

УДК 159.9.072

ОПИТУВАЛЬНИК ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ Н. ГАРАНЯН, А. ХОЛМОГОРОВОЇ (МОДИФІКОВАНИЙ ВАРІАНТ Т. ЗАВАДИ)

Завада Т.Ю., викладач
кафедри психології і психотерапії
Український католицький університет

У статті описано процедуру адаптації та модифікації україномовного варіанта опитувальника перфекціонізму Н. Гаранян, А. Холмогорової. Також відтворено текст опитувальника, що складається із 43 тверджень та 7 шкал, сума балів за якими дозволяє виміряти загальний прояв перфекціонізму, а також різних його рівнів: високого, середнього та низького.

Ключові слова: перфекціонізм, опитувальник, самозвинувачення, залежність від оцінок оточення, надійність, студентська молодь.

В статті описана процедура адаптації та модифікації україномовного варіанта опитувальника перфекціонізму Н. Гаранян, А. Холмогорової. Також представлено текст опитувальника, що складається із 43 тверджень та 7 шкал, сума балів по котрим дозволяє виміряти різні рівні перфекціонізму: високий, середній та низький.

Ключевые слова: перфекционизм, опросник, самообвинение, зависимость от оценок окружающих, надежность, студенты.

Zavada T.J. PERFECTIONISM QUESTIONNAIRE BY N. GARANYAN, A. KHOLMOGOROVA (THE MODIFIED T. ZAVADA'S VERSION)

This article describes the procedure of adaptation and modification of Ukrainian-language version of the perfectionism's questionnaire N. Garagnani, A. Kholmogorova. Also presented the text of the questionnaire, consisting of 43 claims and 7 scales, the amount of which is a measure of perfectionism different levels: high, medium and low.

Key words: perfectionism, questionnaire, self-blame, depending on the position environment, reliability, students youth.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема перфекціонізму в психологічній літературі набуває наукової популярності на українських теренах завдяки активним дослідженням за останні 10-15 років (Л.А. Данилевич, А.М. Лазько, І.Я. Гуляс, Г.Л. Чепурна, О.О. Лоза, Т.В. Грубі, В.С. Павлова). У теоретичній площині існує значна кількість систематизованих та узагальнених наукових поглядів на структуру перфекціонізму, розроблених теоретичних моделей та типологій, проте все ж досі точаться дискусії щодо амбівалентності природи даного психологічного феномену, його структури.

Аналіз психодіагностичного інструментарію даного конструкту вказує, що дослідження перфекціонізму (практичний аспект) більш розроблено зарубіжними науковцями, ніж українськими, що потребує практичного вдосконалення та розширення на українській вибірці. У статті спробуємо поглибити уявлення про структуру перфекціонізму, розроблену Н. Гаранян та А. Холмогоровою, а також удосконалити запропонований ними діагностичний інструментарій та відобразити отримані результати.

Постановка завдання. Отже, головною метою та завданням роботи є адаптація та

модифікація опитувальника перфекціонізму Н. Гаранян, А. Холмогорової і його демонстрація.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилось серед студентської молоді та молоді, яка не входить до категорії студентства. Кількість досліджуваних – 482 особи.

Досліджувані особи:

- студентська молодь (студенти медичного та стоматологічного факультетів Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького (N=102); студенти Інституту комп'ютерних наук та інформаційних технологій (спеціальностей: програмне забезпечення систем та інженерія програмного забезпечення) Національного університету «Львівська політехніка» (N=50); студенти спеціальностей харчових технологій та біотехнологій Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій С. Гжицького (N=56); студенти спеціальностей соціологія та політологія Львівського національного університету імені Івана Франка (N=91)).

Вибір груп досліджуваних осіб здійснювався таким чином, щоб охопити наукові спеціальності за різними сферами дослідження: природничі – N=102 (медичні та



стоматологічні факультети), суспільні – N=91 (спеціальності – соціологія та політологія) та технічні науки – N=106 (біо-технологи, харчові технологи, спеціалісти програмного забезпечення систем та інженерії програмного забезпечення). Вік досліджуваних осіб даної групи – 18-22 роки;

- *не студентська молодь* (працівники супермаркетів та магазинів м. Львова (N=73); автозаправних станцій (N=53); непрацююча молодь (N=57)).

Вік досліджуваних осіб даної групи – 19-27 років.

Варто зазначити, що текст опитувальника перфекціонізму Н. Гаранян і А. Холмогорової був перекладений нами українською мовою та відредагований. У процесі перекладу були враховані морфологічні та синтаксичні особливості української мови та особливості української психологічної термінології. Унаслідок цього формулювання деяких тверджень було модифіковане. Проте основний зміст кожного твердження збережений (Додаток 1).

Н. Гаранян та А. Холмогорова у 1996 році, ґрунтуючись на досвіді практичної роботи з амбулаторними пацієнтами, у яких було виявлено емоційні порушення, висунули гіпотезу про існування структури перфекціонізму особистості. У результаті було створено опитувальник, який базувався на висловлюваннях пацієнтів у групах індивідуальної та групової психотерапії [1; 2]. У 2007 році в дисертаційній роботі Т. Юдеева апробувала опитувальник перфекціонізму Н. Гаранян та А. Холмогорової, де детально описала процедуру валідації методики та її надійність [6].

У кінцевому варіанті опитувальник перфекціонізму Н. Гаранян, А. Холмогорової містить 29 тверджень, кожне з яких варто оцінити досліджуваному за 4-бальною шкалою. Методика спрямована на визначення загального показника перфекціонізму особистості, а також на визначення ступеню прояву його компонентів.

Структурну модель перфекціонізму особистості складають такі компоненти:

1. *Сприйняття інших людей як таких, що делегують високі очікування (при постійному порівнянні себе з іншими)* – відображає суб'єктивне сприйняття того, що оточуючі очікують високих результатів діяльності і є когнітивним параметром перфекціонізму.

2. *Завищені домагання та вимоги до себе* – відображає схильність побудови складних цілей та завдань.

3. *Високі стандарти діяльності при орієнтації на полюс «найуспішніший»* – стосується високих стандартів діяльності при

орієнтації на результати найбільш успішних людей.

4. *Селектування інформації про власні помилки й невдачі* – відображає негативний аспект мислення, що пов'язаний із фіксацією на власному неуспіху.

5. *Поляризоване мислення* – пов'язаний зі схильністю до дихотомічної оцінки результатів діяльності, планування її за принципом «все або нічого» [2,6].

Перевірка внутрішньої узгодженості шкал (використання коефіцієнтів надійності α -Кронбаха і Guttman Split-half) вказує на те, що тест внутрішньо узгоджений. Практично всі шкали опитувальника перевищують значення коефіцієнтів – 0,6, що свідчить про статистично значиму надійність методики [6].

При наукових дослідженнях проблеми перфекціонізму значна кількість науковців [4-5; 7-10] визначають його стрижневу особливість у надмірній схильності до досконалості, пов'язаній із низкою передумов, які в загальному виявляються в аутодеструктивній поведінці. Наукові дослідження вказують, що надмірна самокритика, почуття провини породжують незадоволення результатами діяльності у перфекціоністів. Максималізм, сповідування принципу «все або нічого» змушує відмовитись від багатьох справ. Страх невдачі примушує уникати ситуацій, де можуть виникнути помилки. Перфекціоністські орієнтації пов'язують зі значною втратою часу через надмірну скрупульозність, дріб'язковість, увагу до деталей [7-10].

Аналіз теоретичних та емпіричних досліджень перфекціонізму особистості вказує на те, що важливими компонентами в структурі перфекціонізму (окрім виділених компонентів структури Н. Гаранян, А. Холмогорової), також є, з однієї сторони, схильність особистості до *самозвинувачень*, а з іншої – *залежність людини від оцінок та позицій оточення* (К. Хорні, А. Адлер, Д. Хамачек, Р. Шафран, О. Кашина, А. Золотарева, П. Циганкова). У результаті нами було вирішено розширити структуру перфекціонізму цими компонентами та перевірити їх доцільність у ній.

Для перевірки припущення про існування додаткових двох аспектів у структурі перфекціонізму, що пов'язані із самозвинуваченнями та залежністю від позицій оточення, нами було розроблено спочатку 40 тверджень, які гіпотетично б мали вимірювати ці показники. Проте статистичне опрацювання отриманих результатів (показники факторного аналізу та коефіцієнтів α – Кронбаха) вказувало на доцільність виділення лише 14 тверджень (які й скла-

дають основу додаткових запитань модифікованого опитувальника перфекціонізму Н. Гаранян, А. Холмогорової), 8 із яких стосуються шкали «самозвинувачення», а 7 – «залежності від позицій оточення» (одне із тверджень входить у дві шкали).

Процедура перевірки двох доданих шкал на надійність засвідчила високий коефіцієнт α – Кронбаха, зокрема, шкали самозвинувачення – 0,71 та значимості оцінки оточення – 0,64.

Отримані результати за допомогою методу кам'яного осипу під час факторного аналізу вказують на трифакторну структуру опитувальника перфекціонізму. У результаті застосування методу Varimax Normalized було встановлено, що дві додані шкали до опитувальника («самозвинувачення» та «залежність від оцінок оточення») виділились в окремий фактор, це свідчить про те, що вони відображають вплив чинників, які не пов'язані зі структурою перфекціонізму, розробленою російськими науковцями (загальний відсоток дисперсії – 71,6%), а відображають окремий аспект у його структурі.

Також результати факторного аналізу вказують, що з додаванням двох шкал до опитувальника змінився відсоток сукупної дисперсії даних, який пояснює даний фактор (Prp. Totl) – 0,22. А це підтверджує те, що нами виявлено аспект, що дає змогу розширити структуру перфекціонізму.

Отже, нами сформована структура перфекціонізму, яка складається із семи компонентів.

Для того, щоб виділити рівні перфекціонізму, було використано кластерний аналіз. Отримані результати свідчать про чітке визначення високого, середнього та низького рівнів як за шкалами виділеними російськими науковцями, так і за доданими шкалами.

Зіставлення розподілів рівнів, виявлених у результаті кластерного аналізу зі значеннями загального рівня перфекціонізму (результати описової статистики), дає підстави виділити такі рівні перфекціонізму (табл. 1):

Табл. 1

Рівні	Значення	Похибка
Високий	96 і більше	$\pm 2\%$
Середній	75 – 95	$\pm 3\%$
Низький	до 74	$\pm 4\%$

Статистична достовірність узгодженості розподілів рівнів перфекціонізму підтверджена критерієм χ^2 -квадрат Пірсона ($\chi^2 = 410$, де $p \leq [10] \uparrow (-5)$). Похибка розбиття за шкалами перфекціонізму не перевищує 5%.

Проведений дискримінантний аналіз коректності класифікації досліджуваних за рівнем перфекціонізму методом покрокового включення змінних дає змогу констатувати, що запропоновані автором змінні входять у перелік класифікаційних змінних, причому шкала «самозвинувачення», додана автором, має одне з найвагоміших значень (із достовірністю 98%).

Застосування методу покрокового включення змінних у дискримінантному аналізі показує, що коректність класифікації (з достовірністю 90%), практично не змінюється при використанні лише трьох змінних:

- 1) «самозвинувачення»;
- 2) «сприйняття інших як таких, що делегують високі очікування»;
- 3) «орієнтація на полюс найуспішніших».

Виокремивши три рівні перфекціонізму – високий, середній та низький, перевірили статистичні відмінності, що існують у шкалах. Для цього використаємо однофакторний дисперсійний аналіз. Значення, отримані за допомогою тесту Шеффе, вказують, що всі шкали перфекціонізму рівномірно розподілились відповідно до його рівнів – високого, середнього та низького.

Перевірка внутрішньої узгодженості всіх шкал опитувальника перфекціонізму (за допомогою коефіцієнта α – Кронбаха), виділених у результаті ієрархічного факторного аналізу, вказує на високу їх надійність, (табл. 2). Загальний показник становить – 0,75, що значно покращує надійність опитувальника з додаванням двох шкал, порівняно з опитувальником, розробленим російськими науковцями, де коефіцієнт α –Кронбаха – 0,63.

Табл. 2

Результати надійності шкал опитувальника перфекціонізму

Шкали	Показник α –Кронбаха
Самозвинувачення	0,67
Залежність від оцінок оточення	0,73
Сприйняття інших як таких, що делегують високі очікування	0,68
Завищені домагання та вимоги до себе	0,74
Високі стандарти діяльності при орієнтації на полюс «найуспішніший»	0,73
Селектування інформації про власні помилки та невдачі	0,72
Поляризоване мислення – «все або нічого»	0,75

Отже, представлений модифікований варіант опитувальника перфекціонізму



Н. Гаранян та А. Холмогорової містить, окрім виділених науковцями шкал, наступні:

- 1) сприйняття інших людей як таких, що делегують високі очікування;
- 2) завищені вимоги до себе;
- 3) високі стандарти діяльності при орієнтації на полюс «найуспішніший»;
- 4) селектування інформації про власні помилки та невдачі;
- 5) поляризоване мислення – «все або нічого»;

6) самозвинувачення;

7) залежність від оцінок оточення.

Значимість та надійність такої модифікації доведена методами статистичної обробки математичних даних. У результаті кластерного аналізу виділено рівні перфекціонізму: високий, середній та низький, що дає можливість диференціювати прояви перфекціонізму особистості.

Додаток 1

Опитувальник перфекціонізму Н. Гаранян, А. Холмогорової (модифікований варіант Т. Завади)

Інструкція: Тест складається з низки тверджень, що стосуються окремих сторін Вашого характеру, а також думок і почуттів. Будь-ласка, прочитайте їх та оцініть ступінь своєї згоди чи незгоди за 4-бальною шкалою, де:



цілком згоден в більшості погоджуюся в більшості не погоджуюся не погоджуюся

1. Коли мене хвалять, мені здається, що я справляю про себе краще враження, ніж є насправді.
2. Я боюсь розчарувати важливих для мене людей.
3. Коли люди мене хвалять, я боюся, що не зможу в майбутньому виправдати очікування оточення.
4. Я часто злюсь на себе за те, що не можу виконати певну роботу настільки добре, наскільки мені того б хотілось.
5. Я переживаю, що важливі для мене люди помітять, що я менш здібний, ніж вони про мене думали.
6. Коли я щось роблю, я часто думаю про те, як оцінять мою діяльність інші.
7. Переважно я пам'ятаю ті випадки чи ситуації, у яких проявив себе не найкращим чином, порівняно з тими епізоди, у яких я був на висоті.
8. Я рідко справляюся з будь-якою діяльністю настільки добре, наскільки мені того б хотілося.
9. Мені часто здається, що багато людей справляються з роботою краще за мене.
10. Похвалу і компліменти в мою адресу я часто сприймаю як незаслужені.
11. Я часто звинувачую себе за здійснені помилки.
12. Коли я задумуюсь про своє життя, мені здається, що я досягнув дуже мало.
13. Коли я досягаю хорошого результату, у мене виникають сумніви – чи зможу я його повторити.
14. Я часто порівнюю (не у власну користь) свої здібності зі здібностями оточення і думаю, що інші – розумніші й успішніші.
15. Мені дуже соромно, коли оточуючі знаходять помилки у моїй роботі.
16. Захоплення і похвала інших людей мотивує мене до діяльності.
17. Я незадоволений, якщо не досягнув максимально хорошого результату в певному виді діяльності.
18. Я часто відмовляюся від ідеї написати електронного повідомлення знайомим чи друзям, так як мені видається неможливим описати в листі все те, що відбулось зі мною за останній період.
19. Я почуваю себе ні на що не здатним, коли інші досягають більш значних результатів, ніж я.
20. Мені надзвичайно важко, коли мене критикують.
21. Після не надто успішного спілкування я часто переживаю і тривалий час прокручую в думках, що я сказав чи зробив не так.

22. Я прагну бути вищим за будь-яку недружність щодо мене і звинувачую себе, якщо вона мене торкає.

23. Мені дискомфортно, якщо люди, яких я ціную, не ставляться до мене з такою ж віддачею, а тому прагну максимально завоювати їхню прихильність.

24. Мені рідко буває соромно за свою поведінку.

25. Я ніколи не зупиняюся на досягнутому; досягнувши одного, одразу ставлю наступну ціль.

26. Якщо докладені мною зусилля не сприяють відчутному в реальному житті результату, я вважаю, що цей час витрачено даремно, навіть якщо отримував задоволення від самого процесу виконання.

27. Якщо мені доводиться виступати перед аудиторією і я через це хвилююся, то часто злюся на себе за те, що не можу впоратись зі своїм емоційним станом.

28. Творчість інших людей (книги, фільми, інші отримані результати) часто нагадують мені про те, як я мало досягнув.

29. Мені не важливо, що про мене думають інші люди.

30. Я часто сумніваюсь у якості своєї роботи.

31. Я часто думаю про власну недосконалість.

32. Я переконаний, що краще не братися за справу зовсім, аніж зробити її не добре.

33. Я переживаю почуття провини, якщо нічого не роблю.

34. У своїй роботі я орієнтуюсь на найвищі стандарти.

35. У будь-якій діяльності мене не влаштовують середні показники.

36. Критика інших людей ніяким чином не впливає на результати моєї діяльності.

37. Я схильний часто порівнювати себе з іншими людьми.

38. У моїх невдачах мене не втішає думка про людей із середніми можливостями, яким також багато що не вдається.

39. У своїх життєвих цілях я орієнтуюсь на успішних людей, які багато досягнули.

40. У найрізноманітніших ситуаціях (навіть не пов'язаних із роботою), я думаю про те, як мало досягнув.

41. Я переконаний, що справжній професіоналізм виключає помилки і невдачі.

42. Я впевнений, що справжня дружба передбачає повне взаєморозуміння у всьому.

43. Коли мене хвалять, мені здається, що похвала є незаслуженою.

При обробці результатів підраховується показник за кожною із 7-ми шкал (сума балів, що складають кожную шкалу), а також загальний рівень перфекціонізму (сума балів за всіма шкалами).

№	Шкала	Твердження
1	Сприйняття інших людей як таких, що делегують високі очікування	1, 3, 5, 9, 13, 14, 28
2	Завищені домагання та вимоги до себе	17, 25, 34, 35, 40
3	Високі стандарти діяльності при орієнтації на полюс «найуспішніший»	8, 12, 26, 38, 39
4	Селектування інформації про власні помилки й невдачі	7, 21, 31
5	Поляризоване мислення – «все або нічого», також шкали	18, 32, 41, 42
6	Самозвинувачення	4, 11, 15, 19, 24 (обернене), 30, 33, 43
7	Залежність від позицій оточення	2, 6, 16, 20, 29 (обернене), 44, 36 (обернене)

Числові значення рівнів перфекціонізму:

Високий	96 і більше
Середній	75-95
Низький	до 74

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Гаранян Н. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: автореф. дис. ... канд. псих. наук: спец. 19.00.04 / Н. Гаранян – Москва, 2010. – 42 с.
2. Гаранян Н. Диагностика перфекционизма при расстройствах аффективного спектра: пособие для врачей / Н. Гаранян, Т. Юдеева. – М.: МНИИ психиатрии, 2008. – 19 с.
3. Завада Т. Модифікація опитувальника перфекціонізму Н. Гаранян, А. Холмогорової / Т. Завада // Психологічні перспективи. – 2015. – №26. – С. 120–133.
4. Кашина О. Проблема перфекционизма и нарциссизма в современном обществе / О. Кашина // Весник Нижегородского университета Н.И. Лобачевского. – 2010. – № 2(18). – С. 41-46.
5. Цыганкова В. Перфекционный стиль личности пациентов с нарушением адаптации и суицидальным поведением: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.04 / В. Цыганкова – Москва, 2012. – 32 с.
6. Юдеева Т. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств: дис. ... канд. псих. наук / Т. Юдеева. М., 2007. – 275 с.
7. Blatt S. Dependency and self-criticism: psychological dimensions of depression / S. Blatt, D. Quinlan, E. Chevron. // J-l of Consulting and Clinical Psychology. – 1982. – №50. – P. 113–124.
8. Flett G. Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem / G. Flett, P. Hewitt, K. Blankstein, S. O'Brien. // Personality and Individual differences. – 1991. – №12. – P. 61–68.
9. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism / D. Hamachek. // Psychology. – 1978. – №15. – P. 27–33.
10. Hewitt P. Perfectionism and depression: long it udinal assesment of a specific vulnerability hypothesis / P. Hewitt, G. Flett, E. Ediger // J-l of Abnormal Psychology. – 1996. – V. 105. – № 2. – P. 276–280.