

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА
МОТИВАЦІЇ ДО УСПІХУ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконав: студент 2 курсу 231М групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Світлана ПРИСЯЖНЮК

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент

Іван КРУПНИК

Рецензент: кандидат психологічних наук, доцент

Олеся САМКОВА

Херсон – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ПЕРФЕКЦІОНІЗМ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	6
1.1 Структура перфекціонізму як складного психологічного явища	6
1.2 Два види перфекціонізму: здоровий і патологічний	18
1.2.1 Генезис деструктивного перфекціонізму	22
1.2.2 Наслідки деструктивного перфекціонізму	25
1.2.3 Мотивація до успіху та перфекціонізм в професійній діяльності	29
1.2.4 Профілактика перфекціонізму в дитинстві	32
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ	36
2.1 Особливості виборки та загальна процедура дослідження	36
2.2 Кількісний та якісний аналіз особливостей взаємозв'язку перфекціонізму та професійного вигорання	37
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47
ДОДАТКИ	52

ВСТУП

Актуальність цієї роботи визначається значною поширеністю такого явища, як перфекціонізм і його культивування у суспільстві. Основна мета роботи показати, що перфекціонізм грає дуже велику роль в такому явищі як професійне вигорання і негативно позначається на професійній діяльності. Перфекціонізм і як наслідок, професійне вигорання, призводять до тяжких наслідків: втрати працездатності, порушення соціальної активності.

В останнє десятиріччя в зарубіжній психології інтенсивно обговорюється перфекціонізм як дисфункціональна особистісна риса, що припускає прагнення встановлювати неймовірно високі стандарти і це призводить до неможливості відчувати задоволення від результатів діяльності. Перші теоретичні розробки в цій галузі були зроблені в середині минулого століття соціальними психоаналітиками К. Хорні та А. Адлером. В даний час багато вчених вважають, що надмірне прагнення до досконалості пов'язане з хронічним суб'єктивним дискомфортом, високим ризиком психологічних проблем і зниженою продуктивністю діяльності.

У ряді наукових праць продемонстровано деструктивний вплив перфекціонізму на продуктивність професійної, і не тільки, діяльності, встановлен його тісний зв'язок з унікаючою поведінкою в формі прокрастинації, тобто відкладання початку будь-якої діяльності, та емоційного виснаження від дуже високих вимог до себе.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційна робота написана в межах тематичного плану кафедри загальної та соціальної психології, соціально-психологічного факультету Херсонського державного університету «Соціально-психологічні виміри становлення та розвитку особистості» (державний реєстраційний номер 0119 U 101096).

Мета дослідження

Вивчення перфекціонізму як мотивації у професійній діяльності, його зв'язку з професійним вигоранням.

Завдання дослідження

1. Розкрити поняття «перфекціонізм», охарактеризувати його види та закономірності.
2. Проаналізувати особливості взаємозв'язку між перфекціонізмом та професійним вигоранням.
3. Емпірично дослідити особливості взаємозв'язку високого рівня перфекціонізму з професійним вигоранням.

Об'єкт дослідження

Психологічна структура перфекціонізму.

Предмет дослідження

Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та мотивації до успіху у професійній діяльності.

Методи дослідження

В роботі використовувалися методи: теоретичного аналізу, метод самозвіту, метод спостереження, експериментальний метод, статистичні методи.

Для вирішення поставлених завдань використано такі методики:

1. Діагностика рівня емоційного вигорання за В.В. Бойко
2. Діагностика схильності до перфекціонізму (П.А. Шусер, модифікації Н.П. Фетіскіна)

Наукова новизна дослідження

Були доповнені теоретичні відомості про залежність професійного вигорання від перфекціонізму.

Вперше досліджувався взаємозв'язок високого ступеня перфекціонізму з виділеними фазами та симптомами професійного вигорання.

Теоретична і практична значущість дослідження

Проведене дослідження вносить вклад у вирішення широко обговорюваної проблеми психологічної структури перфекціонізму і його зв'язку з симптомами професійного вигорання. Отримані результати дозволяють виділити важливі особистісні проблеми індивідів, які страждають депресивними, тривожними розладами в наслідок професійного вигорання.

Апробація результатів. Результати дослідження обговорювались на засіданні кафедри загальної та соціальної психології Херсонського державного університету (протокол № 4 від 02.11. 2020 р.). Матеріали кваліфікаційної роботи оприлюднені в науковій публікації «Перфекціонізм, привабливість та небезпека» у збірнику ХДУ «Магістерські студії» (Випуск XX, 2020).

Структура роботи

Робота викладена на 48 сторінках, складається з вступу, 2 розділів, висновків, списку використаних джерел із 51 найменувань, містить 2 таблиці та додатки.

РОЗДІЛ 1

ПЕРФЕКЦІОНІЗМ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1 Структура перфекціонізму як складного психологічного явища

У сучасній науці психологія перфекціонізму виступає як прагнення суб'єкта до досконалості, прагнення доводити усі результати своєї діяльності до відповідності найвищим стандартам (моральним, естетичним, інтелектуальним); це потреба в досконалості продуктів своєї діяльності. Перфекціонізм властивий не тільки людям творчих професій. Маркетологи, конструктори, менеджери з якості та програмісти готові шліфувати результати своєї праці до нескінченності, якщо їх не обмежувати термінами і не контролювати проміжні результати. Для перфекціоністів не існує такого поняття як необхідно і достатньо. Як зазначає науковець (Гаранян) [3; 4; 5; 6] в своєму огляді зарубіжних робіт по перфекціонізму, в класичних визначеннях цей конструкт включав такий параметр як тенденцію особистості встановлювати надмірно високі стандарти та наслідок цього неможливість відчувати задоволення результатами. Науковець Холендер одним з перших визначив перфекціонізм як повсякденну практику пред'явлення до себе дуже високих вимог, визначив перфекціонізм як особливу мережу когніцій, яка включає очікування, оцінки себе і інших виходячи з того, що є схильність встановлювати нереалістично високі стандарти, прагнути до неможливих цілей і визначати власну цінність з точки зору своїх досягнень. Холендер зробив уточнення, додавши до картини перфекціонізму когнітивний параметр мислення «все, або нічого», при якому є тільки два варіанти виконання діяльності - повну відповідність високим стандартам або повний крах. У подальших дослідженнях до цих аспектів перфекціонізму був доданий параметр концентрації на помилках.

Всі групи виявляють перфекціонізм як багатовимірний конструкт, що має складну структуру (Hollender) [45].

Американські вчені в якості основних параметрів перфекціонізму виділили: високі стандарти, схильність до порядку, тривогу, прокрастинація, схильність відкладати заплановані. Для діагностики вони використовують «шкалу недосяжної досконалості». Фрост і його колеги включили в структуру перфекціонізму наступні параметри: особисті стандарти, схильність висувати надмірно високі стандарти та при цьому надмірно відповідати їм, що породжує коливання самооцінки і хронічну незадоволеність своєю діяльністю, стурбованість помилками, схильність прирівнювати помилки до невдач, сумніви у власних діях, щодо якості виконання діяльності, батьківська критика, організованість, відображення важливості порядку і організованості (Фрост) [39].

Британські психологи діагностують перфекціонізм за допомогою багатовимірної шкали перфекціонізму Фроста.

Канадські дослідники висунули альтернативне уявлення про структуру перфекціонізму, що включає чотири параметри: я-адресований перфекціонізм, який характеризується виснажливо високими стандартами до себе, постійне самооцінювання і цензурування своєї поведінки, а також мотивів прагнення до досконалості. Також тенденція встановлювати для себе більш завищені планки ніж у других, при виконанні чого-небудь і не прощати собі недосконалість або помилки. Другий параметр перфекціонізм, адресований іншим людям, це очікування від інших людей. Цей вид перфекціонізму передбачає завищені стандарти для значущих людей, очікування від них досконалості і постійне оцінювання, яке породжує звинувачення на їх адресу, дефіцит довіри до них та почуття ворожесті. Третій, це перфекціонізм, адресований світу в цілому, переконаність що в світі все повинно бути точно, правильно, причому всі людські проблеми повинні отримувати своєчасне рішення.

Четвертий вид, це соціально приписуваний перфекціонізм, він відображає потребу відповідати високим стандартам і очікуванням інших оточуючих. Цей параметр перфекціонізму відображає переконання в тому, що інші люди схильні дуже строго оцінювати і чинити тиск з метою змусити бути досконалим. Поряд з цим людина переконана у власній нездатності догодити іншим. Соціально приписуваний перфекціонізм корелює з залежністю від чужої думки, сильною потребою у схваленні, страхом негативної оцінки. Виявлено також помірний зв'язок між низькою самооцінкою і соціально приписуваним перфекціонізмом (Dunkley) [38].

Ця група дослідників розробила свою методiku для тестування різних параметрів перфекціонізму, це багатовимірна шкала перфекціонізму Хьюїтта-Флітта, вона характеризується високими показниками надійності і валідності.

Вчені Холмогорова А. та Гаранян Н. розробили опитувальник для визначення патологічного перфекціонізму у відповідності зі своїми критеріями цього феномена (Холмогорова, Гаранян) [3; 6]. Вони тестують шість параметрів:

- 1) сприйняття інших людей які делегують високі очікування, при цьому постійно порівнюють себе з іншими;
- 2) до себе пред'являють завищені претензії та вимоги;
- 3) ставлять до себе високі стандарти діяльності при цьому орієнтуються на параметр найуспішніших;
- 4) збір інформації про власні невдачі і помилки;
- 5) поляризоване мислення, по типу все або нічого;
- 6) надмірні вимоги до інших і завищені очікування від них.

Перфекціонізм в працях класиків інтерперсонального психоаналізу: одним з перших, хто відійшов від ідей біологізму та почав вивчати вплив соціальних процесів на особистість, був А. Адлер. Невроз розглядався їм як природний розвиток індивіда, що володіє такими характеристиками як

пасивність, затримка розвитку соціального інтересу, прагнення до досягнення переваги (Adler) [1]. Саме прагнення до переваги - основний мотив адлерівської «індивідуальної психології».

У роботах А. Адлер не зустрічається опис перфекціонізму як такого, він також не користується цим терміном. Однак один з основних концептів його теорії, прагнення до переваги має багато спільного з перфекціонізмом.

Це прагнення бере свій початок в почутті неповноцінності, який часто зароджується у людини ще в дитинстві. Дитина оточена компетентними дорослими, які багато знають і вміють, він змушений на них спиратися внаслідок своєї незрілості і безпорадності. Порівняння себе з розумними, сильними дорослими може стати сприятливим ґрунтом для відчуття власної слабкості, ущербності, для появи хворобливих переживань, названих А. Адлер почуттям неповноцінності. Влада, якою володіють дорослі над дитиною, може посилювати це почуття.

Відчуття власної неповноцінності породжує нестерпні переживання, природною компенсацією яких стає прагнення підвищити самооцінку. Способи підвищення самооцінки можуть бути різноманітними - уникнення ситуацій, в яких може проявитися слабкість, різні захисні маневри, спроби утвердитися, підпорядкувавши інших своєї владі.

Рушійною силою людської поведінки, на думку А. Адлер, є саме це прагнення до влади, прагнення до переваги. Перевага досягається різними шляхами: це може бути і прагнення до успіху, до першості в справі, якою займається людина, розвиток своїх умінь і здібностей, але це може бути і боротьба за владу. Для перемоги в цій боротьбі можна не тільки самовдосконалюватися, а й принижувати інших людей, применшувати їх заслуги і досягнення (Adler) [1].

З одного боку, мета переваги, усвідомлюється вона чи ні, змушує людей розвиватися, вдосконалюватися, з іншого, - віддаляє їх від реальності.

Недосяжність мети проявляється в нереалістичних вимогах, претензії і очікуваннях, що пред'являються як собі, так і іншим людям.

Для оцінки власної переваги необхідно не тільки спостерігати за іншими людьми, а й постійно порівнювати себе з ними. А. Адлер звертає особливу увагу на це прагнення невротиків порівнювати себе з оточуючими.

Таким чином, прагнення до ідеалу, до переваги над іншими людьми є, по А. Адлер, невід'ємною частиною життя. І це прагнення до досягнення переваги, до досконалості А. Адлер вважав невротичним способом компенсації почуття власної неповноцінності. Надалі ідею соціокультурного впливу на особистість розвивала К. Хорни, так само як А. Адлер вона відкидала фрейдівський біодетермінізм, пов'язуючи розвиток особистості з соціальними відносинами, порушення яких призводить до розвитку неврозів. Ідеї К. Хорни відображені в її роботах «Невротична особистість нашого часу» (1937), «Самоаналіз» (1942), «Наші внутрішні конфлікти» (1945), «Невроз і розвиток особистості» (1950).

В роботі К. Хорни «Нові шляхи в психоаналізі» відображені її розбіжності з З. Фрейдом, що стосуються багатьох концептуальних положень класичного психоаналізу. У тому числі вона вступає в полеміку з питання прагнення людей до моральної досконалості (концепція понад-Я).

К. Хорни вважає, що потреба в досконалості і стримування агресії не є лише угода вимогам супер-его. Рушійною силою невротика є не потреба в зростаючому досконалості, як вважав З. Фрейд, а потреба в видимості досконалості. Під потребою в досконалості К. Хорни має на увазі саме потребу здаватися досконалим. Це не досконалисть сама по собі, а лише «претензія» на досконалисть. При цьому думки, почуття, поведінку визначають передбачуваними очікуваннями інших людей. Супер-его у К. Хорни перестає бути особливою інстанцією, провідником моралі. Воно стає потребою невротика здаватися досконалим самому собі і іншим людям. Єдине, що має значення в житті - відповідність стандартам і очікуванням.

Потреба в досконалості бере початок в дитинстві. Авторитарні батьки, впевнені в своїй правоті, що встановлюють стандарти, позбавляють дитину ініціативи. Він не висловлює своїх бажань, поглядів, у нього немає власної думки, відсутні цілі - він будує своє життя відповідно до очікувань батьків. Дитина змушена пристосовуватися і дорослішає, не маючи впевненості у власній придатності, але добре засвоюючи нав'язані ззовні стандарти. У такій ситуації можуть розвиватися перфекціоністські нахили: прагнення відповідати вимогам та очікуванням інших людей, певним стандартам, допомагає приховати внутрішню слабкість, нестійкість.

К. Хорни дає яскравий опис особистості, що рухається в напрямку перфекціонізму. Прагнучи до досягнення високих моральних та інтелектуальних стандартів, людина поступово ідентифікує себе з ними. Позиція праведника, який не тільки знає, що і як має бути, а й прагне втілити це знання в життя, дозволяє йому дивитися на інших людей зверху вниз. Відчуття власної непогрішності підживлює почуття переваги, яке необхідно приховувати, тому що високі стандарти забороняють відчувати «неправильні» почуття.

Особливо К. Ногпеу зазначає, що перфекціонізм проявляється не тільки в пунктуальності, в прагненні підтримувати порядок, домагатися успіхів в роботі, ретельно підбирати одяг і т.п. Важливі не стільки прояви перфекціонізму, що зустрічаються в повсякденному житті, скільки сама «філософія» перфекціонізму - досконалість всього способу життя, відсутність вад у всіх її областях.

На думку К. Хорни, людина, яка прагне до досконалості, не вільна, вона знаходиться в «лещатах». Це прагнення настільки нав'язливо, що в досягненні досконалості можна втратити почуття міри і ставитися зі зневагою до реальних життєвих запитів, до своїх справжніх інтересів і можливостей.

При здійсненні будь-якої помилки людина, яка прагне до досконалості, впадає в паніку. Він буде усуватися від будь-якої діяльності, виконання якої може виявити його недосконалість, поставити під сумнів його здібності. Вся

діяльність може бути паралізована, тому що зазвичай шлях до досягнень усіяний помилками, а саме їх-то і не можна допустити.

Звідси випливає ще одна важлива особливість - неможливість прояву будь-якої безпосередньої дії, почуття, думки. При цьому відступити від високих стандартів неможливо, тому що досконалість має допомогти впоратися з тривогою, забезпечити безпеку.

З вищесказаного випливає, що, будучи способом дозволу вихідних проблем, прагнення до досконалості породжує нові. До них можна віднести: відсутність власної думки; надмірний конформізм по відношенню до стандартів та вимог; незадоволеність інтерперсональними відносинами (в силу високих вимог, що пред'являються людям); орієнтація на очікування інших людей, а не на власні мотиви; відсутність спонтанності в прояві почуттів; емоційний дискомфорт.

У своїй класифікації невротичних нахилів К. Хорни, описуючи потреба в любові і прихильності, потреба в партнері, потреба в обмеженні життя тісними рамками, прагнення до влади, потреба в експлуатації інших, потреба в захопленні, самодостатності і незалежності, виділяє і невротичну потреба в досягненні досконалості. Вже сама назва визначає її схожість з поняттям перфекціонізму.

Потреба в досягненні досконалості і невразливості характеризується нав'язливими роздумами і самообвиненнями в зв'язку з можливими недоліками, боязню виявити в собі недоліки, страхом здійснення помилки, боязню критики або докорів, почуттям переваги над іншими, постійним прагненням до досконалості.

Відзначимо, що характеристики всіх виділених К. Хорни невротичних потреб включають параметри, подібні до перфекціонізма. Наприклад, потреба в експлуатації інших включає в себе оцінку інших людей, а потреба в любові - прагнення виправдовувати очікування інших. У всіх випадках можна простежити характерні для перфекціонізму високі стандарти, завищені вимоги і претензії, полярність сприйняття і оцінок. В ході розвитку своєї теорії

неврозів К. Хорни прийшла до висновку, що невроз - це не тільки порушення людських взаємин, а й порушення ставлення людини до самої себе. Одним з основних концептів її теорії стає «ідеалізований образ Я» - уявлення людини про те, яка вона повинна або може бути, якими якостями може або повинна володіти (Homey) [46].

Ідеалізоване Я виконує певні функції.

1. Ідеалізований образ Я підміняє Я реальне. Невротик, не проявляючи активності в побудові власного життя, легко підпадає під вплив інших людей. Ця залежність може проявлятися в формі бунтарства, або відгородженості від людей, або в прагненні перевершити інших. У людини не розвивається впевненості в собі, у власних силах, він не ставить реальних власних цілей, не прагне їх реалізувати. Я-реальне не дає відчуття власної значущості, якого потребує кожна людина. Його може дати тільки віра в свою «могутність», в те прекрасне ідеальне Я, до якого і прагне невротик.

2. Прагнення до досягнення ідеалу надає осмисленість життя невротика. В іншому випадку життя такої людини здавалось б йому безцілним і позбавленим сенсу.

3. Невротик постійно порівнює себе з іншими. Ідеалізований образ Я настільки хороши, що допомагає виходити переможцем з конкурентної боротьби з іншими людьми, які бачаться невротиком ворожими недоброзичливцями. І хоча в душі він відчуває себе слабким і нікчемним, але він повинен бути краще, достойніше! Тут приходиться на допомогу ідеалізований образ Я.

4. Ідеальне Я "допомагає" невротика бачити себе гармонійним, не помічати свої недоліки, не контактувати зі своїми внутрішніми проблемами і конфліктами.

5. Фактично, ідеалізований образ Я заперечує наявність внутрішніх конфліктів, саме існування яких для невротика неприйнятно. Так невротична потреба в схваленні, прихильності і любові постає в ідеалізованому образі Я як

незвичайна здатність любити, потреба в відстороненості - як незалежність, а прагнення до переваги над іншими - як обдарованість.

Невротичу важко бути тим, хто він є насправді, тому несвідомо він прагне до свого ідеалу. Але ідеал недосяжний і з плином часу реальне Я стає все більш ненависним. Прірва між двома Я поглиблюється.

Конфлікт між реальним Я і ідеалізованим, межу прагненням до перероблення себе, до досконалості і ненависті до себе за неможливість, нездатність досягти цієї досконалості долається різними способами. Невротик-нарцис ототожнюється з ідеалізованим чином, вважаючи себе самою досконалістю. Якщо ж людина будь-що-будь намагається відповідати вимогам внутрішнього диктатора - ми маємо справу з перфекціоністом. Але в будь-якому випадку одним з найтяжчих наслідків ідеалізованого образу стає відчуження Я реального.

Розвиваючи вчення З. Фрейда, А. Адлер і К.Хорни звернули увагу на роль міжособистісних відносин у розвитку неврозів. Депресивні розлади цими вченими не вивчалися. Однак і в індивідуальній психології А. Адлер, і в соціокультурній теорії особистості К. Хорни дуже докладно розглянули особистісні риси, що призводять до неврозів. До таких особливостей характеру дані автори відносять і прагнення до досконалості.

У 60-і рр. ідеї А. Адлер і К. Хорни отримали розвиток в працях психоаналітиків М.Hollender (1965) і W.Missildine (1963). Ці автори вперше сформулювали строгі визначення перфекціонізму. Під цією особистісною рисою розумілися високі вимоги, що пред'являються собі і іншим людям, перш за все щодо виконуваної діяльності, прагнення до бездоганного виконання роботи. Передбачалося, що одні індивіди більш схильні до встановлення нереалістичних стандартів для себе і значимих інших. Ці люди надають надмірно великого значення тому, наскільки інші відповідають стандартам, і цінують інших в залежності від цього. Невідповідність людей пропонованим високим стандартам призводить перфекціоніста до незадоволеності і втрати задоволення в соціальних взаємодіях. Всі наявні на

той час концептуалізації перфекціонізму були одновимірними, сфокусованими тільки на «Я», і містили лише приховані вказівки на існування інших параметрів (М.Hollender) [45].

Таким чином, в працях класиків інтерперсонального психоаналізу зустрічаються концепти, близькі до перфекціонізму (наприклад, «прагнення до переваги» А. Адлер, «потреба в досконалості» К.Хорни). І хоча ці автори не займалися вивченням перфекціонізму, їх ідеї в подальшому були розвинені - вже на початку 60-х р.р. минулого століття психоаналітики W.Missildine і М.Hollender дали перші визначення перфекціонізму.

Слідом за К.Хорни ідею про зв'язок душевного здоров'я з внутрішніми повинностями розвивав і А.Ellis - основоположник раціонально-емотивної психотерапії. Емоційні проблеми (депресивні і тривожні стани, низьку стресостійкість, труднощі контролю за гнівом) А.Ellis пов'язує з наявністю ірраціональних уявлень і переконань (А.Ellis) [31]. Цей автор виділив близько 10 типових ірраціональних переконань, об'єднаних в три групи.

Першу утворюють переконання, що стосуються самого індивіда, того, яким він повинен бути: абсолютно у всьому компетентним, адекватним, розумним і успішним, привабливим для оточуючих (я повинен).

Другу групу складають переконання щодо інших людей, які зобов'язані бути справедливими, доброзичливими, готовими в будь-який момент прийти на допомогу (ви повинні).

І, нарешті, третя група переконань стосується устрою світу, де все має бути зручно і комфортно, добре організовано, не повинно містити будь-яких труднощів, перешкод або неприємностей (мені повинні).

Автор зазначає, що в тій чи іншій мірі подібні уявлення зустрічаються у всіх людей, проте індивіди з психічними порушеннями дотримуються їх більш твердо і жорстко. Еліс переконаний, що емоційні проблеми виникають тоді, коли люди перетворюють переваги в потреби, коли раціональні твердження «я віддаю перевагу», «мені хотілося б» (щоб її любили, мати хорошу роботу, вірних друзів і т.д.) підміняються

іраціональними «я повинен», «я зобов'язаний», «я не виношу», «я заслуговую» та іншими жорсткими догмами. Саме вони лежать в основі «когнітивної уразливості». Перераховані вище стандарти не можуть бути втілені в життя - саме тому вони є іраціональними. І тоді індивід себе бачить нікчемним у всіх відносинах, людей навколо - вороже налаштованими, а навколишній світ - огидним місцем, в якому не варто жити.

А. Елліс вважає, що іраціональне мислення, так само як і раціональне - вроджена особливість людей. Вроджені тенденції до іраціонального мислення можуть закріплюватися в ранньому дитинстві, а в подальшому підтримуватися громадськими та культурними цінностями, стереотипами. Схильність до стресу визначається іраціональними помилками, що використовуються людьми при аналізі зовнішніх подій.

Концепцію перфекціонізму А. Елліс не розробляв, однак описані ним іраціональні ідеї, робота з якими становить основу раціонально-емотивної терапії, багато в чому схожі з феноменом перфекціонізму. Ця схожість виявляється в нереалістичних вимогах, пропонованих собі і іншим людям, найвищих стандартах, а також в полярності суджень і оцінок, в жорстких категоричних повинностях.

Три групи іраціональних переконань А. Елліс («я повинен», «ви повинні», «мені повинні») співзвучні параметрам перфекціонізму, пізнішепозначеним Флет (1990) як «я-адресований перфекціонізм», перфекціонізм, адресований іншим людям і перфекціонізм, адресований світу.

Важливо відзначити, що, на думку А. Елліс, ригидне дотримання цих найвищих стандартів, завищені вимоги, прагнення до досконалості призводять до більшості психологічних порушень, в тому числі і до емоційних розладів.

Ідеї А. Елліс розвивав його учень і послідовник, когнітивний психотерапевт Д. Бернс. Він доповнив феноменологічні описи перфекціонізму (Бернс) [36], визначивши цей феномен як «мережу когніцій», а перфекціоністів - як людей, схильних до встановлення високих стандартів, що

визначають власну цінність в залежності від досягнення цих нереалістичних вимог. До раніше виділеним M.Hollender (1965) і W.Missildine (1963) параметрам перфекціонізму (пред'явлення до себе високі вимоги, прагнення до бездоганного виконання роботи). Д. Бернс додав важливий когнітивний аспект - мислення в термінах «все або нічого», яке передбачає виключно полярну оцінку діяльності: або успіх, або крах. На думку Д. Бернса, досконалість - це ілюзія, неіснуюча абстракція, тому що прагне до нього перфекціоніст приречений на провал, невдачу, його неминуче чекає розчарування.

Їм був розроблений один з перших інструментів вимірювання перфекціонізму - опитувальник, що включає 10 пунктів, спрямований переважно на вимір перфекціонізму, адресованого власним Я. Наявність інструменту, що вимірює перфекціонізм, дозволило розпочати емпіричні дослідження цього феномена.

Важливим етапом у розвитку концепції перфекціонізму стала публікація (Хамачек) [41], присвячена порівнянню «здорового» і «невротичного» перфекціонізму. «Здорові» перфекціоністи відчують задоволення від своєї праці, дозволяють собі бути не дуже пунктуальними, дають собі право на помилку. У таких людей є потреба в схваленні, але воно сприймається як додаткове підтвердження до самоповаги, як поштовх для продовження та поліпшення роботи, від виконання якої вони і так відчують позитивні емоції.

Перфекціоністи-невротики не здатні відчувати задоволення, тому що в своїх власних очах вони ніколи не виглядають людьми, які хоч щось роблять досить добре. Цим людям весь час здається, що вони можуть і повинні робити все ще краще. Це позбавляє їх почуття задоволення, яке супроводжує успіх або просто добре зроблену роботу. Типові афекти в ході діяльності і по її завершенні - тривога, болісне невдоволення собою, сором, вина.

Відмінності в афективної забарвленості діяльності стають очевидними вже на її початку. Здоровий перфекціоніст енергійний, чітко

бачить, що потрібно робити, емоційно заряджений, відчуває надію на успіх. Перфекціоніст-невротик зазвичай відчуває тривогу, невпевненість і емоційне виснаження ще до початку виконання нової роботи.

1.2 Два види перфекціонізму: здоровий і патологічний

Проблема перфекціонізму стала обговорюватися в зарубіжній клінічній психології та психотерапії в 1960-1980 роках; спочатку вона отримала тільки одностороннє висвітлення, а саме як патологічна аддикція. Психотерапевти і психіатри вважали, що не потрібно плутати здорову мотивацію досягнення і завзятість, з болючим нав'язливим прагненням до ідеалу, що спирається на високі орієнтири, що позначаються як перфекціонізм.

Однак з часом змінилася точка зору на це, боспостерігаючи високі досягнення творчих діячів, у яких не виявлялися невротичні відхилення, дослідники говорять про здоровий перфекціонізм, що він може бути і нормальною характеристикою. Про це писав вчений Дональд Хамачек (Hamachek) [41]. Здоровий перфекціонізм він називає нормальним, коли людина виявляє лідерські якості, працездатність, мотивацію для досягнення мети, при цьому тверезо оцінює свої здібності, має адекватний рівень домагань. При цьому людина встановлює собі високі стандарти і важкодоступні цілі і отримує задоволення від своїх цілей та від процесу їх досягнення. Прагнення досконалості, стати кращим проявляється в мистецтві, в науці, в спорті. Другий вид перфекціонізму вчений називає невротичним, коли людина збуджується страхом перед неуспіхом. При цьому бажання стати ще краще стає ідеєю фікс, тому спостережується постійне незадоволення собою. В даному випадку перфекціонізм можна охарактеризувати як марне прагнення до ідеалу, недосяжної досконалості. Такий перфекціоніст для того щоб показати, що він заслуговує на любов і повагу, бере в якості орієнтира якийсь еталон, який не відповідає його потенціалу. Якщо здоровий

перфекціонізм полягає в переконанні, що найкращого результату можна досягти, то при патологічній формі перфекціонізму виникає переконання, що недосконалий результат роботи це крах. Невротичний перфекціоніст встановлює для себе свідомо нездійсненні цілі і стандарти і рухається до них не з задоволення, а через страх невдачі. В ході роботи його увага сфокусована на власні недоліки і думках про можливу помилку, невдачі. Невротичний перфекціоніст не відчуває задоволення від зробленого, навіть якщо зроблено все дуже добре, та ця гонитва за ідеалом перетворюється в самокатування:

- розчарування від невдачі часто веде до депресії, до зниження самооцінки, до думок про невдачу;
- нездорова самокритика, почуття провини не дають радіти досягненням, спостерігається постійне незадоволення собою;
- принцип максималізму змушує відмовлятися від багатьох справ; страх невдачі змушує уникати багатьох ситуацій, де можуть проявитися недосконалості;
- у людини не складається кар'єра, при цьому ще руйнується особисте життя.

Нормальний перфекціоніст встановлює для себе високі стандарти, може пристосовувати свої стандарти до існуючої ситуації, більш адаптивен в порівнянні з невротичним перфекціоністом. Таким чином, психологічні проблеми, пов'язані з перфекціонізмом, скоріше залежать від тенденцій до критичного оцінювання. Нормальний перфекціоніст прагне до розумних і реалістичних стандартів, що веде до почуття самозадоволення і підвищенню самооцінки. Невротичні перфекціоністи так сильно стурбовані недоліками своєї діяльності, що навіть самі несуттєві з них з великою ймовірністю призведуть його до відчуття, що він не відповідає своїм вимогам. Надмірне занепокоєння з приводу помилок, змушує перфекціоніста прагнути до своїх цілей за рахунок страху неуспіху ніж потреби в досягненні.

Р. Фрост з колегами (Frost) [39], теж писав, що «перфекціоністські прагнення до висування високих стандартів і дотримання ним, безумовно, самі по собі не є патологічними».

Потім і інші вчені стали розділяти нормальний і патологічний перфекціонізм, правда під іншими назвами. Р. Слені з співавторами (Slaney) [47] описали адаптивний і неадаптивний типи перфекціонізму, а К. Едкінс і У. Паркер стали розрізняти активний перфекціонізм, стимулюючий до досягнень і не пов'язаний з суїцидальними намірами, і пасивний перфекціонізм, що створює перешкоди діяльності і пов'язаний з високим ризиком суїцидальної поведінки. Нарешті, У. Паркер виділив здоровий, пов'язаний з сумлінністю перфекціонізм і нездоровий, пов'язаний з низькою самооцінкою (Паркер) [48].

Були виявлені численні зв'язки перфекціонізму з позитивним прагненням до досягнень з адаптивними якостями, позитивним афектом, хорошою академічною успішністю, позитивними якостями, упевненістю у собі, альтруїстичними соціальними установками, адаптивними копінг-стратегіями. Але ще отримані дані і про негативні прояви цього типу перфекціонізму. Популяційні і клінічні дослідження виявили його тісний зв'язок з переживаннями провини, нарцисизмом, симптомами депресії і тривоги (Blankstein, Dunkley) [38].

Здоровий перфекціонізм в ряді випадків може переходити в дисфункціональний, невротичний. Це було показано У. Паркером з співробітниками при вивченні обдарованих школярів. При повторному обстеженні, проведеному через чотири роки після першого, 24% учнів перейшли з групи нормальних перфекціоністів в групу дисфункціональних перфекціоністів (Parker) [48].

Н.Г. Гаранян приводить систематизовані характеристики здорового і патологічного перфекціонізму .

Не всі вчені згодні з поділом перфекціонізму на здоровий і патологічний.

Фрост і його колеги обстежували за допомогою двох шкал вибірку з 553 студентів. Факторний аналіз виявив два фактора. Перший фактор був названий «неадаптивна заклопотаність оцінками». Великі навантаження за цим фактором мали параметр «соціально приписуваний перфекціонізм» по Хьюїтту-Флітту і чотири виділені Фростом з колегами параметра - «зклопотаність помилками», «батьківська критика», «батьківські очікування» і «сумніви в діях». Цей фактор корелював із загальним балом Шкали депресії А. Бека і іншими показниками негативного афекту. Відповідно до інтерпретації дослідників, він характеризує «негативний аспект перфекціонізму». Другий фактор отримав назву «позитивне прагнення» і включав пункти, що тестують «Я-адресований перфекціонізм» по Хьюїтту-Флітту, а також пункти, що тестують «особистісні стандарти» і «організацію» відповідно до моделі Фроста. Цей фактор корелював з показниками позитивного афекту. Він був інтерпретований як характеристика «позитивної сторони перфекціонізму».

Ці дані добре узгоджуються з визначеннями Хамачека здорового і невротичного перфекціонізму. Вони показують, що перфекціонізм це складний феномен, пов'язаний як з нормальним функціонуванням, так і з дезадаптаційним. При нормальному перфекціонізмі індивіди отримують задоволення від зусиль. Вони намагаються досягти успіху в справі, але при цьому досить вільні не бути скрупульозними, якщо ситуація це дозволяє. Успіх приносить відчуття задоволення від добре зробленої роботи і підвищує самооцінку. Реалістичні і розумні цілі дозволяють радіти власній силі, емоційно залучатися до діяльності, підвищувати її якість і врешті-решт домагатися відмінного результату. Таким чином, певні параметри перфекціонізму пов'язані з конструктивним прагненням до досягнень і іншими адаптивними якостями.

Однак в ряді випадків перфекціонізм приймає невротичну форму, яка взаємопов'язана з широким колом психічних розладів, з підвищеною

тривогою, психосоматичні розлади, мігрень, сексуальними розладами та поведінкою типу А.

Невротичний перфекціонізм визначається інтенсивної потребою в уникненні неуспіху. Індивід не здатний витягувати задоволення з діяльності, яка з точки зору здорового глузду виконана цілком добре або навіть чудово (Гаранян) [4].

У розгляді критеріїв здорового і патологічного перфекціонізму і побудові шкал для діагностики цього явища дійсно ще багато питань. Один з них: як співвідносяться мотив досягнення і мотив уникнення невдачі з нормальним перфекціонізмом? Адже мотив досягнення означає прагнення людини робити що-небудь якісно. З іншого боку, наскільки правомірно пов'язувати перфекціонізм з сумлінністю людини? Можна сумлінно працювати, керуючись деяким середнім стандартом якості і вже тим більше не прагнучи до ідеалу. Нарешті, адаптивність для самого нормального перфекціоніста може не означати відсутність негативних наслідків для оточуючих його осіб (Burns; Nabke, Flynn) [36; 40].

1.2.1 Генезис деструктивного перфекціонізму

Перфекціоністські прояви починають формуватися з дитинства. Вирішальними в її виникненні виступають фактори сімейного виховання. Вчений Намачек (Namachek) [41] писав, що невротичний перфекціонізм відбувається з дитячого досвіду взаємодії з негативними оцінками батьків, чия любов залежить від результатів діяльності дитини. Дитина прагне стати досконалим не тільки для того, щоб уникнути несхвалення інших, але для того, щоб нарешті прийняти самого себе. Дитина починає усвідомлювати, що тільки добре виконання діяльності робить його цінним. Батьки у такої дитини перфекціоніста надмірно критичні, вимогливі і в цілому надають істотно менше підтримки (Burns; Namachek; Hollender; Pacht; Rice) [36; 41; 45;]. Дитина змушена бути

«безпомилковою», щоб задовольнити батьківські очікування і уникнути критики.

Є чотири типи батьківської поведінки, які мають вплив на формування перфекціонізму в дітей:

- 1) батьки надмірно критичні і вимогливі
- 2) батьківські стандарти надмірно високі
- 3) батьківське схвалення відсутнє або воно непослідовно і умовно
- 4) батьки-перфекціоністи служать моделями для навчання перфекціоністським настановам і форм поведінки.

Вчений С. Степанов зазначає, що головним провокуючим фактором стає авторитарний стиль виховання, що поєднує в собі високі вимоги, жорсткий дисциплінарний режим і недостатню емоційну підтримку. При цьому на дитину покладаються великі надії, йому потрібно виправдати батьківські сподівання, примножити батьківські досягнення (Степанов) [27].

Дійсно, в ряді досліджень на студентському контингенті виявлена достовірна позитивна зв'язок між перфекціонізмом у матерів і перфекціонізм у дочок, але не встановлений зв'язок за цим параметром між показниками батьків і дочок (Blatt, Parker, Frost) [39]. Дитина дуже рано починає розуміти, що любов батьків йому необхідно заслужити своєю бездоганною поведінкою, бездоганим виконанням їхніх вимог і високими успіхами. Тобто добре ставлення батьків обумовлено успіхами дитини.

Коли дитина йде до школи, то успіхи чітко формалізуються у вигляді відміток. І тільки статус круглого відмінника, кращого учня в класі, переможця всіляких олімпіад, а згодом і золотого медаліста дозволяє дитині відчути свою значимість. Труднощі в досягненні цього статусу породжують постійний стрес у дитини. Невдачі переживаються вкрай болісно, аж до суїцидальних спроб. Такі спроби напрочуд нерідкі серед благополучних хлопчиків та дівчаток, для яких сенс життя втілено

в добрі оцінки, а трійка відповідно позбавляє їх життя всякого сенсу. Школяр, вимушений визнати свою нездатність стати першим учнем у класі, може закинути навчання, вже краще бути останнім, якщо не першим.

Так з'являється синдром відмінника, який психологи визнають як перфекціонізм.

Дуже часто перфекціоністами стають єдині діти, а коли дітей в сім'ї кілька, то уразливими виявляються первістки.

Помилки батьків у вихованні дітей, провідні до перфекціонізму, коли дитині вселяють такі поняття як «Сім разів відміряй - один раз відріж». Якщо мова не йде про аплікації в першому класі, то для молодших дітей це нездійсненно. Їх психіка вимагає дій і величезної кількості проб.

Коли батьки постійно стверджують, що в іграх і творчості є правильні способи і тільки вони мають право на життя. Коли батьки твердять: «Якщо не можеш зробити добре, краще взагалі не роби». Так можна на корені вбити будь-яку ініціативу в дитині і не дозволити йому досягти успіху в житті.

Коли критикують і лають за невдачі і помилки, питання і уточнення. Але ж на помилках вчаться, а вчення без помилок - нудна річ, що не дає поживу для розуму.

Якщо батьки демонструють любов до близьких тільки з приводу досягнення успіхів. Хвалять не дитину, а його звершення: виграні призи, хороші оцінки: «Я не буду любити тебе, якщо ти ...», «Ти мені такий не потрібний, віддам дядькові».

Психологи вважають, що люди діляться на два такі типи, коли одні орієнтовані на вивірене виконання роботи, інші - на пошук кращого способу вирішення завдання. Першим цю типологію застосував в бізнесі американський консультант Роджер Бейлі. Люди, орієнтовані на пошук, частіше страждають від нав'язливого прагнення створити шедевр і не

вміють вчасно поставити крапку в справі. Таким важко слідувати інструкціям, та вони їх змінюють. Бухгалтер, наприклад, може сидіти до ранку, переробляючи звичайний баланс і перевіряючи цифри. Отже, цей тип людей може бути схильний до перфекціонізму.

1.2.2 Наслідки деструктивного перфекціонізму

Як вже говорилося, багато психотерапевтів і клініцисти розглядають перфекціонізм тільки як патологічну залежність, як хворобу. Люди, що пред'являють дуже високі вимоги до себе і до інших, більш схильні до емоційних і фізичних розладів, ніж ті, які відрізняються внутрішньої гнучкістю і широкими поглядами на життя. Перфекціоністи при цьому не тільки наражають на небезпеку власне здоров'я, а й отруюють життя навколишнім своїми причіпками і постійною незадоволеністю. Перфекціонізм шкодить фізичному і психічному здоров'ю, це показано в великому числі досліджень (Hollender; Quinlan, Shevron; Blatt, Quinlan, Shevron; Hewitt, Flett; Frost, Heinberg, Holt, Mattia, Neubauer; Hewitt, Heinberg, Holt, Mattia, Neubauer; Sadler, Sacks; Blatt; Blatt, Quinlan, Pilkonis; Hewitt, Newton, Flett, Callander; Halmi, Sunday; Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г.; Ениколопов С. Н., Ясна В. А.; Островська Л. А; Гаранян Н. Г.; Холмогорова А. Б.; Москова М. В.) [3;4;5;6;9;36;42].

Виявлено зв'язок перфекціонізму з безнадією і суїцидальною готовністю (Hewitt, Newton, Flett, Callander) [9], з депресивними і тривожними розладами, порушеннями харчової поведінки (Bibring; Beck; Blatt; Minarik, Ahrens ;Halmi, Sunday) [36].

З перфекціонізмом пов'язують obsесивно-компульсивний розлад. При цьому деякі психотерапевти буквально нав'язують перфекціоністам патологічні симптоми. Наприклад, на підставі того, що існує відоме збіг діагностичних ознак ОКР і феноменології перфекціонізму, робиться висновок, що перфекціонізм служить фактором ризику по цьому розладу (Shafran, Mansell) [48]. Дійсно, багато пацієнтів з ОКР повідомляють про

те, що відчують тягу до безпомилкового, конкретного, точного. Тому, на думку Фроста (Фрост) [36], сумніви у власних діях складають істотну частину конструкту «перфекціонізм», а пункти Шкали MPS в методиці Фроста, що вимірюють схильність сумніватися у власних діях. Це означає, що підшкал «сумніви в діях» вимірює ознаки ДКР, які, в свою чергу, розглядаються авторами шкали як ознаки перфекціонізму. Але чи завжди певна схожість якихось явищ свідчить про їх тотожність? Не випадково деякі автори вважають, що таке змішання характеристик ускладнює розуміння перфекціонізму як такого, і оскаржують уявлення про психологічну структуру перфекціонізму Фроста. Важливий для виникнення стресу не стільки рівень особистих стандартів, які обирають самою людиною або задаються ззовні, скільки оцінка людиною того, наскільки він близький до досконалості, т е ступінь відповідності стандарту.

Феноменологічні описи перфекціонізму, дані вченими, містять вказівку на його зв'язок з негативними емоційними переживаннями (депресією, тривогою, виною, розчаруванням, соромом). Блатт (Blatt, 1992), розробляючи типологію депресивних характерів, описав так звану інтроєктивну депресію, для якої характерні самокритицизм, постійна критика на власну адресу, перманентне почуття провини, зосередженість на проблемах. В практиці когнітивної психотерапії було вагомим підтвердження ідеї про взаємозв'язок перфекціонізму і депресії, та професійного вигорання.

Ретельний аналіз думок депресивних пацієнтів і переконань показав - вимоги, що пред'являються до себе цими людьми, вкрай високі і ригідні. Бек склав список типових перфекціоністських депресивних долженствований: «Я завжди повинен бути в хорошій формі», «Якщо я не на піку успіху, значить, я повний невдаха», «Помилка означає провал» та тощо, він звернув увагу на їх імперативний характер, абсолютизм і жорсткість використовуваних

мовних конструкцій з частим вживанням «повинен», «завжди-ніколи» (Гаранян) [5].

З іншого боку, А. Бек описав два особистісних типу, що привертають до депресії, один з яких, автономний тип, зосереджений на проблемах незалежного функціонування, досягнень, успіхів і невдач. Тому для цього типу характерний виражений перфекціонізм в сфері досягнень і статусу. Число емпіричних досліджень, що підтверджують існування позитивного зв'язку між рівнями перфекціонізму і депресією, все зростає. Висловлюється думка, що депресія не розвивається до тих пір, поки перфекціоніст в змозі відповідати своїм надмірно високим стандартам і більш прийнятною вимогам інших людей. При невдачі або іншому життєвому стресі депресія розвинеться у тих, для кого дуже велика цінність відповідності стандартам, хто переживає одиничну невдачу як повний провал.

У літературі досить часто зустрічаються вказівки на зв'язок між перфекціонізмом і суїцидальними вчинками як у підлітків, так і у дорослих і, що характерно, у успішних в кар'єрі і в житті (Baumeister; Hollander; Delisle), коли самогубство розглядається як один з потенційних способів вирішувати душевні конфлікти для людей з високим перфекціонізмом. Вчена Н. Г. Гаранян пише, що емпіричні дослідження підтверджують ці висновки і спостереження. Елліс і Ратліф порівнювали переконання пацієнтів, котрі робили суїцидальну спробу і не вчинили її. Суїциденти відрізнялися значимо вищими очікуваннями від себе. Вудс і Мюллер доказали, що здійснили суїцидальну спробу люди, відчувають дуже інтенсивну потребу бути досконалими і отримувати схвалення від інших.

Дослідження взаємозв'язку різних параметрів перфекціонізму і суїцидальної поведінки носять суперечливий характер. Хьюїтт, Флітт і Донован досліджували зв'язок різних видів перфекціонізму і готовності до суїциду. Їх випробовували - хворі з різними психічними розладами

(депресією, порушеннями адаптації, на шизофренію, алкоголізмом, особистісними розладами) - заповнювали MPS-N, Шкалу суїцидального ризику і Шкалу депресії. Всі параметри перфекціонізму значимо корелювали з показником «безнадійність» Шкали депресії (Бек) [35]. Вражаюче, але висока готовність до самогубства корелювала лише з одним параметром - «соціально приписуваними перфекціонізмом». Це все ще раз ілюструє руйнівні наслідки надмірно високих очікувань від людини з боку близьких людей.

У сучасному дослідженні встановлено, що обидва перфекціонізму «я-адресований» і «соціально-приписуваний», тісно пов'язані з підвищеною суїцидальною. Адкінс і Паркер виявили, що наявність суїцидальних думок корелює з так званими пасивними формами перфекціонізму - стурбованістю помилками і сумнівами в своїх діях, але не з іншими параметрами перфекціонізму, які виділяються в моделі Фроста.

Також слід зазначити, що у підлітків, починаючих суїцидальну спробу, переживання безнадійності виявилися тісно пов'язаними з соціально-приписуваними перфекціонізмом. Карен Хорні стверджує, що перфекціонізм є невід'ємною частиною «ідеалізованого образу». Намагаючись компенсувати своє почуття неповноцінності і з багатьох інших причин, невротик підміняє реальне уявлення про себе на складений ним ідеал.

Невротик починає жорстоко критикувати себе, коли знаходить щось, що суперечить уявленню про себе і про власний ідеал. Наприклад, якщо, згідно з його уявленню про себе, він дуже талановитий, але раптом не може написати вірші, коли йому, він обрушує на себе критику в суміші з презирством до себе. Гадаючи, що він ідеальний, він очікує, що оточуючі і взагалі сам світ повинні ставитися до нього відповідно.

Невротик також стає делікатним до критики і починає боятися і намагатися уникати всього, що може показати йому, що він не відповідає ідеалу, зруйнувавши його ілюзію про себе.

1.2.3 Мотивація до успіху та перфекціонізм в професійній діяльності

Ставлення до перфекціонізму у людей різне. Його прихильники відзначають, що прагнення до ідеалу, багато в чому робить з людини справжнього майстра своєї справи. Музикант відточує свою майстерність, письменник викидає в сміттєвий кошик чергову невдалу рукопис, щоб в результаті видати дійсно вартий продукт. Перфекціонізм часто штовхає людей розвиватися, вчитися, не стояти на місці. Не дивно, що перфекціоністи справляють враження людей наполегливих, наполегливих, енергійних. Однак неясно, чи є ці риси наслідком виробленого перфекціонізму або ж ці риси привертають до формування перфекціонізму?

Але деякі вчені вважають, що навіть здоровий перфекціонізм має негативні сторони. Перфекціоністи шукають єдино правильне рішення і прагнуть відразу ж отримати результат, не розглядаючи інших варіантів його отримання. Вони, як правило, некреативні та не можуть отримувати задоволення від процесу. За даними Флетт з співавторами (Флет) [9], конкурентні відносини, які супроводжують перфекціонізм студентів, приводять їх до соціальної ізоляції і дефіциту підтримки.

Але здоровий перфекціонізм сприяє розвитку особистості, розкриттю її здібностей і творчого потенціалу. Однак з часом поведінка, навіть при позитивному перфекціонізм, може призводити до небажаних наслідків - хронічного перевтоми, труднощів концентрації уваги. Зміна життєвих обставин може ускладнити досягнення раніше досяжних стандартів. Крім того, людина може не усвідомлювати негативні наслідки власного перфекціонізму для інших людей.

Той живописець, який не сумнівається, не багато чого і досягає. Коли твір стоїть нарівні з судженням, то це сумний знак для такого судження; а коли твір перевершує судження, то це ще гірше, як це трапляється з тими, хто дивується, що зробив так добре; коли ж

судження перевершує твір, то це найкращий знак, і якщо юнак опиняється в такому положенні, то він, без сумніву, стане превосходнейшим творцем. Правда, він скомпонує мало творів, але вони будуть такої якості, що будуть зупиняти людей, щоб з подивом споглядати їх досконалості. Леонардо Да Вінчі. Трактат про живопис.

Прагнення до досконалості - похвальне якість, якщо воно не переростає в бажання досягти ідеалу, коли людина знову і знову змінює і виправляє те, що вже не вимагає виправлення. Тоді людина марно витрачає сили і час для досягнення недосяжної мети, а для творчих людей це стає катастрофою. Найчастіше невелике поліпшення вимагає великих переробок, і справа перетворюється в нудну рутину, на яку витрачається величезна кількість часу і сил. При такому варіанті розвиток особистості припиняється. Не випадково згодом поняття «перфекціонізм» придбало негативний відтінок.

Противники перфекціонізму вказують на негативні наслідки перфекціонізму - це:

- тиранія долженствований - життя з численними «я повинен» і почуття провини як наслідок прагнення бути досконалим і неможливості реалізувати його;
- постійне невдоволення собою і досягнутим;
- «параліч» діяльності в ситуаціях, де немає впевненості у високій якості виконання;
- конкурентні відносини з оточуючими внаслідок постійного порівняння себе з ними.

Лорри Лафферті, автор книги «Перфекціонізм: надійні ліки від щастя», стверджує, що прагнення до досконалості особливо погано відбивається на якості роботи. Невпевненість у високій якості своєї роботи, боязнь помилок змушують перфекціоністів постійно перевіряти себе.

Перфекціоністи схильні прив'язувати почуття власної значущості до службової діяльності і тому занадто багато часу витрачають на непотрібні деталі, що уповільнює темп роботи і знижує її загальну продуктивність. Перфекціоніст часто чекає появи умов, щоб ідеальний продукт його діяльності з'явився відразу. Він витрачає багато часу на «вилузування» другорядних деталей. В результаті його праця - в науці, винахідництві - може девальвувати, оскільки ту ж ідею, хоча і не до кінця відточену, може оприлюднити інший, більш рішучий вчений або конструктор. Звідси з'явилося висловлювання Вольтера, який перетворився на народну мудрість: «Краще - ворог хорошого», адже найчастіше надійніше, вигідніше, корисніше для фізичного і психічного здоров'я зупинитися на досягнутому хорошому рівні, а не намагатися добитися абсолютної досконалості.

Крім того, щоб не зіпсувати власний бездоганний імідж, перфекціоністи можуть приховувати здійснені ними помилки або відмовлятися від задуманого, від виконання діяльності. Вони починають діяти за принципом «все або нічого». В результаті - поки перфекціоністи чекають настання ідеальних умов або готують себе до якогось великого звершення в майбутньому, звичайні люди починають свої дії в сьогоденні, роблять помилки і вчаться на них. І саме вони досягають того, чого хотіли. А перфекціоністи з бажанням уникнути помилок або не зробити продукт невисокої, на їхню думку, якості можуть прожити життя, так нічого і не досягнувши. Страх невдачі, супутній невротичному перфекціонізму, активує компенсаторні стратегії поведінки, націлені на надмірно високі стандарти, наприклад ретельну перевірку власних дій, постійний пошук схвалень з боку інших людей, постійну критику інших людей, надмірно тривалі роздуми перед прийняттям рішень. Також альтернативою може стати стратегія стійкого уникнення ситуацій, де індивід очікує від себе відповідності завищеними стандартам, параліч діяльності. Формою уникання стратегії може стати

переривання діяльності, незавершення завдання через побоювання, що воно не буде задовольняти перфекціоністські вимогам.

Інший найбільш поширеною формою унікає поведінки служить так звана прокрастинація (procrastination) - відкладання початку діяльності в силу бажання виконати його зовсім, що робить це початок важким і неприємним. Коли перфекціоніст не починає справу до тих пір, поки не складе в голові все ідеально, а цього може ніколи і не статися. Слід зазначити, що зв'язок з прокрастинацією встановлен лише для соціально орієнтованого перфекціонізму. Також друга сторона перфекціонізму це непримиренність з чужими та власними недоліками. Перфекціонізм шкідливий і з економічної точки зору. Неможливість закінчити справу до часу призводить до зриву термінів, а в ситуації, коли на продукт витрачено занадто багато часу, його ціна зростає, але вже за високою ціною продукт виявляється непотрібним.

Перфекціонізм може служити однією з причин формування Роботоголізм (трудоголізму). Людина, яку примушували до перфекціонізму, ризикує стати трудоголіком, бо перфекціонізм створює ситуацію, коли людина не перетинає фінішну пряму, а продовжує рухатися далі і далі.

1.2.4 Профілактика перфекціонізму в дитинстві

Як зазначає С. С. Степанов, в шкільному віці на перший план виходить проблема запобігання перфекціонізму, формування здорової мотивації і самооцінки. Педагогам та батькам не слід завищувати рівень домагань дитини, ставити перед ним непосильні завдання. Натхнені провокаційними закликами, батьки не знаходять спокою, поки дитя не почне демонструвати ознаки геніальності або енциклопедичної ерудиції. Або батьки-подвижники, невтомно підганяють дітей. Не слід також робити некоректні порівняння дитини з однолітками, але слід роз'яснювати дитині, що неможливо в усьому перевершити всіх. Важливо також не ототожнювати невдачу в якійсь справі з

особистісними вадами дитини. Від невдач не застрахований ніхто, вони - невід'ємний елемент будь-якої активності, в тому числі і навчальної діяльності. Важливо навчитися розцінювати невдачу як необхідність пошуку іншого рішення. Неправильний крок підлягає насамперед виправленню, та розцінюється як досвід. З огляду на все це, дуже корисними будуть рекомендації як приборкати перфекціонізм. Для цього підійдуть такі рекомендації, наприклад:

1. Вибирати час щоб подумати, чому постійно йде недовіра до себе, страх помилок. Корисно подумати та проаналізувати, наскільки страхи реальні, чи не є вони (хоча б частково) плодом власних фантазій. Наскільки критичні помилки. Намагатися робити тільки те, що під силу.

2. Давати собі право бути недосконалим у праці. Усвідомлювати, що недосконала робота, закінчена сьогодні, завжди краще досконалої роботи, що відкладається нескінченно.

3. Перед початком кожної більш-менш значної справи проводити невелику підготовчу роботу. Оцінювати, для чого потрібна ця робота, що буде залежати від результатів її виконання. Вирішувати скільки часу і сил можна їй віддати, виходячи з її реальної значущості у житті.

4. Якщо ніяк не виходе приступити до якоїсь справи через страх, що щось буде погано, відповідати на питання: а що страшного станеться, якщо не вийде?

5. Усвідомлювати, що не помиляється той, хто нічого не робить.

Конструктивно сприймати критику: критика - це прояв інтересу до роботи. У книзі по самопомоги Антоні і Свінсон, цілком присвяченої перфекціонізму, описуються стандартні методи когнітивної терапії в додатку до цієї особистісної межі. Книга містить рекомендації по оцінці перфекціонізму, включає визначення проблемних областей за допомогою «щоденника» перфекціонізму, виявлення тригерів, які запускають перфекціоністські реакції, оцінку тяжкості наявних проблем, оцінку корисних і даремних стандартів, вироблення гнучких переконань

замість ригідних перфекціоністські поглядів і оцінку «шкодочинності» перфекціонізму. У фокус терапії потрапляють: розробка плану змін, підрахунок співвідношення «витрати і виграші» при ослабленні перфекціоністських стандартів, виявлення пріоритетних цілей, вибір різноманітних поведінкових стратегій. Пропонуються дві основні стратегії змін.

Перша стратегія передбачає зміну перфекціоністських автоматичних думок за допомогою записів і щоденників, з оцінкою «за» і «проти» цих думок, інформування щодо згубності завищених стандартів, включення в перспективу точок зору інших людей, відшукування компромісів з самим собою і з іншими людьми, проведення біхевіоральних експериментів, що оцінюють точність перфекціоністські думок, зміна звичних соціальних порівнянь, тренінг вміння бачити велику картину, а не маленькі деталі, вироблення стратегій співволодіння, тренінг вміння виносити невизначеність. Ці стратегії засновані на принципах когнітивної терапії тривожних і афективних розладів.

Друга стратегія передбачає зміну перфекціоністської поведінки за допомогою процедури градуірованого занурення (наприклад, тренінг вміння терпіти безлад будинку, надягання шкарпеток навиворіт і т. п.), Попередження реакції (наприклад, утримуватися від повторних повторних роботи), тренінгу комунікації, відшукування пріоритетів і подолання «паралічу». Ці стратегії також почерпнуті з традиційною когнітивно-біхевіоральною терапії (ВПТ) тривожних і афективних розладів. Дієвість терапевтичних стратегій Антоні і Свінсон була піддана оцінці в контрольованому дослідженні, але отримала високу оцінку в професійному співтоваристві когнітивних терапевтів (Гаранян) [4].

6. Якщо перфекціонізм перейшов в хронічну стадію, варто взяти собі за правило вести чек-лист - картку обліку часу. Треба записувати

туди всі витрати часу на рішення будь-якої задачі. Запис виглядає приблизно так: «Думав про те, що треба б здати баланс, - 30 хвилин; підбивав баланс - 2 години 45 хвилин; шукав, чи немає неточностей, - 3 години 15 хвилин; вносив зміни - 4 години; разом: 8 годині 30 хвилин». Коли етапи роботи виражаються в цифрах, управляти ними набагато легше.

7. Розділити важливе і другорядне, щоб не зациклюватись на опрацюванні деталей, інакше можна зав'язнути в дрібницях.

8. Робити перерви на декілька днів і дивіться на зроблену роботу свіжим поглядом. Можливо, вона здасться не такою вже поганою, як казалась раніше.

За допомогою психотерапії вирішуються такі завдання, пов'язані з перфекціонізмом:

1) руйнується ілюзорне уявлення перфекціоніста про себе і дається можливість приймати себе таким, яким є насправді;

2) виявляються і усуваються ті причини, за якими перфекціонізм утворився.

Це досягається шляхом використання наступних прийомів: реалістична постановка цілей, коли потрібно навчитися йти на компроміс з самим собою з одного боку, відповідати своїм високим стандартам, а з іншого вчасно виконувати свої зобов'язання. Для цього потрібно привчити себе щодня складати список завдань. І обов'язково визначати найбільш пріоритетні з них, а також терміни їх виконання. Потім протягом дня необхідно періодично переглядати список - це вбереже від зациклення на якійсь одній задачі. Дуже корисно для приборкання перфекціонізму навчитися делегувати. Перфекціоністи, як правило, звалюють на себе всі справи, навіть коли працюють в команді. А потім їх результати сприймаються як загальні. Тому потрібно змушувати себе, при нагоді, віддавати частину справ комусь.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

2.1 Особливості виборки та загальна процедура дослідження

В роботі використовувалися якісні та кількісні методи діагностики: метод інтерв'ю та бесіди, методика діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойка, котра вивчає синдром «професійного вигорання» за дванадцятьма симптомами «професійного вигорання», тест містить 84 запитання та «ключі» до відповідей, діагностика схильності до перфекціонізму П.А. Шусер (модифікації Н.П. Фетіскіна) (Додаток А).

Використовуючи даний комплекс методів та методик, було проведено соціально-психологічне дослідження серед 43 досліджуваних.

В ході бесіди з досліджуваним, були задані такі питання на тему професійного вигорання:

1. Як Ви розумієте, що таке «професійне вигорання» ?
2. Що Ви вважаєте змістовими детермінантами синдрому «професійного вигорання»?
3. Серед яких, на Вашу думку, професій найбільш розповсюджений синдром «професійного вигорання»?
4. Фахівці якого віку найбільш схильні до розвитку синдрому «професійного вигорання»?

В інтерв'ю і бесіді в частині дослідження такої риси як перфекціонізм піддослідним пропонувалося відповісти «так» чи «ні» на такі твердження:

1. Ваш кредо: «Ідеально або ніяк».
2. Ваш впевненість в собі заснована на чужій оцінці.
3. Ви заздалегідь настроюєтеся на несприятливий результат будь-якої справи і мучити себе негативними думками.

4.Вам важко приймати рішення. Ви відтягуєте початок і завершення справ зі страху зробити «неідеально». Вам ніколи не вистачає часу зробити все «як треба».

5.Ви ставите інтереси інших вище власних. Ви виснажені через спроби все передбачити і встигнути. Ви забули про свої потреби, про відпочинок. Близько ображаються, що ви не приділяєте їм уваги

6.Ви думаєте, що будете щасливі, досягнувши якої-небудь мети, але цього ніколи не відбувається: або результат неідеальний, або ви занадто виснажені, щоб відчувати радість.

2.2 Кількісний та якісний аналіз особливостей взаємозв'язку перфекціонізму та професійного вигорання

Після проведеного тестування по Бойко і Шусеру, дані були проранжировані і оформлені в таблицю 2.1

Таблиця 2.1

Результати за методиками «діагностика рівня емоційного вигорання В. В. Бойка» та «діагностика схильності до перфекціонізму П.А. Шусера (модифікація Н.П. Фетіскіна) (n = 43)

Вигорання	Перфекціонізм	Ранг вигорання	Ранг перфекціонізму
157	91	21,5	13,5
168	87	18,0	19,5
206	81	11,0	22,5
120	58	26,0	29,0
98	74	30,5	26,5
187	93	13,5	9,5
154	79	23,0	25,0
102	36	29,0	35,0
98	37	30,5	34,0
158	80	20,0	24,0
180	95	15,0	7,5
210	101	8,5	5,5
241	120	4,0	3,0
234	105	5,0	4,0

Вигорання	Перфекціонізм	Ранг вигорання	Ранг перфекціонізму
64	28	40,0	41,0
70	40	35,0	31,5
68	34	37,5	36,0
250	95	3,0	7,5
204	81	12,0	22,5
176	91	16,5	13,5
187	87	13,5	19,5
208	101	10,0	5,5
287	130	2,0	1,5
211	89	7,0	16,5
76	28	33,5	41,0
87	32	32,0	37,0
213	84	6,0	21,0
210	90	8,5	15,0
67	28	39,0	41,0
54	27	41,0	43,0
46	29	42,0	39,0
304	130	1,0	1,5
68	40	37,5	31,5
76	38	33,5	33,0
157	92	21,5	11,5
140	89	24,0	16,5
135	88	25,0	18,0
160	92	19,0	11,5
176	93	16,5	9,5
104	65	28,0	28,0
111	74	27,0	26,5
45	31	43,0	38,0
69	43	36,0	30,0

В довідкових таблицях знаходимо критичні значення лінійної кореляції Пірсона для 3-х рівней статистичної значущості для нашої вибірки з 43 осіб:

- При $p \leq 0,05$ $R_p=0,301$
- При $p \leq 0,01$ $R_p=0,389$
- При $p \leq 0,001$ $R_p=0,484$

Далі в табличному процесорі Microsoft Office Excel проводимо лінійний кореляційний аналіз чинників по Пірсону. Для цього встановлюємо надстройку «Пакет аналізу» і вибираємо во вкладці «Данні» кнопку «Аналіз даних». Зі списку вибираємо пункт «кореляція», указуємо інтервал осередків «Вигорання» та «Перфекціонізм» з табл. 2.1. і отримуємо результат лінійної кореляції Пірсона:

$$R_{\text{Пірсона}} = 0,927, p \leq 0,001$$

За допомогою вбудованих в Excel формул разраховуємо для той самої вибірки ранговий коефіцієнт кореляції Спірмена. Рівні статистичної значущості залишаються ті самі.

$$R_{\text{Спірмена}} = 0,898, p \leq 0,001$$

Таким чином, з дуже великою статистичною значущістю ($p \leq 0,001$) можна зробити висновок, що у нашої виборці існує прямий кореляційний зв'язок між вигоранням та перфекціонізмом. Тобто, у всіх випробовуваних з перфекціонізмом є схильність до професійного вигорання.

Далі серед випробовуваних були виділені люди з високим ступенем перфекціонізму (23 особи), і вже більш глибоко та детально вивчено їх професійне вигорання за шкалами, фазами і симптомами.

Фази і симптоми тесту Бойко В.В.:

Всього в тесті аналізується 12 симптомів, кожен з яких може отримати від 0 до 30 балів:

- 0-9 балів - несформований симптом;
- 10-15 балів - складаний симптом;
- 16-30 балів - сформований симптом.

Відповідно, результати тесту являють собою своєрідну карту емоційного вигорання з позначенням вираженості тієї чи іншої

проблеми. При цьому особливу увагу слід приділити симптомів, які набрали більше 20 балів.

Показники по фазах виходять шляхом сумування балів складових симптомів. Таким чином, кожна фаза може набрати від 0 до 120 балів:

- 0-36 балів - фаза не сформована (не виражена);
- 37-60 балів - фаза формується (вираженість поки не дуже яскрава, але вже відчутна);
- 61-120 балів - фаза формована (фаза виражена яскраво).

Як правило, випробуваний набирає певну кількість балів по кожній фазі. Це пов'язано з тим, що зазначені в ній симптоми є найбільш типовими для цієї чи іншої стадії, але не унікальними. Іншими словами, вони можуть з'являтися і в інших фазах - це залежить від конкретної особистості, особливостей її характеру і роботи. Разом з тим фаза, за якою отримано найбільшу кількість очок, відображає поточний рівень емоційного вигорання.

Результати середніх значень за шкалами симптомів, фаз професійного вигорання досліджуваних у цій виборці з високим ступенем перфекціонізму, після тестування за методикою Бойко В.В., представлені у таблиці 2.2

Таблиця 2.2

Середні значення симптомів, фаз професійного вигорання досліджуваних у виборці з високим ступенем перфекціонізму (n = 23)

Шкали	Середній показник серед опитаних с високим перфекціонізмом
За шкалою «фаза 1. напруга»	68
За шкалою «переживання психотравмуючих обставин»	12
За шкалою «незадоволенність собою»	18

Шкали	Середній показник серед опитаних с високим перфекціонізмом
За шкалою «почуття «загнаність в клітку»»	23
За шкалою «тривога і депресія»	28
За шкалою «фаза 2. резистенції»	64
За шкалою «неадекватно виборче емоційне реагування»	14
За шкалою «емоційно-моральна дезорієнтація»	14
За шкалою «розширення сфери економії емоцій»	8
За шкалою «редукція професійних обов'язків»	12
За шкалою «фаза 3. виснаження»	40
За шкалою «емоційний дефіцит»	10
За шкалою «емоційна відстороненість»	5
За шкалою «особистісна відстороненість (деперсоналізація)»	20
За шкалою «психосоматичний і психовегетативні порушення»	5

Ми порахували середній показник професійного вигорання у цій виборці, він складає 187 балів з 360.

З дослідження можна зробити висновки, що у випробовуваних з високим рівнем перфекціонізму в методиці визначення рівня професійного вигорання найбільш сформовані такі фази: фаза «напруга», фаза «резистенція», фаза «виснаження». Так само можна виділити домінантні сформовані симптоми: «невдоволення собою», «депресію і тривогу», «почуття загнаність в клітку».

Так ми робимо висновки, що найбільш поширеною є відповідь, що синдром «професійного вигорання» невід'ємно пов'язаний з перфекціоністськими схильностями, та веде до емоційного виснаження людини, тому що невдоволення собою, депресія, тривога, «загнаність в клітку» блокує творчий підхід і задоволення від самого процесу трудової діяльності, досягнень, людина працює з почуття страху, в хворобливому стані перегорання, роботи на знос, що в підсумку призводить до професійного вигорання. Ці індивіди живуть в постійному «відстеженні» власних проявів і суворому самооцінюванні. Вони відчувають хронічний страх несхвалення, критики і відкидання. Вони прагнуть до високих досягнень, при цьому дуже часто конкуруючи з іншими. Для особистостей цього типу характерний інтенсивний перфекціонізм (прагнення до досконалості), що змушує їх важко і багато працювати і пред'являти до себе найвищі вимоги. Вони можуть багато чого домагатися, відчуваючи при цьому дуже мало задоволення. В силу властивої їм конкурентності, можуть бути дуже критичні до інших. У нашому дослідженні було отримано ряд результатів, які свідчать про те, що надмірне прагнення до досконалості призводить до емоційного, особистісного та професійного вигорання.

ВИСНОВКИ

У роботі розкрито, що дисфункціональна особистісна риса перфекціонізму має складну психологічну структуру, це включає високі стандарти діяльності і домагання, а також параметри когнітивних спотворень. Це високі вимоги до себе, сприйняття інших людей як делегуючих високі очікування, постійне порівняння себе з оточуючими (персоналізація, «життя в режимі порівняння»), дихотомічна оцінка результату діяльності і її планування за принципом «все або нічого» (поляризоване мислення), накопичення інформації про власні невдачі і помилки.

Також відзначена структура перфекціонізму, що включає чотири параметри. Перший: я-адресований перфекціонізм, який характеризується виснажливо високими стандартами до себе. Другий: перфекціонізм адресований іншим людям, це очікування від інших людей. Третій: перфекціонізм, адресований світу в цілому - переконаність, що в світі все повинно бути точно, правильно. Четвертий: соціально приписуваний перфекціонізм, він відображає потребу відповідати високим стандартам і очікуванням інших оточуючих.

Також розглянуті два види перфекціонізму: конструктивний, та деструктивний, де відзначено, що навіть умовно здоровий перфекціонізм має схильність переходити до невротичного, деструктивного перфекціонізму.

В результаті емпіричного дослідження виявлено, що індивіди з високим рівнем перфекціонізму характеризуються значимо вищими показниками всіх симптомів і фаз професійного вигорання. Зокрема спостерігали високий показник таких фаз як: фаза «напруги», що характеризується переживанням психотравмуючих обставин, незадоволеністю собою та постійним емоційним напруженням. Також відзначена фаза «резистентності», де превалює неадекватне виборче емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, розширення

сфери економії емоцій, редукція професійних обов'язків. Фаза «виснаження», при якій спостерігаються такі прояви: емоційний дефіцит, емоційна відстороненість, особистісна відстороненість, психосоматичні і психовегетативні порушення. Були виделені домінантні симптоми професійного вигорання у індивідів з високим рівнем перфекціонізму: «невдоволення собою», «депресія і тривога», «почуття загнаністі у клітку».

У кінці ми робимо висновок, що найбільш очевидний наслідок перфекціонізму в сфері професійної діяльності є професійне вигорання, та відповідно цього ми відзначаємо, що як мотивація для успіху в цій сфері, перфекціонізм є негативним явищем. Високі кореляції показників перфекціонізму з показниками професійного вигорання служать наочним підтвердженням цього положення. Також саме перфекціонізм може мати виражені деструктивні наслідки для міжособистісних відносин у професійної діяльності. Сприйняття інших людей як надмірно вимогливих може підвищувати число стресогенних ситуацій в спілкуванні, приводити до переживань гніву і страху в контактах, стимулювати дезадаптивні копінг-реакції по типу надмірно поступливої або, навпаки, дистанційованої (уникаючої) поведінки. Перманентне порівняння власної особистості з іншими людьми при орієнтації на найщасливіших, може продукувати інтенсивні переживання сорому й заздрості, приводячи в результаті до конкурентних відносин. Перфекціонізм має ряд важливих негативних наслідків для продуктивної діяльності: з одного боку, перфекціоністські установки можуть стимулювати індивіда до підвищення активності по типу свержмобілізації ресурсів, де відбувається швидке виснаження, з іншого може надавати і прямо протилежну блокуючу дію за типом паралічу активності у вигляді прокрастинації, коли індивід боїться почати будь-якої проект, так як не бачить ідеального, з його точки зору, завершення, і це також призводить до невдач у професійній сфері. Тому

треба зазначити, що для психологічного здоров'я, та для довготривалої успішної професійної діяльності, перфекціонізм несе негативний вплив.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М., “Прогресс”, 1995.
2. Асмолов А.Г. Психология личности: учебник. М.: Изд-во МГУ, 1990.
3. Гаранян Н., Холмгорова А., Юдеева Т. Перфекціонізм, депресія і тривога. // Московський психотерапевтичний журнал. 2001. №4. С.18-48.
4. Гаранян Н.Г. Перфекціонізм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств: Автореф. дис. ... доктора психол. наук. М., 2010.
5. Гаранян Н.Г. Типологический подход к изучению перфекціонізма // Вопросы психологии. 2009. № 6. С. 52–60.
6. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Юдеева Т.Ю. Перфекціонізм, депресія и тревога // Московский психотерапевтический журн. 2001. № 4. С. 18–48.
7. Гозман Л.Я., Кроз М.В. Измерение уровня самоактуализации личности // Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.С. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений. М., 1987. С. 91–114.
8. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Рассказова Е.И., Сычев О.А., Шевяхова В.Ю. Диагностика копингстратегий: адаптация опросника COPE // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Материалы II Международной научно-практической конференции. Кострома, 23–25 сентября 2010 / Под ред. Т.Л. Крюковой, М.В. Сапоровской, С.А. Хазовой. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова. 2010. Т. 2. С. 195–197.
9. Грачева И.И. Адаптация методики “Многомерная шкала перфекціонізма” П. Хьитта и Г. Флетта // Психологический журн. 2006. Т. 27. № 6. С. 73–89.
10. Грачева И.И. Уровень перфекціонізма и содержание идеалов личности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2006.
11. Грубі Т.В. Генезис перфекціонізму. Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 33. С. 128–138.
12. Грубі Т.В. Концептуальні підходи до дослідження перфекціонізму особистості. Вісник післядипломної освіти. Серія : Соціальні та поведінкові науки. 2016. Вип. 1. С. 27–39.
13. Грубі Т.В. Сучасні моделі перфекціонізму. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 1, Вип. С. 8–15.
14. Гуляс І.А. Перфекціоністські настанови як чинник професійної готовності майбутніх практичних психологів : дис. ... канд.

- псих. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2007. 283 с.
15. Гуляс І.А. Розвиток перфекціоністських настанов у процесі професійної підготовки майбутніх практичних психологів. Психологія особистості. 2012. № 1. С. 40–49.
 16. Данилевич Л.А. Перфекціонізм як особистий чинник академічної обдарованості студентів : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01. ДВНЗ «Ун-т менедж. освіти». К., 2010. 240 с.
 17. Льїн Є. П. Трудоголізм, перфекціонізм, лінь. // Видавничий дім «Пітер», мар. 16, 2011. С. 92-95.
 18. Карамушка Л.М., Грубі Т.В. Діагностичний інструментарій вивчення перфекціонізму особистості. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2016. Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 45. С. 35–40.
 19. Кононенко О.І. Обґрунтування та зміст програми корекції негативних аспектів перфекціонізму. Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. 2016. Т. 21, Вип. 1. С. 109–117.
 20. Кононенко О.І. Проблема онтогенезу перфекціонізму особистості в сучасних дослідженнях. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2014. Т. 19, Вип. 2. С. 171–177.
 21. Кононенко О.І. Психологічна структура перфекціонізму особистості. Вісник Одеського національного університету. Психологія. 2014. Т. 19, Вип. 1. С. 130–136.
 22. Кононенко О.І. Проблема перфекціонізму личности в современной психологической науке. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2013. № 3. С. 147–151. 82. Кононенко О. І. Диференціація видів перфекціонізму особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2015. № 3. С. 199–207.
 23. Малкина-Пых И.Г. Исследования взаимосвязи самоактуализации и перфекционизма в структуре личности // Мир психологии. 2010. № 1. С. 208–218.
 24. Московский психотерапевтический журнал, 1996, N 4, с.112-141. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Многофакторная модель депрессивных, тревожных и соматоформных расстройств как основа их интегративной психотерапии.
 25. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в структуре личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011.
 26. Социальная и клиническая психиатрия, 1988, N 1, с.94-102.
 27. Степанов С.С. Популярна психологічна енциклопедія.// 2005. С. 483

28. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб.: Питер, 2001.
29. Хромов А.Б. Пятифакторный опросник личности: Учебно-методическое пособие. Курган: Изд-во Курганского гос. университета, 2000.
30. Чепурна Г.Л. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.05. Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. К., 2013. 242 с.
31. Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса. - СПб.: Питер, 1999, 222 с.
32. Ясна В.А., Ениколопов С.Н. Перфекціонізм: історія вивчення та сучасний стан проблеми // Питання психології. 2007. №4. С. 157-166.
33. Antony et al. Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders // Behavior Research and Therapy. 1998. V. 36. № 10. P. 1143–1154.
34. Bastiani A. et al. Perfectionism in anorexia nervosa // International Journ. of Eating Disorders. 1995. V. 17. № 3. P. 147–152.
35. (Beck A., Freeman A.) Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. - СПб.: Питер, 2002, 544 с.
36. Burns D. The spouse who is a perfectionist II Medical aspects of human sexuality- 1983 - vol. 17-pp 219-230
37. Debrovski K., Piechovsky T. Perfectionism: yearning to become what one ought to be. L.: Little, Brown & Co. 1997. P. 28–34.
38. Dunkley D. et al. Self-critical and personal standards factors of perfectionism located within the five-factor model of personality // Personality and Individual Differences. 2006. V. 40. P. 409–420.
39. Frost R. et al. A comparison of two measures of perfectionism // Personality and Individual Differences. 1993. V. 14. № 1. P. 119–126.
40. Habke A., Flynn C. Interpersonal aspects of trait perfectionism // Flett G., Hewitt P. (eds). Perfectionism: Theory, research and treatment. Washington: Amer. Psychol. Assos. 2002. P. 151–180.
41. Hamachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism // Psychology. 1978. №. 15. P. 27–33.
42. Hewitt P., Flett G. Perfectionism and depression: A multidimensional analysis // Journ. of Social Behavior and Personality. 1990. V. 5. P. 342–351.
43. Hewitt P., Flett G. Perfectionism in the Self and Social context: conceptualization, assesment and association with psychopathology // Journ. of Personality and Social Psychology. 1991. V. 60. P. 456–470.
44. Hill R. et al. Perfectionism and the Big Five factors // Journ. of Social Behavior and Personality. 1997. V. 12. P. 257–270.

45. Hollender M. Perfectionism // *Comp Psychiatry* - 1965 - vol. 6 - pp 94-103
46. Horney K. *The neurotic personality of our time.* - M.: Academic project, 2006.
47. Juster H. et al. Social phobia and perfectionism // *Personality and Individual Differences*. 1996. № 3. P. 403–410.
48. Parker W. Perfectionism and adjustment in gifted children // Flett G., Hewitt P. (eds). *Perfectionism: Theory, research and treatment.* Washington: Amer. Psychol. Assos. 2002. P. 133–149.
49. Rheame J. et al. Perfectionism, responsibility and obsessive-compulsive symptoms // *Behavior Research and Therapy*. 1995. V. 33. № 7. P. 785–794.
50. Saddler C, Sacks L. Multidimensional perfectionism and academic procrastination: Relationships with depression in University students II *Psychol Rep* - 1993-N 73-pp 863-871
51. Schwarzer R., Knoll N. Positive coping: Mastering demands and searching for meaning. Chapter 25 // Lopez S.J., Snyder C.R. *Handbook of positive psychological assessment.* Washington (DC): American Psychological Association. 2002.
52. Seidah A., Bouffard T. La mesure du perfectionnisme: validation canadienne-française du Positive and Negative Perfectionism Scale // *Revue canadienne des sciences du comportement*. 2002. V. 34. № 3. P. 168–171.
53. Sherry S. et al. Trait perfectionism and perfectionistic self-presentation in personality pathology // *Personality and Individual Differences*. 2007. V. 42. P. 477–490.
54. Terry-Short L. et al. Positive and negative perfectionism // *Personality and Individual Differences*. 1995. V. 18. P. 663–668.

ДОДАТКИ
ДОДАТОК А
Діагностика схильності до перфекціонізму
(П.А. Шусер, модифікації Н.П. Фетіскіна)

Інструкція: оцініть ступінь прояви у себе запропонованих особливостей за п'ятибальною системою, в якій:

Абсолютно не згоден - 1 бал.

Не згоден - 2 бали.

Нейтральний - 3 бали.

Згоден - 4 бали.

Абсолютно згоден - 5 балів.

В ході оцінки представлених якостей необхідно навпроти кожного з них вказати відповідний бал.

Текст опитувальника

1. Мої батьки завжди пред'являли до мене дуже високі вимоги.
2. Для мене дуже важливо бути організованим.
3. Мене карали за те, що я робив будь-які речі не дуже добре (погано вчився, не виконував роботу по дому і т.д.).
4. Якщо я не встановлю для себе високі стандарти, то в підсумку буду людиною другого сорту.
5. Коли я робив помилку, мої батьки ніколи не намагалися зрозуміти мене в цій ситуації.
6. Для мене дуже важливо досягати високого рівня у всьому, що я роблю.
7. Я охайний (в плані одягу, зовнішнього вигляду, підтримання порядку в домі, на робочому місці і т.д.).
8. Я намагаюся бути організованою людиною.
9. Якщо я зазнаю невдачі в навчанні (буду відрахований, не отримаю вищої освіти) або на роботі (не знайду гарну роботу з

кар'єрним ростом і високим рівнем заробітної плати) означає, я не існую як людина і як особистість.

10. Коли я терплю невдачу в якій-небудь справі, я завжди сильно засмучуюсь.
11. Мої батьки хочуть (хотіли), щоб я був кращим у всьому.
12. У мене більш високі цілі в житті, ніж у більшості людей.
13. Якщо хтось на роботі або в вузі справляється з будь-якої завданням краще за мене, я відчуваю себе ні на що не здатні.
14. Якщо у мене частково щось не виходить, я переживаю це так, як ніби у мене взагалі нічого не виходить.
15. Тільки видатні результати визнаються в моїй родині як успіх.
16. У мене дуже добре виходить зосереджувати зусилля для досягнення поставленої мети.
17. Навіть коли я роблю щось дуже старанно, мені здається, що я намагаюся недостатньо добре.
18. Я ненавиджу бути неуспішним в чому-небудь.
19. У мене дуже високі цілі в житті.
20. Мої батьки очікують (очікували) від мене досконалості,
21. Якщо я роблю помилку, люди Починати гірше ставитися до мене.
22. Як не старався, я ніколи не відчував, що я виправдовую очікування моїх батьків.
23. Якщо я не справляюся з чим-небудь так само добре, як інші, я відчуваю себе людиною нижчого класу.
24. Мені здається, що інші люди встановлюють для себе більш низьку планку, ніж я.
25. Якщо я не буду успішним у всьому, люди перестануть мене поважати.
26. Мої батьки завжди чекали від мене більшого, ніж я сам від себе.
27. Я намагаюся бути акуратною, охайною людиною.

28. Зазвичай я виконую навіть найпростіші щоденні речі настільки ретельно, що в процесі їх виконання я відчуваю сумніви з приводу того, як саме найкраще їх зробити.
29. Акуратність, чистота, охайність дуже важливі для мене.
30. Я очікую від себе більш високих результатів у повсякденному житті, ніж більшість людей очікують від самих себе.
31. Я організована людина.
32. Як правило, свою роботу я закінчую останній „тому що, прагну зробити роботу якісно, я багато разів переробляю одне і те ж.
33. Зазвичай я так намагаюся зробити що-небудь якісно, що витрачаю на це дуже багато часу.
34. Чим менше помилок я роблю; тим краще люди ставляться до мене.
35. Я ніколи не відчував, що я відповідаю стандартам своїх батьків.
- Обробка даних проводиться шляхом визначення сумарного результату з подальшим визначенням рівнів перфекціонізму:
- 81-135 балів - високий
- 50-80 - середній
- 1-49 балів - низький