ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД»
МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

ЗВ'ЯЗОК ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ІЗ ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ЖИТТЯМ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

МАГІСТР

за спеціальністю 053 Психологія

АЛЕКСЕЙЧУК СВІТЛАНА ВОЛОДИМИРІВНА

КИЇВ-2026

ЗМІСТ

1. ЗВ'ЯЗОК ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ З ЗАДОВОЛЕНОСТЮ ЖИТТЯМ 7

1.1. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ 7

1.1.1. ФЕНОМЕНИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ 7

1.1.2. СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМАТИКА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ 11

1.1.3. ТРУДНОЩІ У РОБОТІ ПСИХОЛОГІВ З ПЕРФЕКЦІОНІСТАМИ ... 12

1.2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ З ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ЖИТТЯМ 13

1.2.1. ПОНЯТТЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЙОГО ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУТНОСТІ У ВІТЧИЗНЯНИХ І ЗАРУБІЖНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ 13

1.2.2. ВПЛИВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ОСОБИСТІСНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ..... 16

1.2.3. ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ ТА ЇЇ ЧИННИКИ 19

1.2.4. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ І ЗАДОВОЛЬНОСТІ ЖИТТЯМ..... 22

1.3. ЗВ'ЯЗОК ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ І ЗАДОВОЛЬНОСТІ ЖИТТЯМ..... 23

1.3.1.ТЕОРІЯ ЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ І ЗАДОВОЛЬНОСТІ ЖИТТЯМ..... 24

1.3.2. ПОЗИТИВНИЙ І НЕГАТИВНИЙ ЗВ'ЯЗОК ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ З ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ЖИТТЯМ 24

ВИСНОВКИ З ПЕРШОГО РОЗДІЛУ 25

2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ І ЗАДОВОЛЕННЯ ЖИТТЯМ..... 27

2.1. ПЛАНУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ 27

2.1.1. ПЛАНУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ..... 27

2.1.2. ЗАСОБИ ВИМІРЮВАННЯ ЗМІННИХ 28

2.1.3. ХІД ДОСЛІДЖЕННЯ..... 28

2.1.3. ОБРОБКА ДАНИХ..... 29

2.2. РЕЗУЛЬТАТИ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ 30

ВИСНОВКИ З ДРУГОГО РОЗДІЛУ 46

ВИСНОВОК 48

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК 50

ВСТУП

Перфекціонізм - складний феномен, визначається як особистісна риса і проявляється в прагненні слідувати запланованим завищеним стандартам, що супроводжується тривожністю та депресією [Гаранян, Андурсенко]. На думку К. Хорні, перфекціонізм є невід'ємною частиною «ідеалізованого образу» [Кузнецова]. Рівень задоволеності життям дослідники визначають, як суб'єктивне уявлення про те, що події, які відбуваються в житті, складаються благополучно та як оцінку дистанції між актуальною ситуацією та уявленням про ідеальну ситуацію [Аргайл]. Так як для людини з високим рівнем перфекціонізму характерне прагнення до завищених стандартів та ідеалів, можна припустити наявність взаємозв'язку між рівнем перфекціонізму та задоволеності життям.

На формування в людині такої риси як перфекціонізм може вплинути ряд факторів, починаючи від авторитарного стилю виховання, з вимогою виправдати надії батьків і уникнути невдач, образів прикладів і еталонів на які варто рівнятися, закінчуючи громадським тиском, у вигляді реклами, масовою культурою, журналами, які пропагують певний, «ідеальний» спосіб життя. Внаслідок чого у людини з'являється бажання отримати схвалення, прийняття оточуючих та прагнення недосяжних результатів. Постійне незадоволення результатами може призвести до перевтоми та напруги, можуть виникати нервові розлади, почуття втоми, безнадійності та тривоги.

Ця тема дослідження є **актуальною** тому, що відсоток перфекціоністів у сучасному світі зростає. У дослідженнях рівня перфекціонізму з'ясувалося, що рівень вимогливості до себе у людей підвищився на 10%, рівень вимогливості до оточуючих – на 16% порівняно з 1989 та 2016 рр. На 33% побільшало перфекціоністів, які прагнуть виправдати завищені вимоги від соціального оточення [Аскарян, 2018]. Задоволеність життям має особливе значення для людини, що суперечить наявності «суспільного тиску на особистість», який зростає в сучасному суспільстві, як і суспільний вплив; це

підвищує рівень перфекціонізму, тож дослідження його взаємозв’язку з задоволеністю життям залишається актуальною соціальною **проблемою**.

Перфекціонізм проникає в багато сфер життя, тому через незадоволеність результатами діяльності знижується загальна задоволеність собою і життям. Водночас дослідники також виділяють перфекціонізм, який позитивно впливає на життя людини. Людина з «позитивним» перфекціонізмом має високу мотивацію досягати успіху та розглядає невдачі як можливість для самовдосконалення.

Об'єкт дослідження – задоволеність життям.

Предметом є зв’язок перфекціонізму із задоволеністю життям.

Метою дослідження є виявлення взаємозв'язку перфекціонізму із задоволеністю життям.

Завдання:

1. На основі теоретичного аналізу розглянути поняття перфекціонізму та приклади його прояву.

2. Розглянути феномен перфекціонізму життя людини.

3. Виокремити проблеми роботи психологів з перфекціоністами.

4. Виявити взаємозв'язок перфекціонізму та задоволеності життям.

5. Проаналізувати науково-психологічні дослідження на тему зв'язку перфекціонізму та задоволеності життям.

6. Провести емпіричне дослідження, яке дозволить визначити зв'язок між рівнем перфекціонізму та задоволеністю життям.

Гіпотеза дослідження: чим вищий рівень перфекціонізму, тим нижчий рівень її задоволеності життям.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань у роботі було використано загальнонауковий пошуковий метод: аналіз наукової, методичної літератури та електронних інформаційних засобів з ключових для даної роботи питань.

В емпіричному дослідженні була використана авторська анкета,

Багатовимірна шкала перфекціонізму Хьюїтта – Флетта, Шкала задоволеності життям в адаптації Паніної.

Результати дослідження оброблялися за допомогою кореляційного аналізу за Пірсоном та критерієм U-Манна-Уітні.

Обробка даних проводилася у стандартній програмі Excel.

Емпірична база дослідження: чоловіки та жінки віком від 18 до 40 років.

Практичне значення: Отримані матеріали та висновки в процесі дослідження зв'язку перфекціонізму та задоволеності життям можуть застосовуватись у практиці психологів-консультантів, тренінгової роботи, фахівців та роботодавців, які стикаються з людьми з високим рівнем перфекціонізму.

1. ЗВ'ЯЗОК ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ З ЗАДОВОЛЕНОСТЮ ЖИТТЯМ

1.1. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ

1.1.1. ФЕНОМЕНИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ

В даний час сучасне суспільство піддається серйозним трансформаціям, в яких від людини вимагається відповідність високим стандартам, бути досконалим та результативним у різних сферах діяльності. Рівень задоволеності життям демонструє рівень узгодженості бажань з можливостями людини, тим самим оцінюючи відповідність життєдіяльності індивідуальним очікуванням. Чималий внесок у задоволеність життям робить такий феномен, як перфекціонізм. Перфекціонізм є особистісною рисою, на яку не впливає стать, вік людини. Це явище передбачає високі стандарти і неможливість відчувати задоволення від результатів діяльності.

Різні дослідники розглядають перфекціонізм неоднозначно, з одного боку яскраво виражено патогенну характеристику явища, а з іншого – особистість перфекціоніста характеризується самодетермінацією [Талаш]. Також перфекціонізм поширюється як позитивна інтерпретація прагнення безперервного особистісного зростання та розвитку, але з іншого боку широко декларується патопсихологічна роль перфекціонізму. На думку Гаранян Н.Г., при певних життєвих ситуаціях є ризик виникнення невротичного перфекціонізму, коли будь-які результати діяльності здаються недосконалими. Тоді як за «нормального» перфекціонізму людина отримує задоволення від виконаної роботи, прагне самовдосконалення та покращення результатів, при цьому приймаючи наявність власного обмеження.

Ідея про багатовимірну психологічну структуру перфекціонізму послідовно розвинена в концепціях, розроблених кількома колективами вчених - канадською групою П. Х'юїтта та І.Г. Флетта, британською групою Р. Фроста, американською групою Р. Слені та Дж. Ешбі та російської Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорової.

Найбільш популярною вважається структура, розроблена П. Г'юїттом і Г. Флеттом. Дослідники погоджуються, що цю структуру слід вважати фундаментальною та перспективною. За моделлю П. Г'юїтта і Г. Флетта виділяють тривимірну модель перфекціонізму: перфекціонізм, орієнтований на себе; об'єктно спрямований перфекціонізм, або орієнтований на інших; та соціально приписаний перфекціонізм.

Перфекціонізм, орієнтований на себе або особистісно-орієнтований перфекціонізм. Перфекціоністи, у яких домінує самоорієнтований перфекціонізм, найчастіше висувають до себе високі вимоги. Мотивація до досягнення поставлених завдань переважно внутрішня, а критика й звинувачення у разі незадовільного результату походять від самої людини.

Перфекціонізм, орієнтований на інших або зовнішньо-орієнтований перфекціонізм. При такому типі перфекціонізму акцент робиться на вимогах до інших людей: перфекціоніст може пробачати собі помилки й недосконаліть, але не пробачає їх іншим і вимагає від них інших результатів. Такі перфекціоністи часто створюють у собі уявний ідеал і прагнуть, щоб оточуючі відповідали високим стандартам.

Соціально приписаний перфекціонізм. При високому рівні соціально приписаного перфекціонізму людина розцінює вимоги, що пред'являються до нього оточуючими як завищені та нереалістичні. Людина впевнена, що оточення чекає від неї видатних успіхів, а невдачі відразу позбавлять її суспільного визнання. При цьому жодних очікувань від оточуючих може і не бути, але перфекціоніст намагатиметься відповідати вигаданим вимогам.

Цю модель перфекціонізму доповнює загальний перфекціонізм, спрямований на світ у цілому, коли людина переконана, що все в світі має бути досконалим та ідеальним.

Види перфекціонізму. Д. Хамачека. Д. Хамачек виділяв два види перфекціонізму: адаптивний та дезадаптивний. Відмінності між адаптивним та дезадаптивним перфекціонізмом було введено авторами – клініцистами, коли ще не було створено психометричних методик вимірювання рівня

перфекціонізму. Д. Хамачек виходячи з клінічного досвіду виділяв такі відмінності між адаптивним (нормальним) перфекціонізмом та дезадаптивним.

Дезадаптивний, чи невротичний, деструктивний перфекціонізм. Перфекціоністи такого типу мотивуються страхом невдачі. Побоюючись припущення помилок, часто страждають прокрастинацією. При виконанні якоїсь роботи фокус уваги націлений на своїх власних недоліках і думках про припущення помилок. Через високі очікування від себе можуть відчувати тривожність і стрес, що може перерости в депресію. З'являється страх невдачі, самокритика та надмірна увага до деталей. Такі перфекціоністи позбавлені здатності отримувати задоволення від самого процесу діяльності. За словами Д. Гамачека, перфекціоністів штовхає до прагнень саме страх невдачі й боязнь розчарувати інших, а не потреба досягти мети.

Адаптивний, чи нормальний, здоровий перфекціонізм. Адаптивні перфекціоністи мають високу працездатність, мотивуються надією на успіх, активні, легко беруться за справу, відчувають власні ресурси та обмеження, виявляють лідерські якості, здатні отримувати задоволення від процесу діяльності, прагнуть отримання зворотного зв'язку. Такі перфекціоністи здатні відчувати задоволення від досягнутих результатів.

Перфекціонізм є складним феноменом, оскільки може охоплювати всі сфери життя. До такої сфери відносяться міжособистісні відносини, через постійне порівняння себе з іншими людьми, також страждає і емоційна сфера через почуття провини перед собою чи кимось, невдоволення та підвищену тривожність. Вплив також проявляється і в діяльності людини: перевтома та значна завантаженість у гонитві за високими стандартами призводять до додаткової психічної напруги, депресивних станів та емоційного вигорання. Це відбувається тому, що неідеальний результат сприймається як неприйнятний, що прямо позначається на задоволеності життям.

Розглянемо феномени з реального життя перфекціоністів:

1. Блискучий дизайнер Євген змушений працювати таксистом, тому що не

може створювати «ідеальні» графічні роботи. Раніше, побоюючись здати сирий проект, він місяцями малював один-єдиний логотип. Замовникам доводилося несолодко — вони втрачали гроші через зірвані терміни і мало не хитрістю вилучали варіанти дизайну Євгена з робочого столу. Декілька графічних робіт Євгена визнані на світовому рівні і прикрашають фасади найбільших російських корпорацій. На жаль, нині їхній автор їздить по Москві на «жигулівці» в пошуках клієнтів, яким потрібні послуги таксиста, а не дизайнера. На здивовані питання, чому він займається не своєю справою, Євген відповідає: «Навіщо? Все одно я не здатен домогтися від своєї роботи того, чого хочу!».

2. В одному з інтерв'ю Анна Васильєва пригадувала, як під час зйомок передачі для телеканалу «Росія» режисер монтажу кілька годин намагався відшліфувати один епізод, а потім зауважив: «Подивіться, тут я вставив 22 кадри замість 24. Чи не стало м'якше?» Після двадцятигодинного робочого дня співробітники були готові на нього накинутися, попри «м'якші» кадри.

3. Викладачка англійської Віра ніколи не була за кордоном через страх, що іноземці сміятимуться з її граматики та вимови. Через ті ж побоювання вона десять років працювала вчителькою в школі для тих, хто відстає в навчанні. «Не дай Боже інша школа дізнається, що я не володію мовою ідеально», — боялася вона. І це попри те, що Віра закінчила інститут іноземних мов із відзнакою.

4. Професійна танцівниця Катя, з дипломом про закінчення школи мистецтв не пішла викладати танці, тому що в дипломі крім п'ятірок була одна четвірка за класичним танцем, через що Катя вважала, що вона не того рівня, щоб викладати танці іншим, хоча досі мріє про це.

5. Школярка третього класу завжди отримувала одні п'ятірки, вона цим пишалася, оскільки це цінувалася серед її знайомих. Коли вона отримала першу в житті трійку, англійською мовою, для неї це стало справжньою трагедією, адже тепер вона погана, не ідеальна дочка. І нехай батьки не посварилися, але в неї виявлявся Я-орієнтований перфекціонізм, і вона покарала саму себе, поставивши себе в кут, в буквальному сенсі.

Таким чином, об'єктом дослідження є перфекціонізм, вплив якого

чинить на зниження показників задоволеності життям.

1.1.2. СОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМАТИКА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

Соціальні зміни відбуваються з високою швидкістю, життєві норми, стандарти у суспільстві досить нестабільні та розмивають соціальні ролі людини, що позначається на перфекціоністі, якому потрібне схвалення від суспільства. Соціально-приписаний перфекціонізм має на увазі переконаність людини в тому, що оточуючі люди будують високі очікування з приводу нього, пред'являють нереалістичні, високі вимоги. Таким вимогам перфекціоністу складно відповідати, але в той же час страх не отримати схвалення та отримати негативну оцінку штовхає на повинності та відповідність [Дикарева].

Крім соціально-приписаного перфекціонізму існує об'єктно-спрямований перфекціонізм, який також впливає на соціальну взаємодію перфекціоніста. Перфекціонізм, у своїй об'єктній спрямованості, має на увазі високі очікування, спрямовані на оточуючих людей, нетерпимість, вимогливість до них та небажання прощати недосконаліть.

Вимоги без межі досконалості, але з принциповою досяжністю ідеалу, перетворюються на засудження та знецінюючу критику оточення, включно з собою. Через це перфекціоністу може бути важко на керівній посаді, так само як і його підлеглим, бо він покладає на них нереалістичні вимоги. Ще одна проблема — зацикленість на одній задачі: прагнення виконати її бездоганно і найкращим чином може призводити до зривів термінів. Головна проблема — незадоволеність результатом незалежно від його якості. Немає жодного рівня задоволення результатом, який би його влаштував. По суті, людина постійно перебуває у стані незадоволеності, що заважає й іншим, оскільки вимоги перфекціоніста поширюються й на них [Васильева].

Обидва напрями перфекціонізму: об'єктно-спрямований та соціально-приписаний, безпосередньо впливають на взаємини з іншими людьми, що

може викликати конфлікти та непорозуміння через переконання та упередженість.

Як говорив Роберт Стівен Каплан: «перфекціонізм є у кожному з нас, проблемою він стає лише тоді, коли переростає у нав'язливу ідею». Коли нав'язлива ідея не виникає і перфекціонізм проявляється в міру, це може приносити велику користь.

Так як суттю перфекціонізму є доведення результату до ідеалу, тобто ретельно приділяється увага деталям, перевіряється кілька разів, чи немає помилок, що може бути дуже корисним і важливим для будь-якої роботи. Адже прагнення ідеального результату може грати роль знаходження нових ідей, нових відкриттів. Крім цього, перфекціоністи можуть бути дуже працездатними, адже доведення справи до кінця є важливою частиною перфекціонізму.

Перфекціоністи мають також і велику силу волі – готовність зробити все, щоб дійти поставленої мети. Завдяки такій рисі людина може стати прикладом для наслідування інших людей. Наприклад, керівник - приклад для підлеглих, що мотивуватиме їх на продуктивну роботу. Крім сили волі перфекціоніст може мати високу відповідальність, що допомагає у дотриманні тимчасових термінів у будь-якій сфері. Але зі зворотного боку, через побоювання припуститися помилки перфекціоніст може відкладати роботу на «потім», поки не знайде спосіб як зробити ідеально.

1.1.3. ТРУДНОЩІ У РОБОТІ ПСИХОЛОГІВ З ПЕРФЕКЦІОНІСТАМИ

У практиці психолог-консультант може мати справу з труднощами у роботі з клієнтом з яскраво вираженим перфекціонізмом. У ході консультування консультант може зіткнутися із сильним опором з боку клієнта-перфекціоніста, оскільки проблеми самоповаги та самокритики відіграють центральну роль для перфекціоністів. Люди, які мають високий рівень дезадаптивного перфекціонізму та низький рівень адаптивного

перфекціонізму, часто стурбовані думкою інших людей про їхню діяльність, вчинки, що призводить до тривожних і депресивних станів.

Люди, які демонструють високу перфекціоністську самопрезентацію, рідше просять про допомогу, бо це може виглядати як їхня нездатність впоратися самостійно і загрожує їхньому самопочуттю. У терапії такий підхід може завадити лікуванню, адже клієнт може не захотіти розкривати особисті або інтимні деталі.

Потрібна розробка різних профілактичних програм, щоб зменшити ризик пізньої депресії, при ранньому виявленні дезадаптивного перфекціонізму та низької самооцінки. Так як перфекціонізм може стати руйнівним, коли стрес виникає у певних галузях, пов'язаних з перфекціонізмом. Адаптивний перфекціонізм може бути важливим предиктором нинішнього академічного функціонування чи соціального функціонування, що, своєю чергою, може захистити людей від спричинених стресом емоційних проблем.

Для самостійної роботи перфекціоніст може використовувати техніки розслаблення: дихальні та фізичні вправи, прогулянки. На жаль, перфекціоністи і тут можуть перестаратися: дихати до запаморочення, гуляти до упаду. Саме тому непогано справлятися з цією недугою під наглядом доброзичливо налаштованого, не ідеального, але досить хорошого психолога.

Також невротичний перфекціонізм безпосередньо пов’язаний з різними психічними розладами. У пацієнтів із психосоматичними захворюваннями рівень перфекціонізму вищий, ніж у здорових людей.

1.2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ З ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ЖИТТЯМ

1.2.1. ПОНЯТТЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЙОГО ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУТНОСТІ У ВІТЧИЗНЯНИХ І ЗАРУБІЖНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Феномен перфекціонізму мало вивчений, тому історія становлення цього поняття не велика. Його вивчали такі зарубіжні автори як П. Х'юїтт і Г. Флетт, А. Адлер, М. Холлендер, Д. Хамачек, Р. Фрост, Д. Бернс. У вітчизняній психології проблему перфекціонізму вивчали В. А. Ясна, М. В. Ларських, Н. Г. Гаранян, С. Н. Єніколопов.

На думку дослідників В. А. Ясної та С. Н. Єніколопова актуальна проблема як неадаптивної, так і адаптивної форми перфекціонізму, але при цьому немає точної характеристики про те, що лежить в основі перфекціонізму та які механізми існують при його формуванні [Ясна].

На сьогоднішній день існують моделі, розроблені в рамках різних психологічних підходів, які мають своє розуміння перфекціонізму.

Найбільш конкретне розуміння терміна перфекціонізму вперше розкрили представники психоаналітичної школи А. Адлер та К. Хорні [Саттарова]. У їхніх роботах перфекціонізм являв собою високі особисті стандарти, які встановлюються людиною для здійснення тієї чи іншої діяльності. Високі стандарти в основному виявляються чимось нереальним, не досяжним, при цьому людина нав'язує їх не тільки самій собі, а й іншим.

Прагнення до нереалістичних результатів, що трактуються як прагнення до досконалості, у деяких дослідженнях розглядали як первинний і вторинний нарцисизм [Ральникова], комплекс неповноцінності з гіперкомпенсацією у вигляді відчуття переваги, патологічну форму регуляції самооцінки, явну грандіозність і приховану когнітивно-афективну поглиненість власною особистістю, внутрішньоособистісне та міжособистісне регулювання нарцисичної Я-концепції, а також маніпулятивні стратегії міжособистісної взаємодії [Гарчева].

У загальному перфекціонізм розглядають як повсякденну практику висунення собі вимог до виконання діяльності на вищому рівні, ніж того вимагають обставини.

На початку дослідження феномена перфекціонізму вважали, що

перфекціонізм – це одновимірна структура, з високим стандартом особистості. На сьогоднішній день перфекціонізм розглядають як багатовимірну модель особистості. Підходів до цієї моделі багато, Р. Форест виділяв шість компонентів такі як організованість, особисті стандарти, занепокоєння помилками, невпевненість у діях, батьківські очікування, батьківська критика [Шляпников]. Тут же розглядаються такі два фактори як Позитивне прагнення до досягнення та Дезадаптивна стурбованість оцінкою [Шевелева].

Ще однією найбільш популярною моделлю вважається модель П. Х'юїтта та Г. Флетта, на якій і було засноване дане дослідження. Дана модель включає в себе три компоненти: Я-орієнтований перфекціонізм, об'єктно-орієнтований та соціально приписаний перфекціонізм [Грачева].

Існує багато моделей перфекціонізму, але більшість розглядають його як явище з двома сторонами — негативною і позитивною. Одна з моделей — біхевіоріальна, яка на базі поведінкової парадигми відокремлює навички, визнання, успіх і задоволення з одного боку, та невдачі, неодобрення й незадоволеність — з іншого. Перфекціонізм має позитивний, «функціональний» аспект (досягнення цілей, схвалення оточення) і негативний бік (невдачі, неодобрення інших). [Hewitt].

Негативна сторона перфекціонізму може призвести до розвитку клінічного перфекціонізму, яка визначається як надзалежність самооцінки та самоцінності від обов'язкового досягнення завищених для себе стандартів, які вимагають великі психологічні витрати. Дослідники розглядали перфекціонізм як аспект переконання чи поведінки, який може зробити внесок у підтримку психологічного розладу. З цього випливає, що перфекціонізм може стати механізмом підтримки психологічних розладів [Hamachek].

Таким чином, можна сказати, якщо у людини переважає негативний, дезадаптивний перфекціонізм, знецінення, надмірний самоконтроль та критична оцінка своєї діяльності – це може призвести до різних неврозів,

впливу на емоційний стан, різні сфери діяльності людини та до зниження задоволеності своїм життям у цілому.

1.2.2. ВПЛИВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ОСОБИСТІСНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Емоційний стан. Перфекціонізм виявляється в різноманітних формах психічної активності особистості і є одним з найважливіших особистісних факторів розладів афективного спектру [Гаранян]. Золотарьова А. А. розглядає перфекціонізм у зв'язку з психологічними ресурсами людини [Зобков]. Так як при високому рівні перфекціонізму людина прагне до досконалості і підвищуються вимоги до себе, це може несприятливо позначатися на психологічному здоров'ї особистості та викликати сильні негативні переживання такі, як невдоволення собою, тугу, тривогу, сором і відчуття провини [Кашина]. При цьому страждає і мотиваційна сфера, тому що перфекціоніст не виявляє справжнього інтересу до своєї діяльності, тому що не зацікавлений у тому, що він займається, а налаштований на прийняття, схвалення, захоплення, самоствердження, які може досягти при ідеальному завершенні діяльності. Якщо ж перфекціоніст не досягає бажаного ідеалізованого результату, для нього втрачається сенс виконаної роботи, з'являється відчуття своєї нікчемності, що може призвести до депресії [Кашина].

Про те, що перфекціонізм, який проявляється надмірною вимогливістю до себе, призводить до депресивних розладів, зазначав також Паденков А. О. За оцінкою Біелінга Р. J., до тривожних і депресивних станів схильні люди з високим рівнем дезадаптивного перфекціонізму і низьким рівнем адаптивного перфекціонізму; вони часто стурбовані думкою інших про їхню діяльність і вчинки. Депресія переважно викликана відчуттям сорому і провалу, оскільки для перфекціоністів центральними є самоповага й самокритика [Ashby].

Високі показники депресії, тривожності, стресу та суїцидальних

намірів були виявлені в одному з досліджень на студентах, у яких відзначався високий показник рівня перфекціонізму [Гаранян, Холмогорова]. При цьому тривожність, як риса особистості, може служити передумовою до прокрастинації, викликаючи сумніви у своїх силах і бажання відкласти виконання завдання на пізніший термін [Усатов].

В одному з досліджень, тривожність відзначалася як один із симптомів емоційного вигоряння, так само, як і виснаження, емоційний дефіцит, відстороненість, емоційне реагування, що було наслідками перфекціонізму у викладачів вузів [Каяшева]. Також наслідками перфекціонізму, у дослідженні Малютіна О. П., став великий вплив на психічний розвиток юнака. Виділяються три сфери життєдіяльності, на які чинився негативний вплив: міжособистісні відносини, емоційна сфера та діяльність людини. Емоційна сфера страждає через надмірно розвинене почуття сорому, вини, постійного невдоволення собою, підвищеної тривожності [Малютина]. Вплив перфекціонізму на емоційний стан також відзначалося в дослідженні Бутко К. Д., в якому була виявлена статистична залежність між низьким, середнім і високим рівнями фізичного перфекціонізму і низьким, середнім і високим рівнями емоційного благополуччя студентів. Висновки дослідження були про те, що перфекціонізм впливає на емоційне благополуччя чи не благополуччя, тобто чим вищий рівень перфекціонізму, тим нижчий рівень емоційного благополуччя [Бутко].

Вплив перфекціонізму на емоційне благополуччя може перерости у стрес і тривожність, а й у патологію. У вітчизняній психології, у межах клінічного розуміння природи такого явища, як перфекціонізм, було вперше розкрито М. Р. Гаранян. Вирізняють такі параметри патологічного перфекціонізму: інтерперсональний перфекціонізм (страх не відповідати позитивним уявленням інших через постійні порівняння та залежність від зовнішньої оцінки); патерни негативного мислення (негативний відбір інформації та поляризоване мислення в площині досягнень і стосунків); наявність надмірно жорстких цілей і високих стандартів у діяльності;

потреба в досконалому володінні власними почуттями [Гаранян].

Успішність діяльності. Перфекціонізм, охоплюючи багато сфер життєдіяльності, дуже впливає і на робочу діяльність людини. Це може виражатися в непродуктивності, внаслідок перевтоми, через генералізацію високих стандартів [Малютина]. Крім продуктивності страждає і мотиваційна сфера через невиправдані очікування людини, виявила це З. Я. Баранова в дослідженні, де зауважила, що негативний вплив виявляється саме на початковому практичному досвіді або на початку навчання у студентів [Баранова].

Також мотивація знижується у дітей, коли дитина розуміє, що не здатна бути відмінником і виправдати очікування батьків, через постійне прагнення дитини бути кращою у навчальній діяльності, отримуючи лише високі оцінки, перемагати на численних конкурсах та олімпіадах, сенс полягає у стабільних та високих результатах [Кириченко]. Високі очікування та критику з боку батьків школярі схильні сприймати як тиск, що проявляється у зростанні показників шкільної тривожності, особливо показників, пов'язаних із оцінюванням. Готовність до прийняття перфекціоністських вимог відбувається з дорослішання. [Кириченко]. На відміну від дітей, у студентів виявлено середній рівень прояву перфекціонізму, у дослідженні Паніної В. В., що свідчить про прагнення високих стандартів виконання діяльності. Для студентів більш вираженим є суб'єктно-орієнтований перфекціонізм, який яскраво проявляється на першому курсі [Панина].

Негативним впливом перфекціонізму на робочу діяльність також є прокрастинація. Так у дослідженні Capana В. Е. причиною академічної неуспішності учнів стало відкладання домашнього завдання та інші навчальні завдання через побоювання зробити помилки [Capan].

У деяких своїх проявах перфекціонізм може й позитивно впливати на робочу діяльність, при цьому важливою є підтримка батьків і педагогів у позитивних починаннях, знання міри в вимогах до дитини, підкріплювати дії

та поступки, приймати дитину з її достоїнствами та недоліками. Дорослі повинні враховувати унікальність та індивідуальність кожного з учнів [Азнаурьянц].

Також позитивною якістю при «нормальному» перфекціонізмі, яке виділяв у своєму дослідженні Rice K. G., можна виділити цілеспрямованість у роботі, встановлення високих стандартів без остраху допустити помилки. У той час як за «невротичного» перфекціонізму бажання досягти високих результатів у будь-якій ситуації. Залишається почуття ніби зусиль було недостатньо вкладено, акцентується на невдачах. Перфекціоністи прирівнюють самоцінність до здобутків. З цього випливає, що «нормальні» перфекціоністи знаходять задоволення у своїй робочій діяльності, тим самим збільшують продуктивність, підвищують самооцінку, тоді як «невротичні» перфекціоністи незадоволені результатами своєї діяльності [Rice, Mirzadeh].

1.2.3. ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ ТА ЇЇ ЧИННИКИ

Задоволеність життям є оцінною категорією, суб'єктивною думкою кожної людини про свої переживання, сприйняття будь-яких подій від своїх внутрішніх уявлень, переконань. Ці уявлення можуть збігатися з уявленнями інших людей. Загальна задоволеність життям є сукупністю всього прожитого життя [Головина].

Задоволеність життям у різних дослідженнях має різне наповнення, переважно йдеться про цінності. У дослідженнях Т. М. Савченка було доведено, що поняття задоволеності життям у людей асоціюється з такими особистісними цінностями як: кохання, здоров'я, відпочинок, розваги, матеріальний дохід [Савченко, 2018]. У зв'язку з чим задоволеність життям породжує в людини впевненість у собі, розуміння власної значущості, адекватності, сили, необхідності та корисності світу [Реан].

У дослідженнях Н. В. Андрєєнкової також зазначалося, що вік і стать статистично є не значущими, на відміну від таких особистісних

характеристик, як самооцінка, відповідальність, відкритість, відсутність зовнішнього контролю за власним життям [Андреенкова].

Значними цінностями, у дослідженнях О. В. Захарової, теж виділялися: матеріальний дохід, здоров'я, кохання, впевненість у собі, сміливість, життєрадісність. Любов, як цінність, дає випробувати величезний спектр почуттів, як і дружба, що дозволяє людині відчувати свою значимість [Мирошникова]. Важливою цінністю є і спілкування в цілому, оскільки людині важлива соціальна взаємодія, відстоювання своєї думки, відчувати групову приналежність [Молчанів]. Прагнення до самовдосконалення, бути кращим за себе «вчорашнього» [Райс]. Наступною за значимістю є особиста та сімейна безпека, екологія, стабільна обстановка в країні та високі матеріальні доходи [Савченко, 2006].

Балицький Є. В. виділяв такі чинники, як:

• Сімейний добробут, який є гармонійними відносинами в сім'ї, взаємна повага.

• Досягнення поставленої мети – наявність можливості у реалізації поставленої мети.

• Творча самореалізація, яка включає можливість самовираження в будь-яких галузях.

• Наявність вільного часу та продуктивного дозвілля.

• Комфортний клімат.

• Соціальний статус.

• Соціальні контакти.

• Соціальна стабільність, впевненість у майбутньому.

• Добре здоров'я [Балицький].

Задоволеність життям багато дослідників називають суб’єктивним благополуччям. Киосев Н. і Киосева Е. у своїх дослідженнях запропонували трьохкомпонентну структуру суб’єктивного благополуччя, яка складається з когнітивного, емоційного та вольового (поведінкового) компонентів.

Емоційна складова відповідає за позитивний або негативний емоційний полюс, що полегшує або ускладнює подолання життєвих труднощів і досягнення цілей залежно від емоцій, які породжують події. Вольовий (поведінковий) компонент виявляється у ставленні людини до соціальної сфери через призму внутрішньо-особистісних і міжособистісних відносин. Когнітивний компонент включає оцінку власного життя індивідом і характеризується головним аспектом – задоволеність життям [Kiosev, Kioseva].

Задоволеність життям також розглядають як психологічну рівновагу або здоров'я людини, яка є загальним станом суспільства і має важливий показник соціального самопочуття населення в країні [Kiosev, Kioseva].

Боловол Е. В. у своїх дослідженнях виділяв два основні типи теорій про задоволеність життям: зверху вниз і знизу вгору. Теорія «знизу нагору» передбачає, що задоволеність життям є наслідком задоволення у багатьох сферах життя. Основна ідея полягає в тому, що задоволеність життям дорівнює сумі приємних та неприємних переживань життєвих обставин [Belovol].

Численні дослідження показали, що культурний контекст може також стати фактором задоволеності життям [Diener, Suh; Kitayama, Markus; Uchida]. В індивідуалістичних культурах людина вважається окремою від інших, з особистими цілями, які ставляться вище за групові. У колективістських культурах одна людина розглядається як пов'язана з іншими людьми і є невід'ємною частиною суспільства, де групові норми мають пріоритет над особистими потребами [Markus, Kitayama]. Відповідно, задоволеність життям у незалежних культурах пов'язана з високим рівнем автономії та особистих досягнень [Uchida, Kitayama], з почуттям власної гідності та мотивації [Oishi].

Соціальна гармонія, тісні сімейні узи, емоційна підтримка з боку значущих людей – ключ до задоволеності життям [Uchida, Norasakkunkit].

В основному всі дослідження говорять нам про базові фактори

задоволеності життям, що може змінюватися в залежності від переконань і цінностей людини, її досвіду та важливості того чи іншого чинника у житті.

1.2.4. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ І ЗАДОВОЛЬНОСТІ ЖИТТЯМ

Задоволеність життям, у психології, ототожнюється з поняттями суб'єктивного відчуття щастя та психологічного благополуччя, інакше суб'єктивне благополуччя. За словами Кулікова Л. В., благополуччя відіграє велику роль для людини, займає центральне місце у самосвідомості та у внутрішньому світі особистості [Куликов]. Дослідники відзначають, що задоволеність життям характеризує область переживань і станів, властивих кожній людині [Пергаменщик].

Зміна ставлення до свого внутрішнього світу, як було виявлено в ході експерименту Новгородової Є. Ф., змінюється в процесі впливу перфекціонізму, впливаючи і на задоволеність життям. Тому що переконаність людини в тому, що потрібно відповідати очікуванням інших людей, має руйнівний вплив на ставлення до свого життя і ставлення до самої себе [Новгородова]. Окрім очікувань інших людей, перфекціоністам властива самоорієнтована риса, яка проявляється у слідуванні жорстким і нереалістичним стандартам, що їх перфекціоніст встановлює для себе, а також у ретельній самооцінці з метою уникнення помилок і досягнення досконалості. Самоорієнтована риса особистості впливала на академічне зволікання та рівень задоволеності життям [Capan].

Вплив перфекціонізму на задоволеність життям підтверджувався також в експерименті Савченко Т. Н. з'ясувалося, що респонденти, незадоволені життям мають мотивацію уникнення невдач, а респонденти з більш високим рівнем задоволеності життям мають мотивацію досягнення успіху [Савченко, 2010].

Окрім прагнення досягти успіху, «нормальним» перфекціоністам, яких виокремлює Зобков А. В., властивий позитивний життєвий образ, здатність

знаходити нові рішення для виходу з проблем, готовність ризикувати без гарантії успіху, орієнтація на досягнення майбутніх цілей, визнання і прийняття власних ресурсів і обмежень, самостійність та відчуття особистісного розвитку й реалізації власного потенціалу. Тоді як «невротичним» перфекціоністам властиве почуття втрати себе, безпорадність у важких ситуаціях, страх у нових та невпевнених ситуаціях, розчарування та безглуздість життя, відсутність чіткої тимчасової перспективи, почуття невдоволення та розчарування у собі, переживання неконтрольованості життя, відсутність відчуття особистісного прогресу та ресурсів [Зобков].

Задоволеність у всіх сферах життєдіяльності важлива для будь-яких вікових груп: як у юності, так і людям середнього віку властивий активний пошук себе та свого місця в житті, важливим стає реалізація себе у професії та сімейному житті [Нестеренко И.Е.]. Задоволеність життям і самореалізацією у зв’язку з рівнем перфекціонізму може відрізнятися між юнаками й дівчатами різних факультетів та напрямів. У дослідженні Капустіної А. Н. виявлено, що ступінь задоволеності життям у юнаків вищий, ніж у дівчат, які навчаються за технічними спеціальностями. Серед студентів гуманітарного профілю гендерних відмінностей не виявлено [Капустина].

У дослідженні підліткового віку було виявлено також високий рівень перфекціонізму орієнтованого на інших та соціально-приписаний перфекціонізм [Матевєєва]. Дівчатка перевершують хлопчиків у прагненні до досконалості, що багато в чому зумовлено неоднозначністю ролі перфекціонізму у задоволеності життям людини. Для підлітка-перфекціоніста характерним є надмірне прагнення до досконалості, постановка складних цілей перед собою, а також пред'явлення високих вимог як до себе, так і до оточуючих [Пархоменко].

1.3. ЗВ'ЯЗОК ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ І ЗАДОВОЛЬНОСТІ ЖИТТЯМ

1.3.1.ТЕОРІЯ ЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ І ЗАДОВОЛЬНОСТІ ЖИТТЯМ

Задоволеність або незадоволеність життям визначає багато вчинків людини, впливає на види її діяльності та поведінку. Під задоволеністю життям зазвичай розуміють умиротворення, спокій і прийняття свого життя, прояв позитивних емоцій щодо майбутнього, зіставлення цілей і бажань із поточними результатами. Досягнути такої задоволеності важко за наявності рис перфекціонізму. На думку Дж. Ріда головною рисою перфекціонізму є невпевненість у завершеній справі, це призводить до прокрастинації, відкладання виконання певної діяльності [Ясна]. Перфекціонізм призводить до низької продуктивності та великих психологічних навантажень, внаслідок чого з'являється хронічна втома, емоційне вигоряння, депресивні стани, негативні переживання, невдоволення собою і т. д. від цього страждає і мотиваційна сфера.

Внаслідок цього відбувається зниження ступеня задоволеності життям. Задоволеність життям пов'язані з ставленням до свого «Я». При позитивному ставленні до свого «Я» присутня позитивна оцінка життєдіяльності, що реалізується, від чого зростає самооцінка, впевненість у собі і у своїх силах, а також з'являється повага до свого власного внутрішнього світу. Якщо ж є критичність, хронічне невдоволення собою, зосередження на своїх недоліках, що підживлюється перфекціонізмом, рівень задоволеності життям знижується.1.3.2. ПОЗИТИВНИЙ І НЕГАТИВНИЙ ЗВ'ЯЗОК ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ З ЗАДОВОЛЕНІСТЮ ЖИТТЯМ

Прагнення до високих результатів не впливає на задоволеність життям, поки радість від отриманих результатів корелює з докладеними зусиллями для досягнення своєї мети, коли людина відчуває задоволеність собою.

Перфекціонізм може позитивно впливати на людину, коли вона встановлює високі, але розумні стандарти, уникає педантичності, виявляє

гнучкість, може пристосовуватися до ситуації, і все це породжує почуття задоволення та стимулює людину до подальшого розвитку.

За результатами досліджень підтверджується, що перфекціонізм сприяє робочій мотивації: перфекціоністи більше часу присвячують завданням і сильніше залучаються в робочий процес. Оскільки задоволеність життям визначається як суб'єктивне благополуччя та залежить від сукупності ціннісних і особистісних факторів, розвинена сила волі, яка підживлює в перфекціоніста прагнення до досягнень, відіграє роль у його задоволеності життям. Крім того, важливу роль мають уважність до деталей, орієнтація на якість і висока працездатність з відповідальністю.

Перфекціонізм шкодить психічному стану людини, що безпосередньо пов'язане із задоволеністю життям та благополуччям, коли людина ставить собі неадекватно завищені вимоги, від чого з'являється фрустрація, безсилля та ризик виникнення депресії, замість задоволеності своїми результатами.

ВИСНОВКИ З ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

В даний час вплив перфекціонізму на задоволеність життям мало вивчений. Перфекціонізм - це стійка особистісна риса, яка активно проявляється у різноманітних формах психічної активності особистості. Перфекціонізм несе в собі амбівалентність, маючи як позитивні, так і негативні наслідки.

Основними проблемами є те, що при перфекціонізмі людина слідує завищеним стандартам, що в наслідку призводить до тривожності, депресії та інших негативних наслідків. Сучасні дослідження розглядають перфекціонізм у взаємозв'язку з прокрастинацією, емоційним вигоранням, мотивацією досягнення та уникнення невдач, тривожністю, стресом, а також із впливом на задоволеність життям.

З соціальної точки зору проблемою є складність знайти підхід до перфекціоніста, що ускладнює встановлення контакту з ним. З погляду

роботи з перфекціоністами проблемою може бути явний опір змінам або допомозі, оскільки питання самоповаги й самокритики відіграють для них центральну роль.

У зв'язку з тим, що перфекціонізм впливає на багато сфер діяльності людини і заважає адекватно оцінювати ситуації, можна припустити наявність зв'язку з задоволеністю життям, тобто про вплив перфекціонізму на інтерес життя, на наявність і реалізацію життєвих цілей, а також на загальний емоційний фон.

2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ І ЗАДОВОЛЕННЯ ЖИТТЯМ

Мета емпіричного дослідження: визначити, чи взаємозв'язок рівня перфекціонізму з рівнем задоволеності життям.

Завдання емпіричного дослідження:

1. Визначити вибірку піддослідних щодо дослідження;

2. Підібрати методологічний інструментарій для діагностики перфекціонізму та задоволеності життям;

3. У емпіричному дослідженні виявити чи є взаємозв'язок між перфекціонізмом та задоволеністю життям у досліджуваних;

4. Провести аналіз зібраних даних, зробити висновки про взаємозв'язок перфекціонізму та задоволеності життям.

Гіпотеза дослідження: що вищий рівень перфекціонізму в людини, то нижчий рівень задоволеності життям.

2.1. ПЛАНУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1.1. ПЛАНУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Вибір типу дослідження - констатуючий експеримент.

Визначення змінних:

Незалежна змінна – перфекціонізм.

Залежна змінна – задоволеність життям.

Контрольовані змінні – вік

Характеристика вибірки: у дослідженні взяли участь 119 осіб — чоловіки та жінки віком від 18 до 55 років, оскільки до 18 років особа вже має розуміння своїх внутрішніх уявлень і переконань [Головіна] та сформовані життєві цінності. Люди пенсійного віку не брали участі у дослідженні, оскільки з віком у людини накопичується «емоційна мудрість»,

що призводить до більш емоційно безпечних подій. Таким чином, рівень задоволеності життям із виходом на пенсію зберігається і навіть збільшується серед людей похилого віку [Belovol E. V., 2020]. Зниження рівня задоволеності життя віком від 18 до 55 років може статися від багатьох факторів, у тому числі й від рівня перфекціонізму.

2.1.2. ЗАСОБИ ВИМІРЮВАННЯ ЗМІННИХ

З метою перевірки гіпотези було розроблено авторську анкету, спрямовану дослідження взаємозв'язку рівня перфекціонізму і задоволеності життям. Анкета включала три блоки:

• Перший блок питань (1-2) – встановлював стать та вік респондентів.

• Другий блок питань (3-22) – дозволяє отримати інформацію про рівень задоволеності життям респондентів за допомогою «Індексу життєвого задоволення» в адаптації Н. В. Паніної.

• Третій блок питань (23-67) – дає інформацію про рівень перфекціонізму у респондентів за допомогою «Багатовимірної шкали перфекціонізму» Хьюїтта та Флетта

2.1.3. ХІД ДОСЛІДЖЕННЯ

Для проведення дослідження була підготовлена гугл форма та розіслана за студентськими групами та викладачами Тюменського індустріального університету.

На першому етапі респонденти проходили опитування про вік та поле. Далі кожному респонденту пропонувалося пройти два блоки опитувань, що складаються з двох методик:

1) Шкала життєвої задоволеності в адаптації Н. В. Паніної, яка відображає загальний психологічний стан людини, ступінь її психологічного комфорту.

Опитувальник складається з 20 питань, що включає такі шкали, як:

• Інтерес до життя – відбиває захопленість повсякденним життям;

• Послідовність у досягненні цілей – відображає рішучість щодо поставлених цілей;

• Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями – відображає переконаність людини у її здатності досягнення цілей;

• Позитивна оцінка себе та своїх вчинків – відображає оцінку людини своїх внутрішніх та зовнішніх якостей;

• Загальний емоційний фон– відображає ступінь оптимізму та задоволеності життям.

Респондентам потрібно було вибрати відповідь на кожне запитання із трьох варіантів – згоден; не згоден; не знаю.

2) Багатовимірна шкала перфекціонізму Хьюїтта і Флетта, яка дозволяє виміряти рівень перфекціонізму людини та визначити характер співвідношення її складових.

Опитувальник містить 45 питань і складається з трьох субшкал по 15 питань у кожній:

- Перфекціонізм, орієнтований на себе — відображає наявність високих стандартів щодо себе, самооцінювання та прагнення до досконалості.
- Перфекціонізм, орієнтований на інших — відображає переконання в тому, що інші повинні бути досконалими.
- Соціально-приписаний перфекціонізм — відображає потребу відповідати чужим стандартам.

Респонденту потрібно було висловити ступінь своєї згоди чи незгоди з тим чи іншим питанням за шкалою від 1 до 7, де 1 – не згоден, а 7 – повністю згоден.

Анкета мала анонімний характер. Час заповнення анкети становив 15-20 хвилин.

2.1.3. ОБРОБКА ДАНИХ

Методи статистичної обробки: Дані були опрацьовані в стандартній програмі Excel за допомогою кореляційного аналізу за Пірсоном. Для порівняння груп «Молодь» та «Середній вік» між собою був використаний критерій U-Манна-Уітні.

2.2. РЕЗУЛЬТАТИ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

На першому етапі заповнення авторської анкети респонденти вказували стать і вік. У дослідженні взяли участь 119 осіб: 45 чоловіків і 74 жінки. Співвідношення за статтю наведено на рис. 1..

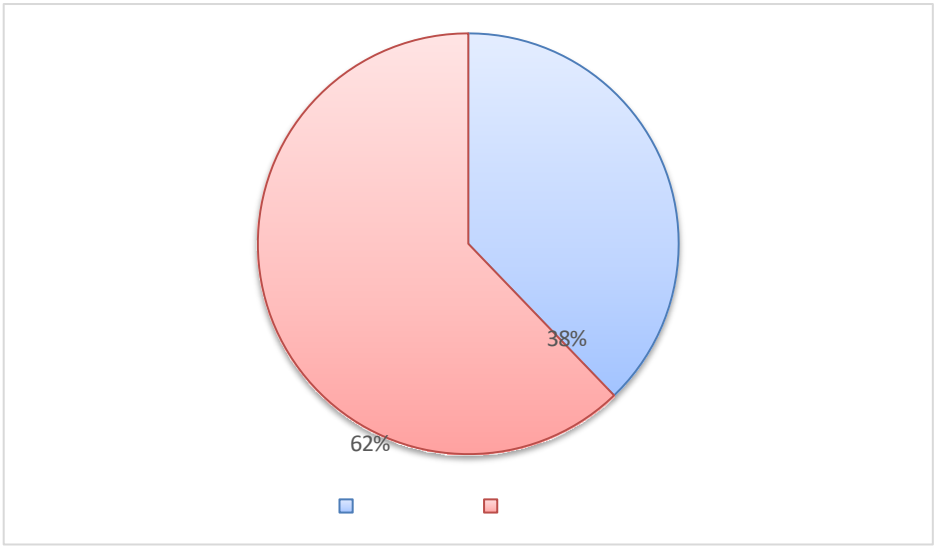


Рис. 1. Співвідношення за статтю респондентів

Респондентів поділили на дві групи:

1. Молодь віком від 18 до 35 років.
2. Люди середнього віку від 36 до 55 років.

Результати подано на рис. 2

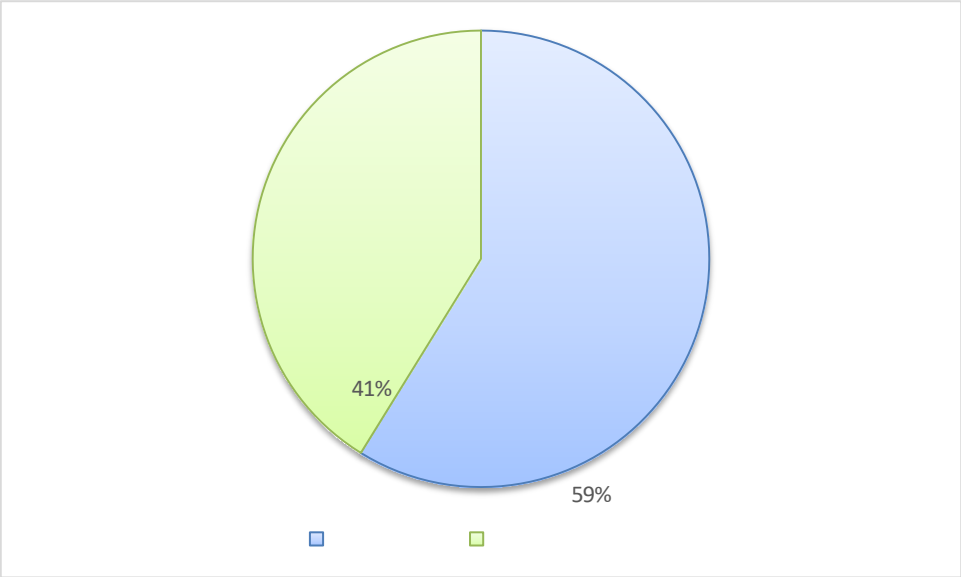


Рис. 2. Розподіл респондентів за віком

Рівень задоволеності життям. Обробка індексу життєвої задоволеності проводилася нарахуванням балів за кожне запитання залежно від обраної відповіді відповідно до ключа. Максимальний індекс життєвого задоволення становить 40 балів. За кожне питання ставилося від 0 до 2 балів. Середній рівень задоволеності життям вважається від 25-30 балів, менше ніж 25 балів – низький рівень задоволеності життям.

Дані порівняння рівня задоволеності життям між групами Молодь та Середній вік представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Порівняння між групами рівня задоволеності життям

Стать	Середнє значення у молоді	Середнє значення у людей середнього віку	Рівень значущості
Жінки	26,475	27,242	0,509
Чоловіки	25,266	26,333	0,961

Було виявлено, що дівчата мають середній рівень задоволеності життям відповідно до ключа за шкалою індексу задоволеності життям. Жінки віком від 36 років також мають середній рівень задоволеності життям. За результатами порівняння критерієм U-Манна-Уітні між жінками групи молоді та середнього віку не було виявлено значних відмінностей. Можна припустити, що загалом жінки будь-якого віку мають позитивний погляд на

життя.

Не було виявлено значних відмінностей між чоловіками групи молоді та середнього віку за рівнем задоволеності життям. Виявлено, що чоловіки обох груп мають середній рівень задоволеності життям. Обидві категорії вікових груп вміють справлятися з труднощами в житті та мають позитивний погляд на їх благополуччя.

Дані порівняння рівня задоволеності життям за шкалами між групами Молодь та Середній вік представлені у таблиці 2.

Таблиця 2

Порівняння між групами рівня задоволеності життям

Шкали	Середнє значення у молоді		Середнє значення у людей середнього віку		Рівень значущості	
	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки
Інтерес до життя	5	4,966	5,515	5,333	0,174	0,456
Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями	4,7	4,433	4,757	4,533	0,711	1
Послідовність у досягненні цілей	6,45	5,533	6,121	4,933	0,576	0,055
Позитивна оцінка себе та власних вчинків	5,525	5,233	5,696	5,733	0,666	0,397
Загальний емоційний фон	4,8	5,1	5,151	5,8	0,443	0,249

Було виявлено, що за шкалою – інтерес до життя, між групами молоді та середнього віку серед жінок немає значних відмінностей, що свідчить нам про те, що у жінок обох груп середньо виражений інтерес до життя за кількістю балів за шкалою. Можна припустити, що молоді дівчата студентських років відчувають ентузіазм і захоплення власного життя, оскільки попереду багато життєвих змін і етапів, а у жінок середнього віку є

захоплене ставлення до життя, через діяльність якої вони займаються, можливо, почуття впевненості та стабільності.

Відмінності за шкалою «Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями» не входять до зони значущості у жінок обох груп. Середній рівень задоволеності життям за шкалою узгодженості між поставленими та досягнутими цілями в обох груп говорить нам про те, що цілі, які ставлять перед собою дівчата від 18 до 35 років і жінки від 36 до 55 років, у середньому досягаються. Молоді дівчата через свій вік мають високу мотивацію в перспективному майбутньому, від чого поставлені цілі вважаються реалізованими і спрямовують свої сили на реалізацію важливих для себе завдань. Жінки середніх років в силу свого досвіду, швидше за все, ставлять для себе мету, що точно реалізовуються, знаючи з якими цілями можуть впоратися і яких результатів досягти.

Виявлено, що між групами, серед жінок немає значних відмінностей за шкалою – послідовність у досягненні цілей, що означає наявність у жінок обох груп чіткого уявлення про шлях досягнення цілей та їх реалізації. Показники за цією шкалою говорять нам про те, що дівчата стійкі та рішучі у напрямку досягнення цілей, можливо, у зв'язку з віком, коли планується майбутнє. Жінки виявляють стійкість, швидше за все, через наявність досвіду.

За шкалою «Позитивна оцінка себе та власних вчинків» було виявлено, що жінки обох груп мають середній рівень за цією шкалою за допомогою підрахунку балів. Значних відмінностей за шкалою виявлено був серед обох груп жінок, що означає характерність середньо оцінювати себе з позитивного боку жінкам у віці, і навіть власні вчинки.

Відмінностей за шкалою –«Загальний емоційний фон», виявлено був серед жінок обох груп. Обидві групи мають середній рівень за шкалою за підрахунками балів. Загальний емоційний фон, в середньому, у жінок схожий як у віці від 18 до 35 років, так і старшому віці. Оптимізм до життя можна пояснити тим, що дівчата та жінки загалом задоволені якістю життя та тими

умовами в яких вони живуть.

Встановлено, що серед чоловіків за шкалою «Інтерес до життя» не виявлено значущих відмінностей між молодою групою та групою середнього віку. Рівень інтересу до життя в обох групах є середнім за підрахунком балів, що свідчить про помірний інтерес до життя у чоловіків усіх вікових категорій. Можна припустити, що молоді студенти відчувають ентузіазм і захопленість життям через очікувані майбутні зміни й етапи, тоді як чоловіки середнього віку зберігають зацікавленість життям завдяки стабільній і улюбленій діяльності.

За шкалою «Узгодженість між поставленими і досягнутими цілями», між двома групами чоловіків, виявлено значних відмінностей. Чоловікам обох груп властиво ставити собі реальні цілі й досягати їх. Молоді люди переконані у здатності досягнення цілей, які їм важливі, можливо через високу мотивацію успішного майбутнього. Чоловіки середніх років ставлять і досягають своєї мети, швидше за все з огляду на минулий накопичений досвід, аналізуючи реалізованість цілей.

Виявлено, що за шкалою – послідовність у досягненні цілей, немає значних відмінностей серед обох груп чоловіків. Маючи середній рівень за підрахунками балів, за даною шкалою, чоловікам обох груп вікових груп властиво при реалізації поставлених цілей мати послідовний план здійснення цілей.

Значних відмінностей за шкалою – позитивна оцінка себе та своїх вчинків, в обох груп чоловіків, виявлено був. Чоловіки обох груп у середньому позитивно оцінюють себе та свої власні вчинки.

За шкалою «Загальний емоційний фон» не було виявлено значних відмінностей серед груп чоловіків, що означає у віці від 18 до 35 і від 36 і старше за чоловіків мають середній рівень загального емоційного фону. Можна припустити, що це пов'язано із загальним рівнем життя у місті, молоді люди отримують задоволення від життя, оскільки мають велику різноманітність діяльності. Люди середнього віку, швидше за все, також

задоволені якістю життя.

Рівень перфекціонізму. Обробка рівня перфекціонізму проводилася також підрахунком балів за показниками загального рівня перфекціонізму відповідно до ключа. Середнім рівнем перфекціонізму вважається від 160 до 204 набраних балів, якщо менше 160 балів – це низький рівень перфекціонізму, вище 204 балів – високий рівень перфекціонізму.

Дані порівняння за шкалою перфекціонізму обох груп представлені у таблиці 3.

Таблиця 3

Порівняння між групами рівня перфекціонізму

Стать	Середнє значення у молоді	Середнє значення у людей середнього віку	Рівень значущості
Жінки	204,65	210,39	0,454
Чоловіки	206,86	189,4	0,162

Встановлено, що між жіночими групами не виявлено значущих відмінностей за рівнем перфекціонізму. У представниць обох груп спостерігається високий рівень перфекціонізму. Це можна пояснити тим, що в сучасному суспільстві молоді дівчата під впливом соціальних мереж прагнуть ідеального життя, а жінки середнього віку могли сформувати високі перфекціоністські очікування внаслідок виховання, що супроводжувалося критикою з боку рідних щодо будь-якої діяльності.

За шкалою перфекціонізму немає істотних відмінностей серед груп чоловіків. Обидві групи чоловіків різного віку мають у середньому середній рівень перфекціонізму. Можна припустити, що рівень перфекціонізму у молодих людей не такий високий через їхню безтурботну позицію в студентські роки. У старшого покоління, швидше за все, утворюється «імунітет» до вимог суспільства.

При дослідженні рівня перфекціонізму за трьома субшкалами: перфекціонізм орієнтований на себе, перфекціонізм орієнтований на інших

та соціально-приписаний перфекціонізм, дали наступні результати, за допомогою підрахунку балів за ключом, які представлені в таблиці 4.

Таблиця 4

Порівняння між групами рівня перфекціонізму за трьома субшкалами

Стать	Субшкали	Середнє значення у молоді	Середнє значення у людей середнього віку	Рівень значущості
Жінки	Перфекціонізм орієнтований на себе	69,853	71,181	0,89
	Перфекціонізм орієнтований на інших	73	74,212	0,549
	Соціально-приписаний перфекціонізм	61,804	65	0,216
Чоловіки	Перфекціонізм орієнтований на себе	69,033	63,133	0,455
	Перфекціонізм орієнтований на інших	72,6	70,866	0,433
	Соціально-приписаний перфекціонізм	65,233	55,4	0,005**

Встановлено, що за шкалою «перфекціонізм, орієнтований на себе» серед жінок обох груп не виявлено значущих відмінностей. У представниць обох вікових категорій середній рівень самоорієнтованого перфекціонізму, що свідчить про помірні вимоги до себе.

За шкалою «перфекціонізм, орієнтований на інших» серед жіночих груп значущих відмінностей не виявлено. У представниць обох підвибірок виявлено високий рівень цього типу перфекціонізму відповідно до ключа шкали, що свідчить про схильність обох груп висувати високі вимоги до інших людей. Можна припустити, що така вимогливість проявляється також у ставленні до дітей і очікуваннях високих результатів їхньої діяльності.

Встановлено, що за шкалою соціально-приписаний перфекціонізм серед жінок молодшої та середньої вікових груп статистично значущих відмінностей не виявлено. У обох підгрупах за ключем шкали зафіксовано високий рівень цього типу перфекціонізму, що свідчить про наявність у представниць обох груп переконання, ніби оточення висуває до них надто високі вимоги.

Було виявлено, що за шкалою перфекціонізму орієнтованого він чоловіки груп молоді та середнього віку, немає значних відмінностей. Чоловіки обох груп мають помірні вимоги до себе, рівень перфекціонізму у обох груп є середнім.

За шкалою «перфекціонізм, орієнтований на інших» серед чоловіків двох груп статистично значущих відмінностей не виявлено. В обох підгрупах зафіксовано високий рівень цього типу перфекціонізму, що свідчить про схильність чоловіків обох вікових категорій висувати високі вимоги до оточуючих.

Виявлено статистично значущі відмінності за шкалою соціально-приписаного перфекціонізму між молодіжною групою та групою середнього віку серед чоловіків ($p < 0,01$). У представників молодіжної групи зафіксовано високий рівень соціально-приписаного перфекціонізму, що свідчить про їхню схильність вважати, що оточення висуває до них занадто високі вимоги; молоді чоловіки більш залежні від оцінок інших людей. Можна припустити, що вік, коли ти визначаєшся у своїй професійній діяльності, стає для тебе важливим відповідати всім вимогам. У чоловіків групи Середнього віку виявлено середній рівень соціально- приписаного перфекціонізму, що означає наявність меншої сприйнятливості до вимог, що пред'являються від оточуючих. Ця категорія людей більшою мірою самореалізувалася, визначилася у своїй професії, інших соціальних ролях, при цьому сформувала свої стійкі уявлення про сенс життя, незалежність, свободу.

Зв'язок перфекціонізму та задоволеності життям. За результатами дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та задоволеності життям у чоловіків і жінок від 18 до 35 років, вийшли такі результати, подані в таблиці 5.

Таблиця 5

Зв'язок перфекціонізму із задоволеністю життям групи Молоді

Стать	Загальний	Перфекціонізм, орієнтований на себе	Перфекціонізм орієнтований на інших	Соціально-приписаний перфекціонізм
Чоловіки	0,113	0,162	0,185	-0,023
Жінки	**-0,326***	**-0,292***	-0,025	**-0,458****

Було виявлено, що у чоловіків віком від 18 до 35 років немає значного взаємозв'язку задоволеності життям за шкалою загального рівня перфекціонізму.

За шкалою рівня перфекціонізму орієнтованого він не виявилося значної взаємозв'язку із задоволеністю життям чоловіки групи Молодь. Це означає, що пред'явлення високих вимог не впливає на рівень задоволеності життям у молодих людей.

Між шкалою задоволеності життям та перфекціонізмом орієнтованим на інших не було виявлено значних взаємозв'язків у молодих людей. Завищені вимоги до оточуючих не впливають на задоволеність життям молодих людей.

Відношення рівня задоволеності життям до соціально-предписаного перфекціонізму у молодих людей виявилося статистично незначущим у цьому дослідженні. Наявність установки, що оточення висуває до них надто високі вимоги, не має суттєвого впливу на задоволеність життям у молодіжній підгрупі.

Виявлено значний слабкий негативний зв'язок на рівні $p<0,05$, між шкалою перфекціонізму та задоволеності життям у дівчат віком від 18 до 35 років.

Між шкалою задоволеності життям і перфекціонізмом орієнтованим він виявлено негативна слабка взаємозв'язок лише на рівні p <0,05 в дівчат групи Молодь. Це означає, що чим вище вимоги дівчини висувають до себе, тим нижчим стає рівень задоволеності життям.

Було виявлено, що немає суттєвого зв'язку між шкалою перфекціонізму орієнтованого на інших та задоволеністю життям у дівчат, що означає на рівень задоволеності життям не позначається наявність високих вимог до оточуючих.

Між шкалою задоволеності життям та соціально-приписаним перфекціонізмом існує значний помірний негативний взаємозв'язок на рівні p<0,01. Це означає, що чим більший рівень вираженості рівня задоволеності життям, тим менше виражений соціально-приписаний перфекціонізм у дівчат групи Молодь.

Дані за результатами дослідження зв'язку перфекціонізму із задоволеністю життям у жінок групи Молодь представлені у таблиці 6.

Таблиця 6

Зв'язок перфекціонізму із задоволеністю життям у жінок групи Молоді

	Інтерес до життя	Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями	Послідовність у досягненні цілей	Позитивна оцінка себе та власних вчинків	Загальний емоційний фон
Перфекціонізм	-0,19	-0,133	**-0,478****	-0,108	-0,162
Перфекціонізм орієнтований на себе	-0,121	-0,148	**-0,406****	-0,086	-0,13
Перфекціонізм орієнтований на інших	-0,02	0,146	-0,248	-0,024	0,061
Соціально-приписаний	**-0,318***	**-0,315***	**-0,485****	-0,149	**-0,323***

перфекціонізм					

Виявлено значущі помірні від’ємні зв’язки між загальним рівнем перфекціонізму та шкалою «послідовність у досягненні цілей» на рівні $p < 0,01$. Це означає, що зі зростанням показника перфекціонізму знижується показник послідовності у досягненні цілей. З цього випливає, що перфекціонізм негативно впливає на послідовні дії при досягненні цілей у дівчат. Високі вимоги заважають чітко визначити порядок дій для досягнення своїх цілей, можливо через страх помилитися.

Виявлено значущі помірні від’ємні взаємозв’язки між підшкалами «перфекціонізм, орієнтований на себе» та «послідовність у досягненні цілей» ($p < 0,01$). Це означає, що високі вимоги до себе, надмірна самокритика й схильність до самокопання перешкоджають дівчатам послідовно реалізовувати поставлені цілі. Частково такий взаємозв’язок може пояснюватися соціальними ідеалами та впливом соцмереж, де демонструється «ідеальне» досягнення цілей, що підриває упевненість у власних помірно успішних результатах.

Виявлено значні помірні негативні взаємозв'язки між шкалою «Соціально- приписаний перфекціонізм» та «Інтерес до життя» на рівні $p<0,05$. Цей зв'язок говорить нам про те, що дівчата втрачають інтерес до життя, прагнучи догодити вимогам оточуючих людей. Можливо, позначається тиск від оточуючих і прагнення бути ідеальною, через що втрачається інтерес до життя, втрачаючи свої власні бажання, прагнучи виконати насамперед чиїсь.

Було виявлено значний помірний негативний взаємозв'язок між шкалою «Соціально-приписаний перфекціонізм» та шкалою «Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями» на рівні $p<0,05$. Даний зв'язок говорить про те, що дівчата, намагаючись відповідати високим вимогам суспільства, втрачають узгодженість між поставленими і досягнутими

цілями, прагнучи, швидше за все, в першу чергу догодити суспільству.

Існує значний помірний негативний взаємозв'язок між шкалою «Соціально-приписаний перфекціонізм» та «Послідовність у досягненні цілей» на рівні $p<0,01$, що означає, що переконаність дівчат у наявності високих вимог до себе від суспільства заважають у послідовному досягненні поставлених цілей. Дане явище можна пояснити тим, що суспільство змінюючись, з одного боку, дає багато можливостей для постановки будь-яких життєвих цілей, але з іншого боку дівчата можуть податись критиці з боку суспільства.

Виявлено значущі помірні від'ємні взаємозв'язки між підшкалою «Соціально-приписаний перфекціонізм» і шкалою «Загальний емоційний фон» на рівні $p < 0,05$. Це означає, що прагнення відповідати очікуванням суспільства у дівчат негативно позначається на їхньому загальному емоційному фоні.

Дані отримані в ході дослідження зв'язку перфекціонізму із задоволеністю життям у чоловіків групи Молодь представлені у таблиці 7.

Таблиця 7

Зв'язок перфекціонізму із задоволеністю життям у чоловіків групи Молоді

	Інтерес до життя	Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями	Послідовність у досягненні цілей	Позитивна оцінка себе та власних вчинків	Загальний емоційний фон
Перфекціонізм	0,208	0,104	-0,043	-0,19	**0,35***
Перфекціонізм орієнтований на себе	0,214	0,221	0,009	-0,134	0,302
Перфекціонізм орієнтований на інших	**0,337***	0,047	0,047	-0,078	**0,358***
Соціально-пр	0,041	-0,007	-0,139	-0,25	0,263

иписаний перфекціонізм					

Були виявлені значні слабкі позитивні зв'язки лише на рівні p<0,05, за шкалою загального перфекціонізму та загального емоційного фону. Цей зв'язок означає, що перфекціонізм не має негативного впливу на загальний емоційний фон у молодих чоловіків до 35 років.

Виявлено значний слабкий позитивний зв'язок на рівні p<0,05, за шкалою «Перфекціонізм орієнтований на інших» та шкалою «Інтерес до життя», що означає відсутність негативного впливу високих вимог до інших на інтерес до життя у молодих людей.

Значний слабкий позитивний зв'язок було виявлено за шкалою «Перфекціонізм орієнтований на інших» та «Загальний емоційний фон» на рівні p<0,05. Такий зв'язок говорить нам про те, що на загальному емоційному фоні у молодих людей вимоги, що висуваються іншим людям, не позначається.

Встановлено відсутність зв’язку між підшкалою «перфекціонізм, орієнтований на себе» та п’ятьма шкалами задоволеності життям. Вимоги, які пред'являються перфекціоністом самому собі, ніяк не впливають на задоволеність життям серед респондентів групи Молоді у чоловіків.

Відсутня значний зв'язок за шкалою «Соціально-приписаний перфекціонізм» із п'ятьма шкалами задоволеності життям. Цей зв'язок говорить про те, що на задоволеність життям молодих людей не позначаються вимоги, які вони пред'являють від оточення.

Дані результатів зв'язку перфекціонізму із задоволеністю життям у групи середнього віку представлені у таблиці 8.

Таблиця 8

Зв'язок перфекціонізму із задоволеністю життя у групи середнього віку

	Загальний	Перфекціонізм орієнтований на себе	Перфекціонізм орієнтований на інших	Соціально-приписаний перфекціонізм

Чоловіки	**-0,318***	**-0,461***	0,020	**-0,268***
Жінки	-0,131	0,021	-0,219	-0,157

Виявлено слабкий статистично значущий негативний зв’язок між рівнем перфекціонізму та рівнем задоволеності життям у чоловіків; це свідчить, що перфекціонізм негативно позначається на задоволеності життям у чоловіків середнього віку.

Існує слабкий статистично значущий зв’язок між підшкалою «Перфекціонізм, орієнтований на себе» та показником «Задоволеність життям» у чоловіків середнього віку. Цей зв’язок негативний і вказує, що високі вимоги до себе знижують суб’єктивну задоволеність життям.

За шкалою «Соціально-приписаний перфекціонізм» та «Задоволеність життям» виявлено слабкий значний негативний зв'язок у чоловіків середнього віку, що говорить нам про те, що вимоги, які пред'являються суспільством, негативно позначаються на задоволеності життям.

Не виявлено значних зв'язків за шкалою «Задоволеність життям» та «Перфекціонізм» у жінок середнього віку.

Дані результатів дослідження зв'язку перфекціонізму із задоволеністю життям у жінок групи Середній вік представлені у таблиці 9.

Таблиця 9

Зв'язок перфекціонізму із задоволеністю життям у жінок групи Середнього віку

	Інтерес до життя	Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями	Послідовність у досягненні цілей	Позитивна оцінка себе та власних вчинків	Загальний емоційний фон
Перфекціонізм	-0,086	-0,110	-0,110	0,120	**-0,264***
Перфекціонізм орієнтований на себе	-0,043	0,091	0,098	0,069	-0,144

Перфекціонізм орієнтований на інших	-0,151	-0,129	**-0,244***	0,087	**-0,339***
Соціально-приписаний перфекціонізм	-0,040	**-0,242***	-0,173	0,126	-0,189

Було виявлено слабкий значний негативний взаємозв'язок лише на рівні p<0,05, за шкалою загального рівня перфекціонізму зі шкалою «Загальний емоційний фон» в жінок старше 36 років. Цей зв'язок говорить нам про те, що рівень перфекціонізму позначається на загальному емоційному фоні, чим вищий перфекціонізм, тим нижчий загальний емоційний фон у жінок..

Встановлено слабкий статистично значущий негативний взаємозв’язок між підшкалою «перфекціонізм, орієнтований на інших» і шкалою «послідовність у досягненні цілей» (p < 0,05). Це означає, що у жінок більша вимогливість до оточуючих асоціюється зі зниженням послідовності дій під час реалізації цілей.

Виявлено слабкий значний негативний взаємозв'язок на рівні p<0,05, за шкалою «Перфекціонізм орієнтований на інших» та «Загальний емоційний фон», що означає при високих вимогах до інших людей у жінок знижується загального емоційного фону.

Негативний слабкий значущий взаємозв'язок на рівні p<0,05, виявлено за шкалою «Соціально-приписаний перфекціонізм» та «Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями». Цей зв'язок означає, що на цілі та їх досягнення позначається вплив і вимоги суспільства до жінок від 36 років до 55.

Дані дослідження зв'язку перфекціонізму із задоволеністю життям у чоловіків групи Середній вік представлені у таблиці 10

Таблиця 10

Зв'язок перфекціонізму із задоволеністю життям у чоловіків групи «Середній вік»

	Інтерес до життя	Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями	Послідовність у досягненні цілей	Позитивна оцінка себе та власних вчинків	Загальний емоційний фон
Перфекціонізм	0,194	**-0,528***	0,049	-0,002	**-0,502***
Перфекціонізм орієнтований на себе	0,091	**-0,529***	-0,141	0,018	**-0,616****
Перфекціонізм орієнтований на інших	0,370	**-0,473***	0,249	0,091	-0,166
Соціально-приписаний перфекціонізм	0,118	-0,360	0,136	-0,110	**-0,418***

Було виявлено значний негативний зв'язок загального рівня перфекціонізму зі шкалою «Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями» на рівні $p<0,05$. Цей зв'язок говорить про те, що узгодженість між поставленими та досягнутими цілями знижується при високому рівні перфекціонізму у чоловіків середнього віку.

Виявлено значний негативний зв'язок між шкалою «Перфекціонізм» та шкалою «Загальний емоційний фон» на рівні $p<0,05$, що означає зниження загального емоційного фону за високого рівня перфекціонізму.

Виявлено значущий негативний зв’язок між підшкалою «Перфекціонізм, орієнтований на себе» і шкалою «Узгодженість між поставленими і досягнутими цілями» на рівні $p < 0,05$. Це означає, що у чоловіків середнього віку вищі самоорієнтовані вимоги асоціюються зі зниженням узгодженості між поставленими цілями та реально досягнутими результатами.

Виявлено значний помірний негативний зв'язок між шкалою «Перфекціонізм орієнтований на себе» та шкалою «Загальний емоційний фон» на рівні

$p<0,01$, що означає негативний вплив на загальний емоційний фон високих вимог до себе.

Виявлено значущий від'ємний зв'язок між підшкалою «Перфекціонізм, орієнтований на інших» і показником «Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями» на рівні $p < 0,05$. Це означає, що у чоловіків середнього віку завищені очікування щодо інших осіб асоціюються зі зниженням відповідності між поставленими цілями та реально досягнутими результатами.

Існує значний негативний зв'язок між шкалою «Соціально-приписаний перфекціонізм» та шкалою «Загальний емоційний фон» на рівні $p<0,05$. Цей зв'язок говорить нам про те, що вимоги суспільством негативно позначаються на загальному емоційному фоні у чоловіків середнього віку.

ВИСНОВКИ З ДРУГОГО РОЗДІЛУ

За результатами дослідження отримані дані, які частково підтверджують гіпотезу. У дівчат молодіжної групи виявлено значущі зв'язки між задоволеністю життям та самоорієнтованим перфекціонізмом і між задоволеністю життям та соціально-приписаним перфекціонізмом. Встановлено, що вимоги до себе впливають на рішучість і стійкість у досягненні цілей. Соціально-приписаний перфекціонізм пов'язаний із зацікавленістю життям, рівнем оптимізму і загальною задоволеністю життям, а також із досягненням і послідовністю виконання важливих цілей. Враховуючи, що суспільство змінюється, прагне рівності статей, дівчата стали виявляти «чоловічі якості: цілеспрямованість, амбітність, бажання досягти більшого в житті. Тому у дівчат зростає рівень перфекціонізму, але рівень задоволеності життя трохи падає через високу вимогливість.

Молоді люди незначно піддаються впливу перфекціонізму на задоволеність життям. Виявлено, що у молоді немає негативного впливу перфекціонізму на ентузіазм, оптимізм та здатність отримувати задоволення

від життя. З цього випливає, що молоді люди менш вразливі до перфекціоністських установок і мають більш позитивний настрій. Як зазначала Нечепоренко О. П., від самого дитинства суспільство висуває до чоловіків високі вимоги, тому найчастіше вибирається одна з двох стратегій: або відповідати їм — бути відповідальним і виправдати очікування себе та оточення, або повністю заперечувати ці вимоги. За будь-якого вибору рівень перфекціонізму залишається високим, натомість задоволеність життям практично не змінюється, імовірно через соціальне відчуття обов'язку, що по-іншому не можна [Нечепоренко, 2012].

Дослідження групи середнього віку показало, що жінки втрачають оптимізм і здатність отримувати задоволення від життя, коли вони очікують від інших людей високих результатів. Ймовірною причиною є перенесення підвищених вимог на власних дітей та очікування від них значних досягнень. Тиск з боку оточення впливає на переконання у власній спроможності досягати важливих цілей.

Чоловіки середнього віку втрачають впевненість у здатності досягти поставленої мети при високих вимогах до себе, що позначається і на загальному стані отримання задоволення від життя та позитивного настрою. При очікуванні високих результатів від інших у чоловіків також зникає впевненість у досягненні поставленої мети, а при відчутті, що оточуючі вимагають надто багато, падає загальний емоційний фон.

Виходячи з отриманих даних, можна зробити висновок, що перфекціонізм по-різному впливає на чоловіків і жінок протягом усього життя. Різні форми перфекціонізму по-різному позначаються на певних сферах, які впливають на задоволеність життям: на одному віковому етапі їхній вплив може бути сильнішим, на іншому — слабкішим.

ВИСНОВОК

У висновку дослідницької роботи, вивчивши феномен перфекціонізму з'ясувалося, що перфекціонізм несе в собі як позитивні, так і негативні наслідки. Перфекціоністу властива гонитва за високими стандартами, що призводить до тривожності, депресії та інших наслідків. Були розглянуті проблеми перфекціоніста із соціальної точки зору – складність у підході до перфекціоніста.

З'ясувалося, що дослідження на тему перфекціонізму збільшуються, перфекціонізм дослідники вивчають з різних сторін як з позитивної, так і негативної. Здебільшого, звісно, перфекціонізм розглядають як негативний феномен.

В результаті проведеного емпіричного дослідження гіпотеза про те, що перфекціонізм має зв'язок із рівнем задоволеності життям, частково підтвердилася. У різний віковий етап життя зв'язок різних проявів перфекціонізму може по-різному позначатися чинники задоволеності життям. Так, наприклад, у молодих людей зв'язок будь-яких проявів перфекціонізму позначається мінімально на задоволеність життям. Молоді люди при середньому рівні перфекціонізму мають ентузіазм та захопленість життям, мотивацію у досягненні цілей та отримують задоволення від життя. У старшому віці чоловіки за наявності високого рівня перфекціонізму втрачають впевненість у здатності досягти поставленої мети при високих вимогах до себе, що позначається і на загальному стані отримання задоволення від життя та позитивного настрою. Швидше за все така різниця у віці та наявності зв'язку пов'язана з відповідальністю, яка покладається на чоловіків старшого віку, а молоді люди у студентські роки меншою мірою відчувають відповідальність за що-небудь, від чого більш безтурботні.

При дослідженні дівчат з'ясувалося, що на них сильно позначається громадська думка, що має зв'язок із інтересом до життя, зі ступенем оптимізму та задоволеності життям, а також із досягненням та послідовністю

важливих цілей. Жінки середнього віку, навпаки, більш стійкі до впливу перфекціонізму на задоволеність життям. В основному жінки вимогливі до інших, що впливає на їхню задоволеність життям.

Зв'язок перфекціонізму із задоволеністю життям частково підтверджено, оскільки наявність або відсутність зв'язку пов'язано зі статтю та віком людини. На різному етапі свого життя людина по-різному сприймає та реагує на ті чи інші проблеми, що позначається на її внутрішньому стані.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК

1. Ashby J.S., Rice K.G., Martin J.L. Perfectionism, shame, and depressive symptoms // Journal of Counseling & Development. 2006. Т. 84. №. 2. С. 148-156.

2. Belovol E.V., Boyko Z.V., Shurupova E.Yu. RUDN Journal of Psychology and Pedagogics, 2020. 17(4). 671–684.

3. Bieling P.J., Israeli A.L., Antony M.M. Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct //Personality and individual differences, 2004. Т. 36. №. 6. С. 1373-1385.

4. Çapan B.E. Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. // Procedia - Social and Behavioral Sciences, 2010. C.1665–1671.

5. Diener E., & Suh E.M. Measuring subjective well-being to compare the quality of life of cultures. In E. Diener, & E.M. Suh (Eds.), Culture and subjective well-being. Cambridge, MA: The MIT Press, 2000. C.3-12.

6. Flett G.L., & Hewitt P.L. (n.d.). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. // Perfectionism: Theory, Research, and Treatment, 2002. C.5–31.

7. Hamachek D.E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism/

D.E. Hamachek // Psychology. 1978. N 15. P. 27—33.

8. Hewitt P.L., The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic selfpresentation and psychological distress / P.L. Hewitt, G.L. Flett, S.B. Sherry, M. Habke, M. Parkin M., R.W. Lam, B. McMurtry, E. Ediger, P. Fairlie,M.B. Stein // Journal of Personality and Social Psychology, 2003. 84(6). P. 1303–1325.

9. Kioseva E., Kiosev N. Characteristics features of satisfactionwithlifeof

undergraduate girls with the adjustment disorder // State educational organization of higher professional education «Donetsk National Medical University M. Gorky», 2020. C. 12-16.

10. Kitayama S., & Markus H.R. The pursuit of happiness and the realization of sympathy: Cultural patterns of self, social relations, and well-being. In

E. Diener, & E.M. Suh (Eds.). Culture and subjective well-being. Cambridge, MA, US: The MIT Press, 2000. C.113-161.

11. Kitayama S., Markus H.R., & Kurokawa, M. (2000). Culture, emotion, and well-being: Good feelings in Japan and the United States. Cognition and Emotion, 2000. C.93–124.

12. Markus H.R., & Kitayama, X. Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. Psychological Review, 1991. C. 224–253.

13. Oishi S. Goals as cornerstones of subjective well-being: Linking individuals and cultures. In E. Diener, & E.M. Suh (Eds.), Culture and subjective well-being. Cambridge, MA: The MIT Press, 2000. C.87-112.

14. Rice K.G., Mirzadeh S.A. Perfectionism, attachment, and adjustment // Journal of counseling Psychology. 2000. T. 47. №. 2. C. 238.

15. Rice K.G., Preusser K.J. The adaptive/maladaptive perfectionism scale // Measurement and evaluation in counseling and development. 2002. T. 34. №. 4. C. 210-223.

16. Uchida Y., & Kitayama S. Happiness and unhappiness in East and West: Themes and variations. Emotion, 2009. C.441–456.

17. Uchida Y., Norasakkunkit V., & Kitayama S. Cultural constructions of happiness: Theory and empirical evidence. Journal of Happiness Studies, 2004. C. 223–239.