-9,60*
8.	Самоприйняття	54,31	15,73	38,91	12,37	46,89	14,90	-5,82*
9.	Погляд на природу людини	58,25	14,59	45,38	12,72	47,28	13,25	-6,36*

10	Синергічність	46,37	12,61	48,84	15,05	50,53	15,57	-5,16*
11	Прийняття агресії	39,75	17,4	50,30	19,84	51,85	20,45	4,45*
12	Контактність	45,00	13,62	53,07	11,23	57,32	12,12	-6,16*
13	Пізнавальні потреби	52,12	14,66	49,30	15,99	58,15	18,86	-4,81*
14	Креативність	47,25	17,39	53,23	15,72	55,47	16,38	-6,14*

Примітка: М – середнє значення; Std – стандартне квадратичне відхилення

Таким чином, з отриманих результатів видно позитивні зміни в експериментальній групі дослідження. Нагадаємо, що під час психодіагностичної роботи був проведений кореляційний аналіз та отримані такі результати: перфекціонізм, що орієнтований на себе (ПОС) корелює зі шкалами «Спонтанність» (0,453**) та «Прийняття агресії» (0,373**); перфекціонізм, що орієнтований на інших (ПОІ) – від’ємна кореляція зі шкалою «Пізнавальні потреби» (– 0,330*); соціально-приписаний перфекціонізм (СПП) – від’ємна кореляція зі шкалами «Сензитивність» (– 0,348*); та «Самоприйняття» (– 0,421**).

Після проведення тренінгової роботи, можемо констатувати, що загалом відбулися зміни щодо середніх значень за всіма шкалами. Це свідчить про ефективність проведеної роботи. Так, середні показники за шкалою «Орієнтація у часі» змінилися з 46,11 на 49,81, «Підтримка» – з 49,07 на 56,03, «Ціннісні орієнтації» – з 39,37 на 57,72, «Гнучкість поведінки» – з 50,61 на 52,48, «Сензитивність» – з 57,23 на 59,23, «Спонтанність» – з 52,73 на 56,71, «Погляд на природу людини» – з 45,38 на 47,28, «Синергічність» – з 48,84 на 50,53, «Прийняття агресії» – з 51,85 на 50,30, «Контактність» – з 53,07 на 57,32, «Пізнавальні потреби» – з 49,30 на 58,15, «Креативність» – з 53,23 на 55,47. Особлива увага нами була звернена на зміну середніх показників за шкалами «Самоприйняття» – з 38,91 на 46,89 та «Самоповага» – з 40,32 на 50,17. Отже, це свідчить про те, що перфекційні особистості навчилися себе приймати

такими якими вони є, а не такими, якими їх прагнуть бачити, ці зміни сприяють розвитку альтруїстичної позиції цільової спрямованості перфекційної особистості.

Для більшої наочності, загальні результати отримані після проведеної психодіагностичної роботи, відображені у табл.3.23. Виявлений критерій Ст'юдента показує встановлені значимі відмінності між усіма складовими трьох позицій цільової спрямованості, між факторами самовизначення та самоактуалізації, нейротизмом, самоповагою, самоприйняттям, орієнтацією у часі та загальною інтернальністю.

Таблиця 3.23

Основні факторні складові цільової спрямованості перфекційної особистості до та після психокорекційної роботи

№	Факторні складові цільової спрямованості перфекційної особистості	Експериментальна група до тренінгу (n = 55)		Експериментальна група після тренінгу (n = 55)		t критерій
		M	Std	M	Std	
1.	Егоцентрична позиція	5,11	4,41	3,30	2,42	3,77*
2.	Раціональна позиція	5,35	4,06	6,90	3,52	-3,13*
3.	Альтруїстична позиція	6,55	4,00	8,28	3,82	-2,74*
4.	Нейротизм	13,55	4,57	12,26	4,63	2,26*
5.	Самовизначення	3,59	2,64	4,28	2,85	-2,3*
6.	Самоактуалізація	1,76	1,29	3,67	2,76	-3,05*
7.	Загальна інтернальність	4,96	1,73	5,05	1,59	-2,81*
8.	Самоповага	40,32	15,88	50,17	17,73	-9,60*
9.	Самоприйняття	38,91	12,37	46,89	14,90	-5,82*
10.	Орієнтація у часі	46,11	16,71	49,81	18,04	-6,01*

Таким чином, для корекції деструктивного перфекціонізму та формування альтруїстичної позиції цільової спрямованості особистості була розроблена тренінгова програма. Дослідження динаміки зміни психологічних показників експериментальної групи до і після проведення тренінгу показало статистично значущі показники у корекції деструктивного перфекціонізму середньогрупового рівня ($p \leq 0,01$) за всіма показниками альтруїстичної позиції цільової спрямованості особистості. Отже, така динаміка підтверджує статистичну значущість вправ тренінгової формувальної програми на перфекційну особистість та доводить її ефективність.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

У цьому розділі викладено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей цільової спрямованості перфекційної особистості, досліджено компоненти, позиції та фактори її формування.

1. У нашій роботі застосовано кількісний (кореляційний, факторний) та якісний (метод «асів», профілів) аналізи даних. За допомогою кількісного аналізу групується простір ознак (показників), що досліджуються. За допомогою якісного аналізу (метод «асів») групуються обстежені за певною ознакою, а саме за рівнем схильності до перфекціонізму (перфекціоністи та не перфекціоністи).

2. Результати дослідження показали, що більша половина досліджуваних схильні до високих показників перфекціонізму, а переважаючим є компонент – перфекціонізм, що орієнтований на себе. На основі проведеної методики Я. В. Васильєва «Дослідження цільової спрямованості особистості» встановлено, що переважають цілі, які пов'язані з особистими потребами. Відповідно до цього, сфери цільової спрямованості студентів, які схильні до перфекціонізму, розташовані наступним чином: 1. Особистісна, 2. Навчально-професійна, 3. Самодіяльна, 4. Дружня, 5. Інтимна, 6. Суспільна та на останньому місці –

сімейна. Встановлено, що студентам, які схильні до типу – перфекціонізм, що орієнтований на себе (ПОС) притаманна егоцентрична та раціональна позиція особистості, тобто близькі та середні цілі; студентам, які схильні до перфекціонізму орієнтованого на інших (ПОІ) притаманна альтруїстична позиція, тобто далекі цілі, які стосуються досконалості інших людей; раціональна позиція цільової спрямованості особистості притаманна соціально-приписаним перфекціоністам (СПП), відповідно – середні цілі у структурі цільової спрямованості особистості.

3. Емоційно-поведінковий компонент цільової спрямованості перфекційної особистості знайшов вираження в інтровертованості з високим рівнем нейротизму, інтернальності в області досягнень та в області виробничих відносин (студенти з високим показником ПОС); екстравертованості з високим рівнем нейротизму та екстернальним локусом-контролю у міжособистісних відносинах та в області досягнень (студенти з високим показником ПОІ); екстравертованості, високому нейротизмі та екстернальності стосовно здоров'я та невдач (для студентів з високим показником СПП).

Дослідження особливостей особистісних типологій перфекціоністів у структурі поведінкового та когнітивного компонентів цільової спрямованості показало, що перфекціоністи, які орієнтовані на себе мають схильність до афективних реакцій (шкала «Депресія») та соціопатичних варіантів розвитку особистості (шкала «Паранойяльність»), також їм притаманний соціальний та артистичний тип особистості. Перфекціоністи, що орієнтовані на інших належать до астено-невротичного типу особистості (шкали «Іпохондрія», «Істерія») і також мають схильність до соціопатичних варіантів розвитку особистості (шкала «Психопатія»); щодо професійного типу за Дж.Голландом – це соціальний. Для соціально-приписаного перфекціонізму характерна схильність до астено-невротичного, тривожно-недовірливого типів та соціопатичних варіантів розвитку особистості (всі шкали за методикою «Міні-мульт», окрім «Гіпоманії»), професійний тип особистості за Дж. Холландом – соціальний та заповзятливий.

Аналізуючи отримані дані за методикою Р. Кеттелла, встановлено, що студентам з високими показниками за всіма компонентами перфекціонізму характерні наступні фактори: шизотимія, емоційна нестійкість, підпорядкованість, стриманість, підвладність почуттям, сміливість (для ПОС), чутливість, підозрілість, практичність, дипломатичність, тривожність, консерватизм, нонконформізм, високий самоконтроль, розслабленість.

4. Досліджено процес саморозвитку цільової спрямованості перфекційної особистості. Визначено за допомогою методу кореляційного аналізу значущі зв'язки між складовими саморозвитку та типами перфекціонізму. Так, перфекціонізм, що орієнтований на себе (ПОС) виявив від'ємну кореляцію із такими елементами саморозвитку особистості як самореалізація та самоактуалізація; перфекціонізму, що орієнтований на інших (ПОІ) притаманна від'ємна кореляція з усіма елементами саморозвитку (самовизначення, самореалізація, самовдосконалення та самоактуалізація); соціально-приписаному перфекціонізму (СПП) властива від'ємна кореляція із самовизначенням. Отже, чим вищий рівень перфекціонізму, будь-якого типу, тим менший рівень саморозвитку.

Встановлені значущі кореляційні зв'язки між типами перфекціонізму та компонентами особистісної зрілості (за методикою САТ Шострома). Перфекціонізм, що орієнтований на себе (ПОС) корелює зі шкалами «Спонтанність» та «Прийняття агресії»; перфекціонізму, що орієнтований на інших (ПОІ) притаманний від'ємний кореляційний зв'язок зі шкалою «Пізнавальні потреби»; соціально-приписаному перфекціонізму (СПП) властивий від'ємний кореляційний зв'язок зі шкалами «Сензитивність» та «Самоприйняття». Усі компоненти перфекціонізму виявили від'ємну кореляцію з одним із важливих елементів особистісної зрілості – самоприйняттям. Тобто, визначено, чим вищий рівень перфекціонізму – тим нижчий рівень самоприйняття себе як особистості зі своїми перевагами та недоліками.

5. Здійснено факторний аналіз показників психологічних особливостей перфекціоністів та виявлено п'ять факторів. Перший фактор –

професійно-пізнавальної мотивації характеризує професійну спрямованість та внутрішню мотивацію, яка сприяє самовизначенню та самореалізації особистості. Другий фактор кваліфіковано як психопатологічний, який свідчить про наявність показників, які негативно впливають на психіку особистості. Третій фактор – екстернальний раціоналізм, який вказує на раціональну позицію цільової спрямованості. Четвертий фактор – соціально-заповзятливої мотивації, який ми розглядаємо як шлях до творчості та самоактуалізації. П'ятий фактор, інтелектуально-реалістичної мотивації, який містить раціональну та альтруїстичну позиції цільової спрямованості особистості.

6. Складено та адаптовано програму тренінгу, який спрямований на корекцію деструктивного перфекціонізму та формування альтруїстичної позиції цільової спрямованості особистості. Тренінг складався з шести занять та інформаційно-мотиваційного, когнітивно-емоційного, цілеформуючого і заключного етапів. Метою тренінгу було зниження рівня перфекціонізму та направлення його у русло конструктивного; робота із самооцінкою, аналізом власних досягнень та вмінням приймати невдачі; навчитися ставити дальні цілі, які сприяють самореалізації та саморозвитку особистості.

7. Доведено, що впровадження тренінгу визначило позитивну динаміку у зниженні показників перфекціонізму та формуванні альтруїстичної позиції цільової спрямованості особистості. У результаті проведення психокорекційних заходів було виявлено зниження показників перфекціонізму. Найбільше знизилися показники перфекціонізму, що орієнтований на себе (ПОС), найменше – соціально-приписанного перфекціонізму (СПП). Повторне дослідження емоційної стійкості константувало, що особистості, з високими показниками перфекціонізму навчилися здійснювати контроль над емоційними проявами та знизили рівень нейротизму. Результати формувального есперименту показали підвищення рівня емоційного контролю та зниження психічної напруги, що свідчить про стабілізацію емоційних станів перфекційних особистостей.

Результати цілекорекційного етапу психодіагностичної роботи показали зменшення близьких цілей та збільшення середніх та дальніх цілей (останніх – майже у два рази). До психокорекційної роботи результати показували дефіцит саморозвитку у перфекційних особистостей. На сьогоднішній день, простежується покращення, зокрема збільшення середнього значення цілей, які складають процеси самовизначення, самореалізації, самовдосконалення та самоактуалізації. Що, знову ж таки, свідчить про збільшення кількості дальніх цілей, які складають альтруїстичну позицію цільової спрямованості особистості.

Дослідження вольового аспекту, який передбачає відповідальність за свої дії, показало, що після тренінгової роботи змінилися показники інтренальністьності у всіх типів перфекціонізму. До тренінгу інтернальний локус-контролю був властивий лише одному типу перфекціонізму – перфекціонізм, що орієнтований на себе (ПОС), після тренінгу результати свідчать про наближення до інтренальністьності інших двох типів – перфекціонізму, що орієнтований на інших (ПОІ) та соціально-приписаного перфекціонізму (СПП).

Показники особистісної зрілості також зазнали змін щодо середніх значень за всіма шкалами методики САТ Шострома. Найважливіші зміни – за показниками самоприйняття та самоповаги, що свідчить про сприймання перфекціоністами себе такими, якими вони є, а не такими, якими їх прагнуть бачити, ці зміни сприяють розвитку альтруїстичної позиції цільової спрямованості перфекційної особистості.

У третьому розділі використані літературні джерела, що знаходяться у списку використаних джерел під номерами: [4; 6; 18; 20; 22; 25; 27; 29; 32; 43; 52; 64; 65; 87; 91; 92; 113; 146; 150; 157; 163; 165; 167; 170; 173; 177; 180; 181; 184; 185; 186; 190].

Зміст третього розділу дисертаційного дослідження представлено у наступних публікаціях автора: [74; 82; 85].

ВИСНОВКИ

У дисертаційному дослідженні представлено новий теоретико-емпіричний розгляд цільової спрямованості перфекційної особистості. Розкрито сутність досліджуваного феномену, його прояви в структурних компонентах, критерії діагностування, наведено корекційну програму щодо зниження показників деструктивного перфекціонізму, формування альтруїстичної позиції цільової спрямованості та доведено її ефективність.

1. Проаналізовано і систематизовано теоретико-методологічні підходи до вивчення цільової спрямованості та феномену перфекціонізму. Визначено основні напрями дослідження цільової спрямованості та перфекціонізму. На основі теоретико-методологічного аналізу літератури створена теоретична модель взаємозв'язку цільової спрямованості особистості та перфекціонізму.

2. Виявлено індивідуально-психологічні особливості перфекційної особистості, що визначають її цільову спрямованість. Встановлено, що більшості досліджуваних властиві цілі, які належать до особистісної та навчально-професійної сфери. Особам, які схильні до перфекціонізму, що орієнтований на себе, притаманна егоцентрична та раціональна позиція особистості, тобто близькі та середні цілі; особам, які схильні до перфекціонізму, що орієнтований на інших властива альтруїстична позиція, тобто далекі цілі, які стосуються досконалості інших людей; раціональна позиція цільової спрямованості особистості притаманна соціально-приписаним перфекціоністам (СПП), відповідно – середні цілі у структурі цільової спрямованості особистості.

3. Емпірично встановлено взаємозв'язки між показниками перфекціонізму (перфекціонізм, що орієнтований на себе, перфекціонізм, що орієнтований на інших та соціально приписаний перфекціонізм) та рівнями цільової спрямованості особистості (емоційним, когнітивним та поведінковим). Емоційний компонент знайшов вираження у високому рівні нейротизму для всіх показників перфекціонізму, інтровертованості для перфекціоністів, що

орієнтовані на себе та екстравертованості для перфекціоністів, що орієнтовані на інших та соціально приписаного перфекціонізму. Дослідження вольового компоненту поведінкового рівня цільової спрямованості особистості виявило кореляційні зв'язки між показниками перфекціонізму, що орієнтований на себе та інтернальністю у галузі досягнень та виробничих відносин, перфекціонізму, що орієнтований на інших та інтернальністю у галузі міжособистісних відносин, соціально приписаного перфекціонізму та інтернальністю стосовно здоров'я та невдач. Виявлено, що лише перфекціоністам, які орієнтовані на себе властива інтернальність, інші типи мають схильність до ектернальності, тобто покладають відповідальність на інших людей чи на зовнішні обставини. В осіб, з високими показниками перфекціонізму, наявна схильність до депресії, паранояльності, іпохондрії, істерії. Для соціально приписаних перфекціоністів виявлений зв'язок з усіма шкалами методики «Міні-мульти», окрім гіпоманії. Дослідження професійного компоненту у структурі когнітивного рівня цільової спрямованості перфекційної особистості показало, що у перфекціоністів переважає соціальний тип особистості та фактори (за Р. Кеттеллом): шизотимія, емоційна нестійкість, підпорядкованість, стриманість, підвладність почуттям, сміливість (для ПОС), чутливість, підозрілість, практичність, дипломатичність, тривожність, консерватизм, нонконформізм, високий самоконтроль, розслабленість

4. Саморозвиток перфекційної особистості розглядався як складова цільової спрямованості, яка містить у собі самовизначення, самореалізацію, самовдосконалення та самоактуалізацію. Отримано від'ємні кореляційні зв'язки показників перфекціонізму та елементів саморозвитку. Таким чином, дослідження процесу саморозвитку виявило, що усім типам перфекціонізму притаманний дефіцит саморозвитку особистості. Результати за методикою самоактуалізації показали зворотній кореляційний зв'язок між усіма типами перфекціонізму та самоприйняттям.

5. Досліджено специфіку поєднання показників структури ЦСО у перфекційної особистості за допомогою факторного аналізу, де кожний з

факторів віддзеркалює найвагоміші ознаки і приховані закономірності результатів проведеного дослідження психологічних особливостей цільової спрямованості перфекційної особистості. Перший фактор характеризує професійну спрямованість перфекційної особистості. Другий фактор свідчить про психопатологічні показники та егоцентричну позицію цільової спрямованості. Третій фактор акцентує на інтернальності особистості та раціональній позиції цільової спрямованості. Четвертий фактор містить самореалізацію, самовдосконалення та раціональну позицію. П'ятий фактор спрямований на інтелектуальну мотивацію, яка сприяє розвитку альтруїстичної позиції цільової спрямованості перфекційної особистості. Отже, встановлено, що перфекційна особистість характеризується як позитивними так і негативними факторами у структурі цільової спрямованості особистості. Негативні факторні показники визначають психологічну дезорганізацію перфекційних особистостей та сприяють відсутності постановки дальніх цілей та саморозвитку.

б. Запроваджено програму тренінгових занять, метою яких було зниження показників деструктивного перфекціонізму та корекція позицій цільової спрямованості, яка дає можливість особистості ставити дальні цілі, активно взаємодіяти з іншими, вільно виражати та регулювати свої емоції та сприяє підвищенню рівня оптимізму, формуванню самоприйняття, зниженню рівня тривожності та сумнівів у власних діях. Були визначені наступні напрями роботи: зниження рівня тривожності та невротичної депресії; підвищення самооцінки, яка виражається в адекватному сприйнятті себе та оточуючих; формування здатності до постановки дальніх цілей, які є реальними; навчитися аналізувати свої досягнення, приймати помилки і невдачі; формування здатності до релаксації та відпочинку.

У результаті проведення психокорекційних заходів, зафіксовано зниження показників деструктивного перфекціонізму, збільшення кількості дальніх цілей та середнього показника цілей, що складають процес саморозвитку, за методикою «Дослідження цільової спрямованості

особистості» Я. В. Васильєва. Також виявлено підвищення рівня емоційного комфорту та зниження психічної напруги у всіх показниках перфекціонізму. Відбулися зміни у показниках інтернальності та самоприйнятті для усіх типів перфекціонізму. За результатами вивчення змін виявлено збільшення кількості середніх та дальніх цілей, що сприяють формуванню таких складових процесу саморозвитку як самовизначення, самореалізація, самовдосконалення та самоактуалізація, і свідчать про формування альтруїстичної позиції цільової спрямованості особистості. Отже, доведено, що впровадження тренінгу визначило позитивну динаміку показників стабілізації емоційних станів, інтернальності, самоідентифікації – зокрема самоприйняття та самоповаги у перфекційних особистостей експериментальної групи.

Дане дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми психологічних особливостей цільової спрямованості перфекційної особистості. Виконана дисертаційна робота дозволяє визначити низку актуальних питань. На наш погляд, перспективними можуть бути такі напрями роботи: вивчення вікових та гендерних особливостей цільової спрямованості перфекційних особистостей, більш детальне дослідження соціально-приписаного перфекціонізму.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августин Аврелий О Граде Божию. Минск: Харвест, М.: АСТ, 2000. 1296 с.
2. Адлер А. Индивидуальная психология как путь к познанию и самопознанию человека. Киев: Наука жить, 1997. 357 с.
3. Адлер А. Понять природу человека. СПб.: Академический проект, 1997. 256 с.
4. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М.: Прогресс, 1995. 292 с.
5. Айзенг Г. Структура личности. СПб.: Ювента4 М.: КСП, 1999. 464 с.
6. Алешина Ю. Е., Гозман Л. Я., Загика М. В. и др. Самоактуализационный тест // *Психология*. Пермь. URL: <http://www.psychologyperm.ru/T40.htm> (дата обращения 16.08.2017).
7. Андерсон Джон Р. Когнитивная психология. СПб.: Питер, 2002. 496 с.
8. Анохин П. К. Рефлекс цели как объект физиологического анализа. *Избранные труды*. М.: Наука, 1978. С. 292-310.
9. Аристотель «Этика». М. Изд-во АСТ. 2002. 492 с.
10. Ахиезер А. С., Буданов В.Г, Верякина В.П.. Новые идеи в социальной философии: коллективная монография. М., 2006. 324 с.
11. Балл Г.А. Концепция самоактуализации личности в гуманистической психологии. К.; Донецк, 1993. 32 с.
12. Бек А., Раш А., Шо Б., Эмери Г. Когнитивная психотерапия депрессии. СПб: Питер, 2003. 304 с.
13. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М. :Медицина, 1966. 349 с.
14. Бикова С.В. Особливості перфекціонізму майбутніх фахівців. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. №2. С. 14-18
15. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. Суми: Вид. будинок «Еллада», 2012. 608 с.

16. Братусь Б. С. К проблеме нравственного сознания в культуре уходящего века. *Вопросы психологии*. 1993. № 1. С. 26–35.
17. Братусь Б. С. Психологические аспекты нравственного развития личности. М.: Знание. 1977. 64 с.
18. Вавілова А. С. Деструктивні прояви перфекціонізму в ситуації досягнення: досвід корекції. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 1(2). С. 132-136.
19. Варваричева И. Я. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования. *Вопр. психологии*. 2010. № 3. С. 121 – 130.
20. Васильев Я. В. Футурреальная психология личности: монография Николаев: Изд-во «Илион», 2007. 519 с.
21. Васильев Я. В. Загальна психологія (футурреальний підхід): навч. посіб. ЧДУ ім. Петра Могили. Миколаїв. 2012. 196 с.
22. Васильев Я. В. Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості : навчальний посібник. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2018. 88 с.
23. Васильев Я. В. Уровневая структура психологии. Николаев: Изд-во «Илион», 2005. 264 с.
24. Велитченко Л. К. Принципи особистісно-діяльнісного підходу та структура особистості. *Наука і освіта*. 2009. № 8. С. 12–15.
25. Ганнушкин П. Б. Клиника психопатий, их статистика, динамика, систематика. Н. Новгород: Изд-во НГМА, 2000. 124 с.
26. Гаранян Н. Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследования). *Современная терапия психических расстройств*. 2006. № 1. С. 31 – 41.
27. Гаранян Н. Г. Типологический подход к изучению перфекционизма. *Вопросы психологии*. 2009. № 6. С.52–60.
28. Гаранян Н. Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т. Ю. Перфекционизм, депрессия и тревога. *Московский психотерапевтический журнал*. 2001. № 4. С. 18-49.

29. Гаранян Н.Г., Низовцева А.А. Структура мотива достижения у студентов с разным уровнем перфекционизма. URL: <http://psyedu.ru/journal/2012/1/2645.phtml> (дата обращения 11.03.2016).
30. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. Л.: ЛГУ, 1998. 560 с.
31. Грачева И. И. Уровень перфекционизма и содержание идеалов подростков. *Психолог. исслед. личности : сб. работ молодых ученых* / отв. ред. Е. А. Чудина. М. : Ин-т психологии РАН, 2005. С. 16 – 36.
32. Грачева Н. И. Адаптация методики «многомерная шкала перфекционизма «П.Хьюитта и Г. Флетта. *Психологический журнал*. №6. 2006. С. 73-81.
33. Григорьева Н. И. Бог и человек в жизни Аврелия Августина. М.: Гендальф, 1992. С. 7-22
34. Гуляс І.А. Перфекціоністські настанови як чинник професійної готовності майбутніх практичних психологів. *Психологія особистості*. 2012. № 1 (3) С. 40 – 49.
35. Гуляс І.А. Мотивація досягнення як складова перфекціонізму. Матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф.[«Наука і освіта 2005»]. Т.52. *Психологія*. Дніпропетровськ: Наука і освіта, 2005. С. 14-16.
36. Гуляс І.А. Патопсихологічні ризики особистісного перфекціонізму. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2006. Вип. ІХ. С. 176-183.
37. Гуляс І.А. Персонологічні проєкції перфекціонізму в площині професійної діяльності практичного психолога. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. К.: Главник, 2005. Вип. 26, в 4-х т. Т.1. С. 441-445.
38. Гуляс І.А. Перфекціонізм: аргументи за і проти. *Зб.наук.праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2006. Вип. 11. Ч. 2. С. 105 - 111.

39. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистий чинник академічної обдарованості студентів: дис. канд. психол. наук : спец. 19.00.01/ Держ. вищ. навч. закл. «Університет менеджменту освіти». К., 2010. 240 с.
40. Егоров А. Работоголизм (трудоголизм). Руководство по аддиктологии. СПб.: Речь, 2007. с. 501.
41. Завада Т. Перфекціонізм та педантизм: спільне та відмінне. *Освіта регіону*. №2 (32). К. : Університет «Україна», 2013. С. 147–151.
42. Завада Т. Перфекціоніст або педант: як відрізнити? URL: https://psy-practice.com/publications/rabotaobshchestvo/perfektsionist_ili_pedant_kak_otlichit/ (дата обращения 18.03.2019).
43. Золотарева А. А. Адаптация методики «Шкала перфекционистской самопрезентации» П. Хьюитта. *Психологический журнал*. 2011. Т. 32. № 6. С. 59-66.
44. Золотарева А. А. Методика дифференциальной диагностики перфекционизма. *Психология XXI века : Сборник материалов VI Международной научно-практической конференции молодых ученых*. СПб., 2010. Т.1. С.23-27.
45. Золоторева А. А. Дифференциальная диагностика перфекционизма. *Психологический журнал*. 2013. Т. 34. № 2. С. 117–128.
46. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 512 с.
47. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб. : Питер, 2011. 224 с.
48. Кальницька К.О. Теорія мотивації А. Маслоу. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. № 3. С. 36-38.
49. Карпенко Є. В. Перфекціонізм як джерело невротизації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 1(1). С. 30-37.
50. Карпенко З. С. Аксіопсихологія особистості. К.: ТОВ Міжнародна фінансова агенція, 1998. 216 с.

51. Карпенко З. С. Перфекціонізм у структурі мотивації професійної діяльності особистості. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Філософські і психологічні науки*. 2004. Вип. 6. С. 131–134.
52. Кашина О. П. Проблема перфекционизма и нарциссизма в современном обществе. *Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Сер. «Социальные науки»*. 2010. №2 (18). С. 41-46.
53. Келли Дж. Психотерапия конструктивного альтернативизма: психология личностной модели, в Сб.: Техники консультирования и психотерапии / Сост.: У.С. Сахакиан. М.: «Апрель-пресс»; «Эксмо-пресс», 2000.
54. Кириленко Г.Г., Шевцов Е.В. Краткий философский словарь. М. 2010, с. 479.
55. Климов Е.А. Человек как субъект труда и проблемы психологии. *Вопросы психологии*. 1984. № 4. С. 5–14.
56. Кляпець О. Шлюбна залежність як чинник розвитку емоційного вигорання в сім'ї. *Соціальна психологія*. №6 (20). 2006. С. 164 – 174
57. Ковальчук В. І. Навчальні результати. *Відкритий урок: розробки, технології, досвід..* №5 (173) 2009. С.49-51
58. Коган Л. Н. Цель и смысл жизни человека. М.: Мысль, 1984. с.251.
59. Козлов Н. І. Енциклопедія практичної психології. М.: Эксмо, 2015. 752 с. URL: http://psychologis.com.ua/pyat_stulev._uprazhnenie.html (дата обращения 08.04.2018).
60. Кононенко О. І. Диференціація видів перфекціонізму особистості. *Теоретичні та прикладні проблеми психології*. Луганськ. № 3(38), 2015. С.199-207.
61. Костюк Г. С. Актуальные вопросы формирования личности ребенка. *Советская педагогика*. 1949. № 11. С. 73–101.

62. Кузіна В. Д. Перфекціонізм як чинник розвитку професійної ідентичності офіцера Збройних Сил України : дис..канд.психол.наук : спец. 19.00.09 / Ін-т психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. К., 2018. 243с.
63. Кэттелл Раймонд. Психология индивидуальности. Факторные теории личности. М.: Прайм-Еврознак, 2007. 128 с.
64. Лазько А. М. Феномен перфекціонізму: теоретичний аналіз проблем і тенденції дослідження. *Проблеми сучасної психології* : Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. 2012. Вип.16. С.665-675.
65. Ларских М. В. Формирование конструктивного перфекционизма педагога: дис ...кандидата психол. наук : спец 19.00.07/ Тамб. гос. ун-т им. Г. Р. Державина. Воронеж, 2011. 204 с.
66. Левин К. Психологическое поле. Психология социальных ситуаций / Сост. и общая ред. Н. В. Гришиной. СПб.: Питер, 2001. С. 37–40.
67. Левин К., Дембо Т., Фестингер Л., Сирс Р. Уровень притязаний. *Психология личности*. Тексты. М. : МГУ, 1982. С. 85 – 92.
68. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность: учебное пособие. М.: Полит-издат, 1975. 304 с.
69. Лоза О. О. Диференціація типів перфекціонізму. *Scientific research and their practical application. modern state and ways of development*. 2013.URL <https://www.sworld.com.ua/konfer32/1027.pdf>
70. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М.: Наука, 1984. 444 с.
71. Ломов Б. Ф. Направленность личности. Субъективные отношения личности. *Психология личности в трудах отечественных психологов*: хрестоматия – 2-е издание, переработанное и дополненное. СПб: Питер. 2009. С. 109–113.
72. Лукина Н. Б. О целевой направленности и перфекционизме личности. *Studia Humanitatis*: Международный электронный научный журнал.2016. №3.

URL: <http://st-hum.ru/content/lukina-nb-o-celevoy-napravlenosti-i-perfekcionizme-lichnosti>.

73. Лукина Н. Б. Теоретичний аналіз перфекціонізму. *Zbiór artykułów naukowych: konferencja Międzynarodowej Naukowo-Praktycznej «Aktualne naukowe problemy. Rozpatrzenie, decyzja, praktyka»*. (30.03.16 – 31.03.16). Warszawa, 2016. P.43-44.

74. Лукіна Н. Б. Аналіз результатів корекції деструктивного перфекціонізму та формування альтруїстичної позиції цільової спрямованості особистості: збірник матеріалів Всеукр. науково-метод. конф. «Могилянські читання – 2018: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти», (Миколаїв, 12-17 листопада 2018 р.). Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2018. С. 36–38.

75. Лукіна Н. Б. Вплив перфекціонізму на формування цільової спрямованості особистості: збірник матеріалів Міжнар.науково-практ. конф. «Ольвійський форум» – 2016: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі», (Миколаїв, 9–11 червня 2016 р.). Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2016. С. 66-68.

76. Лукіна Н. Б. Дослідження емоційного та вольового компонентів цільової спрямованості перфекційних особистостей. *Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології»*. Запоріжжя, 2017. № 2. С. 17-20.

77. Лукіна Н. Б. Дослідження процесу саморозвитку у структурі цільової спрямованості перфекційної особистості. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. Миколаїв, 2018. № 2. С. 112-116.

78. Лукіна Н. Б. Дослідження психологічних особливостей особистісних типологій перфекціоністів у контексті цільової спрямованості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон, 2017. № 6. С. 56-61.

79. Лукіна Н. Б. Дослідження психологічних особливостей цільової спрямованості перфекційних особистостей: збірник матеріалів

Міжнар.науково-практ. конф. «Людина та соціум: сучасні проблеми взаємодії (психологічні та педагогічні аспекти)», (Львів, 22–23 вересня 2017 р.). Львів. 2017. С. 12-15.

80. Лукіна Н. Б. Методичні підходи до вивчення перфекціонізму особистості: збірник матеріалів Міжнар.науково-практ. конф. «Ольвійський форум» – 2017: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі», (Миколаїв, 8–11 червня 2017 р.). Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2017. С. 13-15.

81. Лукіна Н. Б. Особливості взаємозв'язку між типами перфекціонізму та рівнями ЦСО: збірник матеріалів Міжнар.науково-практ. конф. «Актуальні проблеми психології і педагогіки», (Харків, 10–11 листопада 2017 р.). Харків. 2017. С. 92-94.

82. Лукіна Н. Б. Особливості психокорекції цільової спрямованості осіб, які схильні до деструктивного перфекціонізму. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон, 2018. № 2. С. 86-91.

83. Лукіна Н. Б. Особливості цільової спрямованості перфекційних особистостей: збірник матеріалів Всеукр. науково-метод. конф. «Могилянські читання – 2015: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти», (Миколаїв, 14-18 листопада 2016 р.). Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2016. Том 3. С. 80–82.

84. Лукіна Н. Б. Типи перфекціонізму та цільова спрямованість особистості: збірник матеріалів Всеукр. науково-метод. конф. «Могилянські читання – 2017: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти», (Миколаїв, 13-17 листопада 2017 р.). Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2017. С. 10–12.

85. Лукіна Н. Б. Факторні показники у структурі цільової спрямованості перфекційної особистості: збірник матеріалів Міжнар.науково-практ. конф. «Ольвійський форум» – 2018: стратегії країн Причорноморського регіону в

геополітичному просторі», (Миколаїв, 7–10 червня 2018 р.). Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2018. С. 28-29.

86. Макаренко А. С. Цель воспитания: Учебное пособие. М.: Педагогика 1984. 380с.

87. Мак-Вильямс Н. Психодинамическая диагностика: понимание структуры личности в клиническом процессе. М.: Класс, 2003. 480 с.

88. Максименко С. Д. Генезис существования личности. К. : ООО «КММ». 2006. 240 с.

89. Максименко С. Д. Загальна психологія. Видання 3-є, перероблене та доповнене: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 272 с

90. Малишева К.О. Нарциссическая личность – психотерапевтический подход. Збірник доповідей Другої Всеукраїнської наукової конференції «Проблема особистості в сучасній науці: результати та перспективи досліджень». К., 2000. С. 59-62.

91. Малкина-Пых И. Г. Перфекционизм и удовлетворенность образом тела в структуре личности пациентов с нарушениями пищевого поведения и алиментарным ожирением. *Экология человека*. 2010. № 1. С. 25–32.

92. Маслоу А. Мотивация и личность / пер. с англ. СПб.: Питер, 2003. 352 с.

93. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. М., 1999. 425 с.

94. Маслоу А. Самоактуализация. Психология личности. Тексты. М. : МГУ, 1982.С. 108 – 117.

95. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики. СПб.: Евразия, 1997. 430 с.

96. Матійків І.М. Основи тренерської майстерності : навч.-метод. посіб. Львів: Компанія Манускрипт, 2012. 392 с.

97. Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. М.: Педагогика, 1986. 256 с.

98. Небылицын В. Д. Психологические исследования индивидуальных различий. М.. 1976. 336 с.

99. Неймарк М. З. К вопросу об экспериментальном исследовании направленности личности. Вопросы психологии: девятый год издания. / ред. Б. М. Теплов, В. Н. Колбановский, Ф. А. Сохин. 1963. №1. С. 3–13.

100. Никиреев Е. М. Направленность личности и методы ее исследования: учебное пособие. М.: Издательство Московского психолого-социального институт. Воронеж: НПО МОДЭК. 2004. 192 с.

101. Никиреев Е. М. Психологические особенности направленности личности: учебное пособие. М.: Московский психологосоциальный институт. 2007. 172 с.

102. Ницше Ф. Так говорил Заратустра: Азбука-классика; СПб. 2012. 352 с.

103. Новейший философский словарь: 3-е изд., исправл. Мн.: Книжный Дом. 2003. 1280 с

104. Павлов И. П. Полное собрание трудов. М.: Учпедгиз. 1949. 440 с.

105. Повякель Н.И. Теория социального научения (Дж. Роттер). Психология личности: словарь-справочник / Под ред. Т. Титаренко. К.: Рута, 2007. 328 с.

106. Прокопчук І. Трудоголізм як тип адиктивної поведінки. *Політичний менеджмент*. №1. 2011. С.96

107. Протестантизм. Словарь атеиста / Под общ. ред. Л. Н. Митрохина. М. 1990. С. 194.

108. Процицкая Е. Н. Джон Голланд о выборе профессии. *Школа и производство*. 1993. №4. С. 20-22.

109. Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. СПб.: Питер, 2006. 1096 с

110. Психологический словарь / сост. и общ. ред. А. В. Петровский, М.Г. Ярошевский. М. : Политиздат, 1990. 494 с.

111. Психология зависимости: Хрестоматия / Сост. К. Сельченков. Мн.: Харвест, 2004. 592 с.

112. Психология мотивации и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. М.: ЧеРо, 2002. 752 с.
113. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие. Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М». 2001. 672 с.
114. Реан А.А. Практическая психодиагностика личности: Учеб. пособие. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2001. 224 с.
115. Резапкина Г. В. Психология и выбор профессии. М., 2005. URL: <https://vsetesti.ru/416/> (дата обращения 19.12.2017).
116. Рейнвальд Н. И. Личность как предмет психологического анализа. Харьков: Вища школа, 1974. 165 с.
117. Рибалка В.В. Психологічна структура особистості. Психологія: підручник. Київ : Либідь, 2000. С. 116-122.
118. Рубинштейн С. Л. Направленность личности. Основы общей психологии: В 2 т. Т. II. М.: Педагогика, 1989. С.103-122:
119. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер. 1999. 720 с.
120. Рубинштейн С. Л. Человек и мир. М.: Наука, 1997. 191 с.
121. Саннікова О. П. Багатовимірна концепція особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 1. С. 15–21.
122. Семенов О. До питання спрямованості особистості. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки* РОЗДІЛ IV. Професійна освіта. 1, 2015. С. 109-115.
123. Семиченко В. А. Проблемы мотивации поведения и деятельности человека. К.: Миллениум, 2004. 521 с.
124. Сеченов И. М. Избранные произведения. Т. 1. М.: Госполит-издат, 1952. 335 с.
125. Скиннер Б. Оперантное поведение. История зарубежной психологии : Тексты. М., 1986. 346 с.
126. Скрипник А.П. О своеобразии кантовского обоснования морали. Вопросы марксистско-ленинской этики. М., 1978. С. 82-94.

127. Словник української мови: академічний тлумачний словник (1970-1980) URL: <http://sum.in.ua/s/cil/> (дата обращения 19.03.2019).
128. Теплов Б. М. Избранные труды: В 2-х томах Т.1. М.: Педагогика 1985. 329 с.
129. Теплов Б. М. Проблемы индивидуальных различий. М., 1961. 479 с
130. Фестингер Л. Теория когнитивного диссонанса [пер. с англ. А. Анистратенко, И. Знаешевой]. М. : Речь, 2000. 317 с.
131. Философия: Энциклопедический словарь. М.: Гардарики. Под редакцией А.А. Ивина. 2004. 1072 с.
132. Философская энциклопедия URL: https://dic.academic.ru/dic.nsf/enc_philosophy/1113/ (дата обращения 02.04.2019).
133. Философский словарь / авт.-сост. С. Я. Подопригора, А. С. Подопригора. Изд. 2-е, стер. Ростов н/Д : Феникс. 2013. с 316.
134. Философский энциклопедический словарь / ред.: Л.Ф. Ильичёв, П.Н. Федосеев, С.М. Ковалёв, В.Г. Панов. М.: Сов. энц., 1983. 840 с.
135. Фопель Клаус. Психологічні групи: Робочі матеріали для ведучого: практичний посібник / Пров. з нього. 5-е изд., стер. М.: Генеза, 2004. 256 с.
136. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс. 1990. 360 с.
137. Фрейд З. Введение в психоанализ. Vorlesungen zur einfuehrung in die psychoanalyse: лекции / З. Фрейд. СПб.: Питер, 2001. 456 с.
138. Фрейд З. Психология масс и анализ человеческого «Я», издательство «Современные проблемы». М.. 1926 г.
139. Фрейд З. О нарциссизме . Я и Оно. Тбилиси. 1991.
140. Фромм Э. Бегство от свободы. Пер. с англ. А. Лактионова - М.: АСТ: АСТ МОСКВА. 2009 284 с.
141. Фромм Э. Иметь или быть/пер. с нем. Э. Телятниковой. М.; АСТ: АСТ МОСКВА, 2008.
142. Фромм Э. Искусство любить/ пер. с англ. М.; АСТ; АСТ МОСКВА, 2010

143. Фромм Э. Типологические модели социальных характеров. Психология и психоанализ характера. Хрестоматия. Самара: Бахрах, 1998, с.24-114.
144. Фурман А.А. Інтенційність як сутнісна ознака смисложиттєвого буття особистості. *Психологія і суспільство*. 2019. №3-4. С.118-137 (с.134)
145. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Нарциссизм, перфекционизм и депрессия. *Консультативная психология и психотерапия*. 2004. № 1. С. 18–35.
146. Хорни К. Наши внутренние конфликты / пер. с англ. М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. 560 с.
147. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию. СПб: Восточно- Европейский института психоанализа. 1997. 316 с.
148. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ. М.1993. 182 с.
149. Хорни К. Новые пути в психоанализе / пер. с англ. А. Боковинова. М.:Академический Проект. 2007. 240 с.
150. Цыганкова П. В. Перфекционный стиль личности пациентов с нарушением адаптации и суицидальным поведением : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04 / Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова. М., 2012. 196 с.
151. Швалб Ю. М. Целеполагающее сознание (психологические модели и исследования). К. : Миллениум, 2003. 152 с.
152. Шевякова І. П. Два полюси прагнення до досконалості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Психологічні науки. Випуск 44 (68) Луганськ. 2014.
153. Шостром Э. Терапевтическая психология. Основы консультирования и психотерапии. СПб.: Сова, 2002. 625 с.
154. Щипицына А. С. Методика измерения перфекционизма. *Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета*. Психологические и педагогические науки. Выпуск № 1. 2014. С.235-245.

155. Элвелл Уолтер. Теологический энциклопедический словарь. 2004 URL: https://www.e-reading.club/chapter.php/1019662/931/Elvell_-_Teologicheskii_enceklopedicheskii_slovar.html (дата обращения 02.04.2019).
156. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике. 2013. URL: http://psychology_pedagogy.academic.ru/19183/ (дата обращения 12.04.2019).
157. Юдеева Т. Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств: дис. ... канд. психол. наук. : спец 19.00.01/ Моск. науч.-исслед. ин-т психиатрии. М., 2007. 240 с.
158. Юнг До. Аналітична психологія. Психологія особистості. Хрестоматія. Т. 1. Самара, 1999
159. Ясная В. А., Ениколопов С. Н. Перфекционизм: история изучения и современное состояние проблемы. *Вопросы психологии*. М.: 2007. № 4. С. 157-167.
160. Ясная В. А., Еникополов С. Н. Апробация шкал измерения перфекционизма на российской выборке. *Психологическая диагностика*. 2009. № 1. С. 101–120.
161. Ясная В. А., Зурабова А. М. Апробация методики измерения перфекционизма Р. Слейни «Почти совершенная шкала» : тез. докл. конф. Секция Психология. «Ломоносов-2011».
162. A comparison of two measures of perfectionism/ RO Frost, RG Heimberg, CS Holt, JI Mattia. 1993. №14(1). P.119 – 126. (Personality and individual differences)
163. Adkins K. K., Parker W. Perfectionism and suicidal preoccupation. *Journal of Personality*. 1996. Vol. 64. P. 529–543
164. Blatt S. J. The destructiveness of perfectionism : Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*. 1995. Vol. 50 (12). P. 1003 - 1020.
165. Burns D. D. A perfectionist s script for self-defeat. *Psychology Today*. 1987. November. P. 34-52.
166. Debrovski K. Perfectionism: yearning to become what one ought to be / K. Debrovski, T. Piechovsky. London: Little, Brown & Co, 1997. P. 28 – 34.

167. Dunkley D. M., Blankstein K. R., Masheb R. M., Grilo C. M. Personal standards and evaluative concerns dimensions of “clinical” perfectionism: A reply to Shafran et al. (2002, 2003) and Hewitt et al. (2003). *Behaviour Research and Therapy*. 2006. Vol. 44. Iss. 1. P. 63–84
168. Ellis T., Ratliff K. Cognitive characteristics of suicidal and nonsuicidal psychiatric inpatients. *Cognitive therapy and research*. 1986. V. 10. P. 625-634.
169. Flett G. L., Hewitt R. L., Blankstein K. R. The perfectionism cognitions inventory: reliability, validity, and association with depression. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, San Francisco, 1991.
170. Frost R. O. et al. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. – 1990. V. 14, № 5. P. 449–468.
171. Frost R. O., Heimberg R.G., Holt C.S. et al. A Comparison of Two Measures of Perfectionism. *Personality and Individual Differences*. 1993. V. 14
172. Habke M., Flynn C. Interpersonal aspects of trait perfectionism. *Perfectionism: Theory, research and treatment*. Washington: Americ. Psychol. Association, 2002, p.151-181.
173. Hamachek D. E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*. 1978. N 15. P. 27–33.
174. Hewitt P. L., Flett G. L. The Multidimensional Perfectionism Scale: Development and validation. *Canad. Psychol*. 1989. V. 30. P. 103–109
175. Hewitt P. Perfectionism in the Self and Social context: conceptualization, assesment and association with psychopathology. *Social Psychology*. 1991. V. 60. № 3. P. 456-470.
176. Hewitt P., Flett G. Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment and association with psychopathology // *J. Person. Soc. Psychol*. 1991. Vol. 60. P. 420–470
177. Hollender M. H. Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*. 1965. V. 6. P. 94–1003.
178. Lukina N. The theoretical approaches to the study on the problem of personal target orientation. *Virtus: Scientific Journal*. Issue: 10, 2016. P.59-61.

179. Lukina N., Astremska I. Objective component in social service supervisor training process. *Personality Development in the Age of Globalization: Collection of scientific papers*. Morrisville, Lulu Press. 2016. P. 50-55.
180. Missildine W. Perfectionism. If you must strive to “do better”. Your inner child of the past / Ed. W. Missidline. NY: Pocket Books, 1963. P. 75–90
181. Pacht A. R. Reflections on perfectionism. *Amer. Psychol.* 1984. V. 39. P. 386-390.
182. Parker, W. D., & Stumpf, H. (1995). An examination of the Multidimensional Perfectionism Scale with a sample of academically talented children. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 13, 372 – 383
183. Rogers, C.R. (1961) On becoming a person. Boston, Houghton Mifflin.c/ 194
184. Shafran R., Cooper Z., Fairburn C. G. Clinical perfectionism: a cognitive-behavioral analysis. *Behaviour Research and Therapy*. 2002. Vol. 40. Iss. 7. P. 773–792
185. Slade P. D., Owens B. G. A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*. 1998. Vol. 22. P. 372–390.
186. Slaney R. B. et al. The Almost Perfect Scale – Revised. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 2001. V. 34, № 3. P. 130– 145.
187. Slaney R. B., Rice K. G., Ashby J. S. A programmatic approach to measuring perfectionism: The Almost Perfect Scales. Perfectionism: theory, research, and treatment / Ed. G. L. Flett, P. L. Hewitt. *American Psychological Association*. Washington, DC, 2002. P. 199–213.
188. Slaney, R. B., & Ashby, J. S. Perfectionism: Study of a criterion group. *Journal of Counseling and Development*. 1996. 74, 393 – 398.
189. Stoeber J. Positive conceptions of perfectionism: approaches, evidence, challenges *Personality and Social Psychology Review*. 2006. V. 10. P. 295.
190. Stoeber J., Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*. 2006. Vol. 10. N. 4. P. 295–319.

ДОДАТОК А

**Методика Я. В. Васильєва «Дослідження цільової спрямованість
особистості»**

Інструкція. Вам пропонується методика (ЦСО), яка не є тестом на інтелект чи на інші якості особистості, а є засобом дослідження вашої спрямованості на майбутнє, на те, яким ви його вбачаєте у перспективі. Для цього у наданій таблиці № 1, згідно проставленим номерам речень, доповніть їх після слів «Я хочу...» для чого треба завершити кожне речення, згідно того, що для Вас є бажаним у цю мить. На заповнення 20 речень повинні витратити не більше 10 хвилин. Бажаємо успіху!

№	Зміст речення	ЗН	Д	М	Е	В
1	Я хочу...					
2	Я хочу...					
3	Я хочу...					
4	Я хочу...					
5	Я хочу...					
6	Я хочу...					

7	Я хочу...					
8	Я хочу...					
9	Я хочу...					
10	Я хочу...					
11	Я хочу...					
12	Я хочу...					
13	Я хочу...					
14	Я хочу...					
15	Я хочу...					
16	Я хочу...					
17	Я хочу...					
18	Я хочу...					
19	Я хочу...					
20	Я хочу...					

Наступним етапом є ранжування за значимістю цілей для людини. У колонці «Д» – проставляється час, через який дана ціль буде втілена у життя. Колонка «М» – наскільки досягнення цілі залежить від досліджуваного; колонка «Е» – наскільки досліджуваний буде переживати, якщо ціль не реалізується, «В» – скільки буде прикладено зусиль для досягнення цілі, якщо виникнуть труднощі.

ДОДАТОК Б
Факторний аналіз

Матриця повернених компонент

Фактор	Компонента				
	1	2	3	4	5
Соціальний	,929				
Заповзятливий	,909			,105	
Артистичний	,891				
Конвенційний	,848			,144	
Інтелектуальний	,764		,225	-,112	,290
Реалістичний	,728	,115		-,284	,227
Самовизначення	,611	-,163			
Екстраверсія	,606	-,148			-,176
Самореалізація	,493			,441	
Шизоїдність		,883		-,258	
Іпохондрія		,823			-,173
Психостенія		,810		-,169	
Депресія	-,132	,772	-,255		
Психопатія	,147	,767		-,161	,262
Істерія		,749	-,105	,311	
Паранойальність	-,105	,733	-,232	-,151	
Достовірність	-,130	,688		,126	-,144
Нейротизм	,111	,455		,328	-,338
Фундаментальний		,243	-,113	,214	-,175
ЗагальнаІнтернальність	-,177	-,191	,888		
ІН		-,115	,874		
ІД		-,253	,861		
ІС	,134		,821		-,130
ІВ	,131		,791		,112
ІЗ			,745		

ІМ		-,105	,736		-,163
Самоактуалізація				,712	
Самовдосконалення	,186			,700	
Егоцентричний	,130	,111	-,162	-,475	-,472
Раціональний			,209	,373	,282
Корекція	,270	,134			,564
ПОІ					,558
Альтруїстичний		-,142			,436
БрехняМинимум	,149			,153	,432
Гіпоманія	-,178	,345	,251	-,189	-,353
Брехня	-,223		-,125	-,249	,349
ПОС					,312
СПП		,168	-,196	,184	,272

Метод виділення: Аналіз методом головних компонент.

Метод обертання: Варимакс з нормалізацією Кайзера.

ДОДАТОК В

КУРС ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ

ЗАНЯТТЯ 1

Спрямоване на знайомство із учасниками тренінгу.

Мета: навчити працювати в умовах тренінгу; вироблення і прийняття правил роботи у групі; визначення особливостей особистості кожного учасника; створення клімату психологічної безпеки.

Необхідні матеріали: папір, олівці, фломастери, скоч, ватман, маленький м'яч (або клубок ниток).

ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ:

1. Знайомство.

Мета: сприяти згуртованості учасників, створенню доброзичливої атмосфери та комфорту під час роботи

Перший етап тренінгу – знайомство, під час якого кожному учаснику необхідно обрати собі ім'я та оформити візитку. Для підкріплення саморозкриття та зближення учасників використовуються вправи.

Хід проведення:

Вправа «Презентація»

Мета: презентація своїх особистісних якостей. Кожному учаснику необхідно назвати своє ім'я і розповісти про особливі звички, якості, вміння, уподобання, які відрізняють його від інших. Основним завданням самопрезентації є акцент на власній індивідуальності. Після самопрезентації учасників, тренер просить пригадати, в чому ж унікальність учасників групи.

Учасникам, які знайомі між собою, пропонується розказати щось веселе про себе, або про своїх рідних, друзів. Тренер пропонує продовжити фразу: «Найбільше я ціную людей, які...».

Вправа «Хто кого нагадує» (К. Фопель) [135].

Майже у кожній тренінговій групі є учасники, які нагадують іншим когось значущого для них. У наслідок чого емоції, які виникають при цьому, проєктуються на інших учасників та зумовлюють труднощі у спілкуванні. Для

того, щоб уникнути цього необхідно обговорити асоціації учасників, таким чином, упорядковуються «нові» враження для прийняття тієї чи іншої поведінки особистості, та «старі», що спливають у пам'яті у силу асоціативного зв'язку.

Інструкція

Пропонується вправа для встановлення найбільш реалістичного контакту між учасниками. Дуже часто, деякі люди нагадують нам про події з минулого, викликаючи певні асоціації із значущою для нас особистістю. Тому, вам необхідно подумати декілька хвилин, можливо, є учасники групи, які нагадують вам значущу людину. Ретельно «проскануйте» кожного учасника тренінгу та напишіть ім'я тієї особистості, яка викликає у вас таку асоціацію. Також, подумайте та зазначте свої емоції, які виникають при згадуванні, чим вони викликані.

Обговорення після вправи:

- Хто викликав асоціації в інших членів групи?
- Як ви це сприйняли?
- Які ви відчували емоції, при перенесенні на вас позитивних почуттів?
- Які ви відчували емоції, при перенесенні на вас негативних почуттів?
- Що я відчуваю, коли проєктую на іншого свої емоції?

2. Міні-лекція: «Чи шкідливий перфекціонізм?»

Перфекціонізм часто приймають за звичайне прагнення до досконалості або бажання все робити ідеально. Тому багато людей вважають, що перфекціонізм – це добре. Інші, навпаки, думають, що «перфекціоніст» звучить як щось негативне та образливе. Так добре це чи погано – бути перфекціоністом?

Перфекціонізм – це прагнення досягати найкращих результатів у будь-якій сфері. Але перфекціонізм не завжди є позитивним феноменом. На жаль, його можна ототожнити із «злодієм», який забирає не матеріальні речі, а час та внутрішні ресурси. У зв'язку із цим, виникає стрес, втома та виснаження. Перфекціонізм тісно пов'язаний з таким явищем, як прокрастинація –

відкладання «на потім».

Існує велика різниця між здоровим та корисним прагненням до досконалості і нездоровим та марним прагненням до досконалості. Є два типи перфекціоністів:

- «нормальний» перфекціоніст;
- невротичний перфекціоніст.

Якщо «нормальні» перфекціоністи, як правило, отримують задоволення від ретельно виконаної роботи і від досягнення тієї самої вищої планки в справах і в житті, то невротичні перфекціоністи ніколи не можуть отримати задоволення, і, здається, що вони постійно полюють за міражем. Вони відчують перманентне розчарування з приводу власної «нікчемності» і нескінченно звинувачують себе в неможливості досягти бажаного ідеалу. Ці люди, зазвичай, страждають від нестачі впевненості в собі і думають, що вони гірші, ніж оточуючі. Щоб компенсувати свою низьку самооцінку і піднятися, як в очах інших, так і в своїх власних, вони намагаються якомога сильніше проявити себе, виконуючи будь-яку роботу настільки бездоганно, наскільки це взагалі можливо. Таким чином, коли виявлення власної недосяжності до ідеалу починає приносити моральні страждання, перфекціонізм перетворюється на справжню проблему для його власника.

Таким чином, перфекціонізм в розумних межах – гарна риса, адже таким особистостям властиві наполегливість та організованість. Але жити з цією рисою їм нелегко, тому що занадто високі очікування. Так, наприклад, учень, який схильний до перфекціонізму, декілька разів переписує сторінку із домашнім завданням. Як відзначають психологи, люди-перфекціоністи не звертаються за допомогою, адже вважають це ознакою слабкості. Таким людям властивий хронічний стрес.

Більшість перфекціоністів мають високі вимоги і до оточуючих.

3. Правила групи.

1. Основа спілкування – довіра. Для створення довірливої атмосфери між учасниками необхідно спілкуватися один з одним на «ти». Це зрівняє всіх, у

тому числі й тренера, незважаючи на вік, соціальне положення та життєвий досвід.

2. Правило конфіденційності – нерозголошення того, що відбувається під час тренінгу.

3. Відверте спілкування учасників за допомогою «Я» – висловлювання.

4. Вміння усвідомлювати свої почуття та бажання їх обговорювати – с уть правила «тут і зараз».

5. Акцентування на сильних сторонах учасників.

6. Приймання активної участі у процесі тренінгу.

7. Повага один до одного під час висловлення своєї думки.

4. Визначення цілей тренінгу для кожного учасника.

Мета: усвідомлення користі/інтересу участі в даному тренінгу; виокремлення власних цілей участі в груповій роботі, прагнення отримати для себе необхідний досвід.

Методичний коментар. Необхідно завчасно підготувати ватман з фломастерами, надати можливість кожному учаснику групи для висловлення власної мети участі в тренінгу. Під час обговорення цілей найбільш важливі та спільні записуються на ватмані, для того, щоб по закінченню тренінгу була можливість наочно співставити мету та отримані результати тренінгової роботи.

5. Рефлексія «Тут і тепер».

Мета: вироблення навичок рефлексів.

Методичний коментар. Кожному учаснику пропонується висловити своє розуміння того, що відбувається в групі: «...Сьогодні мені сподобалося, або не сподобалося...»

ЗАНЯТТЯ 2

Орієнтовано на роботу з емоціями.

Мета: навчити учасників не стримувати свої емоції, навичкам рефлексії, дослідження джерел переконань, вироблення нових переконань та відпрацювання нових поведінкових навичок.

Необхідні матеріали: папір, олівці, фломастери.

ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ:

1. Рефлексія.

Мета: вироблення навичок рефлексії, само діагностики емоційного стану.

Тренер пропонує сісти в коло і просить кожного учасника описати свій стан на даний момент, спробувати визначити причину виникнення цього емоційного стану.

2. Міні-лекція: «Роль емоцій у житті людини».

3. Вправа «Психологічна скульптура» (Матійків І. М) [96].

Мета: усвідомити зв'язок між емоцією та тілесним самовираженням.

Учасникам необхідно поділитися на малі групи та зобразити дві «скульптури емоцій». Це мають бути протилежні емоції, наприклад: радість – печаль; любов – ненависть тощо; та презентувати свої роботи, спочатку скульптуру негативної емоції, потім - позитивну. Після вправи проводиться обговорення:

- Чи мають вплив позиції тіла на емоції?
- Яким чином відбувався процес побудови скульптур?
- Які емоції виникали, коли зображали різні скульптури?

Тіло людини – це провідник емоцій, так, наприклад, коли ми відчуваємо хвилювання, то починаємо сутулитися, плечі піднімаються тощо. Ця вправа доводить, що не лише емоції впливають на тіло, але й, навпаки, за допомогою зміни положення тіла можливо вплинути на емоційний стан. Дана техніка допомагає викликати бажані емоції. Для того, щоб, наприклад, відчути впевненість у собі, необхідно встати рівно, зробити глибокий вдих, підняти голову, дивитися прямо та вимовити щось командним голосом. Вправа завершується, коли учасник відчуває впевненість.

Рефлексія.

1. Вправа «П'ять стільців» Н. І. Козлов [59]

За допомогою вправи учасники тренінгової групи вчаться управляти

емоціями.

Хід роботи: перед учасниками розміщено п'ять стільців, які ототожнюють вибір певного емоційного стану. Людина, яка не може контролювати внутрішні переживання та показує їх у зовнішньому виразі, – обирає перший стілець. Другий стілець обирає учасник, якому важко керувати своїми емоціями, але він намагається контролювати їх зовнішні прояви. Третій стілець для людини, яка, все ж таки, не володіє внутрішніми емоціями, але ззовні контролює себе повністю. Якщо ж вдається впоратися не лише із зовнішнім вираженням емоцій, але й наблизитися до контролю за внутрішніми, – тоді необхідно обрати четвертий стілець. Учасник, який повністю відповідає за свої емоції, зокрема, може контролювати внутрішні переживання та адекватно виражати їх зовнішньо, – обирає п'ятий стілець.

Обговорення:

Який стілець ти обрав сьогодні? Які емоції відчуваєш?

Який стілець найбільше приваблює? Чому?

Рефлексія.

5. Рефлексія «Тут і тепер».

Учасникам пропонується осмислити та вербалізувати результати заняття. Свої спостереження вони висловлюють по черзі, починаючи свої думки загальною фразою: «Тренінгові вправи допомогли мені...».

7. Моделювання «Крок вперед!».

Мета: усвідомлення власних досягнень.

Учасникам, тримаючись за руки, необхідно встати колом, кожен, по черзі, висловлює свою думку про те, що він навчився, зрозумів, відчуває, а тренінгова група робить крок вперед. Після того, як усі висловлять свою думку, коло стає щільним.

ЗАНЯТТЯ 3

Орієнтовано на створення атмосфери довіри, безпеки, робота з опором та перенесенням, аналіз сімейного контексту.

Мета: навчитися переживати емоційний досвід, підвищення самооцінки опрацювання дитячого психотравмуючого досвіду, встановлення зв'язку між актуальними проблемами та сімейним контекстом; навчити знімати емоційне напруження за допомогою спеціальних методик і вправ з релаксації.

Необхідні матеріали: папір, олівці, фломастери, картинки або фото із зображенням природи.

ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ:

1. Рефлексія.

Тренер задає запитання, які стосуються настрою, стану й бажання працювати тих, хто навчається.

1. Вправа «Налагодження контакту» (Матійків І. М) [96].

Учасникам необхідно стати у коло та спробувати налагодити контакт (будь-яким способом) один з одним. Якщо вдалося – поміняйтеся місцями. Обговорення: Чи важко вам було налагоджувати контакт з іншими учасниками? Яку роль при налагодженні контакту відіграє перше враження? Які ви знаєте невербальні засоби спілкування? Як часто ви їх використовуєте для налагодження контакту з іншою людиною?

Міні-лекція: «Сімейні сценарії та міфи».

2. Вправа «Людина, якої не вистачає»

Завдання людини, яка виконує цю вправу наступне: треба перенестися думками у своє дитинство – в минуле, і спробувати відтворити атмосферу, яка Вас тоді оточувала. Опинившись у своєму дитинстві, тепер треба спробувати відповісти на питання: «Якої людини бракувало в моєму минулому»? Запам'ятайте: не речі, не місця, а саме – людини, причому однієї. Подумайте про одну головну людину. Це має бути така людина, завдяки якій ваше життя могло б бути іншим, сильно змінитися, зрозуміло, в кращу сторону. Такою людиною може бути: мати, батько, бабуся, дідусь, брат, сестра, справжній друг, вчитель, тренер, добрий сусід. Після того, як Ви добре уявили собі цю ситуацію в думці, починайте переносити свої емоції та міркування на аркуш паперу, записуючи їх як нариси розрізнених думок або есе.

Постарайтеся описати: зовнішність цієї людини, її (зразкову) біографію, ваше спільне дозвілля (Чим би ви займалися разом, якби ця людина була у Вашому житті?) Постарайтеся відповісти на питання:

- Що б хорошого сталося в моєму житті у присутності цієї людини?
- Чого б не сталося в моєму житті, якщо ця людина поряд зі мною?
- Як би по-іншому я жив зараз (аж до сьогоднішнього дня), якби ця людина зробила на мене свій вплив тоді, у минулому?
- Як би ми спілкувалися зараз?

Ця техніка – «техніка непрямого питання» дозволить отримати найдетальнішу, якіснішу та ґрунтовнішу відповідь на таке складне питання. Більше того, в процесі написання цього есе (нарисів), людина, що пише, випробовує психотерапевтичне звільнення від багатьох неусвідомлених проблем – переживає психотерапевтичний катарсис.

Поставимо собі наступні питання та надамо відповідь на них також у письмовій формі: «Чи відчуваєте Ви перед цією людиною відповідальність бути кращим у всьому?», «Чи компенсували ми вже, на сьогоднішній момент, відсутність цієї людини? Якщо Ваша відповідь «Так, компенсував», то уточніть – ким, чим, коли та при яких обставин сталася ця компенсація. Якщо Ваша відповідь «Ні», то подумайте і напишіть: чи актуально для Вас ще і далі все-таки шукати цієї компенсації? Розвійте та обґрунтуйте: чому це для Вас ще актуально (чи, навпаки, вже зовсім не актуально). Як би ви хотіли це компенсувати? Чи є у Вас конкретні міркування із цього приводу? (Повернемося до Пункту 2) Якщо ви вже компенсували цю людину з Вашого дитинства у своєму дорослому житті, дайте відповідь на таке питання: як, на Вашу думку, чи адекватна ця компенсація? Чи відбулася вона? Або Ви компенсували свою дитячу травму «не тим», «не з тими» і «не так»? Що б Ви зараз могли виправити, якщо компенсація, по-вашому, «не вдалася»?

Обговорення.

3. Вправа «Комплімент»

Мета: підвищити самооцінку іншого учасника, допомогти йому усвідомити свої позитивні риси. Кожен учасник, по черзі, називає імя іншого, кидає йому іграшку та говорить комплімент.

Обговорення:

- Чи важко було говорити компліменти?
- Приємно було приймати компліменти?

Рефлексія.

4. Вправа «Рекомендації для підвищення самооцінки»

Підвищення самооцінки. Рекомендації:

1. За добре виконану роботу радуйте побалуйте себе чим-небудь. Чим – плануйте самі. Купуйте собі нову річ, якщо любите шопінг.
2. Не порівнюйте себе з іншими людьми. Пам'ятайте, що кожна людина – істота унікальна.
3. Носіть тільки той одяг і тільки те взуття, який радує вас комфортом і зовнішнім виглядом!
4. Не варто виправдовуватися перед людьми! Багато людей, між іншим, сприймають будь-яке виправдання як якийсь напад.
5. Ідіть за своїми інтересами, за своїми бажаннями. Намагайтеся витратити час на те, що вам подобається. Вважаєте, що ви дуже зайняті для цього? Плануйте весь свій день!
6. Не бійтеся висловлювати свою персональну думку. За висловлення вас точно ніхто не вб'є!
7. Пробачте всі помилки і невдачі (собі особисто!). Прийдіть до розуміння того, що ідеальних (зовсім ідеальних) людей взагалі не існує.
8. Посміхайтесь. Посмішка світить на весь світ! Посмішка прикрашає жінок! Не соромтеся своїх усмішок.
9. Займайтеся медитацією. Вона розслабляє, приводить в порядок думки, дозволяє забувати про все

10. Зовнішність змініть! Зміна зовнішності багатьом допомогло підвищити свою самооцінку. А щоб не розчаруватися в зміни – зверніться за порадою до подруги або за консультацією до фахівців!

11. Вибирайте той вид спорту, який вам найбільш близький і приємний. Записуйтеся на нього і регулярно його відвідуйте.

12. Жартуйте частіше, розповідайте смішні анекдоти та історії. Коли немає нікого поруч – читайте анекдоти. Гарний настрій підвищує самооцінку!

13. Проводьте час з друзями. Допомагає! Правда! Бажано, щоб ви проводили час з тими, хто вам дорогий і кому дорогі ви!

14. Говоріть впевнено. Це теж зіграє величезну роль у підвищенні самооцінки, повірте!

15. Не дозволяйте себе принижувати і ображати. А бажаних це зробити відразу ставте на місце!

7. Рефлексія «Тут і тепер».

Мета: вироблення навичок рефлексів.

Методичний коментар. Кожному учаснику пропонується висловити своє розуміння того, що відбувається в групі: «...Сьогодні мені сподобалося, або не сподобалося...».

Завдання додому: купіть собі зошит. Назвіть його «Журнал Успішності». Записуйте в зошит все, чого ви досягли. Кожен раз поповнюйте зошит новими записами, перечитуючи старі час від часу.

ЗАНЯТТЯ 4

Орієнтовано на роботу з тривожними станами особистості, зниження рівня прокрастинації та вироблення цільової спрямованості.

Мета: навчитися керувати тривогою, сприймати критику та формувати реальні цілі.

Необхідні матеріали: папір, олівці, фломастери, магнітофон, повільна музика.

ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ:

1. Рефлексія.

Тренер цікавиться станом учасників, запитує їх про його зміни і просить охарактеризувати свій стан за допомогою певного кольору.

2. Міні-лекція: «Що таке цільова спрямованість?».

3. Вправа «Висловлення і сприймання критики»

Критика – закономірна і невід’ємна частина нашого життя, яка впливає на самооцінку та цілепокладання особистості. Існує достатньо багато прийомів сприймання та висловлення критики, що відповідають високій психологічній культурі та допомагають зберегти стосунки комфортними.

Учасники об’єднуються в три малі групи, кожна з яких отримує окреме завдання – написати рекомендації на тему: «Як реагувати на справедливу критику?», «Як реагувати на несправедливу критику?», «Як конструктивно висловлювати критику?». Через 10–15 хв лідери груп презентують результати спільної роботи. Критика, висловлена співрозмовником, може бути цінною інформацією, поштовхом до важливих змін.

Рефлексія

4. Вправа «Копінг-стратегії, що допомагають керувати тривогою»

Спочатку запитайте студентів, що вони можуть зробити, коли відчують тривогу або нервують, коли щось нагадує їм про травму (наприклад, про речі або ситуації в їх списках). Обговоріть, як вони можуть використовувати навички, які вони набули під час занять, щоб уникнути цього. Крім цього, нагадайте групі, що заперечення негативних думок і генерування корисних допоможе більш успішно сприймати такі ситуації. Зробіть наступні техніки:

– Зупинка думок. Спочатку учасникам необхідно пригадати психотравмуючі події, які з ними відбулися. Вони згадують, що відчували та думали в той момент. Залиште групу в спогадах десь на хвилину, а потім голосно скажіть: «СТОП!». Запитайте їх, про що вони думають тепер. Хтось скаже, що вони думають про вас, або ні про що взагалі. Поясніть, що це техніка зупинки думок.

– Відволікання. Попросіть членів групи навести приклади того, що вони роблять, коли впадають у смуток. Учасники розкажуть про заглиблення у книжку або телепрограму, тренування або заняття спортом тощо.

– Позитивні образи. Ще один спосіб зменшити занепокоєння – це змінити негативні образи на позитивні, або замінити негативні думки та образи - позитивними. Попросіть членів групи розказати вам, що вони люблять робити, або про щось чудове, що траплялося з ними. Наприклад, це може бути: грати в баскетбол, відвідувати концерти тощо. Потім учасникам необхідно закрити очі й уявити це заняття або подію. Обговорення: «Як ви себе відчуваєте? Що ви чуєте? Які запахи чи смаки ви відчуваєте?» Поясніть, що якщо вони достатньо практикуватимуть такий метод, то зможуть використовувати його в періоди стресу, щоб зменшити занепокоєння.

Рефлексія. Проводиться за допомогою фрази «Що нового я сьогодні відчув?»

ЗАНЯТТЯ 5

Орієнтовано на зняття емоційної напруги та корекцію цільової спрямованості особистості.

Мета: навчитися задовольняти власні духовні потреби, які виражаються у діяльності за інтересами, незалежності від думки та суджень інших осіб; навчити знімати емоційне напруження за допомогою спеціальних методик та вправ з релаксації.

Необхідні матеріали: папір, олівці, фломастери

ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ:

1. Рефлексія.

Учасникам пропонується по черзі визначити зміни, які відбулися з ними після відвідування занять.

2. Міні-лекція: «Значення релаксації у житті людини або як навчитися відпочивати?»

3. Методика «Керовані фантазії».

Мета: активація уяви учасників для проектування своєї особистості та розкриття внутрішнього світу.

Учасники уявляють те, що говорить тренер:

- Ви підіймаєтесь на гору, але на шляху - прірви та велике каміння. Раптом стає темно та посилюється вітер. Ви повинні боротися, щоб знайти сили для подальшого просування. Що зараз ви відчуваєте? Зненацька, туман розвіюється та стихає вітер. Що ви бачите? Які емоції відчуваєте?

- Уявіть, що зараз ніч, а ви заблукали у лісі. Ви - одні, навколо темно та чути дивні звуки шурхоту. Раптом, ви бачите, на галявині, будинок, у якому світло з вікна. Про що ви подумаете? Що зробите?

Наприкінці вправи учасникам пропонується зобразити те, що вони уявляли та розказати про свої почуття.

Рефлексія.

Вправа 4 «Я- теперішнє, Я- майбутнє»

Учаснику необхідно розділити аркуш паперу на дві рівні частини. З однієї сторони намалуйте себе та запишіть про себе характеристику, зокрема: мрії, прагнення, риси, які допомагають досягати цілей та, навпаки, - стримують вашу активність. Чи буває так, що ви заздалегідь, боїтеся негативного результату і це стримує вашу діяльність у досягненні цілей? Чи буває так, що ви концентруєтесь лише на одній справі, і це впливає на результат в іншій діяльності? Або, навпаки, беретеся за всі справи одночасно і не можете їх довести до результату?

З протилежної сторони листочка, знову, намалуйте себе та охарактеризуйте за тими самими питаннями, але уявіть свою мету вже досягнутою. Враховуйте зміни, які відбулися з вами на шляху до успіху.

Обговорення. Уважно подивіться на ваші малюнки. Чи є між ними різниця? Які зміни відбулися між першим і другим зображенням? Прокоментуйте це.

5.Вправа «Оголошення» (К. Фопель) [135].

Кожна людина має цілі, які прагне досягти або уникає їх реалізації з певних причин. Під час виконання вправи, учасники формулюють та проговорюють свої цілі. Необхідно розібратися: чого насправді ви прагнете у житті? Для цього треба написати оголошення, воно може стосуватися різних сфер: купівля будинку, пошук роботи, обмін тощо. Тобто, необхідно вказати, що саме ви шукаєте і чого бажаєте. У тексті оголошення вкажіть свої координати. Подумайте, де опублікуєте оголошення. Час виконання вправи – 30 хвилин.

Обговорення.

Вправа «Мої цілі»

Учасники записують у стовпчик свої бажання (не менше десяти), які на даний момент не змогли реалізувати. Це можуть бути цілі, які пов'язані з роботою, навчанням, відпочинком тощо. На виконання завдання - 7 хвилин. Далі, необхідно визначити пріоритети, за ступенем важливості, від одного до десяти. Під номером один – найбільш важлива для вас ціль, під номером десять - найменш важлива, з реалізацією якої є час почекати. Наступний етап – оберіть шість цілей, які ви можете реалізувати за найближчий рік. Підкресліть з них ті, які є не просто мрією, а ціллю! Гарно подумайте та починайте вже діяти!

Обговорення: прокоментуйте результати своєї роботи.

2. Вправа «Мій день вчора, сьогодні, завтра»

Вправа допомагає символічно окреслити «минуле», «сьогодення», «майбутнє»

Учасники малюють три однакових кола. Перше - умовно символізує один день з вашого минулого, друге коло – сьогоднішній день, і третє, відповідно, прогнозувати день вашого недалекого майбутнього.

Далі, визначте сегменти часу та оберіть відсотки часових витрат. Один день (окрім нічного сну) – це 100%. Поділіть свої кола на сегменти, кожен з яких позначає певний вид діяльності, яким ви щоденно займаєтесь. При поділі на сегменти обов'язково визначтеся з відсотком, що умовно відповідає розміру сегменту. Так, наприклад, в однієї людини найбільший сегмент - це час

спілкування з друзями (70%), в іншій – навчання (45%), у третій – на виконання домашніх обов'язків (60%).

Далі, необхідно порівняти теперішні часові витрати та пріоритетні справи з витратами і пріоритетами минулого. Розпочинайте з середнього кола («сьогоднішній день»), потім поверніться на у минуле і розділіть перше коло. Будьте чесні та відверті самі з собою.

Обговорення. Чи є різниця у сегментах першого та другого кола? На яку роботу ви витрачаєте найбільше часу? на яку - найменше? Чи помітні зміни у вашому житті за рік ,у зв'язку з перерозподілом часу? А, можливо, переорієнтація у часовому розподілі є наслідком певних життєвих подій?

Наступний етап – найважливіший: прогнозування вашого майбутнього та визначення його пріоритетів, враховуючи власні досягнення. Чи є бажання щось змінити в організації вашого часу? Як ви вважаєте, на що слід було б збільшити кількість часу? За рахунок яких інших видів діяльності? Поділіть на сегменти останнє коло, що символічно є вашим майбутнім через один рік.

Обговорення. Які зміни відбулися у вашому часовому розподіленні? Для якої діяльності тепер ви плануєте витратити найбільшу кількість часу? Якому відсотку відповідає найбільший сегмент? А якому найменший?

8. Рефлексія.

Проводиться за допомогою фраз: «Що нового дізнались? Що найбільше запам'яталось і чому?»

ЗАНЯТТЯ 6

Орієнтовано на розуміння корисності та ефективності тренінгу.

Мета: сформувати позитивне сприйняття оточуючого середовища; закріпити вміння управляти емоціями, усвідомити вплив перфекціонізму на формування цільової спрямованості особистості

Необхідні матеріали: папір, олівці, фломастери, магнітофон, повільна музика, клубок ниток.

ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ:

1. Рефлексія.

Ведучий пропонує членам групи зобразити свій емоційний стан якимось кольором.

1. Вправа «Нитка, яка нас зв'язує».

Мета: формувати вміння налагоджувати близькі стосунки з іншими людьми, толерантно ставитися один до одного, розвивати почуття власної значущості.

Учасники сидять у колі, передаючи один одному клубок ниток, супроводжуючи це словами: «Я вдячний тобі за те...». Коли клубок повернеться до того, хто розпочав, учасникам, із заплющеними очима, необхідно розмотати клубок та натягнути нитку, при цьому відчуваючи стан, що допоможе сприйняти себе та навколишній світ. Рефлексія.

2. Вправа «А ще я можу...»

Зараз вам необхідно звернутися до кожного учасника тренінгу, вимовляючи комплімент, який його характеризує. Наприклад: «Максим, ти дуже життєрадісний та оптимістичний». Відповідати на звернення можна лише наступним чином: «Так, я дійсно життєрадісний та оптимістичний» і обов'язково доповнити ще однією характеристикою, якою ви володієте. Наприклад: «А ще я добрий й сміливий» тощо. Пам'ятайте основну вимогу даної вправи – дуже важливо звернутися до кожного!

3. Підведення підсумків. Вправа «Соняшник».

Мета: символічно виразити початок нового етапу у житті, як природної події.

Учасники стають у широке коло, потім сідають на підлогу і заплющують очі. Далі згадують, як прийшли до цієї групи, відкривають очі й повільно підводяться. Також необхідно відчути, що ви стали ближче один з одним, однією групою. Необхідно стати ближче один до одного, покласти руки на плечі сусідам та уявити, що вся група - це соняшник, який починає гойдатися від вітру. Закрийте очі і уявіть як ви гойдаєтеся. Відкрийте очі й зустріньтеся поглядом із кожним... Усвідомте, що соняшник вже досить зрілий, і кожен з вас зараз перетвориться на соняшникове зернятко... опустіть руки та зробіть крок

назад. Уявіть, що вітер відносить вас далеко від квітки, і що ви несете в собі енергію її насіння... Відчуйте цей ресурс у своєму тілі... Скажіть собі: «Я наповнений життєвою енергією і я маю ресурс для росту і розвитку».

6. Моделювання «Телеграма».

Мета: поточне підведення підсумків.

Кожному учаснику необхідно написати телеграму (до 15 слів) про те, чого вони навчилися під час тренінгу, та на що ще необхідно звернути увагу.