МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Центр післядипломної освіти та заочного (дистанційного) навчання

Кафедра психології, педагогіки та соціології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Психологічні детермінанти перфекціонізму в умовах бізнес-середовища

Здобувача вищої освіти
другого(магістерського) рівня
ПСМз-21-1 групи,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія. Психологія бізнесу»

_____ **О.С. Кулій**
підпис здобувача вищої освіти

Науковий керівник

_____ **І.О. Пєтухова**
підпис наукового керівника к.пед.н., доцент

Гарант освітньо-
професійної програми

_____ **Л.В. Романюк**
підпис керівника ОПП д.психол.н., професор

Допущено до захисту за рішенням кафедри
психології, педагогіки та соціології
протокол від «8» листопада 2022 р. № 5

Завідувач кафедри

_____ **І.О. Пєтухова**, кандидат
підпис педагогічних наук,
доцент

Ірпінь – 2023

Реєстрація № 6 09.02.2023 Денисенко О.А.
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту 08.11.2022
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 93 13.02.2023
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: Т.А. Ткачук
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: Л.В. Романюк
(підпис) (ініціали, ПІБ)

І.О. Пєтухова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

М.Ю. Заушнікова
(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Центр післядипломної освіти та заочного (дистанційного) навчання
Кафедра психології, педагогіки та соціології
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

Затверджую:
Завідувач кафедри
психології, педагогіки та
соціології
_____ І.О. Пєтухова

Завдання на випускну кваліфікаційну (дипломну) роботу
здобувачу вищої освіти

Кулій Олександри Сергіївни
(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема випускної кваліфікаційної (дипломної) роботи:
«Психологічні детермінанти перфекціонізму в умовах бізнес-середовища».
Затверджена наказом ректора від 30.11.2021 року № 1656.
Термін подачі закінченої роботи 10.02.2023.
2. Цільова установка: визначити теоретико-методологічні прояви рфекціонізму та емпіричному дослідити прояв психологічних детермінант рфекціонізму, корегування негативних його наслідків у співробітників ІТ-компанії dvantiss».
3. Об'єкт: психологічні детермінанти прояву перфекціонізму.
4. Предмет: психологічні детермінанти прояву перфекціонізму у працівників -сфери.
5. База дослідження: ІТ-компанія «ADVANTISS».
6. Вихідні дані до роботи:
   1) Документація ІТ-компанія «ADVANTISS», результати психодіагностичних досліджень;
   2) Перелік графічного матеріалу:

7. Календарний план виконання роботи:

№	Назва етапів випускної кваліфікаційної (дипломної) роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	23.02.2022	23.02.2022
2	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	09.03.2022	09.02.2022
3	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	14.05.2022	14.05.2022
4	Підготовка третього розділу роботи та подання її керівнику	31.08.2022	31.08.2022
5	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	28.09.2022	28.09.2022
6	Отримання відгуку керівника роботи	10.10.2022	10.10.2022
7	Попередній захист роботи	30.10.2022	30.10.2022
8	Отримання відгуку з підприємства (зовнішньої рецензії)	13.12.2022	13.12.2022
9	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	20.12.2022	20.12.2022
10	Написання доповіді до дипломної роботи	08.11.022	08.11.2022
11	Захист роботи	14.02.2023	14.02.2023

8. Дата видачі завдання «05» січня 2022 року.
9. Керівник випускної кваліфікаційної роботи _____ І.О. Пєтухова

10. Керівник освітньо-професійної програми _____ Л.В. Романюк

11. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ О.С. Кулій

АНОТАЦІЯ

«Психологічні детермінанти перфекціонізму в умовах бізнес-середовища».

Кваліфікаційна робота містить: 48 сторінок основного тексту, 5 таблиць, 2 рисунки, список використаних джерел з 40 найменувань, 5 додатків.

Мета нашого дослідження полягає у теоретико-методологічному та емпіричному вивченні психологічних детермінант перфекціонізму, корегування негативних наслідків перфекціонізму у співробітників ІТ-компанії «Advantiss».

Основними завданнями написання нашої кваліфікаційної роботи стали:

1. Визначити теоретико-методологічні підходи до дослідження проблеми перефекціонізму у професійній сфері ІТ-фахівців, його позитивний та негативний вплив на особистість, різновидів, особливості спрямування, структуру та класифікації.
2. Підібрати та узагальнити достатній психодіагностичний інструментарій для дослідження перфекціонізму.
3. Емпірично дослідити спрямованість провідного типу перфекціонізму у співробітників ІТ індустрії.
4. Розробити програму психологічного тренінгу з метою набуття фахівцями ІТ сфери здатності протидіяти впливу перфекціонізму на якість і швидкість виконання виробничих завдань.

Предмет – психологічні детермінанти прояву перфекціонізму у працівників ІТ-сфери.

Об`єкт – психологічні детермінанти прояву перфекціонізму.

База дослідження: ІТ компанія «Advantiss».

У першому розділі наводиться аналіз теоретико-методологічних прояву перфекціонізму, виокремлення типів та особливостей. **У другому розділі** проводиться емпіричне дослідження детермінантів перфекціонізму у працівників бізнес-сфери та визначення типу перфекціонізму, який притаманний працівникам компанії.

Ключові слова: перфекціонізм, лідер, самооцінка, критика.

Рік виконання дипломної роботи: 2023.

Рік захисту роботи: 2023.

ABSTRACT

"Psychological determinants of perfectionism in the business environment."

The qualification work contains 48 pages of the main text, 5 tables, 2 pictures, 5 attechments. The list of used literature consists of 40 sources.

The purpose of our research is the theoretical-methodological and empirical study of the psychological determinants of perfectionism, and the correction of their negative consequences for the IT company "Advantiss" employees.

The main tasks of writing our qualification work were:

1. To determine the theoretical and methodological approaches to the study of the problem of perfectionism in the professional field of IT specialists, its positive and negative impact on a personality; varieties, features of direction, structure, and classification.

2. Select and generalize sufficient psychodiagnostic tools for the study of perfectionism.

3. To empirically investigate the orientation of the leading type of perfectionism among IT industry employees.

4. To develop a psychological training program in order to make IT specialists acquire the ability to counteract the impact of perfectionism on the quality and speed performance of the industrial assignment.

The subject of a term work is psychological determinants of perfectionism among IT workers.

The object is psychological determinants of perfectionism manifestation.

Research base: IT company "Advantiss".

The first chapter provides an analysis of the theoretical and methodological perfectionism manifestations, the identification of types and features.

The second part of the work contains the practical research of perfectionism determinants in business employees and the identification of their types.

Key words: perfectionism, leader, self-assessment, criticism.

The year of degree thesis completion: 2023.

The year of work defense: 2023.

ЗМІСТ

ВСТУП 7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В УМОВАХ БІЗНЕС-СЕРЕДОВИЩА 11

1.1. Перфекціонізм як предмет психологічного дослідження……11

1.2. Сучасний погляд на феномен перфекціонізму……..18

1.3. Особливості прояву перфекціонізму в бізнес-середовищі……...22

Висновки до 1 розділу ..... ……26

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В УМОВАХ БІЗНЕС-СЕРЕДОВИЩА 27

2.1. Методичні основи дослідження перфекціонізму у співробітників інформаційно-технологічної компанія «Advantiss» 27

2.2. Аналіз результатів дослідження перфекціонізму у співробітників інформаційно-технологічної компанія «Advantiss» 32

Висновки до 2 розділу 39

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ УНИКНЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У БІЗНЕСІ 41

3.1. Тренінгова програма подолання перфекціонізму та професійного вигорання 41

3.2. Апробація тренінгової програми 46

Висновки до 3 розділу 48

ВИСНОВКИ 49

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 51

ДОДАТКИ 55

ВСТУП

В умовах сучасного суспільства, де постійно підвищують вимоги до особистості, її навичок, компетенцій, перфекціонізм стає важливою характеристикою молодої і сучасної людини. Особливо в умовах воєнного стану, який зараз діє на території України через агресію Російської федерації, критерії підбору персоналу до своєї команди досить високі, особливо, якщо це стосується бізнес-сфери, у нашому випадку ІТ-компаній. Для ефективного виконання своєї роботи хороший ІТ-працівник повинен відповідати певному рівню професійного стандарту. Проте, професійний стандарт може змінюватися і варіюватися в залежності від того, в якій організації ви працюєте, на якій галузі спеціалізуєтеся. Крім того, вимоги кожного роботодавця можуть відрізнятися.

Професійні навички та вміння повинні повністю відповідати наступним вимогам:

1. Володіння іноземною мовою (англійська мова для програміста є обов'язковим критерієм);
2. Вміння працювати в різних операційних системах;
3. Знання останніх світових трендів.

При цьому потрібно володіти не тільки загальними знаннями, але і вузькоспеціалізованим матеріалом, який має пряме відношення до напряму, в якому ви працюєте щодня.

Також, досить важливими є особисті якості, які необхідні кожному, хто пов'язаний із сферою інформаційних технологій: вміння швидко пристосовуватися до мінливих умов, стресостійкість, прагнення до саморозвитку та самоосвіти, інтерес до галузі комп'ютерних технологій, креативне і творче мислення, вміння працювати з іншими людьми, адекватне сприйняття критики, самостійність, ініціативність, вміння нести відповідальність за прийняті рішення.

Особистісні риси працівника ІТ-сфери у деяких характеристиках ототожнюються із явищем «перфекціонізм».

Як особистісна риса перфекціонізм полягає у прагненні досягати довершеності у різних сферах життєдіяльності, що, з одного боку, сприяє розвитку відповідальності, конкурентоспроможності та професіоналізму особистості, а з іншого – провокує тривожність, ворожість та депресію.

Тому, діагностика стрімкості розвитку перфекціонізму для особистості є досить актуальною, оскільки у разі виявлення неконструктивних проявів можливо здійснити своєчасну його психологічну корекцію, що дозволить працівнику і надалі здійснювати свою професійну діяльність на високому рівні.

Феномен перфекціонізму з'явився останні десятиліття, тому питання щодо вираженості цієї особистісної риси серед працівників бізнес-сфери, особливо в умовах війни, залишається недостатньо вивченим.

У фокусі дослідження перфекціонізму маємо наступних науковців: О.А. Золотарьова, І.А. Гуляс, Л.А. Данилевич, З.С. Карпенко, А.М. Лазько.

Для більш достовірного розкриття проблеми перфекціонізму працівників ІТ-сфери, ми обрали ІТ-команду «Advantiss», яка змінила своє основне місце роботи, проте і надалі продовжує виконувати свою роботу.

Таким чином, актуальності набуває теоретичне і прикладне вивчення проблематики перфекціонізму у співробітників ІТ-сфери в умовах воєнного стану.

Об'єкт – психологічні детермінанти прояву перфекціонізму.

Предмет – психологічні детермінанти прояву перфекціонізму у працівників ІТ-сфери.

Мета нашого дослідження полягає у теоретико-методологічному та емпіричному вивченні психологічних детермінант перфекціонізму, корегування негативних його наслідків у співробітників ІТ-компанії «Advantiss».

Основними завданнями написання нашої кваліфікаційної роботи стали:

1. Визначити теоретико-методологічні підходи до дослідження проблеми перефекціонізму у професійній сфері ІТ-фахівців, його позитивний та негативний вплив на особистість, різновидів, особливості спрямування, структуру та класифікації.

2. Підібрати та узагальнити достатній психодіагностичний інструментарій для дослідження перфекціонізму.

3. Емпірично дослідити спрямованість провідного типу перфекціонізму у співробітників ІТ індустрії.

4. Розробити програму психологічного тренінгу з метою набуття фахівцями ІТ сфери здатності протидіяти впливу перфекціонізму, який впливає на якість і швидкість виконання виробничих завдань.

Для розв'язання поставлених завдань був використаний комплекс адекватних об'єкту і предмету дослідження методів:

а) **теоретичні** – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних та експериментальних даних із проблем перфекціонізму та його запобіганню;

б) **емпіричні** – спостереження, індивідуальні бесіди, анкетування, психологічне тестування (опитувальник «Хто такий перфекціоніст», «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Гевітта та Г. Флетта в адаптації І.І. Грачової, психодіагностична методика Грубі Т.В. «Велика тривимірна шкала перфекціонізму», всі виконанні в google формі);

в) **статистичні** методи обробки експериментальних даних із наступною якісною інтерпретацією і змістовим узагальненням.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що запропонована тренінгова програма у контексті професійної підготовки фахівців ІТ сфери може бути впроваджена у фахову підготовку здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Комп'ютерні науки», а також на курсах підвищення кваліфікації для ІТ фахівців із метою поглиблення психологічних знань та формування необхідних професійних компетентностей, у тому числі, опору до перфекціонізму.

Експериментальна база дослідження. Дослідження здійснювалося на базі ІТ компанія «Advantiss», які релокувалися із початок повномасштабного вторгнення. Загальна вибірка складала 67 осіб, серед них 37 внутрішньо переміщені особи та 30 місцевих жителів. Вік досліджуваних – 20-35 років.

Дослідження проводилося у два етапи. Перший етап полягав у проведенні експериментального дослідження за допомогою обраних методів, які були оформлені в google форму для швидкості та якості аналізу. Другий етап складався з якісного та кількісного аналізу результатів, за допомогою статистичного пакету обрахування даних у програмі Excel та також використовувались електронні таблиці і діаграми.

Апробація результатів роботи. Результати досліджень були відображені у матеріалах міжнародних конференцій: Кулій О.С., Пєтухова І.О. «Перфекціонізм в умовах бізнес- середовища» *Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали V Міжнародної конференції* (17 листопада 2022 року), «Перфекціонізм у бізнесі: друг чи ворог?», *міжнародний науковий журнал «Akademia Górnośląska Katowice»* (20 грудня 2022 року).

Структура роботи: Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (40 найменувань, з них 6 – іноземними мовами) та 4 додатки. Основний зміст роботи викладений на 48 сторінках. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 77 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В УМОВАХ БІЗНЕС-СЕРЕДОВИЩА

1.1. Перфекціонізм як предмет психологічного дослідження

Аналіз перфекціонізму з психологічної точки зору, розпочинається із З. Фрейда, який розглядав прагнення до досконалості як спробу втечі від задоволення потягів та інстинктів: іншими словами, виникнення перфекціонізму він пов'язував із механізмом психологічного захисту – витісненням, інтерпретуючи процес самовдосконалення як процес сублімації. «Я-ідеал» – термін, уведений до наукового обігу Зигмундом Фрейдом для позначення прагнення особистості до досягнення досконалості. Уперше австрійський психоаналітик вжив це поняття у 1914 році в розвідці «Про нарцисизм», у якій воно використовувалося для позначення любові людини до себе (шляхом ідеалізації власного образу), яка виникає в дитинстві та супроводжує її впродовж усього життя. Пізніше, допрацювавши концепцію «Я-ідеалу», Фрейд прийшов до висновку про те, що психологію мас можна розглядати через цю категорію («Психологія мас та аналіз людського Я» [1]. У теорії мас «Я-ідеал» відіграє роль в об'єднанні групи людей навколо вождя, якого вони наділяють ідеалістичними рисами.

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

Поняття перфекціонізму почало з'являтися у науковій літературі у середині XX ст., хоча перфекціонізм як психологічна спрямованість, був досліджений раніше: як компенсаторне прагнення до переваги і досконалості. (А. Адлером), та у якості нарцистичної патології (К. Хорні).

Так, упродовж 60-80х рр. зарубіжні клінічні психологи та психотерапевти активно розробляли теорії про походження перфекціонізму. Класичні визначення перфекціонізму, науковці-психологи М. Холендер та Д. Барнс розглядали через тенденцію особистості до встановлення надмірно високих стандартів і, як наслідок, неможливість задовольнятися результатами власної праці.

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

Концепція Д. Хамачека полягала у тому що, нормальний перфекціонізм представляв собою особистісну рису, яка характеризує прагнення до успіху, здатність враховувати власні ресурси та обмеження, постановку перед собою реалістичних цілей та готовність змінювати особисті стандарти відповідно до життєвої ситуації. Невротичний перфекціонізм описується в контексті страху невдачі і схильності до жорстокої самокритики, концентрації на нереалістичних стандартах і переживання перманентної провини за власний неуспіх [2].

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

навчання, доброю академічною успішністю, позитивними інтерперсональними якостями, впевненістю в собі, альтруїстичними соціальними установками, адаптивними копінг-стратегіями.

Багато науковців розглядали перфекціонізм як протилежний (полярний) феномен. Так, У. Паркер виділив «здоровий», пов’язаний з сумлінністю та «нездоровий» перфекціонізм, який пов’язаний із низькою самооцінкою [3].

Науковці Р. Слейні та Дж. Ешбі описали адаптивний та дезадаптивний типи перфекціонізму. Р. Слейд та Г. Оуенс розробили біхевіоральну модель «двоїстого процесу», який допускає існування «позитивного» перфекціонізму (спонукає бажання наближатися до стимулу) та «негативний» перфекціонізм (запускає уникнення результатів, що лякає) [4].

Психологи К. Едкінс та У. Паркер виділили «пасивний» перфекціонізм, який створює перешкоди у діяльності та пов'язаний з високим ризиком суїцидальної поведінки; та «активний» перфекціонізм – стимулює до досягнень та не пов'язаний з суїцидальними намірами [5].

Дослідниця Л.А. Данилевич описала «функціональний» та «дисфункціональний» перфекціонізм. Функціональний поєднує у собі високі стандарти та організованість. Дисфункціональний перфекціонізм характеризується нетерпимим ставленням до помилок, тривожністю з приводу результатів діяльності, переживанням невідповідністю між бажаною досконалістю та реальним станом справ [6].

О.І. Кононенко [7] виділяє два види перфекціонізму – глобальний та парціальний, які відображають ступінь занурення особистості у перфекційні настанови. Кожний із цих різновидів перфекціонізму є складним, системно організованим, психологічним феноменом, та відображає його склад, структуру і функції (під якими ми розуміємо співвідношення між середовищем або суб’єктивним простором і досліджуваною характеристикою). Глобальний перфекціонізм поділяється на автентичний, компенсаторний та невротичний: а парціальний – на інтерперсональний, аддиктивний та екзоперфекціонізм.

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

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

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

Наступний тип перфекціонізму – компенсаторний, який є одним з найбільш складних з точки зору формування механізмів поведінки суб'єкта, оскільки підтримка певного рівня «надійності» особистості як системи в цілому та окремих її компонентів складає суть складних і різноманітних процесів компенсації. На думку О. І. Кононенко, компенсація, як захисний механізм психіки є важливим підґрунтям перфекціонізму, оскільки в його основі лежать несвідомі спроби подолання реальних або уявних недоліків [7]. Глобальність компенсаторного перфекціонізму підтверджується основними ідеями А. Адлера, який розглядав компенсацію як життєву стратегію особистості. Компенсація, за А. Адлером, проявляється у вигляді додаткових, а іноді навіть наднормативних дій та зусиль, які застосовуються суб'єктом в діяльності та спілкуванні для «компенсації» його недоліків.

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

М. Ентоні та Р. Свінсон виділяють наступну форму перфекціоністської поведінки: обсесивні повторні перевірки власної діяльності, компульсивний пошук підтримки і схвалень з боку інших людей, постійне прагнення виправляти інших або надмірно тривало роздумувати перед ухваленням рішення.

Р. Фрост, А. Тюркот, Р. Хайнберг та Дж. Маттія виділяють альтернативну поведінку – прокрастинацію початку діяльності або уникнення, оскільки кінцевий результат вже на початку роботи бачиться незадовільним.

Наступний тип перфекціонізму, який виділяє дослідниця – невротичний. Поведінка невротичного перфекціоніста викликається страхом перед неуспіхом (І. Грачова, Д. Хамачек, К. Хорні та ін.). Побоюючись можливих помилок і невдач, особи з невротичним прагненням до досконалості часто не можуть приступити до справи і відкладають її початок (тобто, схильні до прокрастинації). Керуючись занадто високими очікуваннями від себе, вони перманентно переживають тривогу, сором і провину. Під час роботи такі люди фокусують увагу на власних недоліках і думають про ймовірні помилки. Вони позбавлені дару відчувати задоволення зробленим, навіть якщо об’єктивно робота виконана добре [8].

С. Блат також вважає, що «невротичний» перфекціонізм виникає з прагнення уникнути неуспіху. Глибоко укорінені почуття неповноцінності і уразливості залучають людину у нескінченне коло саморуйнівних надзусиль, і будь-яка справа або завдання перетворюються на черговий загрозливий виклик.

Отже основними характеристиками особистості із невротичним перфекціонізмом є:

– перманентна невдоволеність зробленим (отриманий результат ніколи не здається достатнім);

– до себе пред’являються дуже високі очікування, основний мотив поведінки це страх невдачі;

– схильність до переживання, сильної тривоги, сорому, провини;

– схильність до уникнення (концентрація уваги на власних недоліках і думці про те, якби уникнути помилки).

Таким чином, узагальнюючи вище зазначене, беремо за онову те, що в науковій ретроспективі перфекціонізм розглядався як - це багатошарова риса особистості, що характеризується надмірним прагненням індивіда до бездоганності та досконалості, що супроводжується критичною самооцінкою, стурбованістю щодо оцінок інших, високими особистісними стандартами, когнітивними та інтерперсональними відхиленнями.

Позитивні аспекти феномену «перфекціонізму» полягають в тому, що перфекціоністи встановлюють реалістичні стандарти для себе, легко приступають до справи, враховують як власні ресурси, так і обмеження, що дає їм можливість добиватися відмінного результату, підвищувати якість діяльності. В ході роботи вони сконцентровані на власних ресурсах і на способах правильного виконання завдання, проявляють лідерські якості, високу працездатність, активність, мотивацію досягнення мети. Ці особи здатні відчувати глибоке задоволення досягнутим і підвищувати самооцінку на такій основі. Таким чином формуються ті риси, які мають широке визнання та позитивну оцінку в західних культурах (високі стандарти, наполегливість, сумлінність). Було встановлено зв'язок перфекціонізму з конструктивним прагненням до досягнень, позитивним афектом, позитивною самооцінкою, ефективними стратегіями навчання, хорошою академічною успішністю, високими досягненнями в різних сферах професійної діяльності, позитивними інтерперсональними якостями, упевненістю в собі, альтруїстичними соціальними установками, формуванням адаптивних копінг-стратегій . Вірогідність конструктивних проявів перфекціонізму підвищують такі суб’єктні

властивості особистості, як самооцінка, автономний стиль саморегуляції, внутрішня мотивація, задоволеність базових потреб .

В той же час перфекціонізм пов’язують з негативними психологічними феноменами. При «невротичному» (дезадаптивному) перфекціонізмі людина в своїй діяльності орієнтується на ідеал, що не відповідає його можливостям. Це призводить до постійних розчарувань від невдач, зниження самооцінки, депресії, надмірної самокритики, незадоволення собою, неможливості радіти досягненням через відчуття провини, надмірної уваги до найменших дрібниць, що потребує багато часу. В житті виникають обмеження: через формування максималістського принципу «все або нічого» людина відмовляється від багатьох справ, уникає ситуацій, які можуть проявити власну недосконалість, через страх невдачі. Через нереальні стандарти, в які не вписуються реальні види діяльності, оточуючі, виникають невдачі в кар’єрі, особистому житті .

Серед різновидів перфекціонізму на особливу увагу заслуговують:

- Перфекціонізм, орієнтований на себе;
- Перфекціонізм, орієнтований на інших;
- Соціально приписаний перфекціонізм.

1.2 Сучасний погляд на феномен перфекціонізму

У процесі розвитку суспільства, ідея прагнення до досконалості була однією з рушійних мотивів і регулятивних принципів життя, уявлення про ідеал формували фундамент світогляду і самосвідомості людини, задавали його місце і роль в соціумі, історичному процесі, в природі і світобудові в цілому, визначали вектор його розвитку. Таким чином, перфекціонізм став сформованою соціумом, значимою частиною особистості.

На даному етапі розвитку психологічної науки не існує загальноприйнятого визначеного поняття «перфекціонізм», термін «перфекціонізм» використовується для визначення багатьох понять, що потребують уточнення.

Здійснивши теоретичний аналіз перфекціонізму як психологічного феномена, прийшли до висновку, що в психологічній науці є низка неоднозначностей у вивченні питання перфекціонізму. До них вона відносить відсутність єдиного підходу в розумінні психологічної структури і форми перфекціонізму та його позитивного чи негативного впливу на людину; потребу в уточненні діагностичних методів; питання стабільності перфекціонізму як особистісної риси; недостатність вивчення зв'язку перфекціонізму з різними типологічними особливостями людини.

«Перфекціонізм» (від лат. perfectum – досконале) – переконання в тому, що вдосконалення, як власне, так і інших людей, є тією метою, до якої має прагнути людина. Це надмірно високий рівень мотивації, прагнення у всьому досягати ідеального результату, досконалості. Цей феномен включає загострене прагнення досконалості власної особистості, результатів будь-якої діяльності, установку вважати неприйнятним все, що нижче досконалого, отримання задоволення від досягнення дуже високих результатів.

Таким чином, в широкому сенсі термін «перфекціонізм» означає прагнення до досконалості, а «перфекціоніст» – це людина, що прагне бути кращою в усіх аспектах своєї життєдіяльності.

На основі теоретичного аналізу тенденцій дослідження феномену «перфекціонізму» узагальнюють різні підходи до окреслення структури названого явища: одні базуються на особистісній спрямованості перфекціонізму, другі – поряд із високими особистісними стандартами включають низку когнітивних та інтерперсональних параметрів, треті – містять когнітивний, діяльнісний, соціальний та особистісний компоненти.

До перфекціонізму в українському культурному контексті входять такі компоненти: високі особисті стандарти, що відображають прагнення до досконалості; орієнтація на важкі цілі, нетерпиме ставлення до власних помилок; усвідомлення суб'єктом високих очікувань та критицизму до нього з боку батьків; організованість та прагнення бути організованим; самодостатність як бажання не залежати від інших; відсторонення від інших; тривожність з приводу результатів власної діяльності; відкладання дій; переживання невідповідності між бажаною досконалістю та реальним станом справ. Перелічені компоненти утворюють три узагальнених складові перфекціонізму: високі стандарти, організованість, дисфункціональний перфекціонізм. Високі стандарти та організованість можуть розглядатись як аспекти функціонального перфекціонізму.

Британська концепція описує 6 параметрів перфекціонізму: особисті стандарти, занепокоєння помилками, сумніви у власних діях, батьківські очікування, батьківська критика, організованість. Для тестування виділених параметрів перфекціонізму була розроблена багатомірна шкала перфекціонізму – Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-F) .

Канадські вчені запропонували багатомірну модель перфекціонізму, що в заключному варіанті включає 3 параметри на основі об'єктної спрямованості риси: суб’єктно-орієнтований перфекціонізм; об'єктноорієнтований перфекціонізм; соціально обумовлений перфекціонізм, на цій теоретичній основі розроблено діагностичний інструмент – Багатомірну шкала перфекціонізму Hewitt/Flett (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H) .

В американській концепції в якості основних параметрів перфекціонізму виділені «високі стандарти», «схильність до порядку», «тривога», «прокрастинація» і «проблеми в інтерперсональних відносинах». Для діагностики використовується Шкала «Недосягнутої довершеності» (Almost Perfect Scale, APS-r).

Мало хто з успішних людей викладається на повну, дотримуючись правил тайм-менеджменту на 100%. Такого висновку дійшов Кевін Круз – колишній трудоголік. У процесі роботи над книгою «15 секретів керування часом. Як успішні люди встигають все» автор опитував респондентів, яким вдалося досягти кар'єрних висот. Установка планки на рівні «досить добре» підвищує мотивацію закінчити справу, а не закопуватись у деталях та зірвати дедлайн, як зазвичай і керуються перфекціоністи [9].

Науковці поділять перфекціонізм на декілька різновидів:

1. Перфекціонізм звернений на себе. Деякі перфекціоністи дотримуються власних високих стандартів. У цьому не було б нічого поганого, якби вони вміли перебудовувати свою поведінку, коли справи йдуть не за планом. Вони не можуть позбутися від помилок, іноді навіть через роки або десятиліття після того, як зробили їх. Вони критикують себе практично за все, що роблять. Перфекціоністи, звернені на себе, нав’язують власні ідеали собі.

2. Перфекціонізм, звернений на інших. Інші перфекціоністи дотримуються дуже високої планки по відношенню до оточуючих. І це теж було б не так уже й погано, якби вони використовували свої високі стандарти, щоб мотивувати людей робити щось краще, і «краще» було б досить. Але знову ж таки, це не так. Вони пред'являють такі неймовірні, нездійсненні вимоги, що ніхто ніколи не зможе їм відповідати. Перфекціоністи, звернені на інших, нав'язують свої ідеали іншим людям і навколишньому світу.

- Перфекціонізм звернений на суспільство. Є перфекціоністи, які вважають, що інші люди нав'язують їм неймовірно високі стандарти. Ці люди зазвичай живуть в хаосі. Вони не можуть вирішити, що робити зі своїм життям,

тому що не знають, як їх зможуть оцінити оточуючі, якщо рішення буде неправильне. покладених на них сподівань. Ці люди часто миряться зі своєю безпорадністю. Перфекціоністи, звернені на суспільство, нав’язують собі те, що, на їхню думку, вважається «ідеальним» в суспільстві.

Таким чином, в сучасному українському культурному контексті до перфекціонізму входять такі компоненти: високі особисті стандарти, що відображають прагнення до досконалості; орієнтація на важкі цілі, нетерпиме ставлення до власних помилок; усвідомлення суб'єктом високих очікувань та критицизму до нього з боку батьків; організованість та прагнення бути організованим; самодостатність як бажання не залежати від інших; відсторонення від інших; тривожність з приводу результатів власної діяльності; відкладання дій; переживання невідповідності між бажаною досконалістю та реальним станом справ. Перелічені компоненти утворюють три узагальнених складові перфекціонізму: високі стандарти, організованість, дисфункціональний перфекціонізм. Високі стандарти та організованість можуть розглядатись як аспекти функціонального перфекціонізму.

На сучасному етапі розвитку психології — перфекціонізм розглядається як багатомірна структура, що дає можливість різнобічного дослідження феномену перфекціонізму та визначення напрямків проведення психотерапевтичної роботи.

1.3. Особливості прояву перфекціонізму в бізнес-середовищі

Розглядаючи опис вакансій зазвичай зустрічаються дописи: «Якщо ви перфекціоніст, то вам до нас», тож створюється враження – що перфекціонізм є запорукою отримання бажаної вакансії, отже перфекціонізм – це добре. Щодо цього, сформувалася позиція фахівців, які розрізняють «здоровий» та «нездоровий» перфекціонізм.

Якщо говорити про «здоровий», або адаптивний, перфекціонізм – він характеризується високими стандартами оцінки себе та інших, прагненням до досконалості та увагою до деталей. Це поєднання мотивації досягнення та завзяття, заснованого на власних здібностях та можливостях.

А ось патологічний, деструктивний перфекціонізм – це наполегливе прагнення досягти ідеалу за будь-яку ціну і за будь-яких умов. І при цьому впевненість, що недосконалий результат роботи не має права на існування.

Адаптивний перфекціонізм пов’язують із підвищеною мотивацією та сумлінністю. Перфекціоністи більше залучаються до роботи, їх не лякають овертайми (додатковий час, що призначається для виконання завдання). Ті, кому властивий «здоровий» перфекціонізм, виявляють прагнення особистісного зростання, високу ефективність, розробляють для себе ефективні стратегії навчання, допомагають іншим на проєктах.

Проте сучасні дослідження виявили, що навіть адаптивний перфекціонізм тісно пов’язаний із симптомами депресії та тривоги, гострим переживанням провини та нарцисизмом. А ще треба бути уважним, тому що ця загалом позитивна риса може переходити в невротичний, «шкідливий», перфекціонізм.

А ось, наприклад, прагнення досяжності ідеалу за будь-яку ціну це шкідливий і небезпечний перфекціонізм. Він характеризується страхом провалу, страхом зробити найменшу помилку. Адже прийняття помилок як нормальної частини процесу, вміння виправляти їх та вчитися на них – важлива частина як реалізації проєкту, так і професійного зростання.

Наслідки невротичного перфекціонізму для бізнесу можуть понести втрати для всієї компанії:

1. Затягування дедлайнів;
2. Паралізовані творчі здібності. Через побоювання помилитися перфекціоністи зазвичай уникають нестандартних, нових для себе рішень;
3. Невміння йти на ризик. Причому ризиком може бути все, де успіх не гарантований, навіть звичайний виступ перед публікою з презентацією нового проєкту;
4. Стрес. Постійно турбуючись про дрібниці, людина відчуває сильний стрес – так, здається, стрес усюди й багато хто вже не звертає увагу на це слово. І дивуються, що трапилося з імунною системою, чому складніше думати та постійно хочеться спати.
5. Вигоряння. Рано чи пізно приходить виснаження і байдужість до робочих проєктів, які все одно не можна довести до досконалості.

Якщо ж розглядати особистість керівника, якому притаманний перфекціонізм, то можна виділити характеристики, які впливають на ефективність всієї команди. І в першу чергу, це проявляється в мікроменеджменті, не здатності делегувати організацію команди, перевантаженість дрібними операційними завданнями, масштабне затягування термінів та напруженість загалом. Крім того, надмірно високі стандарти роблять таких керівників надто критичними. Порівнюючи колег із собою, перфекціоніст може прийняти дотримання нормального людського балансу роботи та особистого життя за безвідповідальність.

Аналізуючи дослідження Томаса Керрана, викладача психології Йоркський університет Сент-Джон «Перфекціонізм зростає з часом: мета-аналіз відмінності з 1998 по 2019 рік», можна зазначити, що перфекціонізм пов'язаний із цілим рядом проблем: депресією та тривожністю, булімією, безсонням, синдромом хронічної втоми, хронічними головними болями. Якщо враховувати всіх витрачених зусиль, перфекціоністи працюють не ефективніше інших людей. Головна проблема

полягає в тому, що перфекціонізм фактично не допомагає людям досягти тих найвищих стандартів, яких вони прагнуть. Але при цьому в сучасній культурі вважається скоріше позитивною рисою. Перфекціоніст схильний приймати на свій рахунок обставини, вплинути на які неможливо. Він вірить, що будь-яким зовнішнім негативним проявам, аж до погоди, йому і його співробітникам вдалося б запобігти, якби вони мали бажання. Він переконаний, що ідеалу можна і потрібно досягнути. Ну а патологічні перфекціоністи зовсім не дають права на існування недосконалого результату. Тільки нещодавно американські вчені почали бити на сполох: в останні десятиліття перфекціонізм міцнішає.

Основні фактори прояву перфекціонізму у бізнесі:

1. Прокрастинація. Йдеться про постійне відкладання термінових і важливих справ, що призводить до життєвих проблем і болючих психологічних ефектів. Уявлення підприємця про те, як повинен бути реалізований проєкт, і те, яким чином він буде реалізований на ділі, збігатися об'єктивно не можуть. Ось приклад. Під час психологічного експерименту в українському офісі компанії школи англійської мови Progress, порівнювалися прогнозні та фактичні результати виконання завдань. З'ясувалося, що переважна більшість учасників дослідження вірили, що завдання можливо виконати на 90–100%. Але в реальності воно виконувалося на 75–87%. По-перше, це демонструє нездатність майже будь-якої людини давати точні прогнози реалізації планів (що абсолютно нормально). По-друге, говорить про завищені, нереалістичні очікування підприємців по відношенню до себе і своєї справи, які ніколи не виправдовуються. Низка невдач призводить до страху провалу. Так на тлі перфекціонізму проявляється прокрастинація. Але, як стверджував Уїнстон Черчілль, удосконалюватися – це змінюватися, бути досконалим – це змінюватися часто. Іншими словами, власник компанії виграє лише тоді, коли рухається та постійно адаптуючись під умови ринку.

2. Страх. Крім прокрастинації під впливом пережитих невдач перфекціоніст відчуває безліч негативних емоцій, в тому числі сильний страх.

Підприємницькі страхи особливо загострилися з воєнного стану і обмеженнями бізнес-діяльності. Це страх не виплатити зарплату, страх, що підприємство збанкрутує, страх не віддати кредит, не виконати умови контрактів. Велика кількість страхів призводить до думок про те, що взяти контроль над важкою ситуацією (яка стала наслідком зовнішніх непідконтрольних факторів) допоможе лише ідеальне виконання своїх робочих обов'язків. Перфекціоністу буде властиво й переконання, що більше роботи – дорівнює більшій продуктивності й більшому доходу. Це абсолютно не так. Що важче людина працює, то менше відпочиває. Що менше відпочинку, то більше навантаження на когнітивну та емоційну сферу і тим менш якісні рішення приймає бізнесмен.

3. Негативізм. Якщо щось зірвалося – це глобальна невдача, і ви в ній винні. Але виграє не той, хто більше тривожний, а той, хто більш прагматичний. Що вищий рівень тривоги підприємця, то нижчий рівень його когнітивних функцій. І хоч концентрація уваги на власних недоліках – звична модель поведінки, вона деструктивна.

Деструктивні фактори впливу перфекціонізму на бізнес:

1. Зниженням продуктивності: непотрібне відточування деталей забирає час. Темп і продуктивність знижуються. Клієнти незадоволені зривом термінів. Продукт стає дорожчим через невиправдане збільшення тимчасових витрат на виробництво, втрачає конкурентоспроможність.

2. Уповільненим тем розвитку: очікування ідеальних зовнішніх умов, що гарантують успіх. Компанія не розвивається через побоювання зіпсувати імідж, зазнати невдачі. Менш педантичні клієнти в цей час діють: ризикують, роблять помилки, навчаються на власному досвіді та ростуть.

3. Напруженою атмосферою у колективі: у гонитві за ідеалом, якщо керівник перфекціоніст, то прагне контролювати кожен крок підлеглих, стоїть над душею. Вносить редагування, коли робота рухається до завершення.

4. Негативним емоційний фоном: перфекціоністи болісно реагують на невдачі, що роздмухує рядові проблеми до масштабів катастрофи. Через

встановлення чітко дотримуватися власних правил втрачається здатність швидко адаптуватися до мінливих обставин, бачити різні варіанти вирішення задачі. Часто виконання роботи не приносить перфекціоністу радості, задоволення. Планка надто висока. Все, що до неї не дотягує, сприймається як провал. Гнучкість, готовність до впровадження інновацій – складові квітучого бізнесу. Професійне вигоряння, депресія – ознаки перфекціоніста.

Висновки до 1 розділу

На основі теоретичного аналізу та узагальнення наукових першоджерел за досліджуваною проблематикою перфекціонізму у працівників бізнес сфери можна стверджувати, що перфекціонізм розглядається як прагнення до досконалості, високі особисті стандарти, прагнення людини доводити результати будь-якої своєї діяльності до відповідності найвищим стандартам. Це потреба досконалості до продуктів своєї діяльності. Поділяють перфекціонізм на адаптивний і дезадаптивний, невротичний і здоровий. Виділяють такі складові як Я-орієнтований перфекціонізм, об'єктно-спрямований перфекціонізм, соціально приписаний перфекціонізм. Складність та змістовна неоднозначність феномену перфекціонізму в сучасній науці розкривається в різноманітних підходах до визначення досліджуваного психічного явища.

Поведінка перфекціоністів досить часто обумовлена прагненням уникнути невдачі, шляхом досягнення успіху надзвичайно високого рівня. Їм притаманний екстремальний підхід уникання конфлікту із сильною орієнтацією як на досягнення успіху і уникнення невдач, так і відсутності цілеспрямованої мотивації для виконання певної дії, тому досить часто у професійній діяльності їх постійно спонукають до дій ззовні. Одним з факторів адаптації індивіда з ознаками перфекціонізму до навколишнього середовища є формування готовності до раптових неочікуваних реакцій та активності, тобто дій в умовах ризику. І саме визначення перфекціонізму сприяє кращому розумінню їх готовності до ризику.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ В УМОВАХ БІЗНЕС-СЕРЕДОВИЩА

2.1. Методичні основи дослідження перфекціонізму у співробітників інформаційно-технологічної компанія «Advantiss»

Найбільш відомими багатомірними моделями перфекціонізму є британська концепція R. Frost, канадська концепція P. Hewitt та G. Flett, американська концепція R. Slaney та J. Ashby, в основі яких лежить когнітивна модель.

Британська концепція R. Frost описує 6 параметрів перфекціонізму: особисті стандарти, занепокоєння помилками, сумніви у власних діях, батьківські очікування, батьківська критика, організованість.

Для тестування виділених параметрів перфекціонізму була розроблена багатомірна шкала перфекціонізму - Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-F). Аналізуючи цю концепцію, О.О. Лоза висловлює думку, що показник «організованість» скоріше можна розглядати як детермінанту виникнення перфекціонізму, ніж його складову. Канадські вчені P. Hewitt та G. Flett запропонували багатомірну модель перфекціонізму, що в заключному варіанті включає 3 параметри на основі об'єктної спрямованості риси: суб'єктно-орієнтований перфекціонізм; об'єктноорієнтований перфекціонізм; соціально обумовлений перфекціонізм, на цій теоретичній основі розроблено діагностичний інструмент - Багатомірну шкала перфекціонізму Hewitt/Flett (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H) . Проведено дослідження взаємозв’язку рівня перфекціонізму та його структури. При цьому автор відзначає, що для низького рівня перфекціонізму характерно домінування соціально орієнтованої складової при найменшому ступені складової, орієнтованої на себе; при середньому рівні перфекціонізму найхарактернішою є складова, орієнтована на себе, найменш характерною – соціально орієнтована складова; у перфекціоністів домінує складова, орієнтована на себе, та найменшому рівні складової, орієнтованої на інших.

В американській концепції R. Slaney в якості основних параметрів перфекціонізму виділені «високі стандарти», «схильність до порядку», «тривога», «прокрастинація» і «проблеми в інтерперсональних відносинах». Для діагностики використовується Шкала «Недосягнутої довершеності» (Almost Perfect Scale, APS-r). На думку А. Б. Холмогорової та Н. Г. Гаранян зарубіжні моделі недостатньо відображають деструктивні наслідки перфекціонізму. Тому автори створили власну модель, що включає 6 параметрів: завищений рівень вимог та домагань щодо себе; поляризоване мислення - по типу «все або нічого»; селективність інформації про власні невдачі та помилки; перманентне порівняння себе з іншими людьми при орієнтації на полюс «найуспішніших і досконалих»; відчуття власної невідповідності позитивним уявленням інших людей про себе, постійне передчуття публічного викриття; надмірні вимоги до інших і завищені очікування від них. На основі цієї концепції було створено та апробовано оригінальний Опитувальник перфекціонізму А. Б. Холмогорової - Н. Г. Гаранян, який складається з інтегрованих п’яти шкал, доведена його висока валідність.

Діагностика рівня перфекціонізму у працівників бізнес-сфери здійснювалася на базі нового приміщення компанії «Advantiss» у Чернівецькій області.

Ми співпрацювали з працівниками відділу веб-розробки, які саме почали розробку онлайн проєкту для допомоги українцям постраждалим від війни. Це сайт із швидким доступом до всіх офіційних фондів, де можна швидко задонатити кошти, які спрямовуються на підтримку Збройних сил України.

Початок нашого емпіричного дослідження почався одночасно із створення проєкту, тому ми мали можливість проаналізувати роботу персоналу на всіх етапах розробки проєкту, що дає змогу краще виявити прояви перфекціонізму.

Емпіричну вибірку становили 67 працівники компанії «Advantiss», у тому числі і керівник. 37 з них змінили місце проживання, а 30 працівників тільки пройшли стажування і прийняті на роботу.

Визначення рівня обізнаності в темі перфекціонізму здійснювалося за допомогою онлайн-анкети, що містила чотири питання*: «Що таке*

перфекціонізм?», «Дайте три слова асоціації з перфекціонізмом», «Хто такий перфекціоніст?», «Опишіть якості перфекціоніста», на основі чого робився висновок про правильність розуміння поняття перфекціонізм та якостей його прояву (Додаток А).

Для більш обґрунтованого дослідження перфекціонізму ми застосували наступну *методику «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Гевітта та Г. Флетта в адаптації І.І. Грачової.*

Перед проведенням цієї методики здійснено перевірку надійності тесту в цілому. Було вираховано надійність за внутрішньою узгодженістю шляхом розщеплення тесту навпіл і визначення коефіцієнта Спірмена-Брауна, обраного нами з огляду на неперервні шкали відповідей. Надійність за внутрішньою узгодженістю забезпечує узгодженість запитань тесту між собою. Це означає, що якщо одна частина тесту вимірює досліджуване нами явище, то й інша частина (частини) тесту, що вимірюють це саме явище, мають бути узгоджені з першою, тобто має існувати істотний кореляційний зв’язок між даними частинами.

Визначення такої надійності, зауважимо, не потребує повторного дослідження і забезпечує відсутність впливу запам’ятовування відповідей (як ретестова надійність- засіб визначення надійності психодіагностичної методики, за якого показники точності та усталеності результатів визначаються шляхом повторного дослідження), не передбачає складання додаткових еквівалентних форм запитань (як надійність паралельних форм), тому є хорошим інструментом для швидкого отримання результатів. Щодо такого показника, як дискримінативність, то тест вважається максимально дискримінативним (це здатність окремих завдань методики розрізняти піддослідних з високим або низьким тестовим результатом), коли кожен із досліджуваних відповів по різному – тоді показник дискримінативності = 1. Визначення дискримінативності полягає у визначенні загальної кількості можливих відношень між парами респондентів, які порівнюються між собою, і їх результати виявляються або рівними, або різними.

Метою тестування зазвичай виступає вимірювання ознаки, яка виражена у кожного досліджуваного різною мірою, тому показником цього може слугувати досягнення нормального розподілу результатів. Для визначення наявності саме такого розподілу ми скористалися показником дискримінативності дельта-Фергюсона, який визначає відношення між показником дискримінативності, отриманим для даного тесту, і максимальним значенням дискримінативності, що може забезпечити даний тест. Результатом наших обчислень став наступний показник: $\delta = 0{,}97$, що підтверджує високий рівень дискримінативності завдань тесту і тесту в цілому. Оскільки ця методика призначена для визначення рівня перфекціонізму та провідного його виду з урахуванням індивідуальності кожного з респондентів, то отримання високих показників дискримінативності є важливою й бажаною характеристикою тесту як такого, що чутливий до індивідуальних особливостей кожного.

Опитувальник складається з 45 питань та трьох шкал (по 15 тверджень на шкалу), кожна з яких вимірює ступінь вираженості однієї зі складових перфекціонізму. Сума балів за трьома шкалами відображає загальний рівень перфекціонізму (Додаток Б).

На завершальному етапі проходження практики ми провели *психодіагностичну методику Грубі Т.В. «Велика тривимірна шкала перфекціонізму».* Яка складається з 44 пунктів-тверджень, де потрібно обрати відповідний бал від «1» до «5», який описує твої особистісні якості, де «1» – не погоджуєтеся з твердженням, якщо частково – «2»; якщо Вам важко визначитися «3»; якщо частково погоджуєтеся «4»; а якщо повністю – обведіть «5».

У даній методиці перфекціонізм розглядається як багатовимірний конструкт, який поєднує три типи перфекціонізму – «жорсткий перфекціонізм», «самокритичний перфекціонізм» та «нарцисичний перфекціонізм». Для визначення типу перфекціонізму обрані варіанти у порівнянні результатів із нормативними даними представляємо у вигляді Таблиці 1.1. «Тип перфекціонізму у порівнянні із нормативними даними».

Табл. 1.1

Тип перфекціонізму у порівнянні із нормативними даними

№	Тип перфекціонізму	Середнє арифметичне від суми шкал (тверджень)
1	Жорсткий (усталений) перфекціонізм	Сума шкал «Перфекціонізморієнтований на себе», «Проблеми з самооцінкою» Твердження: 1–9
2	Самокритичний перфекціонізм	Сума шкал «Стурбованість помилками», «Сумніви у власних діях», «Самокритика», «Соціально приписаний перфекціонізм» Твердження: 10–27
3	Нарцисичний перфекціонізм	Сума шкал «Перфекціонізм,орієнтований на інших», «Гіперкритика», «Впевненість утому, що мені усі щось винні» та «Претензійність» Твердження: 28–44
4	Загальний рівень перфекціонізму	Твердження: 1–44

Таблиця 1.1 Тип перфекціонізму у порівнянні із нормативними даними

«Жорсткий перфекціонізм» складається з двох шкал:

- «перфекціонізм, орієнтований на себе» трактується як прагнення до досконалості та переконання, що все повинно бути досконалим та є досить важливим;
- «проблеми з самооцінкою» розглядається як самоцінність та встановлення перфекціоністських стандартів.

«Самокритичний перфекціонізм» складається з чотирьох шкал:

- «стурбованість помилками» розглядається як тенденція до надмірних негативних реакцій на передбачувані невдачі та помилки;
- «сумніви у власних діях» відображає невизначеність щодо власної продуктивності;
- «самокритика» вимірює тенденцію до суворої самокритики, коли виконання певної діяльності не є досконалим;

• «соціально приписаний перфекціонізм» позначає тенденцію сприймати оточуючих як таких, що вимагають досконалості.

«Нарцисичний перфекціонізм» складається з чотирьох шкал:

• «перфекціонізм, орієнтований на інших» розглядається як тенденція до нереалістичних очікувань щодо інших;

• «гіперкритика» передбачає різке знецінення дій оточуючих, прискіпливість до їх недосконалості;

• «впевненість у тому, що мені усі щось винні» розглядається як захоплення оточуючих вашою досконалістю та неперевершеністю;

• «претензійність» позначає стійке уявлення індивіда про себе як ідеального, значно кращого за інших.

2.2. Аналіз результатів дослідження перфекціонізму у співробітників інформаційно-технологічної компанія «Advantiss»

Компанія «Advantiss» понад 5 років розробляє кастомне програмне забезпечення від прототипу до запуску та технічної підтримки.

Напрями роботи:

1. Послуги з розширення IT-персоналу;
2. Розробка бізнес проєктів на замовлення;
3. Веб-розробка (універсальні програми, розробляють мобільні додатки будь-якої складності для бізнес-цілей);
4. Послуги забезпечення якості (Quality Assurance Services-значок для сторінки сервісу, гнучка політика, запобігають дефектам і помилкам у будь-яких програмних продуктах і програмах, щоб переконатися, що вони відповідають усім вимогам);
5. Розробка бази даних;
6. Сервіси DevOps (забезпечення безперервного розвитку, інтеграції та доставки);

Перший етап нашого дослідження це знайомство з командою розробників програмного забезпечення. Інженери «Advantiss» розробляють індивідуальне програмне забезпечення, інтегрують сторонні рішення та API, розробляють бази даних, забезпечують тестування якості та технічну підтримку. Клієнти компанії можуть найняти спеціалізовану команду з повним набором інженерів програмного забезпечення.

Компанія нараховує близько 67 експертів, із них:

1. 30 full-stack розробники, які займаються: перекладом вимог замовника, координують його з клієнтом, налагоджують запити до баз даних, тестують та валідують застосунки згідно з клієнтськими вимогами, відстежують та коригують продуктивність веб застосунків та інфраструктури, швидко та ефективно розв'язують проблеми, що виникають з веб-застосунками.
2. 12 QA інженерів, тобто люди, які тестують уже готовий бізнес-проєкт та корегують його.
3. 3 PM працівника – це спеціалісти, що займаються управлінням проєкту. Їх завданням є побудувати ефективний процес роботи й дбати про те, щоб проєкт був успішним. Зазвичай проєктний менеджер відповідає за «трикутник проєкту» – час виконання, бюджет і скоуп (обсяг роботи).
4. 3 BA – це бізнес аналітики, що займаються аналізом вимог сучасного бізнес-ринку.

Кредо команди: «Ми створюємо веб-програми, які сприяють розвитку вашого бізнесу».

Змінивши своє основне місце роботи, працівникам компанії довелося облаштовувати робоче місце, налаштовувати комунікації та адаптуватися до нового місця швидко. На цьому етапі команда стикнулася з проблемами, деякі працівники швидко відновили свій графік і темп роботи, а декілька із них відчули стрес, вони постійно турбувалися про дрібниці, побоювалися помилитися, прийняти нестандартне рішення, почали затягувати дедлайни, що заважало

виконувати робочі проєкти на якісному рівні, як наслідок отримували віднови клієнтів.

Після знайомства з командою, ми розіслали в чат з працівниками google анкетування нашого першого тесту «Що таке перфекціонізм?», та отримали такі результати Додаток Г.

48 % відповіли, що перфекціонізм – це бажання досягати найкращого, ідеального, прагнення щось зробити найкращим чином, досягнення ідеалу;

32 % описали перфекціонізм, як «щось надзвичайне та цікаве», «красиве та недосяжне»;

20% охарактеризували перфекціонізм, як віра в ідеал, але в «нездоровому вигляді».

На питання «Опишіть три слова асоціації з перфекціонізмом», 56 %, а це 38 працівників, дали наступну відповідь: наполегливість, націленість, педантичність, мистецтво, краса, мета, досконаліть, пунктуальність. 29 працівників описали якості перфекціоніста, як недосяжність, розчарування, несвобода, завищені вимоги та критика.

Наступне питання «Хто такий перфекціоніст?» 87 % працівників компанії «Advantiss», вважають, що це людина, яка прагне досягти ідеалу у всьому, до дрібниць, виконує поставленні завдання досконало, не може бути погано-лише ідеально, дуже уважна до деталей. 23 % зазначають, що це люди, які прагнуть до неперевершеності, всіма можливими і не можливими способами, що часто призводить до емоційних коливань.

Якості, які описують перфекціоніста це – закритість, скурпульозність, точність, самокритичність, занижена самооцінка, вибагливість та тривожність.

Проте, 45 % вважають, що перфекціоністи це люди, які досягають високий цілей, вони терплячі та посидючі, люблять чіткі правила і постійно слідують ним. Якість яка характеризує перфекціоніста – націленість на результат.

Г.Л. Чепурна наголошує, що конструктивність перфекціонізму залежить не лише від рівня прояву, а й від характеру співвідношення його структурних

компонентів, тобто профілю перфекціонізму, тому наш опитувальник спрямований на визначення прояву трьох складових перфекціонізму.

Тому для більш обґрунтованого дослідження домінуючого спрямування перфекціонізму ми застосували наступну *методику «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Гевітта та Г. Флетта в адаптації І.І. Грачової,* що складається з 45 тверджень, які слід оцінити за 7-ми бальною шкалою. Методика вимірює такі складові: перфекціонізм орієнтований на себе, або Я-адресований перфекціонізм; перфекціонізм орієнтований на інших; соціально приписаний перфекціонізм. Сума балів за трьома шкалами відображає загальний рівень перфекціонізму.

Першим етапом формувального експерименту є виділення основних питань з методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїтта і Г. Флетта, в адаптації І.І. Грачової за якими працівники ІТ-компанії отримали максимальну кількість балів «6» та «7».

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

«Все, що роблять оточуючі повинно бути зроблено бездоганно»

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

«Я терпіти не можу, коли оточуючі припускають помилки»

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

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

«Мені важко відповідати вимогам оточуючих»

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

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

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

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

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

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

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

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

«Мені дуже не приємно виявляти помилки у своїй роботі»

«Я завжди повинен працювати у повну силу»

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

«Я завжди повинен бути успішним у навчанні або роботі»

Аналізуючи основні питання для кожного компоненту перфекціонізму, можемо констатувати наступне: у перфекціоністів, що орієнтовані на інших (ПОІ) у пріоритеті питання, у яких прослідковується дуже великі сподівання на інших. На основі цього можемо сказати про низьку самооцінку таких особистостей, адже в них немає впевненості, що вони самі можуть щось зробити, та екстернальний локус-контролю, знову ж таки відповідальність за дії перекладаються на інших людей. Щодо показника соціально-приписаного перфекціонізму (СПП), прослідковується занижена самооцінка, прагнення сподобатися та догодити іншим, невпевненість у собі та страх розчарувати інших. Перфекціоністи, що орієнтовані на себе (ПОС) – це яскраві представники «синдрому відмінника» у своїй діяльності. Такі люди не можуть дозволити собі право на помилку, все повинно виходити з першої спроби, інакше вони залишать цю справу незакінченою; їм властиве невміння ефективно розподіляти власні ресурси (енергію) і як наслідок всього цього – тривожність, низька самооцінка та невпевненість у собі Додаток Д.

Після проведення онлайн-опитування в розробленій нами google формі, маємо наступний результат. За найвищими показниками видно, що переважаючим є перфекціонізм, що орієнтований на себе (ПОС) – 39 працівників (58 %), які

висувають занадто високі вимоги до себе. На другому місці – перфекціонізм, що орієнтований на інших (ПОІ) – 7 працівників (10%). Такі люди ставлять високі вимоги до всіх, хто їх оточує. На третьому місці, за результатами дослідження, соціально-приписаний перфекціонізм (СПП) – 3 працівника (4%). Особи, яким притаманний цей показник перфекціонізму впевнені, що суспільство висуває занадто високі вимоги до них. Результати кількісних характеристик перфекціонізму, отриманих нами у ході дослідження узагальнюємо у Таблиці 2.

Кількісні характеристики перфекціонізму особистості

Показники перфекціонізму	Загальна кількість перфекціоністів певного виду до загальної кількості працівників компанії «Advantiss»	% до загальної кількості працівників
Перфекціонізм, орієнтований на себе (ПОС)	39	58
Перфекціонізм, орієнтований на інших (ПОІ)	7	10
Соціально приписаний перфекціонізм (СПП)	3	4
Усього:	67	72 %

Таблиця 2.1 Кількісні характеристики перфекціонізму особистості (n=67)

Рівень вираженості перфекціонізму визначався наступним чином:

1. По-перше, первинні обраховані бали, що отримані за шкалою методики, були перетворені у відсоткові.

2. Діапазон від 0 до 25 вважався діапазоном невиражених значень показника що відповідає низькому рівню перфекціонізму; від 25 до 50 – діапазоном слабко виражених значень (низьких); від 50 до 75 – діапазоном достатньо виражених значень; від 75 до 100 – діапазоном яскраво виражених значень показників перфекціонізму.

Рівень вираженості перфекціонізму для наочного сприймання представляємо у вигляді діаграми.

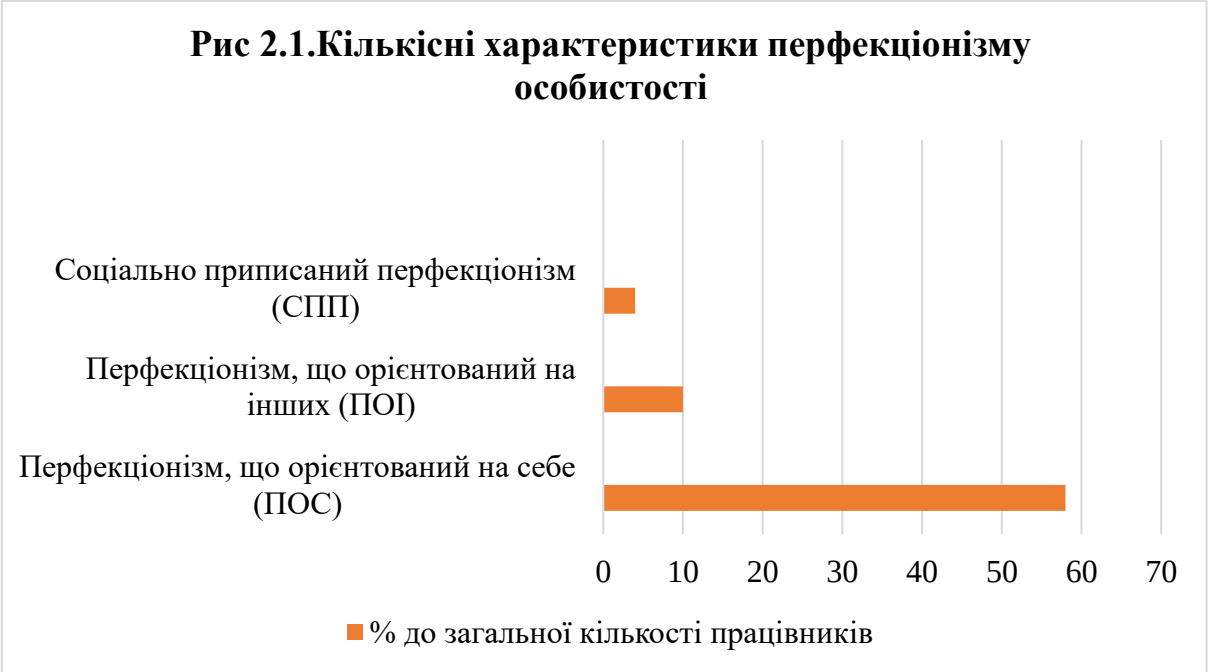


Рис. 2.1 Рівень вираженості перфекціонізму у працівників IT-компанії «Advantiss»

Як бачимо, більшість співробітників IT сфери мають перфекціонізм, орієнтований на себе, на наш погляд, такий результат обґрунтовується тим фактором, що їм притаманний тип особистості «людина-інтроверт» - особистості, які спрямовані всередину. Людина-інтроверт менш контактна, їй притаманні нетовариськість, замкненість, друзів у неї небагато, але вона вірна їм надовго. Інтроверт уникає галасливих компаній; він характеризується як повільна, поважна людина, як та, що планує свої дії та вчинки, досить добре контролює емоції. Інтровертам притаманна соціальна пасивність (за досить великої наполегливості), схильність до самоаналізу і труднощі соціальної адаптації. Інтроверти мають обмежену потребу в інформації та контактах, спокійно переносять одинокість, люблять читати та розмірковувати, більшою мірою діють під впливом внутрішніх спонукань: переконань та намірів, а не зовнішніх подій

Завершальний етап діагностики перфекціонізму в працівників компанії «Advantiss» – це проведення *психодіагностичної методики Грубі Т.В. «Велика тривимірна шкала перфекціонізму»* для визначення різновиду перфекціонізму: «жорсткий перфекціонізм», «самокритичний перфекціонізм» та «нарцисичний перфекціонізм». У даній методиці перфекціонізм розглядається як багатовимірний

конструкт, тому для визначення типу перфекціонізму підсумовуємо обрані варіанти та порівнюємо результат із нормативними даними (Додаток В).

22% працівникам ІТ-компанії, що складає 14 осіб, притаманний «жорсткий перфекціонізм», що трактується як прагнення до досконалості та переконання, що все повинно бути досконалим та є досить важливим, що пояснюється як адекватний, не невротичний перфекціонізм;

68%, а це 46 працівників мають «самокритичний перфекціонізм», розглядається як тенденція до переживань, невизначеність щодо власного проєкту та самокритика;

«Нарцисичний перфекціонізм» не діагностувався у членів команди «Advantiss», він пояснюється як нереалістичні очікування, високий рівень власної «грандіозності» тим людям, які вважають себе досконалими, кращими за інших.

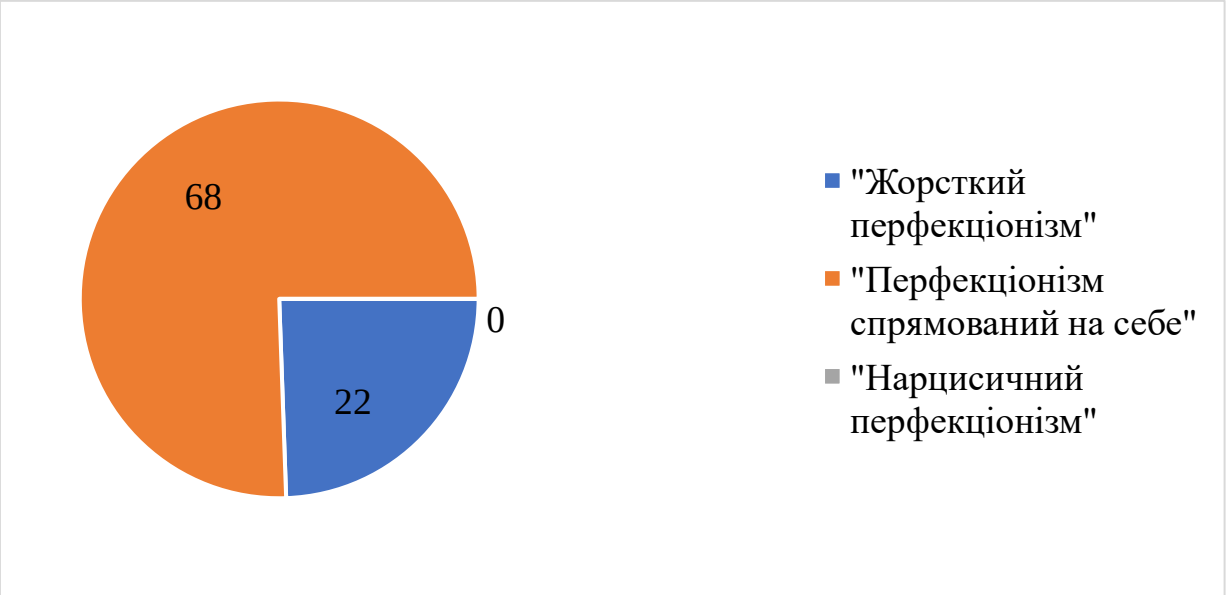


Рис. 2.2. Результати психодіагностичної методику Грубі Т.В. «Велика тривимірна шкала перфекціонізму»

Аналізуючи результати методики «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» Грубі Т.В., ми підтвердили результати першого психологічного діагностування «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Гевітта та Г. Флетта в адаптації І.І. Грачової. Отже, працівникам бізнес-сфери, у нашому випадку, ІТ-команди притаманний «перфекціонізм спрямований на себе». Вони обмірковують

кожну дрібницю в своїх діях, вишукуючи помилки, що цілком ототожнюється з працівниками інформаційно-технологічної сфери.

Висновки до Розділу 2

Узагальнюючи результати діагностики перфекціонізму у працівників компанії «Advantiss», можна сказати, що середній рівень перфекціонізму переважає у шкалі «Я-орієнтований». Ця складова пов'язана з тенденцією ставити перед собою «віддалені» і важкодоступні цілі, зосереджуючись на них.

Виявлена незначна перевага соціально-приписаного перфекціонізму, це може свідчити про бажання досліджуваних показати себе з найкращої сторони і бути націленими на нові соціальні задачі.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ УНИКНЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У БІЗНЕСІ

3.1. Тренінгова програма подолання перфекціонізму, професійного вигорання

Для проведення тренінгової роботи з метою зниження показників перфекціонізму та подолання професійного вигорання було залучено 67 осіб та розділено на 5 груп.

Тренінг складається з шести занять, які являють собою цілісну систему, спрямовану на формування в особистості конструктивного перфекціонізму.

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

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

Завдання тренінгу:

- Зниження рівня тривожності та невротичної депресії;

- Підвищення самооцінки, яка буде виражатися в адекватному сприйнятті себе та оточуючих;

- Формування здатності до постановки дальніх цілей, які є реальними;

- Навчитися аналізувати свої досягнення та приймати помилки і невдачі;

- Формування здатності до релаксації та відпочинку.

Зміст тренінгу передбачає:

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

Табл. 3.1.

№	**Мета заняття**	**Завдання і вправи**	**Кількість учасників**	**Час проведення**
1.	Налаштування на роботу у тренінговій групі, визначення правил та мети занять	Вправа «Презентація»; Вправа «Хто кого нагадує» ; Притча «Добро і зло» ;	12-14	240 хв.
2.	Навчити не стримувати свої емоції, навичкам рефлекції, дослідження джерел переконань, вироблення нових переконань та відпрацювання нових поведінкових навичок	Вправа «Психологічна скульпура»; Вправа «П’ять стільців»; Притча «Лавка емоцій»;	12-14	240 хвилин
3.	Навчитися переживати емоційний досвід, підвищення самооцінки, опрацювання дитячого	Вправа «Налагодження контакту»;	12-14	240 хвилин

	психотравмуючого досвіду, встановлення зв'язку між актуальними проблемами та сімейним контекстом	Вправа «Людина, якої не вистачає»; Вправа «Комплімент»; Вправа «Рекомендації для підвищення самооцінки»;		

4.	Орієнтовано на роботу з тривожними станами особистості, зниження рівня прокрастинації та вироблення цільової спрямованості.	Вправа «Висловлення і сприймання критики»; Вправа «Копінг-стратегії, що допомагають керувати тривогою»;	12-14	240 хвилин
5.	Навчитися задовольняти власні духовні потреби, які виражаються у діяльності за інтересами, незалежності від думки та суджень інших осіб; навчити	Вправа «Я-теперішнє, Я-майбутнє»; Вправа «Оголошення»; Вправа «Мої цілі»; Вправа «Мій день вчора, сьогодні, завтра»;	12-14	240 хвилин

	знімати емоційне напруження			
6.	Сформувати позитивне сприйняття оточуючого середовища; усвідомити вплив перфекціонізму на формування цільової спрямованості особистості	Вправа «Нитка, що зв'язує нас» Вправа «А ще я можу»; Вправа «Соняшник»; Вправа «Телеграма»;	12-14	240 хвилин

Таблиця 3.1. Тренінгова програма

Етапи тренінгу:

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

2. Когнітивно-емоційний – найдовший за тривалістю етап, який включає в себе когнітивний та психодинамічний аспекти.

Когнітивний аспект полягав у наступному: зміна негативної установки по відношенню до емоцій, розвиток навичок рефлексії, диференціювання різних емоцій у гамі почуттів, навчання до здатності зупинки, фіксації і об'єктивації автоматичних думок, робота з переконаннями, дослідження джерел переконань, вироблення нових переконань і відпрацювання нових поведінкових навичок.

Психодинамічний аспект – створення атмосфери довіри, безпеки, прийняття відповідальності за зміни, робота з опором і перенесенням, аналіз сімейного

контексту, виявлення сімейних сценаріїв, сімейних міфів і цінностей, опрацювання дитячого психотравмуючого досвіду, встановлення відносин між актуальними проблемами і сімейним контекстом. Також була акцентована увага на механізмах пізнання та прийняття інших людей, що включає в себе емпатію. Переживання емоційного досвіду та емоційна підтримка, яка допомагає людині пережити досвід прийняття її іншими, визнання її унікальності. Це зумовлює підвищення самооцінки, самоповаги та змінює ставлення людини до себе.

3. Цілекорекційний етап, метою якого є формування альтруїстичної позиції цільової спрямованості особистості. Нагадаємо, що у попередньому розділі, ми розглядали процес цільової спрямованості з точки зору трьох позицій за Я. В. Васильєвим. Як показали результати психодіагностичної роботи, цільова спрямованість працівників бізнесу, які схильні до деструктивного перфекціонізму не є ефективною. Адже відбувається зациклення на цілі, яка змінює орієнтири особистості та налаштовує її лише на досягнення бажаного.

Щодо перфекціоністів, що орієнтовані на себе (ПОС), вони хочуть бути найкращими у робочій сфері. І як результат, ця діяльність не приносить їм користь, а навпаки є підґрунтям для високого рівня тривожності та переживання депресії, які є показником того, що трапляються невдачі, але людина дуже болісно їх сприймає.

Перфекціоністи, що орієнтовані на інших (ПОІ), вимагають досконалості від людей, які їх оточують, але, у той же час, їм не властиві такі елементи.

Соціально–приписані перфекціоністи (СПП) – не мають самовизначення, вони себе не сприймають як індивідуальну особистість, а залежать від думки та діяльності інших людей.

Тому наша мета, на цьому етапі тренінгової роботи – сформувати альтруїстичну позицію цільової спрямованості особистості працівників ІТ-компанії для компонентів перфекціонізму, яка полягає у задоволенні власних духовних потреб за внутрішньою мотивацією, яка виражається у діяльності за інтересами, незалежності від думки та суджень інших, та сприяє саморозвитку

особистості. Альтруїстична позиція, у даному випадку, розглядається нами не як допомога іншим, а як найвищий розвиток особистості, що сприяє задоволенню потреби у безпеці та формуванню потреб вищих рівнів, що призводить до самореалізації особистості.

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

3.2. Апробація програми подолання перфекціонізму, професійного вигорання

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

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

завжди їм подобається та співпадає з їх інтересами. Але головне для них не розчарувати батьків, і тому у результаті виникає високий рівень нейротизму.

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

Табл. 3.3

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

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

Таблиця 3.3 Показники рівня тривожності за Опитувальником Г. Айзенка до і після формувального експерименту

За результатами формувального експерименту помітно суттєве підвищення рівня емоційного комфорту та зниження психічної напруги у всіх типах перфекціонізму, що у порівнянні із попередніми даними психодіагностичного обстеження свідчить про стабілізацію емоційних станів.

Висновки до 3 розділу

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

Доведено, що впровадження тренінгу визначило позитивну динаміку у зниженні показників перфекціонізму та формуванні альтруїстичної позиції цільової спрямованості особистості. У результаті проведення психокорекційних заходів було виявлено зниження показників перфекціонізму.

Найбільше знизилися показники перфекціонізму, що орієнтований на себе (ПОС), найменше – соціально-приписанного перфекціонізму (СПП).

Дослідження емоційної стійкості констатувало, що особистості, з високими показниками перфекціонізму навчилися здійснювати контроль над емоційними проявами та знизили рівень нейротизму.

Результати формувального есперименту показали підвищення рівня емоційного контролю та зниження психічної напруги, що свідчить про стабілізацію емоційних станів перфекційних особистостей.

ВИСНОВКИ

У нашій магістерській роботі наведено теоретичне узагальнення та результати дослідження спрямованості перфекційної особистості з метою вивчення її індивідуально-психологічних особливостей:

1. Встановлено, що цільова спрямованість є провідною психічною властивістю особистості, яка характеризує її мотиваційну сферу та складається з егоцентричної, раціональної та альтруїстичної позиції. Перфекціонізм – це прагнення особистості до досконалості, яке виражається у тенденції встановлювати надмірно високі стандарти.

2. За результатами діагностичного обстеження визначено, що більшості досліджуваних властиві цілі, які належать до робочої сфери інформаційних технологій. Особам, які схильні до перфекціонізму, що орієнтований на себе (ПОС), притаманна егоцентрична та раціональна позиція особистості, тобто близькі та середні цілі; особам, які схильні до перфекціонізму, що орієнтований на інших (ПОІ) властива альтруїстична позиція, тобто далекі цілі, які стосуються досконалості інших людей; раціональна позиція цільової спрямованості особистості притаманна соціально-приписаним перфекціоністам (СПП), відповідно, дані особи мають середні цілі у структурі цільової спрямованості.

3. Емпірично доведено тип перфекціонізму, який притаманний працівникам бізнес сфери (перфекціонізм, що орієнтований на себе, перфекціонізм, що орієнтований на інших та соціально приписаний перфекціонізм). Виявлено, що лише перфекціоністам, які орієнтовані на себе, властивий тип особистості «інтроверти», інші типи мають схильність до екстернальності, тобто покладають відповідальність на інших людей чи на зовнішні обставини.

4. Вивчено та охарактеризовано індивідуально-психологічні особливості цільової спрямованості перфекціоністів, тобто осіб з високим рівнем перфекціонізму, що визначається сукупністю як позитивних, так і негативних (деструктивних) рис особистості у структурі цільової спрямованості: схильністю до депресії, емоційної нестійкості, підпорядкованості, підвладності почуттям,

сміливості, чутливості, підозрілості, практичності, дипломатичності, тривожності, консерватизму, нонконформізму, високого самоконтролю, ослабленості.

5. Запроваджено програму тренінгових занять, спрямованих на зниження показників деструктивного перфекціонізму та корекцію позицій цільової спрямованості. Мета корекційних засобів передбачала розвиток умінь постановки дальніх цілей, активну взаємодію з навколишніми, вільне вираження та регулювання своїх емоцій, сприяння підвищенню рівня оптимізму, формування самоприйняття, зниження рівня тривожності та сумнівів у власних діях.

8. Встановлено зниження показників деструктивного перфекціонізму, Також виявлено підвищення рівня емоційного комфорту та зниження психічної напруги у представників усіх типів перфекціонізму. Отже, доведено, що впровадження тренінгу визначило позитивну динаміку показників стабілізації емоційних станів – зокрема самоприйняття та самоповаги у перфекційних особистостей експериментальної групи.

Дане дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми впливу перфекціонізму на працівників у сфері бізнесу. Виконана робота дозволяє визначити низку актуальних питань. На наш погляд, перспективи подальших досліджень полягають у більш детальному дослідженні особистісно-орієнтованого перфекціонізму саме у працівників інформаційно-технологічних компаній.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Фрейд З. Введення в психоаналіз .Vorlesungen zur einfuehrung in die psychoanalyse: лекции / 2001. С. 456

2. Хомаченко Д. Особливості перфекціонізму. Теорія і практика сучасної психології. 2020. №2.

3. Паркер У. Деструктивні прояви перфекціонізму в ситуації досягнення: досвід корекції. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 1(2). С. 43.

4. Сленді Р. Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості : навчальний посібник. Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2018. С. 28.

5. Екдікс К. Психологія впливу 2009. № 8. С. 93.

6. Данилевич Л.А. Мотивація досягнення як складова перфекціонізму. Матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф.[«Наука і освіта 2005»]. Т.52. Психологія. Дніпропетровськ: Наука і освіта, 2005. С. 14-16.

7. Кононенко О. І. Диференціація видів перфекціонізму особистості. Теоретичні та прикладні проблеми психології. Луганськ. № 3(38), 2015. С.199-207.

8. Грачова І.І. Рівень Перфекціонізм / Ін-т психології РАН, 2005. С. 16 – 36.

9. Грачова І. І. Адаптації методики «Шкала перфекціоністів «П.Хьюітта и Г. Флетта. Психологічний журнал. №6. 2006. С. 73-81.

10. Гуляс І.А Перфекціоністські настанови як чинник професійної готовності майбутніх практичних психологів. Психологія особистості. 2012. № 1 (3) С. 40 – 49.

11. Гуляс І.А. Патопсихологічні ризики особистісного перфекціонізму. Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2006. Вип. IX. С. 176-183.

12. Гуляс І.А. Персонологічні проекції перфекціонізму в площині професійної діяльності практичного психолога. Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К.: Главник, 2005. Вип. 26, в 4-х т. Т.1. С. 441-445.

13. Гуляс І.А. Перфекціонізм: арґументи за і проти. Зб.наук.праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2006. Вип. 11. Ч. 2. С. 105 - 111.

14. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистий чинник академічної обдарованості студентів: дис. канд. психол. наук : спец. 19.00.01/ Держ. вищ. навч. закл. «Університет менеджменту освіти». К., 2010. С. 240

15. Завада Т. Перфекціонізм та педантизм: спільне та відмінне. Освіта регіону. №2 (32). К. : Університет «Україна», 2013. С. 147–151.

16. Завада Т. Перфекціоніст або педант: як відрізнити? URL: https://psy-practice.com/publications/rabotaobshchestvo/perfektsionist_ili_pedant_kak_otlichit/

17. Карпенко З. С. Перфекціонізм у структурі мотивації професійної діяльності особистості. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Філософські і психологічні науки. 2004. Вип. 6. С. 131–134.

18. Козлов Н. І. Енциклопедія практичної психології. М.: Эксмо, 2015. 752 с. URL: http://psychologis.com.ua/pyat_stulev._uprazhnenie.html

19. Кузіна В. Д. Перфекціонізм як чинник розвитку професійної ідентичності офіцера Збройних Сил України : дис..канд.психол.наук : спец. 19.00.09 / Ін-т психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. К., 2018. С. 243

20. Лазько А. М. Феномен перфекціонізму: теоретичнии аналіз проблем і тенденціи дослідження. Проблеми сучасноі психологіі : Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психологіі ім. Г.С.Костюка НАПН Україні. 2012. Вип.16. С.665-675.

21. Лоза О. О. Диференціація типів перфекціонізму. Scientific research and their practical application. modern state and ways of development. 2013.URL https://www.sworld.com.ua/konfer32/1027.pdf

22. Лукіна Н. Б. Теоретичний аналіз перфекціонізму. Zbiór artykulów naukowych: конференcja Międzynarodowej Naukowo-Praktycznej «Aktualne naukowe problemy. Rozpatrzenie, decyzja, praktyka». Warszawa, 2016. P.43-44.

23. Лукіна Н. Б. Вплив перфекціонізму на формування цільової спрямованості особистості: збірник матеріалів Міжнар.науково-практ. конф.

24. «Ольвійський форум» – 2016: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі», (Миколаїв, 9–11 червня 2016 р.). Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2016. С. 66-68.

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

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

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

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

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

30. Лукіна Н. Б. Факторні показники у структурі цільової спрямованості перфекційної особистості: збірник матеріалів Міжнар.науково-практ. конф.

31. «Ольвійський форум» – 2018: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі», (Миколаїв, 7–10 червня 2018 р.). Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2018. С. 28-29.

32. Прокопчук І. Трудоголізм як тип адиктивної повевдінки. Політичний менеджмент. №1. 2011. С.96

33. Словник української мови: академічний тлумачний словник (1970- 1980) URL: http://sum.in.ua/s/cil]/ .

34. A comparison of two measures of perfectionism/ RO Frost, RG Heimberg, CS Holt, JI Mattia.1993. №14(1). P.119 – 126. (Personality and individual differences)

35. Blatt S. J. The destructiveness of perfectionism : Implications lor the treatment of depression. American Psychologist. 1995. Vol. 50 (12). P. 1003 - 1020.

36. Burns D. D. A perfectionist s script for self-defeat. Psychology Todey. 1987. November. P. 34-52.

37. Frost R. O. et al. The dimensions of perfectionism. Cognitive Therapy and Research. – 1990. V. 14, № 5. P. 449–468.

38. Кулій О.С., Пєтухова І.О. «ПЕРФЕКЦІОНІЗМ В УМОВАХ БІЗНЕС-СЕРЕДОВИЩА» Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали V Міжнародної конференції (17 листопада 2022 року) до 20-річчя з дня створення кафедри професійної освіти КНУБА. Київ: Київський національний університет будівництва і архітектури, 2022. 408 с. С. 292. https://drive.google.com/file/d/1YgxILsiADNl4cgC7k4_C_zmeakwvsNZ/view?usp=share_link

39. Кулій О.С., Пєтухова І.О. «Перфекціонізм у бізнесі: друг чи ворог?», *міжнародний науковий журнал «Akademia Górnośląska Katowice»* 20 грудня 2022 року https://lp.akademiagornoslaska.pl/niepewnosc

40. Сайт IT-компанії «Advantiss» https://advantiss.com/ua/ .

ДОДАТКИ

Додаток А.2

Анкета «Що таке перфекціонізм»

1. «Що таке перфекціонізм?»
2. «Дайте три слова асоціації з перфекціонізмом»
3. «Хто такий перфекціоніст?»
4. «Опишіть якості перфекціоніста»

Додаток Б.2

«Багатовимірна шкала перфекціонізму»

П. Гевітта та Г. Флетта в адаптації І.І. Грачової

Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден) до 7 (цілком згоден).

1. Коли я над чимось працюю, я не можу розслабитися, доки не доведу це до досконалості.

2. Я не схильний критикувати когось, за те, що він або вона надто легко здається.

3. У спілкуванні з близькими людьми для мене не важлива їх успішність.

4. Я не критикую своїх друзів, якщо для них прийнятно те, що не бездоганно.

5. Мені важко відповідати вимогам оточуючих. якісно .

6. Одна з моїх цілей - бути досконалим у всьому, що я роблю.

7. Все, що роблять оточуючі, має бути зроблено якісно.

8. Я ніколи не ставлю собі за мету домогтися досконалості в тому, над чим працюю.

9. Навколишні з розумінням ставляться до того, що я, як і всі, можу помилятися.

10. Мене не дратує, коли оточуючі не роблять усього, на що здатні

11. Чим краще я щось роблю, тим більше від мене чекають.

12. Мені не особливо потрібно бути досконалим.

13. Все, що я зроблю не зовсім бездоганно, буде розглядатися оточуючими як погана робота.

14. Я прагну бути якомога досконалішим.

15. Мені дуже важливо, щоб кожна моя спроба була вдалою.

16. Я багато чого чекаю від людей, які значущі для мене.

17. Я прагну бути найкращим у всьому, що я роблю.

18. Навколишні вважають, що я повинен бути успішним у всьому, чим я займаюся.

19. Я не вимагаю багато чого від оточуючих.

20. Я вимагаю від себе не меншого ніж досконаліст.

21. Я подобатимуся оточуючим, навіть якщо не досягну видатних успіхів у всьому.

22. Мені нецікаві люди, які не прагнуть стати кращими.

23. Мені вкрай неприємно виявляти помилки у своїй роботі.

24. Я не вимагаю багато чого від своїх друзів.

25. Якщо в мене щось вийшло, це означає, що тепер я буду змушений ще більше намагатися, щоб догодити оточуючим.

26. Якщо я прошу про щось, це має бути зроблено бездоганно.

27. Я терпіти не можу, коли оточуючі припускаються помилок.

28. Я ставлю перед собою великі, важкодосяжні цілі.

29. Люди, які багато значать для мене, ніколи не повинні мене підводити.

30. Навколишні дотримуються хорошої думки про мене, навіть якщо у мене щось не виходить.

31. Я відчуваю, що люди дуже вимогливі до мене.

32. Я завжди повинен працювати на повну силу.

33. Хоча люди можуть цього не показувати, вони розчаровуються у мене, коли я маю промах.

34. Мені не обов'язково бути кращим у всьому, ніж я займаюся.

35. Моя сім'я вважає, що я маю бути досконалим, очікує від мене цього.

36. Я не ставлю перед собою великих, важкодосяжних цілей.

37. Мої батьки не особливо розраховували на те, що я буду успішним у всіх сферах мого життя.

38. Я поважаю звичайних, нічим не видатних людей.

39. Люди очікують від мене не меншого, ніж досконаліст.

40. Я дуже вимогливий до себе.

41. Люди чекають від мене більшого, ніж те, а що я здатний.

42. Я завжди повинен бути успішним у навчанні чи роботі.

43. Мене не дратує, коли значущі для мене люди не намагаються щосили.

44. Оточуючі продовжуватимуть вважати мене компетентним, навіть якщо я припустюся помилки .

45. Я не вважаю , що інші люди повинні досягати видатних успіхів у всьому, що вони роблять

Відповіді на пункти формуються за 7-бальною шкалою:

Варіант відповіді	Пряме ствердження	Зворотне твердження
Цілком не згоден	1	7
Не згоден, але бувають винятки	2	6
Більше не підтримую	3	5
50/50	4	4
Більше погоджуюся	5	3
Згоден, але бувають винятки	6	2
Цілком згоден	7	1

Інтерпретація:

Тип	Пряме ствердження	Зворотне твердження
Перфекціонізм, звернений на себе	1, 6, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 40, 42	8, 12, 34, 36
Перфекціонізм, звернений на інших	7, 16, 22, 26, 27, 29 2, 3, 4, 10, 19, 24, 38, 43, 45	7, 16, 22, 26, 27, 29 2, 3, 4, 10, 19, 24, 38, 43, 45
Перфекціонізм, звернений на суспільство	5, 11, 13, 18, 25, 31, 33, 35, 39, 41 9, 21, 30, 37, 44	5, 11, 13, 18, 25, 31, 33, 35, 39, 41 9, 21, 30, 37, 44

Додаток В.2

Психодіагностична методика Грубі Т.В. «Велика тривимірна шкала перфекціонізму»

Складається з 44 пунктів-тверджень, перфекціонізм розглядається як багатовимірний конструкт, який поєднує три типи перфекціонізму, виокремлених авторами оригінального опитувальника, – «жорсткий перфекціонізм», «самокритичний перфекціонізм» та «нарцисичний перфекціонізм»

№ з/п	Твердження	Відповідь
1	Я намагаюся бути настільки досконалим, наскільки це можливо	1 2 3 4 5
2	Для себе я ніколи не погоджуюся на менше, ніж досконале	1 2 3 4 5
3	Для мене важливо бути досконалим в усьому, що я розпочинаю	1 2 3 4 5
4	Я роблю справу ідеально або не роблю взагалі	1 2 3 4 5
5	Мені завжди потрібно прагнути до ідеалу для того, щоб відчувати своюправоту	1 2 3 4 5
6	Я не зможу себе поважати, якщо припиню прагнути досконалості	1 2 3 4 5
7	Моя самооцінка залежить від можливості бути досконалим	1 2 3 4 5
8	Прагнення вдосконалюватись, наскільки це можливо, дає мені відчуттяпотрібності	1 2 3 4 5
9	Моя самооцінка пов’язана з можливістю бути досконалим	1 2 3 4 5
10	Коли я помиляюсь, то відчуваю себе невдахою	1 2 3 4 5
11	Я відчуваю тривогу через можливість зробити помилку	1 2 3 4 5
12	Мене лякає сама навіть думка про помилку	1 2 3 4 5
13	Коли я помічаю, що зробив помилку, мені соромно	1 2 3 4 5
14	Я засмучуюсь, зробивши навіть незначну помилку	1 2 3 4 5
15	Я сумніваюсь у більшості своїх вчинків	1 2 3 4 5
16	Я відчуваю невпевненість щодо більшості справ, які я роблю	1 2 3 4 5
17	Я маю сумніви щодо всього, що б я не робив	1 2 3 4 5
18	Я завжди невпевнений у правильності своїх вчинків/рішень	1 2 3 4 5
19	Я схильний сумніватися у правильності своїх дій/вчинків	1 2 3 4 5
20	Я ставлюсь до себе критично, коли роблю щось недосконало	1 2 3 4 5
21	Коли мій виступ недосконалий, зазвичай, я злюся на себе	1 2 3 4 5
22	Я почуваюся розчарованим в собі, коли не роблю щось досить добре	1 2 3 4 5
23	Мені важко собі пробачити, коли моя робота недосконала	1 2 3 4 5
24	Люди занадто багато очікують від мене	1 2 3 4 5
25	Люди розчаровуються в мені, коли я роблю щось недосконало	1 2 3 4 5
26	Оточуючі занадто багато вимагають від мене	1 2 3 4 5
27	Усі вважають, що я маю бути найкращим	1 2 3 4 5
28	Я вимагаю досконалості від моєї родини та друзів	1 2 3 4 5
29	Все, що роблять інші, має бути бездоганним	1 2 3 4 5

30	Я очікую, що близькі мені люди повинні бути досконалими	1 2 3 4 5
31	Люди скаржаться, що я очікую занадто багато від них.	1 2 3 4 5
32	Для мене важливо, щоб оточуючі робили свою справу бездоганно	1 2 3 4 5
33	Я схильний критикувати недоліки інших людей	1 2 3 4 5
34	Я розчаровуюсь, коли інші люди припускаються помилок	1 2 3 4 5
35	Я незадоволений людьми, навіть якщо вони зробили все, що могли	1 2 3 4 5
36	Я одразу вказую на недоліки іншим людям	1 2 3 4 5
37	Я заслуговую на особливе ставлення до себе	1 2 3 4 5
38	Я вважаю, що оточуючі повинні порушувати правила заради мене	1 2 3 4 5
39	Мене бентежить, коли інші люди не помічають мою досконалість	1 2 3 4 5
40	Я заслуговую на те, щоб завжди все було по-моєму	1 2 3 4 5
41	Я найкращий в тому, що я роблю	1 2 3 4 5
42	Я знаю, що я досконалий	1 2 3 4 5
43	Інші люди таємно заздрять моїй досконалості	1 2 3 4 5
44	Інші люди визнають мою перевагу над ними	1 2 3 4 5

У цьому випадку аналіз результатів відбувається з огляду на те, що мінімальний бал за кожною шкалою складає 1 бал, максимальний – 5 балів.

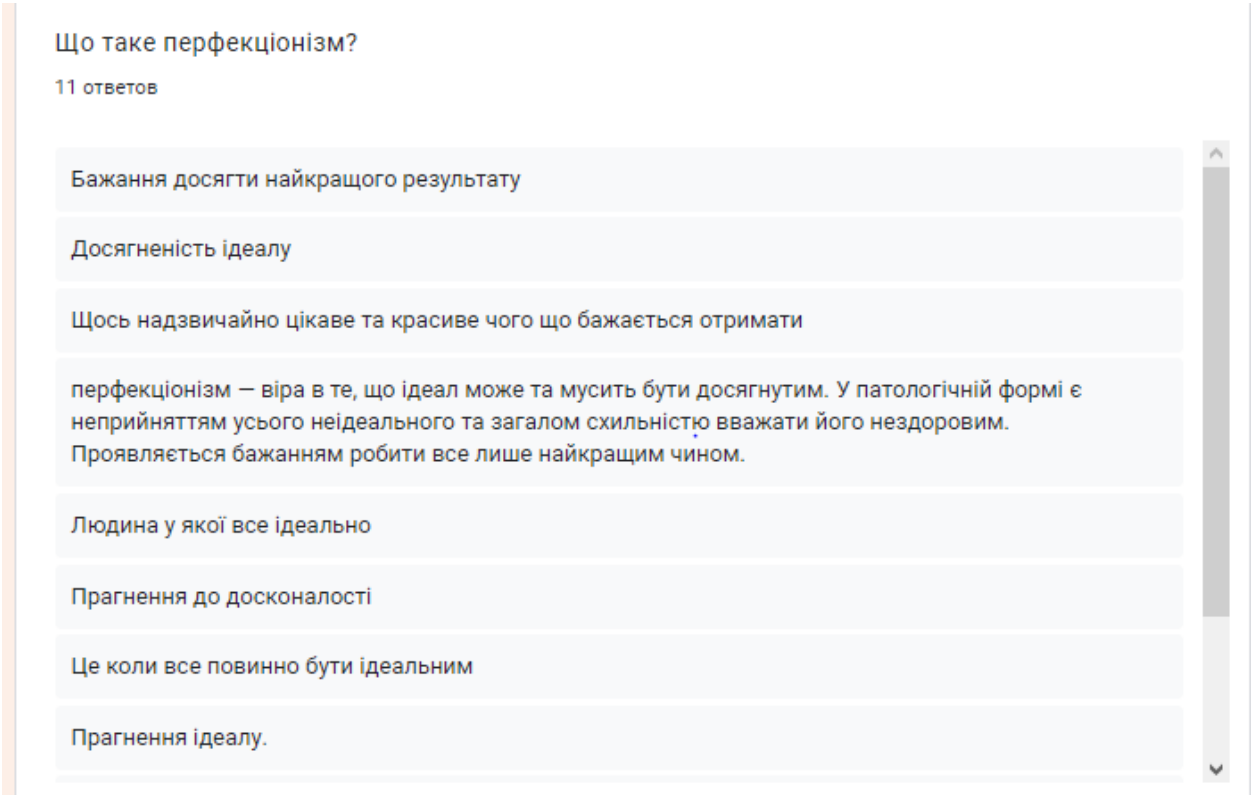
Нормативні дані щодо типу перфекціонізму

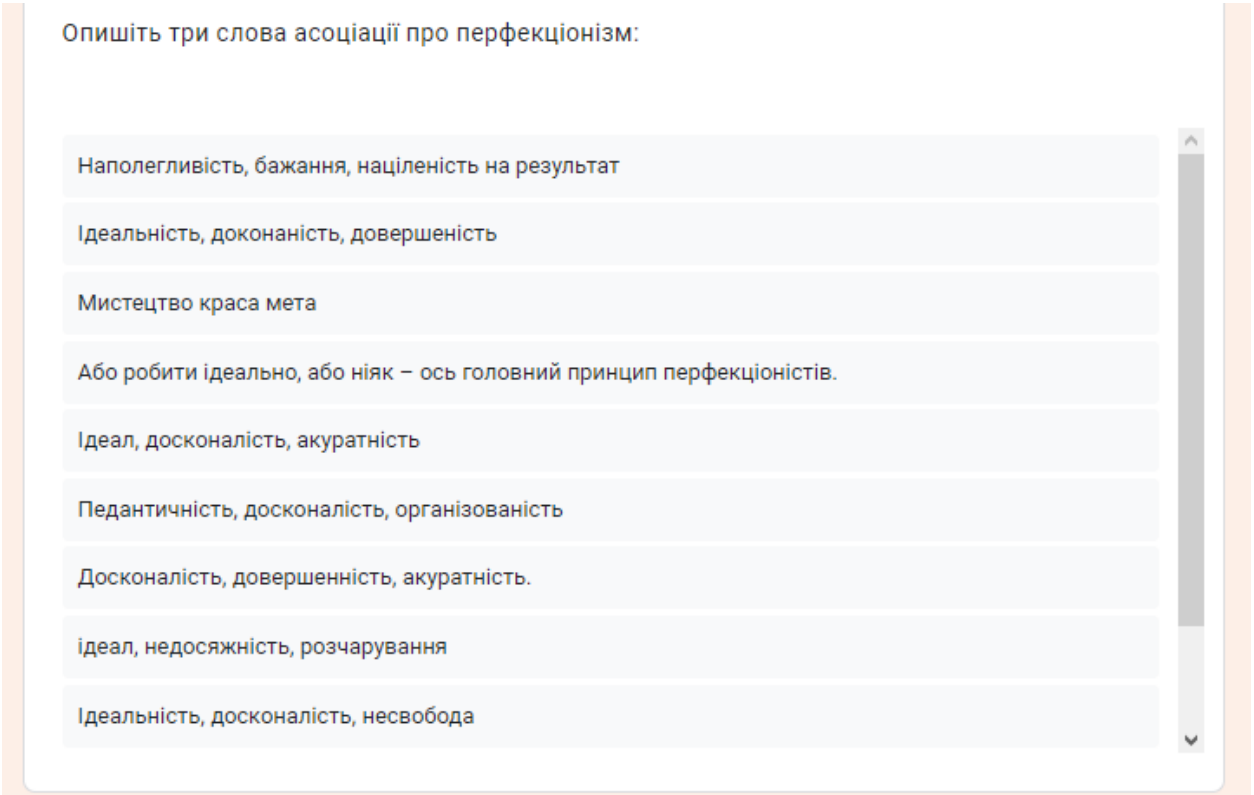
№ з/п	**Тип перфекціонізму**	**Середнє арифметичне від сумишкал (тверджень)**
1	Жорсткий (усталений) перфекціонізм	сума шкал «Перфекціонізм орієнтований на себе», «Проблеми з самооцінкою» Твердження: 1–9
2	Самокритичний перфекціонізм	сума шкал «Стурбованість помилками», «Сумніви у власних діях», «Самокритика», «Соціально приписаний перфекціонізм» Твердження: 10–27
3	Нарцисичний перфекціонізм	сума шкал «Перфекціонізм,орієнтований на інших», «Гіперкритика», «Впевненість втому, що мені усі щось винні» та «Претензійність» Твердження: 28–44

Додаток Г.2

Результати опитування «Що таке перфекціонізм»

https://docs.google.com/forms/d/1UvxlEBK1ObMzsQ20pjuB7AteQKIJDjKJhycVbwQLoPQ/edit





Хто такий перфекціоніст?

Людина яка прагне досягти абсолюту в усьому до найменших дрібниць

Людина, яка вірить в те, що можна досягнути ідеалу і прагне до цього

Той що бажає отримати те що він бажає

Перфекціоніст – це особа, яка має перед собою цілі, які важкодосяжні. Така людина буде намагатися всіма можливими і неможливими способами домогтися необхідного результату.Перфекціоністами називають людей, що прагнуть до досконалості.

Людина у якої все ідеально

Людина, що виконує поставлені завдання досконало. Не можу бути погано - лише ідеально .

Людина, для якої у всьому важлива досконалість.

людина що прагне досягти недосяжного

Опишіть якості перфекціоніста:

Скурпульозність, систематичність, пунктуальність

Така людина дуже уважна до деталей та вимоглива.

Впертість, впевненість у собі, запиленість на досягненні результату, тощо

Вони можуть все організувати, увага до деталей, перфекціоністи вимогливі, вони не розкидаються грошима, рацьовитість – їх фішка!

Охайність

Організованість, впорядкованість, надійність

Вимогливість до себе та оточуючих, працьовитість, бажання зробити все ідеально.

педантичність, цілеспрямованість, вибагливість

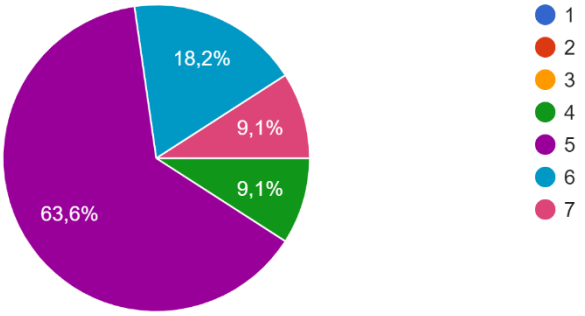
Прискіпливість, тривожність, впертість, самокритичність, можливо занижена самооцінка

Додаток Д.2.

Результати анкетування «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїтта та Г. Флетта, в адаптації І.І. Грачової

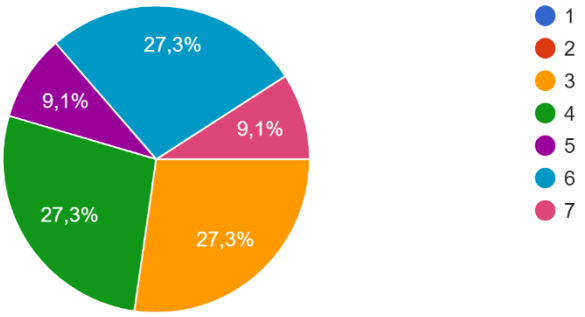
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден)...слабитися, доки не доведу це до досконалості.

тов



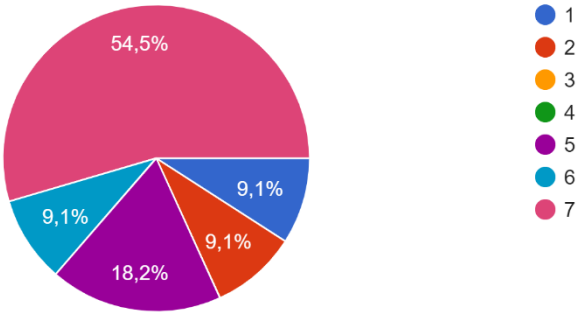
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден) д... за те, що він або вона надто легко здається.

ов



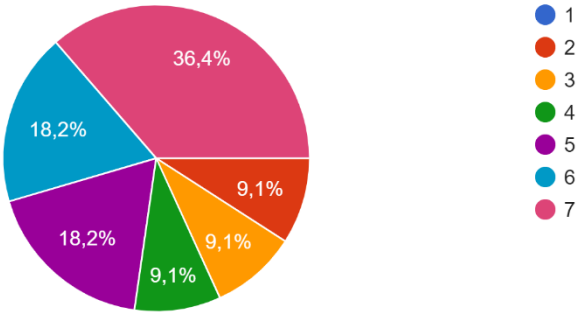
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден)...и людьми для мене не важлива їх успішність.

ов



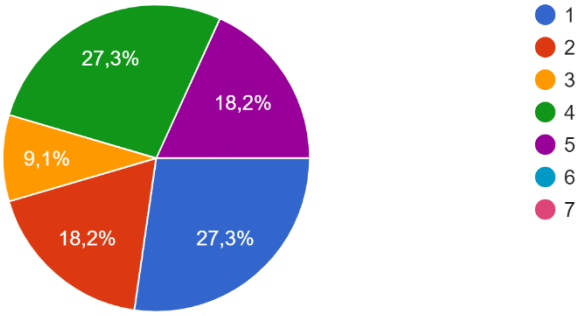
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден)...кщо для них прийнятно те, що не бездоганно.

тов



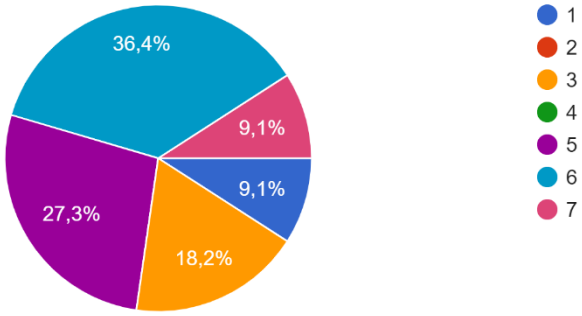
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден)...ажко відповідати вимогам оточуючих. якісно .

гов



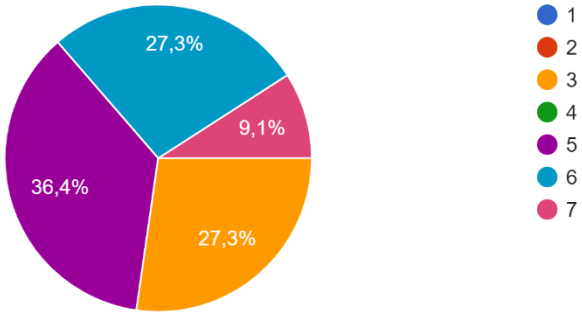
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден) ...ілей - бути досконалим у всьому, що я роблю.

гов



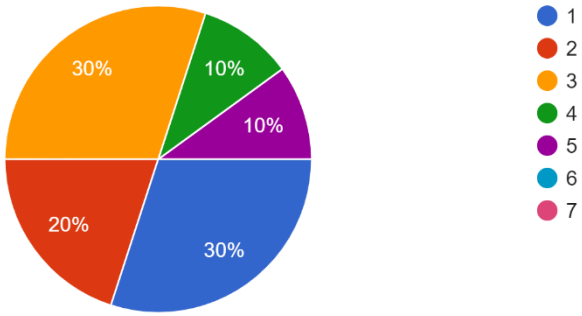
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден) ... роблять оточуючі, має бути зроблено якісно.

гов



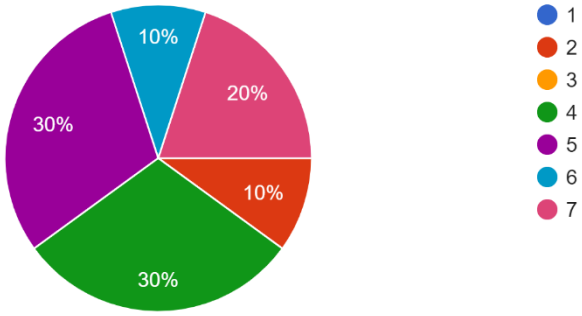
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден)...огтися досконалості в тому, над чим працюю.

ов



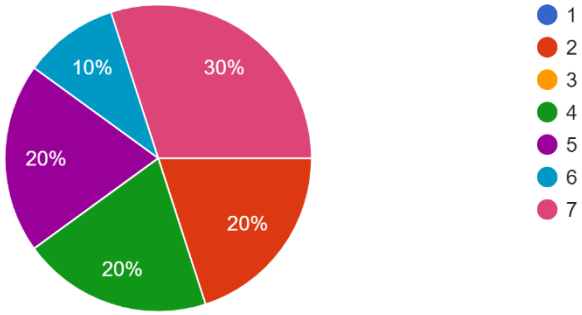
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден) д...ься до того, що я, як і всі, можу помилятися.

ов



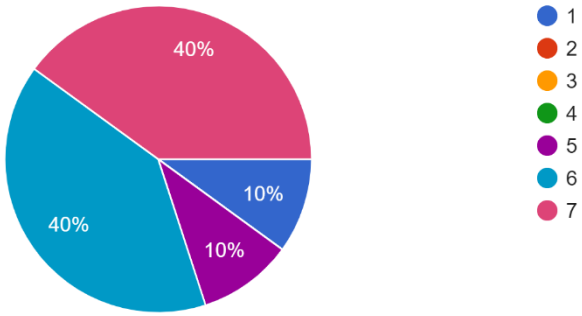
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден) ...оли оточуючі не роблять усього, на що здатні.

ов

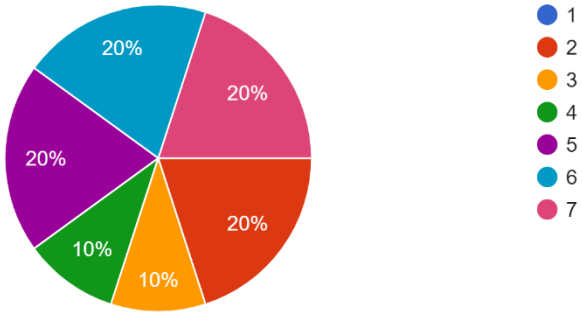


Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден)... я щось роблю, тим більше від мене чекають.

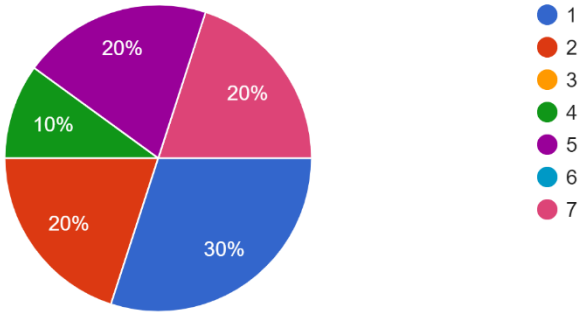
ов



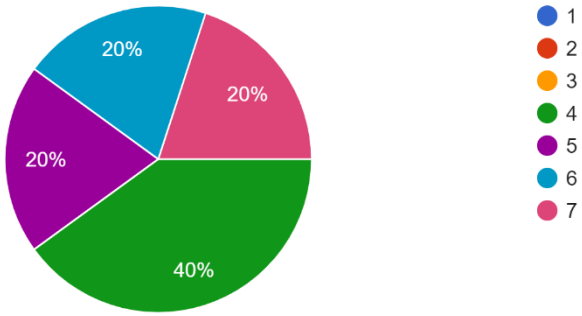
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден).... Мені не особливо потрібно бути досконалим.
ов



Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден)...е розглядатися оточуючими як погана робота.
ов

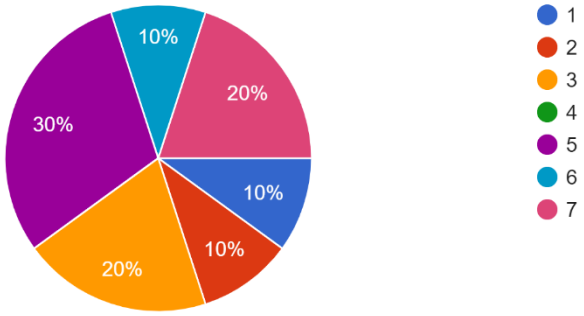


Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден) ...ен). 14. Я прагну бути якомога досконалішим.
ов



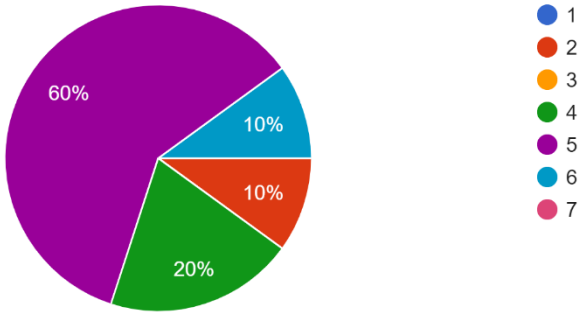
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден... важливо, щоб кожна моя спроба була вдалою.

етов



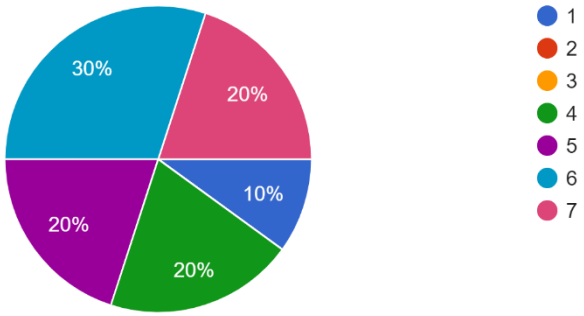
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден) ... чого чекаю від людей, які значущі для мене.

тов



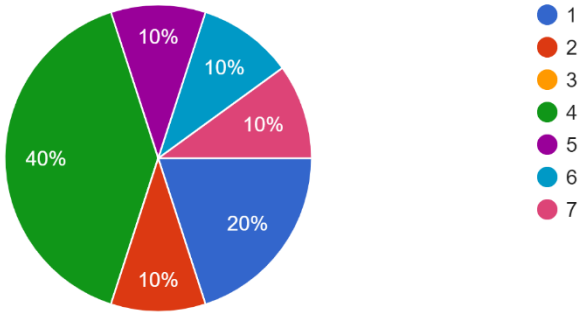
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден)...прагну бути найкращим у всьому, що я роблю.

ов



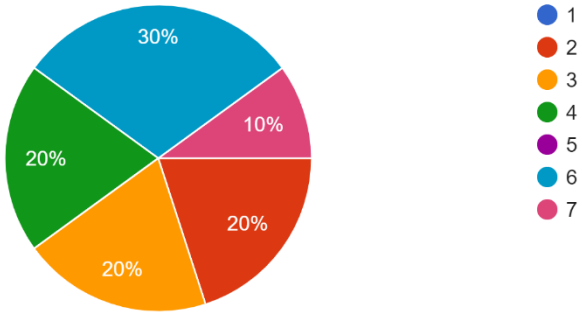
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден)...нен бути успішним у всьому, чим я займаюся.

ов



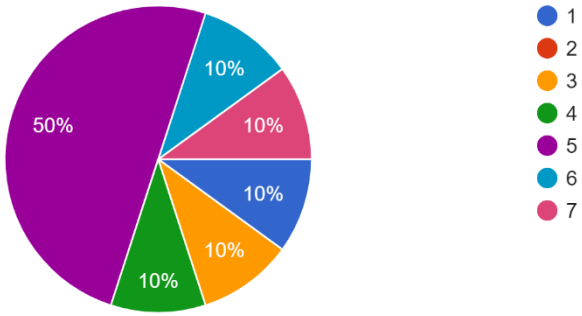
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден) ... 19. Я не вимагаю багато чого від оточуючих.

ов



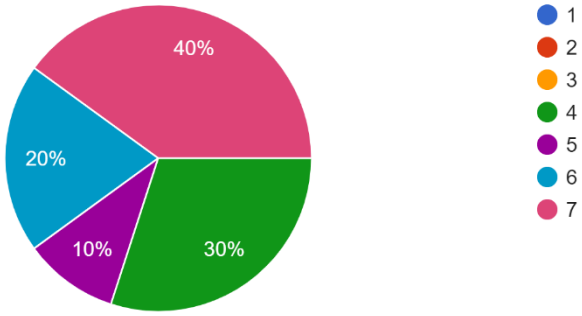
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден)...магаю від себе не меншого ніж досконалість.

етов



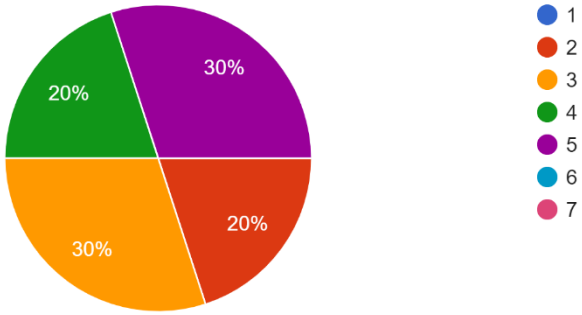
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден) ...ь якщо не досягну видатних успіхів у всьому.

гов



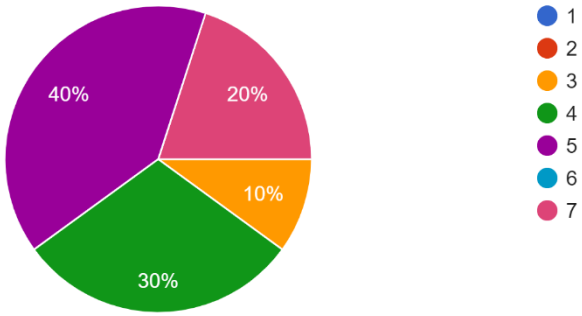
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден) ...ецікаві люди, які не прагнуть стати кращими.

гов



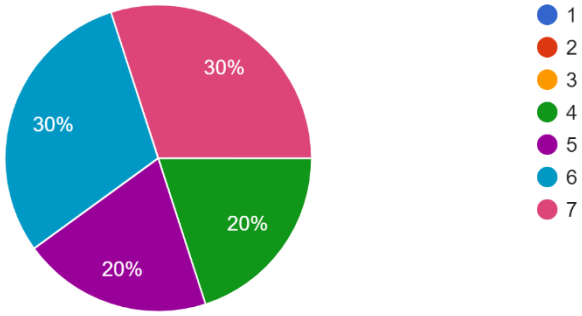
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден)... неприємно виявляти помилки у своїй роботі.

ов



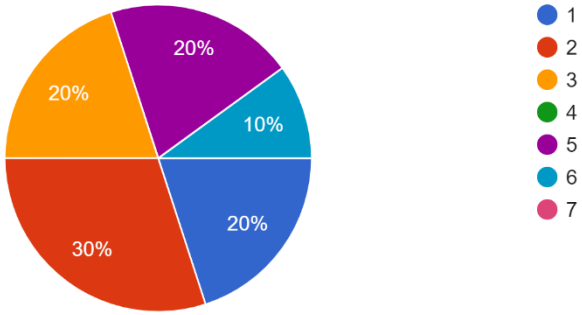
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден) д...4. Я не вимагаю багато чого від своїх друзів.

·ов



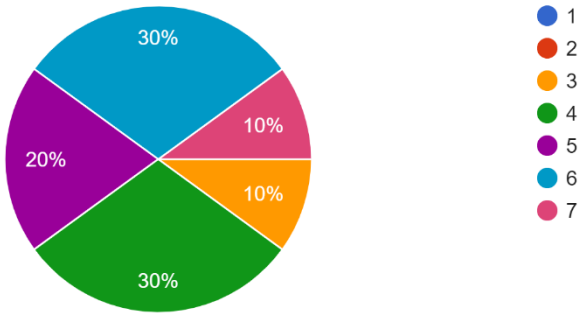
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден... більше намагатися, щоб догодити оточуючим.

·ов



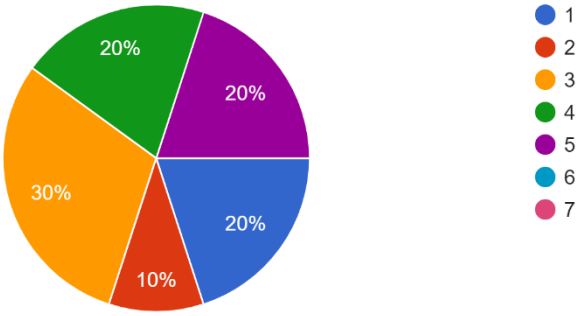
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден)...у про щось, це має бути зроблено бездоганно.

ɜтов



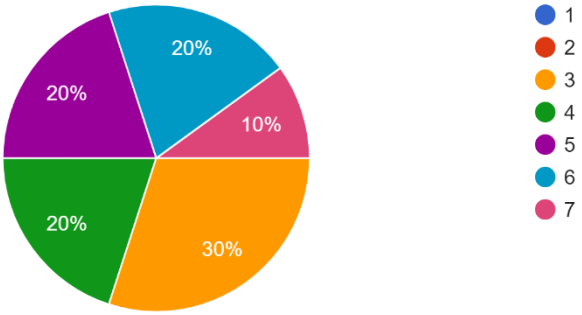
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден... можу, коли оточуючі припускаються помилок.

ετов



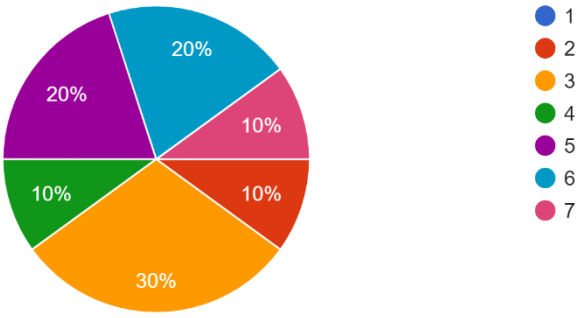
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден)...авлю перед собою великі, важкодосяжні цілі.

ετов



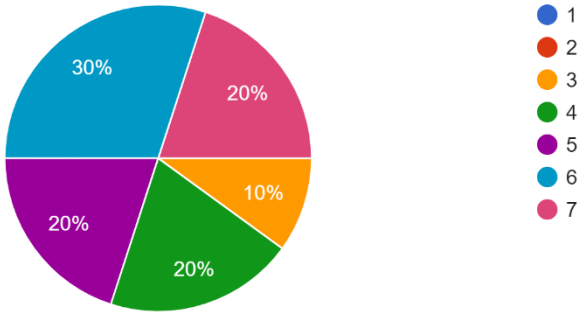
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден) ... для мене, ніколи не повинні мене підводити.

ов



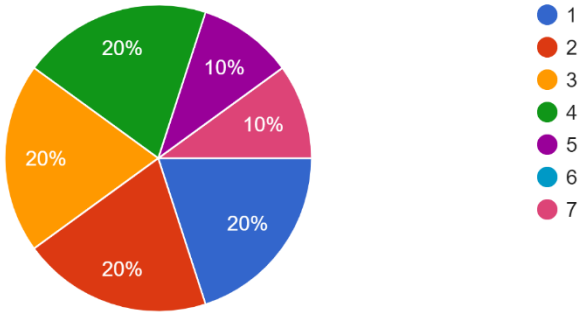
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден) ...о мене, навіть якщо у мене щось не виходить.

ов



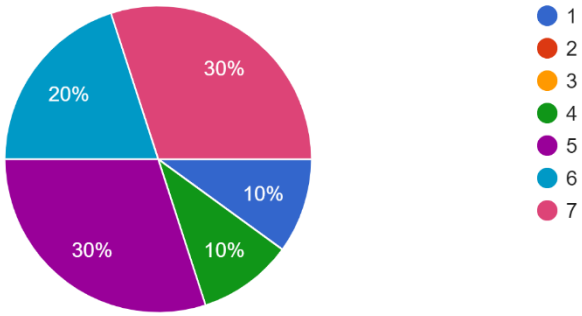
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден)...Я відчуваю, що люди дуже вимогливі до мене.

ов



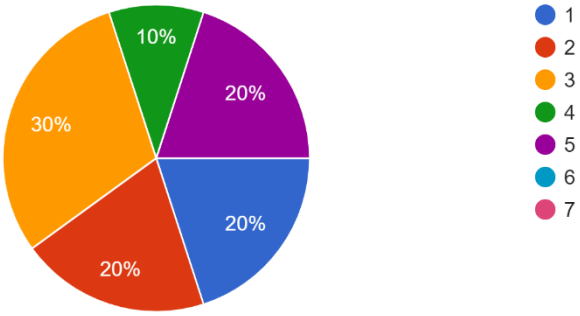
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден).... Я завжди повинен працювати на повну силу.

ов



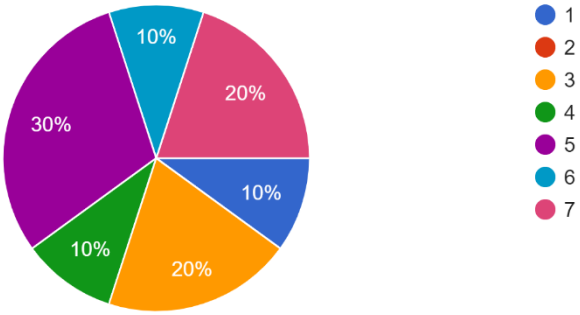
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден)...и розчаровуються у мене, коли я маю промах.

етов



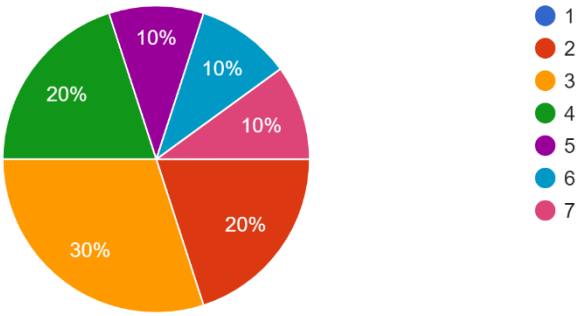
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден)...зково бути кращим у всьому, ніж я займаюся.

ов



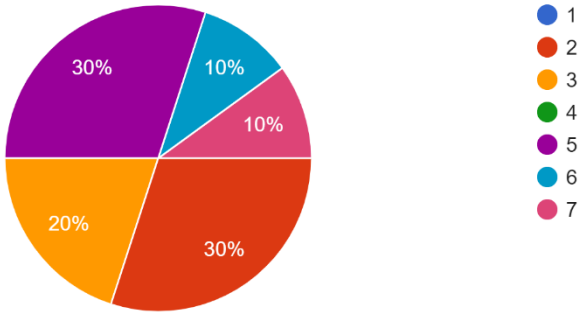
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден) ... маю бути досконалим, очікує від мене цього.

етов



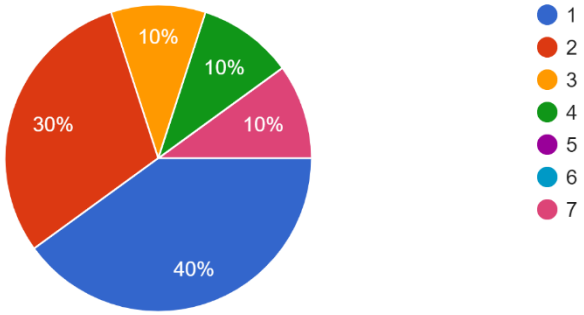
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден... перед собою великих, важкодосяжних цілей.

гов



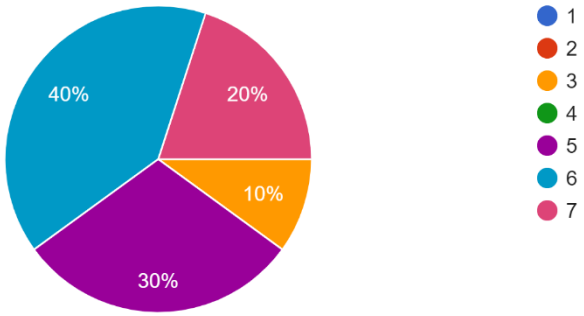
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден) ...що я буду успішним у всіх сферах мого життя.

гов



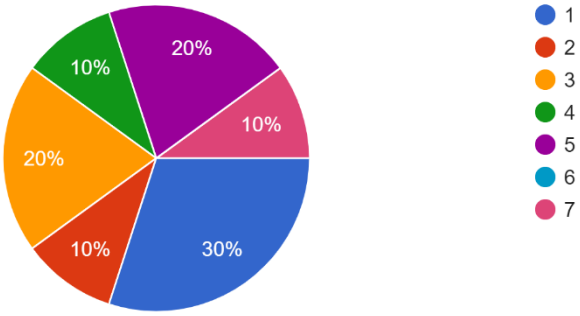
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден...поважаю звичайних, нічим не видатних людей.

гов



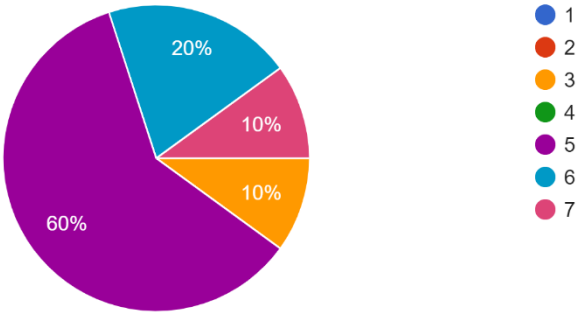
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден)...кують від мене не меншого, ніж досконаліть.

гов



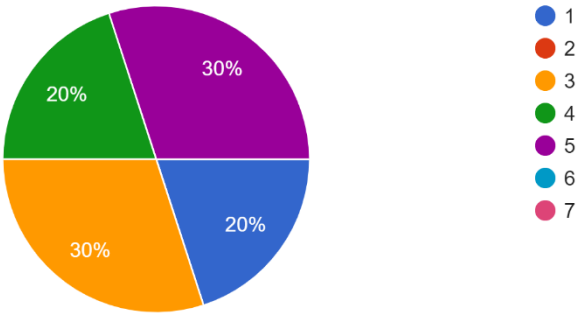
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден) ...ком згоден). 40. Я дуже вимогливий до себе.

гов



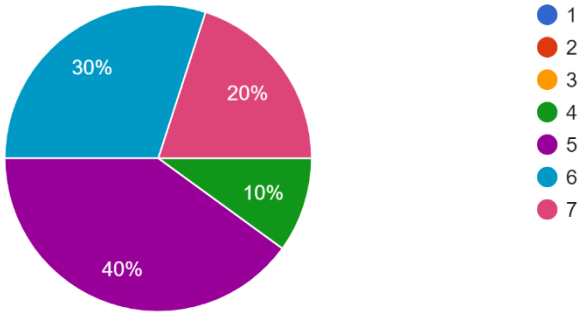
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден) д...ть від мене більшого, ніж те, а що я здатний.

ётов



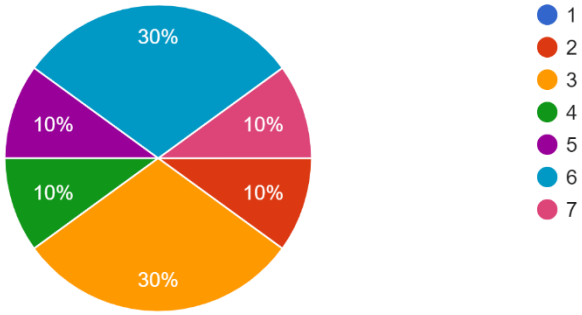
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден) ... повинен бути успішним у навчанні чи роботі.

гов



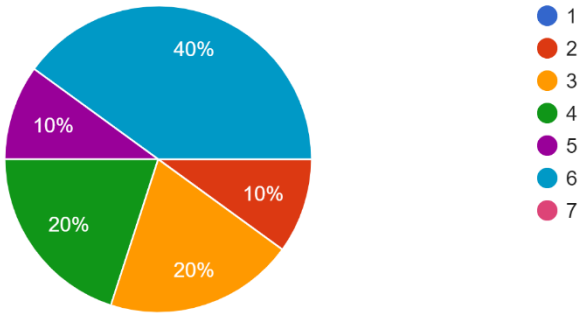
Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден...ачущі для мене люди не намагаються щосили.

гов



Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден)...тентним, навіть якщо я припустюся помилки .

ов



Будь ласка, висловіть ступінь своєї згоди із затвердженнями, наведеними нижче, використовуючи числа від 1 (цілком не згоден) ... видатних успіхів у всьому, що вони роблять.

ов

