

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

На тему: «Взаємозв'язок перфекціонізму та трудоголізму у студентів»

Студента 4 курсу групи ПС-41
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
ЗАЇКА М. О.

Керівник: к. психол. н.
ЗОТОВА Л. М.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____
Кількість балів: _____

Члени комісії _____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. Теоретичний аналіз поняття «перфекціонізм» та «трудоголізм».....	6
1.1. Поняття «перфекціонізму» у психології.....	6
1.2. Явище «трудоголізму» у психології	11
1.3. Взаємозв'язок перфекціонізму та трудоголізму.....	15
Висновки до розділу 1	17
РОЗДІЛ II. Емпіричне дослідження перфекціонізму у студентів із різним рівнем трудоголізму.....	19
2.1. Характеристика методів та вибірки.....	19
2.2. Діагностичні методи дослідження.....	19
2.2.1. «Опитувальник перфекціонізму» (модифікований варіант Т. Завади).....	20
2.2.2. Методика «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєберт, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі).....	20
2.2.3. Методика «Голландська шкала трудової залежності» В. Шауфелі, Тарріс (коротка форма).....	21
2.3. Результати емпіричного дослідження взаємозв'язку трудоголізму у студентів із різним рівнем вираженості перфекціонізму.....	22
Висновки до розділу 2.....	41
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45
Анотація.....	48
ДОДАТОК А.....	49
ДОДАТОК Б.....	58
ДОДАТОК В.....	66

ВСТУП

Наш час характеризується дуже сильною нестабільністю і напругою у світі, постійною гонкою за успіхом та ідеалом. Війни, природні катаклізми та певні труднощі у кожної людини спонукають її у більшості ситуацій до пошуку стабільності, ілюзій контролю та потягу до «гарної картинки». Зростання конкуренції у різних сферах життя, популяризація у соціальних мережах культу «успішної людини» спонукає майже кожного студента, школяра та дорослого до того, що потрібно досягати чогось. Батьки, які бачать успіхи дітей відомих блогерів прагнуть виховати власних якомога кращими за них, бездоганнішими, щоб хлопчик чи дівчинка знав багато мов, танцював та малював, отримував завжди лише найвищі оцінки у школі та університеті. Усе це нагромаджується упродовж тривалого часу, та може викликати чи, в іншому випадку, прищеплювати людині схильність до перфекціонізму.

Перфекціонізм – схильність та потяг до ідеалу, бажання робити все на найкращому рівні та без жодної помилки, щоб особистий простір був найбільш бездоганим. Люди, які є перфекціоністами, воліють до високих планок та стандартів, до контролю та відмінності. Однак, ці індивіди схильні до страху невдачі, що може відтерміновувати виконання певної задачі, їм також властива часта напруга та стрес, витрачання великого проміжку часу через пошук ідеалу. Схильність до перфекціонізму властива кожній людині, будь то школяр, студент, дорослий чи людина похилого віку. Він може виникати із найрізноманітніших причин, що можуть бути зумовлені як зовнішнім середовищем, так і самою особистістю. Якщо перфекціонізм вже властивий людині, то він буде супроводжувати її двадцять чотири години на добу та проявлятися у всіх сферах життя, особливо на роботі, у школі та університеті. Так і може виникнути трудоголізм у людини.

Трудоголізм – це постійний потяг до праці, своєрідне нав'язливе прагнення щось робити, що переходить усі межі розумного. Він може нашкодити індивіду, у тому числі зменшуючи його ресурси та викликаючи стрес і напругу, а згодом і вигорання. Трудоголізм також може викликати у людини почуття провини, якщо вона

сила перепочити, постійні докори в адресу самого себе можуть знижувати самооцінку та викликати дисбаланс між різними сферами життя, внутрішнім та зовнішнім.

Актуальність дослідження перфекціонізму полягає у тому, що більшість з нас ще зі школи та університету знаходяться у конкурентному середовищі, де домінує висока продуктивність та вимогливість до кожного. Саме тому вивчення перфекціонізму може стати головним у досягненні продуктивності, успіху та відповідності вимогам – здоровим шляхом, без шкоди нашому фізичному та психологічному здоров'ю. У сфері психотерапії, це сприятиме кращому розумінню людей, що схильні до перфекціонізму, фахівець зможе швидше та якісніше допомогти такій особистості.

У даній роботі досліджується вираження перфекціонізму у студентів із різним рівнем трудоголізму.

Об'єкт: перфекціонізм.

Предмет: взаємозв'язок перфекціонізму та трудоголізму.

Мета: дослідити взаємозв'язок перфекціонізму та трудоголізму у студентів.

Гіпотеза: чим вищий рівень трудоголізму у студента, тим вищий в нього ступень вираженості перфекціонізму.

Завдання дослідження:

- 1) Проаналізувати наукову літературу з даної тематики, надати характеристику перфекціонізму та трудоголізму;
- 2) Дослідити у студентів схильність до перфекціонізму та трудоголізму;
- 3) Дослідити взаємозв'язок перфекціонізму та трудоголізму.

Діагностичні методики:

- 1) «Опитувальник перфекціонізму» (модифікований варіант Т. Завади);
- 2) «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєберт, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі);
- 3) «Голландська шкала трудової залежності» В. Шауфелі, Тарріс (коротка форма).

В якості методів статистичної обробки результатів використано: описовий аналіз, критерій Манна-Уїтні та коефіцієнт кореляції Спірмена.

Досліджувані: 59 осіб від 20 до 24 років, з яких 32 дівчат та 27 хлопців. Досліджувані фізично та психічно здорові, проходили опитування зранку (10:49-11:40). Усі хлопці та дівчата знаходяться на території України в безпечних місцях, навчаються та працюють за різними спеціальностями.

Практичне значення роботи полягає у використанні отриманих результатів для кращого розуміння та управління особистісними ресурсами, зниженні негативних наслідків на психологічне та фізичне здоров'я, збільшенні продуктивності і результативності та для покращення психологічного благополуччя людини.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ «ПЕРФЕКЦІОНІЗМ» ТА «ТРУДОГОЛІЗМ»

1.1. Поняття «перфекціонізму» у психології

Останнім часом, зростає кількість людей, яким вкрай необхідно вчиняти лише найкращим чином - інакше для них станеться особистісна «катастрофа». Таким індивідам дуже важливо, щоб вони завжди гарно виглядали, щоб простір навколо них був бездоганним, їм потрібно досягати регулярного і безпомилкового успіху та чути підтвердження цього від інших. Особи з даними прагненнями мають недосяжний ідеал. Ім'я цьому явищу – перфекціонізм. З кожним новим поколінням – він розширюється, зараз його можна спостерігати навіть у деяких школярів. Перфекціонізм – психологічний феномен, що крокує поруч із великою кількістю населення, впливаючи на їхні стосунки із самим собою та оточуючими. Він також відображається на психологічному та фізичному стані індивіда. Простими словами, його суть полягає у тому, що особистість воліє до найвищого рівня певного ідеалу, прагне досягти найвищої ланки в усіх сферах життя. Питання перфекціонізму, у двадцять першому столітті, стає все більш гострішим, адже суспільство постійно підвищує стандарти, панує конкуренція в усіх галузях, поширюється «канон досягнення». Безліч найрізноманітніших чинників та подій сучасності підвищують рівень стресу в людини і можуть зумовлювати появу або загострення перфекціонізму.

Перфекціонізм є відносно новим феноменом, який не так давно почали досліджувати західні та українські фахівці. Уперше, в наукових джерелах цей термін з'являється дещо в іншому вигляді, у праці А. Адлера - «прагнення до досконалості або переваги». Даний концепт в Адлера є природним, являється нерозривною складовою існування. До ефективних методів реалізації переваги він відносить: потяг до успішності, першості у певній справі, вдосконалення навичок [10]. Американець М. Холендер був першим, хто у 20-му столітті надав «перфекціонізму» тлумачення. Клініцист розумів його, як своєрідний щоденний процес постанови самому собі занадто високих, часто недосяжних вимог у виконанні певного завдання, при цьому,

умови можуть не потребувати високоякісного здійснення цієї задачі [5]. У цьому ж столітті, психіатр Д. Барнс надав перфекціонізму значення своєрідної когнітивної системи, до якої входить оцінювання себе й оточуючих, уповання та індивідуальне тлумачення ситуацій. На думку американського психіатра, перфекціоніст тяжіє до постановки собі занадто високих ланок та майже недосяжних цілей, така людина буде цінувати себе лише крізь призму успішності [19]. Деякі дослідники визначають перфекціонізм як хворобу, що пов'язана із безліччю інших розладів різного характеру, таких як наркотична залежність, ігromанія, алкогольна залежність, депресія та подібне. Ближче до сьогоднішнього часу, науковець з України, О. Лоза, намагаючись узагальнити всі напрями вивчення даного феномену, виділяє такі його тлумачення: 1) він є рисою, що властива певному індивіду; 2) установка; 3) потяг або мотив до покращення самого себе.

Перфекціонізм – важкий та неоднозначний психологічний конструкт. Загалом, його можна визначити як яскраво виражений потяг до ідеальності, що стосується як самого індивіда і оточуючих його людей, так і результатів певної діяльності чи подій. При цьому, вищезазначене втілюється у діяльності особистості кожного дня, хоча обставини чи ситуація цього не вимагають. У великій кількості випадків, сильно виражений перфекціонізм призводить до втоми, нестачі ресурсу та різноманітних розладів [8]. Він пов'язаний із дефектами та складнощами у соціальній сфері, коли людина висуває занадто високі вимоги та має нереалістичні очікування стосовно оточуючих. Також, перфекціоністи схильні до порівняння себе з іншими, що негативно відображається на їхньому стані. Слід додати, що у людей, в яких сильно виражений перфекціонізм, часто наявна установка «все або зовсім нічого», вони аналізують свої успіхи переважно через призму невдач і недоліків, тобто мало звертають уваги на позитивний бік власної праці. Такі люди, досягнувши відмінного результату, не відчувають задоволення через зроблену роботу.

Доволі відомий дослідник Р. Фрост, вважає, що перфекціонізм складається із декількох складових: 1) структурованість – значимість впорядкування та ладу; 2) індивідуальні критерії – тенденція ставити надвисокі планки з понаднормовою необхідністю їм відповідати; 3) сумнівність у діяльності – хвилювання та сумніви,

щодо якості праці; 4) стурбованість через можливі помилки – похибка, навіть незначна, часто дорівнює повній невдачі; 5) родинні уповання; 6) критика від батьків, що відчувається дитиною як жорстка, сувора та болюча [7]. Інші дослідники, американці Р. Слейні та Д. Джонсон, виокремили дещо інші індикатори перфекціонізму, а саме: занадто висока ланка, прокрастинація, потяг до структурованості у голові та ззовні, тривога, проблеми у соціальних взаєминах [25]. Також, до ознак перфекціонізму дуже часто відносять незадоволеність від здійсненої праці або отриманого результату і необхідність почути від інших схвалення, що людина здійснила гарну роботу й що вона найкраща. Дослідник А. Ерозкан наголошує на складності структури перфекціонізму, пояснюючи це тим, що він включає в себе розумові та емоційні фактори й процеси, а також ті, які пов'язані із мотивацією й поведінкою [21]. Також, деякі фахівці вважають, що перфекціонізм є побічним результатом порушення процесу мислення [16].

Відповідно до кожного напрямку, часу та дослідника – існують різні класифікації типів перфекціонізму. Вищезгаданий Р. Фрост, класифікує даний показник за ступенем вираженості: 1) надмірний; 2) помірний; 3) недостатній; 4) відсутній [22]. Інший фахівець, О. Лоза, класифікує перфекціоністів також на 4 типи, але за іншими ознаками. Перший тип називається гіпер перфекціоніст, якому властиво ставити собі занадто високі стандарти, потяг до ідеальності, такі люди налаштовані позитивним чином, але занадто безжалісно оцінюють себе та реальність навколо. Другий – конструктивний тип, ставить собі так само високі стандарти, але вони доволі реалістичні і редагуються відповідно до умов; допускають як позитивний, так і негативний результат, мають позитивні думки з даного приводу та налаштовані на розвиток себе; відсутнє жорстке оцінювання себе та інших. Третій тип – деструктивний, якому характерно кидатися із крайності у крайність, тобто або все дуже «біле», або все дуже «чорне», відсутня середина, що налаштовує індивіда на песимістичність і позбавляє його відповідальності. Останній тип – гіпо перфекціоністи, які є повною протилежністю гіпер перфекціоністам, бо вони задоволені собою, залишаючись при цьому легковажними до поставлених задач та дійсності [2]. Дослідник У. Паркер, виділив перфекціонізм «здорового», що йде на

користь людині та, відповідно, «нездорового» типу. Останній, пов'язується із низькою оцінкою особистості самого себе. Є доволі відомою біхевіоральна класифікація, яка розрізняє негативний та позитивний типи перфекціонізму. Позитивний – підштовхує індивіда до певного об'єкту чи стимулу, впливає на бажання стати ближче до нього. Негативний – навпаки, стимулює бажання «втечі» від стимулу або досягнення того, що викликає страх у людини [11]. Також існує поділ перфекціоністів на нормальних і патологічних, які потребують допомоги. Для перших характерним є активність, наявність внутрішніх сил, віра в себе та власні можливості подолати будь-яку напругу та життєві негаразди. Нормальні перфекціоністи не відчують постійного спустошення, а розкривають більшість своїх можливостей і вдосконалюють їх, вони крокують шляхом постійного саморозвитку і отримують від цього задоволення. Вони доволі спокійно сприймають власні недоліки, обмеження та невдачі, можуть йти на ризики. Патологічні ж перфекціоністи до вищезазначеного не здатні. Такий тип не відчуває опори під ногами, йому не притаманна віра у свої можливості та сили, він постійно переймається через здійснену діяльність та думкою оточуючих. Перфекціоністи даного виду, страждають на внутрішню спустошеність, вони не розвивають себе фізично та психологічно, а коли чогось досягають, то не відчують справжнього задоволення, бо тягнуться до недосяжного ідеалу.

Перфекціонізм може з'явитися у людини з декількох причин. Одна з них – дитинство. Наприклад, якщо батько або мати виявляли свою прихильність дитині у відповідності із її досягненнями, то скоріш за все, в неї розвивається невротичний перфекціонізм. Таким саме чином, дитина може прагнути лише до найкращих результатів, якщо за кожную маленьку похибку або не максимальний бал у школі – була покарана [6]. Також, при наявності декількох дітей у родині, один із них може тягнутися до недосяжного ідеалу через бажання звернути увагу батьків саме на себе. Слід зазначити, що причиною появи перфекціонізму може бути те, що в когось з батьків він яскраво виражений. Існують й інші причини, що не пов'язані із родиною, до них належить популяризація у ЗМІ та соціальних мережах культу «ідеальності», у школі через пережитий булінг дитина може тяжіти у майбутньому до бездоганності в усьому. Пануючі у соціумі та культурі вимоги, норми і стандарти також можуть

зумовлювати розвиток нездорового перфекціонізму. Деякі дослідники вважають, що поява перфекціонізму може залежати від типу мотивації, локусу контролю та консерватизму [4]. Наостанок, конфлікти і стресові ситуації, що породжують страх перед невдачею, також певним чином, впливають на появу перфекціонізму.

Якщо розглядати відмінності у рівні перфекціонізму за фактором віку та гендеру, то серед українських досліджень, була виявлена різниця лише у прояві його ознак [3].

Перфекціонізм високого рівня має велику кількість негативних наслідків на стан та діяльність особистості. По-перше, такі індивіди дуже часто вичерпують себе, сильно втомлюються та перебувають у постійній напрузі та стресі, що може призводити до апатії, вигорання, фрустрації, депресії та решти розладів. По-друге, нездорові перфекціоністи часто виявляють сильно виражену прокрастинацію, адже витрачають великий проміжок часу не на виконання завдання, а на пошук найкращого способу його реалізації, турбуючись при цьому про якість. Відкладання на потім може в них виникати й через страх краху, програшу чи невдачі. По-третє, перебування у стані постійної напруги та стресу, погано відображається на якості життя перфекціоніста, він втрачає сенс життя, бажання саморозвитку, може почати зриватись на оточуючих або вимагати від них певної поведінки, що негативно відобразиться на його соціальних взаєминах. Така людина не буде щасливою, адже не отримуватиме задоволення від досягнутого, страждатиме через те, що не досягла ідеалу. На фізичному рівні, в перфекціоніста з'являється безсоння, переїдання або голодування, можуть тремтіти кінцівки та погіршуватись імунітет.

Отже, перфекціонізм – неоднозначний психологічний конструкт, який визначається як яскраво виражений потяг до ідеальності, що стосується самого індивіда і оточуючих його людей, результатів певної діяльності чи подій. У залежності від психологічного напрямку перфекціонізм розглядається як: хвороба, риса, установка та мотив до саморозвитку. Сильно виражений перфекціонізм призводить до втоми, нестачі ресурсу та різноманітних розладів і залежностей. Він пов'язаний із дефектами та складнощами у соціальній сфері, емоційній та фізичній. Складові перфекціонізму: структурованість, індивідуальні критерії, сумнівність у

діяльності, стурбованість через можливі, родинні уповання, суворі критика від батьків. Індикатори перфекціонізму: висока ланка, прокрастинація, потяг до структурованості, тривога, проблеми у соціальних взаєминах. Його класифікують за: ступенем вираженості, за ознаками вираженості, за полюсом (позитивний або здоровий, негативний або нездоровий). Причини розвитку перфекціонізму: поведінка батьків; конкуренція серед дітей; психологічні травми; нав'язування його через ЗМІ, соціальні мережі, культурні норми та стандарти тощо. Відмінності у рівні перфекціонізму серед гендеру та різного віку в Україні не виявлено.

1.2. Явище «трудоголізму» у психології

У двадцять першому столітті, де боротьба та вимоги до досягнення успіху стануть жорсткішими ледве не з кожним днем, таке явище як трудоголізм стає дедалі ширшим й актуальнішим. Трудоголізм – це не лише велике проведення часу на роботі і безмежна любов до неї, як вважає більшість. Дане явище – розлад, хвороба нашого часу, що великою працездатністю зумовлює виснаження фізичних та психічних ресурсів людини. Трудоголізм, роботоголізм - проблема не лише однієї людини, а суспільства загалом, прикладом тому слугує Японія, де люди на роботі масово втрачають свідомість через зайві години праці, і повторюють вони свій жахливий досвід, доволі часто. Причинами цього є не лише бажання заробити, а й прагнення бути найкращим на роботі, конкуренція та вимоги, не вміння проводити вільний час, страх залишитися на самоті, соціальний тиск, трудоголізм тощо. Наслідки даного способу життя, доволі різноманітні, від погіршення відносин із близькими та колегами, до госпіталізації.

Історія існування феномену трудоголізму, саме як негативного явища, розпочинається із початку двадцятого століття, коли Ш. Ференці зіткнувся із хворобою у своїх пацієнтів, яка переслідувала їх лише у вихідні дні, а у робочі різко зникає. Під кінець століття, У. Отс застосував у своїй роботі термін «трудоголізм» [13]. Саме поняття, він розумів як пристрась до роботи, безконтрольна потреба

постійно працювати. Б. Робінзон тлумачив цей феномен, як спосіб, за допомогою якого індивід може «тікати» від своїх емоцій та життя, надаючи перевагу праці [23]. Дж. Спенс й А. Робін розуміли трудовоголізм як явище, коли індивід понад всі часові норми та насильно занурений у робочу діяльність, що не приносить йому жодного задоволення. Українська дослідниця З. Кисарчук, наголошує на тому, що трудовоголізм доволі складне явище, що може бути зумовлено великою кількістю чинників, у тому числі самою особистістю трудовоголіка або його керівником [1].

Загалом, прийнято виділяти три напрямки тлумачення походження трудовоголізму. Перший містить у собі дві моделі, що пов'язані із психологією та медициною. Медична пов'язує трудовоголізм із процесами всередині організму, за допомогою яких під час тривалої праці виробляється відповідний гормон, що і викликає у людини залежність. Психологічна модель пов'язана із користю, яку людина отримує багато працюючи, не обов'язково, що вигода реально існуюча, вона може бути ілюзорною та слугувати особистості механізмом захисту. Інший напрямок містить у собі засади теорії навчання, наголошуючи на тому, що трудовоголізм виникає через обумовлення оперантного характеру. Останній напрям стверджує, що трудовоголізм виникає на підґрунті певних рис, які вже наявні у людини, ще у роки старшої школи [9].

У психології наразі немає чіткої відповіді, до чого відноситься трудовоголізм, адже його остаточно не визначають як стан, адикцію, його симптоматики немає у МКХ. Трудовоголізм для деяких фахівців – залежність, що має психологічну природу і пов'язана із роботою, яка є для людини центром та сенсом існування. «Залежний» індивід приділяє всю свою увагу чітким робочим завданням, намагаючись довести все до ідеалу, не жаліючи себе. Такі люди повністю зосереджені на самому процесі, який не матиме кінця, їх не турбують усі інші сфери життя, якщо вони не пов'язані із працею. Думки про роботу для «залежних» носять нав'язливий характер, вони фанатично прагнуть її виконувати, у більшості випадках, доводячи себе до вигорання [24]. Трудовоголізм часто плутають із працьовитістю, амбіційністю та кар'єризмом, але це дуже різні поняття. Відмінність даної «залежності» від інших явищ полягає у тому, що без роботи людина починає страждати, відчуває пригнічений стан, може почати

дратуватися і зриватися на інших тощо. Трудоголік не може жити без власної роботи, тут немає нічого спільного із любов'ю до власної справи, адже не займаючись нею – він відчуває провину та тривогу, його не турбують друзі, хобі та родина, бо «залежність» від праці у нього на першому місці, без неї відчувається стан, що часто називають «ломкою».

Трудоголізм в усіх має дещо схожі властивості. Перш за все, людям, що від нього потерпають, властиво відчувати напругу, негативні емоції у вільний від роботи час, адже їм дуже важко змінити вид діяльності чи просто відпочити. Активність та відчуття наповненості власного ресурсу у трудоголіка з'являється лише на роботі, де він у більшості випадках, демонструє кращі свої риси. У вільний від праці час, такі люди перебувають у поганому настрої, не вміють знаходитися із самим собою і своїми думками на самоті, не здатні відпочивати. Трудоголік не здатен до тривалого обмеження своєї трудової діяльності, його часто відвідують нав'язливі думки про робочі задачі. Їм характерно відчуття дуже сильного потягу до роботи, настільки потужного, що вони можуть нехтувати навіть базовими речами, такими як прийом їжі, кількість сну тощо [12]. Розмови в них ведуться, переважно, про робочі справи, відпустка та вихідні зовсім не радують. Г. Портер прирівнював трудоголізм до залежності і наголошував на таких особливостях: втеча від дійсності, ригідна когнітивна діяльність, постійно зростаюча за часом праця і без критичність.

Деякі науковці, за характером появи трудоголізму виокремлюють два його види. Перший, ситуаційний – виникає під час дії певних стресових чинників, може бути реактивним та стратегічним. Другий, особистісний – з'являється в індивіда на постійній основі, може супроводжуватися перфекціонізмом, великими амбіціями, непохитністю, ригідністю тощо. Дослідник Р. Бурке, на основі тесту інших фахівців, виокремив дещо інші типи: залежні від праці, ентузіастів праці та залежних від ентузіазму. Перші – сприймають працю як зону комфорту та безпеки, хоча великого задоволення вона їм не приносить, мають проблеми із оцінюванням себе, їм властивий страх невдач. Другий тип – отримує задоволення від виконаної роботи, ставить собі цілі та досягає їх, йому властиве високе оцінювання себе, на відміну від попереднього типу, від праці такі люди отримують задоволення. Останній тип,

залежні від ентузіазму – мають нестабільну самооцінку, що залежить від успіхів чи невдач на роботі, відповідно, коли праця виконана добре, то вони отримують задоволення від неї і навпаки [15]. Також, деякі джерела виокремлюють: творчий – індивід присвячує увесь свій час створенню книги, пісні, картини тощо; домашній – діяльність навколо родини та будинку, що виходить за кордони норми; волонтерський або громадський – особистість майже задарма виконує роботу, жертвуючи вільним часом на постійній основі; спортивний трудоволізм – увесь час присвячений вдосконаленню свого тіла та тренуванням.

Причин появи або загострення трудоволізму доволі багато. Однією з них є різноманітні кризи, що панують у суспільстві. Наприклад, економічна, яка змушує деяких людей працювати якомога більше, якщо це принесе додатковий прибуток або допоможе втекти подумки від проблем, які тягне за собою скрутне становище. Другою не менш розповсюдженою причиною є схильність людини до залежності, що розвивається ще у дитячому віці. Конкуренція, популяризація у ЗМІ та соціальних мережах образу трудоволіка у позитивному руслі – усе це також сприяє появі трудоволізму. Слід зазначити, що і середовище, в якому працює або проживає людина також може розвивати у ньому трудоволізм, адже будь-який керівник зрадіє підлеглому, що готовий постійно виконувати надану йому роботу. Можна пригадати й явище компенсації, яке тут може бути доречним. Наприклад, якщо у людини в якійсь іншій сфері відсутні покращення, то вона може це компенсувати за рахунок роботи. Також, навантажуючи себе працею, деякі люди тільки в таких обставинах починають відчувати свою значимість, що також може призвести до «залежності» від неї і невміння жити інакшим чином.

Як і більшість явищ, трудоволізм при сильному вираженні має негативні наслідки для особистості. Трудоволіка часто супроводжує головний біль, проблеми зі шлунком та спиною, він може страждати безсонням та нападами підвищеної активності. Таких людей часто наздоганяє фізичне та психологічне виснаження, після якого деякі навіть втрачають свідомість, впадають у депресію чи вигоряють на роботі. У трудоволіка погіршуються відносини з близькими та оточуючими, адже він в усіх випадках віддає перевагу роботі, закриваючись від усіх [14]. Без спілкування та

відчуття емоційної спорідненості з кимось, людина в більшій чи меншій мірі починає страждати, що також відображається на її психічному стані, навіть якщо вона сама того не помічає чи заперечує. Постійна праця, нав'язлива потреба в ній відображається і на збалансованості особистості, вона втрачає емоційну рівновагу, порушується концентрація та пам'ять, внутрішні ресурси лише виснажуються, знижується когнітивна активність й зростає потяг до інших видів залежності, які можуть надати розрядку від напруги. При дуже сильному навантаженні, трудовоголік може зіткнутися із феноменом під назвою Кароші, що означає швидку загибель на роботі від тривалої та сильної втоми [17]. Нерідко, при звільненні, трудовоголік ніби втрачає сенс свого існування, опиняється у пригніченому стані, не рухається вперед і здатен покінчити життя самогубством.

Отже, трудовоголізм – відносно нове та недосліджене явище у психології. Воно має всі ознаки залежності, адикції, стану тощо. Трудовоголізм – нав'язлива пристрасть до понаднормової робочої діяльності, що йде на шкоду всім іншим сферам життя особистості, негативно впливає на її фізичний та психічний стан й інколи закінчується вигоранням, депресією і смертю від перевтоми. Виділяються такі класифікації даного феномену: ситуативний та особистісний трудовоголізм; залежні від праці, ентузіаста праці та залежні від ентузіазму; творчий, домашній, волонтерський або громадський, спортивний. До симптомів даного явища відносять: постійні розмови про роботу, нав'язливі думки про неї; пригнічений стан через відпочинок, погіршення відносин з оточуючими та негативні емоційні сплески; складнощі у зміні роду діяльності й нездатність створити часові обмеження у праці; погіршення концентрації та решти когнітивних процесів; прояви на рівні організму у вигляді головного болю, безсоння тощо. Причини появи трудовоголізму доволі різноманітні й можуть стосуватися лише самої особистості, дитинства, способу та якості життя, її оточення та особливостей соціокультурних, в яких індивід зростає та перебуває наразі.

1.3. Взаємозв'язок перфекціонізму та трудовоголізму

У світі, де напруга та стрес зростають швидкими темпами, де тиск суспільства і бурхливий технічний розвиток є доволі звичними явищами – кожному з нас доводиться стикатися із рядом труднощів. Не всі здатні адаптуватися під мінливі умови без шкоди своєму фізичному або психічному стану. На такому підґрунті, в особистості можуть з'являтися різноманітні порушення, відхилення, ускладнення та розлади, до яких можна віднести перфекціонізм і трудовоголізм.

Перфекціонізм – потяг до ідеальності, відносно якості праці, речей, зовнішнього вигляду, досягнень тощо. Трудовоголізм – надмірна віддача себе роботі при якій індивід нехтує всіма іншими сферами життя і навіть власним станом. Дослідженням взаємозв'язку даних феноменів почали займатися ще у кінці двадцятого століття, психологи Дж. Спенс та А. Роббінсон, але надалі цей напрям набув широкої популярності лише через 20 років. Американські дослідники Р. Берк, А. Девіс і Л. Флетт проводили дослідження, до якого долучили понад 300 жінок, вивчаючи три типи трудовоголізму у взаємозв'язку з трудовоголізмом. Вони виявили, що залежні від праці трудовоголіки мали більший рівень перфекціонізму, ніж любителі роботи та залежні від ентузіазму [18]. У 2013 році, інші іноземні дослідники спробували дослідити місце різних видів мотивації до праці у перфекціоністів, що орієнтовані на себе та на інших і трудовоголіків. Під час аналізу результатів експерименту було встановлено, що перфекціонізм, який спрямований на самого себе – позитивно корелює з трудовоголізмом [27]. У 2020 році в Італії, А. Фалько із групою колег, проводили аналогічне дослідження, в них вийшов той самий результат, але з ремаркою на те, що для зростання трудовоголізму у перфекціоністів орієнтованих на себе – потрібен тривалий час із значним навантаженням на роботі [20]. Науковці Цінера і Танамі, вивчали прагнення та занепокоєння перфекціоністів й виявили їхню позитивну кореляцію із трудовоголізмом. У подальших дослідженнях позитивний зв'язок спостерігався лише між прагненнями перфекціоністів та трудовоголізмом [26]. Загалом, дослідження взаємозв'язку трудовоголізму та перфекціонізму набуває широкої популярності у західних науковців, на території України дана робота тільки розпочинається.

Частіше за все, у наукових працях, взаємозв'язок двох вищезгаданих явищ виражається через взаємне підсилення. Наприклад, індивід, у якого сильно виражений перфекціонізм може тяжіти до підтвердження своїх здібностей та турботи за якість праці, що буде втілюватися у бажанні працювати якомога більше, нехтуючи всіма іншими сферами життя. На жаль, дуже часто це призводить до поганих наслідків, які якраз і досліджують українські фахівці, а саме: вигорання, депресія, професійна деструкція тощо.

Таким чином, не дивлячись на те, що взаємозв'язок трудоголізму і перфекціонізму почали досліджувати ще у минулому столітті, хвилю інтересу даний напрямок викликав лише через декілька десятиліть. Велика кількість західних досліджень, у ході експериментів підтверджують позитивні кореляції даних феноменів та їхніх аспектів. Загалом, взаємозв'язок трудоголізму і перфекціонізму виражається у тому, що вони обидва здатні підсилювати прояви одне одного. Українські психологи також роблять свій внесок у даний напрямок досліджень, але наразі сконцентровані на дещо інших його аспектах.

Висновки до I розділу:

1. Перфекціонізм – феномен із доволі тривалою історією, що опосередковано починає з'являтися у працях З. Фрейда, К. Хорні, трохи ясніше в А. Адлера у прагненні до переваги або досконалості, й знайшов своє перше тлумачення у М. Холендера та Д. Барнса. У перфекціонізму декілька напрямків тлумачення, найпопулярнішими з них є: 1) риса конкретного індивіда; 2) установка; 3) потяг/мотив. Тому, можна зазначити, що перфекціонізм – багатозначний конструкт психологічного характеру, що втілюється в індивіда у занадто сильно вираженому спрямуванні до ідеалу, як по відношенню до себе або до оточуючих, так і здатен знаходити свій прояв у праці, хобі тощо. При понаднормовій вираженості, він призводить до: втоми, тривожності, нестачі внутрішніх ресурсів, розладів і залежностей. Його компоненти: структурованість, індивідуальні критерії,

сумнівність у діяльності, стурбованість через можливі, родинні уповання; сувора критика від батьків. Індикатори: високі вимоги, постійне перенесення справ на невизначений час, потяг до структурованості, тривога, проблеми у взаємовідносинах. Його класифікують за: ступенем вираженості, ознаками вираженості, полюсом. Причини: дії батьків; конкуренція серед дітей; психологічні травми; нав'язування через ЗМІ, соціальні мережі, культурні норми та стандарти. Різниці у рівні перфекціонізму серед гендеру та різного віку в Україні - не виявлено.

2. Трудоголізм, роботоголізм - розлад, стан, хвороба, серйозна залежність нашого часу, що є проблемою не тільки конкретної особистості, а й суспільства загалом. Даний феномен є новим і недосконало дослідженим. Трудоголізм – нав'язливі спонукання до праці, що перевищує здорову норму. «Залежність» від роботи посідає найголовніше місце у житті індивіда, що шкодить його взаємовідносинам із близькими та малознайомими людьми. Роботоголізм змушує особистість нехтувати всіма іншими сферами її життя, поступово вичерпуючи всі ресурси та сили, призводячи до значного погіршення фізичного і психічного станів. Виділяють такі види трудоголізму: ситуативний та особистісний; залежні від праці, ентузіаста праці та залежні від ентузіазму; творчий, домашній, волонтерський або громадський, спортивний. Зовнішні та внутрішні прояви: постійне ведення бесіди про працю, нав'язливі думки про неї; відпочинок викликає пригнічений стан або напругу; погіршення якості взаємовідносин, емоційні «вибухи»; нездатність відокремити робочі години від відпочинку, важко змінити вид зайнятості; зниження концентрації та можливостей пам'яті тощо.

3. У наукових джерелах, частіше за все, взаємозв'язок трудоголізму й перфекціонізму втілюється через їхнє взаємне збільшення рівня вираженості. Першими розпочали досліджувати цей напрямок Дж. Спенс та А. Роббінсон, підтвердивши вищезазначену кореляцію. Дослідницького розквіту трудоголізм у зв'язці з перфекціонізмом набуває лише зараз, особливо у психології західних науковців, які вивчають всі пов'язані із ними прояви та аспекти. Україна також вивчає дані феномени, але наші фахівці більше зосереджені на пошуках взаємозв'язку серед наслідків трудоголізму й перфекціонізму.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ТРУДОГОЛІЗМУ

2.1. Характеристика методів та вибірки

Спочатку було проаналізовано наукові джерела, спираючись на них, охарактеризовано явища перфекціонізму та трудоголізму. Під час цього етапу, була переглянута велика кількість теорій та статей різноманітних науковців, що вивчали дані явища. Наступним кроком було проведення дослідження, після чого, за результатами відбувся поділ студентів на дві групи за опитувальником «Перфекціонізму» (модифікований варіант Т. Завади) відповідно до виділеного рівня вираженості перфекціонізму, а саме на низький та високий. Методика також передбачає середній рівень, але він був діагностований лише у 4 людей, тому було вирішено виключити даний рівень із подальшого дослідження.

Надалі, всі досліджувані проходили методики: «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєберт, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі) та «Голландська шкала трудової залежності» В. Шауфелі, Тарріс (коротка форма).

У даному дослідженні взяли участь 59 осіб від 20 до 24 років, з яких 32 дівчат та 27 хлопців. Четверо з них було виключено через те, що лише вони мали середній рівень перфекціонізму. Перша група склала 26 осіб, а друга – 29. Для більш зручного опитування, дослідження проводилося за допомогою Google-форми.

Після обробки результатів проводилося порівняння двох груп на розбіжність результатів між ними та на пошук взаємодії двох досліджуваних явищ у цих групах за такими математичними методами: дескриптивний аналіз, критерій Манна-Уїтні та коефіцієнт кореляції Спірмена.

2.2. Діагностичні методи дослідження

2.2.1. «Опитувальник перфекціонізму» (модифікований варіант Т. Завади)

Оригінал даної методики «Перфекціонізму» був створений наприкінці 20-го століття, коли Н. Гагарян та А. Холмогорова вирішили на базі професійного досвіду створити опитувальник «Перфекціонізму». Він складався із значно меншої кількості запитань, які були сформовані на основі тверджень пацієнтів.

Модифікований варіант Т. Завади вийшов у світ в 2016 році, він є вже більше наближеним до сучасного часу, що є значною його перевагою. У процесі адаптації методики для українського контингенту були враховані всі особливості мови та сприйняття, використані всі необхідні методи обробки та статистики, дотримані правила процедури. Структура та зміст модифікованого варіанту є максимально наближеними до початкового. Він містить 43 питання із 4 варіантами відповіді, передбачає 7 шкал та загальний рівень перфекціонізму досліджуваного. Є зрозумілим у використанні та не передбачає складних розрахунків.

За допомогою цього опитувальнику можна виміряти вираженість окремих компонентів структури перфекціонізму та, як вже зазначалося, загальний його рівень. Його можуть використовувати як при роботі з однією людиною, так і в групі, спеціалісти із різних сфер.

2.2.2. Методика «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєберт, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі)

Оригінал методики «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєберт, С. Шерр є англomовним і був створений на фундаменті вже існуючих психологічних даних та інструментів. Він містив 45 питань та відповіді за запропонованою шкалою.

Адаптація даного опитувальнику Т. Грубі містить на одне запитання менше, ніж в початковому варіанті. Причиною цього стала незначна вагомість одного з фактору при аналізі. У всьому іншому, а саме: в структурі та змісті, шкалах та рівнях – було максимально збережено всі особливості.

Опитувальник містить 44 твердження, на які пропонуються відповісти одним із п'яти варіантів відповіді. Він передбачає розрахунки за 10 шкалами, кожна з яких може бути виражена на низькому, середньому та високому рівні. Надалі, наведені три

типи перфекціонізму: жорсткий, нарцисичний та пов'язаний із самокритикою. Щоб отримати показник за шкалами, слід знайти суму за вказаними твердженнями. Задля розрахунку типів і їхньої вираженості в досліджуваного – необхідно знайти суму декількох вказаних шкал. Щоб розрахувати загальний рівень перфекціонізму слід знайти суму за всіма його типами.

Методику «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєберт, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі) можна використовувати як індивідуально, так і в групі, вона може стати в нагоді психологам та медичним працівникам, педагогам та іншим спеціалістам.

2.2.3. Методика «Голландська шкала трудової залежності» В. Шауфелі, Тарріс (коротка форма)

Оригінал методики «Голландська шкала трудової залежності» В. Шауфелі, Тарріс вийшов у світ приблизно 20 років тому. Однією із причиною для створення даної голландської шкали стала широко розповсюджена проблема перевантаження та проведення занадто великого проміжку часу на роботі. Автори пропонують визначити рівень вираженості трудового лізму за двома шкалами, що означають різні його види, а саме: гіпертрофований та неконтрольований. Щоб визначити, який із типів є більш вираженим, необхідно порахувати суму балів за конкретними твердженнями.

Дана методика є доволі популярною, її адаптувало вже безліч країн, у тому числі й Україна. Повну версію доволі важко знайти у відкритому доступі, але є коротка, яка й фігурує надалі у роботі. Вона складається із 10 тверджень, зберігає визначені оригіналом шкали, та за структурою є максимально наближеною до оригіналу. Опитувальник також передбачає різні рівні вираженості тієї чи іншої шкали, загалом їх 9. Така їхня кількість обумовлена різними варіаціями вираженості кожної окремої шкали.

Методику «Голландська шкала трудової залежності» В. Шауфелі, Тарріс (коротка форма) можуть використовувати психологи й інші спеціалісти, що працюють чи цікавляться персоналом, організацією та власним станом.

2.3. Результати емпіричного дослідження взаємозв'язку трудоголізму у студентів із різним рівнем вираженості перфекціонізму

Із початку емпіричного дослідження, були виокремлені дві групи випробуваних, що різняться між собою за рівнем вираженості перфекціонізму. Поділ на групи відбувався за методикою «Перфекціонізму» (модифікований варіант Т. Завади). Перша група, яка мала високий рівень перфекціонізму – складалася з 26 осіб. Друга група, до якої ввійшли досліджувані із низьким рівнем перфекціонізму – налічувала 29 осіб.

Кожна з груп проходили наступні методики: «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєберт, С. Шеррі (в адаптації Т. Грубі) та «Голландська шкала трудової залежності» В. Шауфелі, Тарріс (коротка форма). Потім результати двох груп, за даними методиками, були порівняні, описані та досліджені за допомогою дескриптивного аналізу, критерію Манна-Уїтні та коефіцієнту кореляції Спірмена.

Результати дескриптивного аналізу 1 групи та 2 групи відображені у табл. 1-7.

Результати дескриптивного аналізу 1 групи (високий рівень перфекціонізму) за методикою «Перфекціонізму»

Таблиця 1

	Група 1							
N	26							
	Сприйняття інших як таких, що делегують високі очікування	Завищені домагання та вимоги до себе	Вис. станд. діяльн. при орієнтації на полюс «найуспішніший»	Селектування інф. про власні помилки й невдачі	Поляризоване мислення	Самозвинувачення	Залежність від позицій оточення	Загальні бали
Середнє значення	18,08	13,85	14	9,38	10,8	20,27	16,46	102,8
Медіана	18	14	13,5	9,5	10,5	20	16	98,5

Мода	19	15	12	12	10	20	16	98,5
Стандартне відхилення	3,49	3,08	2,77	2,28	2,97	3,77	3,34	10,4
Дисперсія	12,23	9,49	7,68	5,21	8,8	14,21	11,14	108,21
Асиметрія	0,569	-0,314	0,391	- 0,582	-0,285	0,322	0,254	2,505
Стандартна помилка асиметрії	0,456	0,456	0,456	0,456	0,456	0,456	0,456	0,456
Ексцес	1,429	-0,112	-0,023	-0,357	1,034	-0,649	-0,32	6,747
Стандартна помилка ексцесу	0,887	0,887	0,887	0,887	0,887	0,887	0,887	0,887
Мінімум	11	7	8	4	3	14	11	96
Максимум	28	20	20	12	16	28	24	140
Сума	470	360	364	244	281	527	428	2674

З даної таблиці можна побачити, що найбільші середні бали у першій групі за шкалами «Загальні бали» - 102,8 балів та «Самозвинувачення» - 20,27 балів, а найменші за «Селектування інф. про власні помилки й невдачі» - 9,38 та «Поляризоване мислення» - 10,8. Медіана у першій групі мала найбільші значення за шкалами «Загальні бали» - 98,5 та «Самозвинувачення» - 20, а найменші за «Поляризоване мислення» - 10,5 та «Селектування інф. про власні помилки й невдачі» - 9,5. Мода у першій групі мала найбільші значення за шкалами «Загальні бали» - 98,5, «Самозвинувачення» - 20 та «Сприйняття інших як таких, що делегують високі очікування» - 19, а найменші за «Поляризоване мислення» - 10, «Селектування інф. про власні помилки й невдачі» - 12, «Вис. станд. діяльн. при орієнтації на полюс «найуспішніший»» - 12. Стандартне відхилення має більші значення за шкалами «Загальні бали» - 10,4, «Самозвинувачення» - 3,77 та «Сприйняття інших як таких, що делегують високі очікування» - 3,49, а найменші за «Вис. станд. діяльн. при орієнтації на полюс «найуспішніший»» - 2,77 та «Селектування інф. про власні

помилки й невдачі» - 2,28. Дисперсія має більші показники за шкалами «Загальні бали» - 108,21, «Самозвинувачення» - 14,21 та «Сприйняття інших як таких, що делегують високі очікування» - 12,23, а найменші за «Селектування інф. про власні помилки й невдачі» - 5,21, «Вис. станд. діяльн. при орієнтації на полюс «найуспішніший»» - 7,68. Асиметрія у 1 групи найбільшою мірою виражена за шкалами «Загальні бали» - 2,505 та «Сприйняття інших як таких, що делегують високі очікування» - 0,569, а найменше за «Селектування інф. про власні помилки й невдачі» - (- 0,582). Стандартна помилка асиметрії за всіма шкалами методики має один й той самий показник – 0,456. Експес найбільше виражений за шкалами «Загальні бали» - 6,747 та «Сприйняття інших як таких, що делегують високі очікування» - 1,429, а найменше за «Самозвинувачення» - (- 0,649). Стандартна помилка експесу за результатами першої групи також за всіма шкалами має однакове значення - 0,887. Найбільший мінімум отриман за шкалою «Загальні бали» - 96 та «Самозвинувачення», а найменший за «Поляризоване мислення» - 3 та «Селектування інф. про власні помилки й невдачі» - 4. Найбільші показники максимуму мають шкали «Загальні бали» - 140, «Самозвинувачення» - 28 та «Сприйняття інших як таких, що делегують високі очікування» - 28, а найменший за «Селектування інф. про власні помилки й невдачі» - 12. Найбільші показники суми спостерігаються за «Загальні бали» - 2674 та «Самозвинувачення» - 527, а найменші за «Селектування інф. про власні помилки й невдачі» - 244 та «Поляризоване мислення» - 281.

До того ж, враховуючи те, що за кожної шкалою передбачена різна кількість максимальних балів, можна сказати, що найбільш вираженими у першої групи були шкали: «Селектування інф. про власні помилки й невдачі» та «Поляризоване мислення». Найменш вираженими у першої групи були наступні шкали: «Сприйняття інших як таких, що делегують високі очікування» та «Самозвинувачення». Решта шкал мають проміжні значення.

Результати дескриптивного аналізу 2 групи (низький рівень перфекціонізму) за методикою «Перфекціонізму»

Таблиця 2

	Група 2							
N	29							
	Сприйняття інших як таких, що делегують високі очікування	Завищені домагання та вимоги до себе	Вис. станд. діяльн. при орієнтації на полюс «найуспішніший»	Селектування інф. про власні помилки й невдачі	Поляризоване мислення	Самозвинувачення	Залежність від позицій оточення	Загальні бали
Середнє значення	8,82	11,1	8,45	5,06	6,79	9,37	8,96	58,55
Медіана	10	11	10	5	7	10	9	63
Мода	10	10	10	5	8	8	8	74
Стандартне відхилення	4,54	2,6	3,13	2,96	2,59	4,06	3,77	16,63
Дисперсія	20,65	6,78	9,83	8,78	6,74	16,53	14,25	276,39
Асиметрія	-0,181	-0,329	-0,612	0,052	-0,19	-0,504	-0,348	-1,108
Стандартна помилка асиметрії	0,434	0,434	0,434	0,434	0,434	0,434	0,434	0,434
Екссес	-0,775	0,876	-0,331	-0,56	0,82	-0,057	0,331	0,122
Стандартна помилка екссесу	0,845	0,845	0,845	0,845	0,845	0,845	0,845	0,845
Мінімум	0	4	2	0	0	0	0	20
Максимум	17	16	14	11	13	17	17	74
Сума	256	321	245	147	197	272	260	1698

З даної таблиці можна побачити, що найбільші середні бали у другої групи досліджуваних були отримані за шкалами «Загальні бали» - 58,55 та «Завищені домагання та вимоги до себе» - 11,1, а найменші за «Селектування інф. про власні

помилки й невдачі» - 5,06 та «Поляризоване мислення» - 6,79. Медіана має найменші значення за шкалами «Селектування інф. про власні помилки й невдачі» - 5 та «Поляризоване мислення» - 7, а найбільші за «Загальні бали» - 63 та «Завищені домагання та вимоги до себе» - 11. Мода у другої групи досліджуваних має більше значення за шкалами «Загальні бали» - 74, «Сприйняття інших як таких, що делегують високі очікування» - 10, «Завищені домагання та вимоги до себе» - 10 та «Вис. станд. діяльн. при орієнтації на полюс «найуспішніший»» - 10, а найменше за «Селектування інф. про власні помилки й невдачі» - 5. Стандартне відхилення має найбільші показники за шкалами «Загальні бали» - 16,63 та «Сприйняття інших як таких, що делегують високі очікування» - 4,54, а найменші за «Завищені домагання та вимоги до себе» - 2,6 та «Поляризоване мислення» - 2,59. Дисперсія має більші значення за шкалами «Загальні бали» - 276,39 та «Сприйняття інших як таких, що делегують високі очікування» - 20,65, а найменші за «Поляризоване мислення» - 6,74 та «Завищені домагання та вимоги до себе» - 6,78. Асиметрія найбільша за шкалою «Селектування інф. про власні помилки й невдачі» - (- 1,108), а найменша за «Селектування інф. про власні помилки й невдачі» - 0,052. Стандартна помилка асиметрії має однаковий показник для всіх шкал - 0,434. Найбільші значення ексцесу мають шкали «Завищені домагання та вимоги до себе» - 0,876 та «Поляризоване мислення» - 0,82, найменше за «Сприйняття інших як таких, що делегують високі очікування» - (- 0,775). Стандартна помилка ексцесу має однакові показники серед всіх шкал - 0,845. Найбільше значення мінімуму мають шкали «Загальні бали» - 20 та «Завищені домагання та вимоги до себе» - 4, а найменші за «Сприйняття інших як таких, що делегують високі очікування» - 0, «Селектування інф. про власні помилки й невдачі» - 0, «Поляризоване мислення» - 0, «Самозвинувачення» - 0, «Залежність від позицій оточення» - 0. Найбільше значення максимуму виявлено за шкалами «Загальні бали» - 74, «Сприйняття інших як таких, що делегують високі очікування» - 17, «Самозвинувачення» - 17 та «Залежність від позицій оточення» - 17, а найменше за «Селектування інф. про власні помилки й невдачі» - 11. Показник суми має найбільші показники за шкалами «Загальні бали» - 1698 та «Завищені домагання та

вимоги до себе» - 321, найменші за «Селектування інф. про власні помилки й невдачі» - 141 та «Поляризоване мислення» - 197.

До того ж, враховуючи те, що за кожної шкалою передбачена різна кількість максимальних балів, можна сказати, що найбільш вираженими у другої групи є: «Завищені домагання та вимоги до себе», «Селектування інф. про власні помилки й невдачі», «Поляризоване мислення». Найменш вираженими шкалами другої групи є: «Сприйняття інших як таких, що делегують високі очікування» та «Самозвинувачення». Решта шкал мають проміжні значення.

Результати дескриптивного аналізу 1 групи (високий рівень перфекціонізму) за методикою «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» (Шкали)

Таблиця 3

	Група 1									
N	26									
Шкали	Орієнтований на себе	Проблеми з самооцінкою	Стурбованість помилками	Сумніви у власних діях	Самокритика	Соціально-приписаний	Орієнтований на інших	Гіперкритика	Упевненість у тому, що мені усі щось винні	Претензійність
Середнє значення	14,38	17,54	15,77	13,96	14	11,54	13,35	12,96	14,08	14,96
Медіана	15	17	15	13	15	11	13	12,5	14	15,5
Мода	11	17	15	16	15	9	11	11	13	16
Стандартне відхилення	2,95	3,2	4,05	4,04	2,91	3,25	4,65	3,83	3,38	3,84
Дисперсія	8,73	10,26	16,43	16,36	8,48	10,58	21,59	14,68	11,43	14,76
Асиметрія	0,176	-0,19	0,283	0,545	-0,232	0,48	0,541	-0,16	-0,19	-0,41

Стандартна помилка асиметрії	0,456	0,456	0,456	0,456	0,456	0,456	0,456	0,456	0,456	0,456
Ексцес	-1,02	1,58	-0,45	1,29	-0,38	0,23	0,14	0,38	-0,54	-0,72
Стандартна помилка ексцесу	0,887	0,887	0,887	0,887	0,887	0,887	0,887	0,887	0,887	0,887
Мінімум	10	9	9	6	8	6	5	4	7	7
Максимум	20	25	25	25	20	20	25	20	20	20
Сума	374	456	410	363	364	300	347	337	366	389

З даної таблиці можна побачити, що найбільші середні бали у першій групі досліджуваних за шкалами «Проблеми з самооцінкою» - 17,54 та «Стурбованість помилками» - 15,77, а найменші за «Соціально-приписаний» - 11,54 та «Гіперкритика» - 12,96. Значення медіани виявлено найбільшим за шкалами «Проблеми з самооцінкою» - 17, «Претензійність» - 15,5, «Самокритика» - 15, «Стурбованість помилками» - 15 та «Орієнтований на себе» - 15, а найменші за «Соціально-приписаний» - 11 та «Гіперкритика» - 12,5. Мода має найбільші показники за шкалами «Проблеми з самооцінкою» - 17, «Сумніви у власних діях» - 16 та «Претензійність» - 16, найменший за «Соціально-приписаний» - 9. Стандартне відхилення має найбільший показник за шкалами «Орієнтований на інших» - 4,65, «Стурбованість помилками» - 4,05 та «Сумніви у власних діях» - 4,04, а найменші за «Самокритика» - 2,91 та «Орієнтований на себе» - 2,95. Показник дисперсії має найбільше значення за шкалою «Орієнтований на інших» - 21,59, а найменше за «Самокритика» - 8,48. Асиметрія має найбільші значення за шкалами «Орієнтований на інших» - 0,541 та «Сумніви у власних діях» - 0,545, найменші за «Претензійність» - (- 0,41) та «Самокритика» - (- 0,232). Стандартна помилка асиметрії має однакове значення серед всіх шкал перфекціонізму. Показник ексцесу найбільший за шкалами «Проблеми з самооцінкою» - 1,58 та «Сумніви у власних діях» - 1,29, а найменший за «Орієнтований на себе» - (- 1,02). Стандартна помилка ексцесу має однакове значення

для всіх шкал. Найбільше значення мінімуму має шкала «Орієнтований на себе», а найменше «Гіперкритика» - 4. Найбільший показник максимуму мають шкали «Проблеми з самооцінкою» - 25, «Стурбованість помилками» - 25, «Сумніви у власних діях» - 25 та «Орієнтований на інших» - 25, найменший однаковий показник, а саме 20, мають всі інші шкали. Найбільший показник суми було отримано за шкалами «Проблеми з самооцінкою» - 456 та «Стурбованість помилками» - 410, а найменший за «Соціально-приписаний» - 300.

Найбільш вираженими серед 1 групи є шкали «Орієнтований на себе», «Самокритика», «Упевненість у тому, що мені усі щось винні» та «Претензійність». Найменш вираженими є наступні шкали перфекціонізму: «Сумніви у власних діях», «Орієнтований на інших».

Результати дескриптивного аналізу 1 групи (високий рівень перфекціонізму) за методикою «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» (Типи перфекціонізму)

Таблиця 4

	Група 1			
N	26			
Типи перфекціонізму	Жорсткий	Самокритичний	Нарцисичний	Загальні бали
Середнє значення	31,92	55,27	55,35	142,5
Медіана	32	55	55,5	137,5
Мода	36	57	59	136
Стандартне відхилення	5,25	10,18	10,69	19,34
Дисперсія	27,51	103,72	114,39	374,1
Асиметрія	0,083	1,452	0,443	2,805
Стандартна помилка асиметрії	0,456	0,456	0,456	0,456

Ексцес	0,881	4,83	1,945	10,489
Стандартна помилка ексцесу	0,887	0,887	0,887	0,887
Мінімум	20	36	30	116
Максимум	45	90	85	220
Сума	830	1437	1439	3705

З даної таблиці можна побачити, що найбільші середні бали у першої групи досліджуваних за «Самокритичним» - 55,27, «Нарцисичним» - 55,35 типами перфекціонізму та «Загальними балами» - 142,5, а найменший показник має «Жорсткий» - 31,92. Найбільше значення медіани було отримано за «Загальними балами» - 137,5, типами «Самокритичний» - 55 та «Нарцисичний» - 55,55, а найменший «Жорсткий» - 32. Найбільше значення моди має шкала «Загальні бали» - 136, «Нарцисичний» - 59 та «Самокритичний» - 57 типи перфекціонізму, а найменшу «Жорсткий» - 36. Найменший показник стандартного відхилення має «Жорсткий» перфекціонізм - 5,25, найвищі значення мають «Нарцисичний» - 10,69, «Самоокритичний» - 10,18 типи та «Загальні бали» - 19,34. Найвищий показник дисперсії було отримано за «Загальні бали» - 374,1 та «Нарцисичний» - 114,39, найменший за «Жорсткий» - 27,51. Найбільший показник асиметрії було отримано за «Самокритичним» типом - 1,452 та «Загальні бали» - 2,805, найменший за «Жорсткий» перфекціонізм - 0,083. Стандартна помилка асиметрії має однакові значення й дорівнює 0,456. Ексцес мав найбільший показник за «Самокритичним» типом - 4,83 та «Загальними балами» - 10,489, найменший за «Жорстким» перфекціонізмом. Стандартна помилка ексцесу має однакові значення й дорівнює 0,887. Найбільший показник мінімуму було отримано за «Загальні бали» - 116 та «Самокритичний» - 36, найменший за «Жорсткий» - 20. Найбільший максимум мають «Загальні бали» - 220 та «Самокритичний» - 90, найменший «Жорсткий» - 45. Найменший показник суми має «Жорсткий» - 830, а найбільший «Загальні бали» - 3705 та «Нарцисичний» - 1439, на 2 бали менше від нього «Самокритичний» - 1437.

Так як для кожного типу передбачена різна кількість максимальних балів, то згідно цьому, найбільш вираженим за результатами 1 групи виявилися «Жорсткий» та «Самокритичний» типи перфекціонізму.

Результати дескриптивного аналізу 2 групи (низький рівень перфекціонізму) за методикою «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» (Шкали)

Таблиця 5

	Група 2									
N	29									
Шкали	Орієнтований на себе	Проблеми з самооцінкою	Стурбованість помилками	Сумніви у власних діях	Самокритика	Соціально-приписаний	Орієнтований на інших	Гіперкритика	Упевненість у тому, що мені усі щось винні	Претензійність
Середнє значення	12,17	12	10,76	10,35	9,1	9,03	9,21	8,31	7,83	10,28
Медіана	12	12	10	10	9	9	10	8	8	10
Мода	12	12	10	10	8	8	5	8	8	10
Стандартне відхилення	2,55	3,35	2,79	3,55	3,05	3,13	3,73	2,91	2,71	3,46
Дисперсія	6,51	11,21	7,83	12,59	9,31	9,82	13,88	8,44	7,36	11,99
Асиметрія	0,182	-0,66	-0,07	0,225	0,851	0,168	0,404	0,608	0,46	-0,16
Стандартна помилка асиметрії	0,434	0,434	0,434	0,434	0,434	0,434	0,434	0,434	0,434	0,434
Екссес	0,943	0,354	0,189	-0,31	2,989	-0,69	-0,72	0,414	-0,52	-0,05

Стандартна помилка ексцесу	0,845	0,845	0,845	0,845	0,845	0,845	0,845	0,845	0,845	0,845
Мінімум	7	5	5	5	4	4	5	4	4	2
Максимум	19	18	17	18	19	15	18	16	14	17
Сума	353	348	312	300	264	262	267	241	227	298

З даної таблиці можна побачити, що найбільші середні бали у другої групи за шкалами «Орієнтований на себе» - 12,17 та «Проблеми з самооцінкою» - 12, найменший за «Упевненість у тому, що мені усі щось винні» - 7,83. Медіана має найбільший показник за шкалами «Орієнтований на себе» - 12 та «Проблеми з самооцінкою» - 12, найменший за «Гіперкритика» - 8 та «Упевненість у тому, що мені усі щось винні» - 8. Найбільшу моду мають шкали «Орієнтований на себе» - 12 та «Проблеми з самооцінкою» - 12, найменшу «Орієнтований на інших» - 5. Стандартне відхилення має більший показник за шкалами «Орієнтований на інших» - 3,73, «Сумніви у власних діях» - 3,55 та «Претензійність» - 3,46, найменший за «Орієнтований на себе» - 2,55. Найбільший показник дисперсії мають шкали «Орієнтований на інших» - 13,88 та «Сумніви у власних діях» - 12,59, найменший «Орієнтований на себе» - 6,51. Показник асиметрії найменш виражений за шкалою «Проблеми з самооцінкою» - (- 0,66) та найбільше за «Самокритика» - 0,851. Стандартна помилка асиметрії має однакове значення за всіма шкалами і дорівнює 0,434. Найбільший показник ексцесу має шкала «Самокритика» - 2,989 та найменший визначен за «Орієнтований на інших» - (- 0,72). Стандартна помилка ексцесу має однакове значення за всіма шкалами і відповідає значенню 0,845. Найбільший мінімум має шкала «Орієнтований на себе» - 7, найменший «Претензійність» - 2. Найбільший максимум було визначено за шкалою «Орієнтований на себе» - 19 та «Самокритика» - 19, найменший за «Упевненість у тому, що мені усі щось винні» - 14. Найбільшу суму визначено за шкалою «Орієнтований на себе» - 353, найменшу за «Упевненість у тому, що мені усі щось винні» - 227.

Найбільш вираженими у другій групі визначено шкали «Орієнтований на себе» та «Претензійність». Найменш вираженими були шкали «Стурбованість помилками», «Сумніви у власних діях» та «Орієнтований на інших».

Результати дескриптивного аналізу 2 групи (низький рівень перфекціонізму) за методикою «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» (Типи перфекціонізму)

Таблиця 6

	Група 2			
N	29			
Типи перфекціонізму	Жорсткий	Самокритичний	Нарцисичний	Загальні бали
Середнє значення	24,17	39,24	35,62	99,04
Медіана	24	39	36	103
Мода	22	27	26	111
Стандартне відхилення	4,69	9,48	9,39	17,75
Дисперсія	22	89,9	88,32	315,11
Асиметрія	-0,324	-0,108	-0,068	-0,811
Стандартна помилка асиметрії	0,434	0,434	0,434	0,434
Ексцес	-0,249	-0,171	-1,013	0,454
Стандартна помилка ексцесу	0,845	0,845	0,845	0,845
Мінімум	13	18	19	52
Максимум	32	58	53	132
Сума	701	1138	1033	2872

З даної таблиці можна побачити, що найбільші середні бали має «Самокритичний» перфекціонізм – 39,24, а найменші у «Жорсткий» - 24,17. Найбільший показник моди, медіани, стандартного відхилення, дисперсії має «Самокритичний» перфекціонізм, а найменші «Жорсткий». Найменший показник асиметрії має «Жорсткий» перфекціонізм – (- 0,324) , а найбільший «Нарцисичний» - (- 0,068). Стандартна помилка асиметрії має однакові значення серед всіх типів перфекціонізму. Найбільше значення ексцесу має «Самокритичний» тип, а найменше «Нарцисичний». Стандартна помилка ексцесу має однакові значення в усіх типів перфекціонізму. Найбільший мінімум має «Нарцисичний» тип, а найменший «Жорсткий». Максимум має більші значення за «Самокритичним» типом, найменше за «Жорстким». «Самокритичний» тип має більший показник суми, найменший – «Жорсткий». Слід також зазначити, що різниця за більшістю показниками між «Самокритичним» та «Нарцисичним» типом у 2 групі доволі незначна.

Так як для кожного типу передбачена різна кількість максимальних балів, то згідно цьому, найбільш вираженим за результатами 2 групи найбільш вираженими були «Жорсткий» та «Самокритичний» перфекціонізм.

Результати дескриптивного аналізу 1 та 2 групи за методикою «Голландська шкала трудової залежності» В. Шауфелі, Тарріс (коротка форма)

Таблиця 7

	Група 1		Група 2	
	Надмірність в роботі	Зацикленість на роботі	Надмірність в роботі	Зацикленість на роботі
N	26		29	
Середнє значення	13,04	13,23	10,31	9,86
Медіана	13	13	10	10
Мода	13	15	10	8

Стандартне відхилення	2,84	3,01	2,97	2,72
Дисперсія	8,04	9,07	8,79	7,41
Асиметрія	0,334	-0,221	0,293	0,361
Стандартна помилка асиметрії	0,456	0,456	0,434	0,434
Ексцес	0,017	0,598	-0,408	-0,679
Стандартна помилка ексцесу	0,887	0,887	0,845	0,845
Мінімум	8	6	5	5
Максимум	20	20	17	15
Сума	339	344	299	286

З даної таблиці можна побачити, що у першій групі, із незначною перевагою за всіма показниками більш вираженою є саме зацикленість на роботі. У другій групі, із незначною перевагою за всіма показниками більш вираженою є надмірність у роботі. Середні значення, медіана, мода, стандартна помилка асиметрії, ексцес, стандартна помилка ексцесу, показники мінімуму та максимуму, суми - за надмірністю та зацикленістю у роботі переважають у 1 групі.

Надалі, проводився аналіз результатів двох груп за допомогою критерію Манна-Уїтні:

Відмінності у рівні вираженості шкал трудоголізму між групами із високим та низьким рівнем перфекціонізму

Таблиця 8

N	Шкали	U	p
---	-------	---	---

1.	Надмірність в роботі	193	Не значущі
2.	Зацикленість на роботі	151	Не значущі

З даної таблиці можна побачити, що зв'язку між результатами обох груп за критерієм Манна-Уїтні, а саме взаємозв'язку між трудоголізмом та рівнем перфекціонізму – не виявлено. Отримані результати навіть не наближені до значущих показників. Причиною цьому можуть бути дуже незначні відмінності між досліджуваними групами.

Наприкінці, проводився аналіз результатів за допомогою коефіцієнту кореляції Спірмена, результати представлені у наступних таблицях:

1 група (високий рівень перфекціонізму)

Таблиця 9

Шкали опитувальнику перфекціонізму	Надмірність в роботі		Зацикленість на роботі	
	Коефіцієнт	p	Коефіцієнт	p
Сприйняття інших людей як таких, що делегують високі очікування	0,029	0,888	- 0,07	0,733
Завищені домагання та вимоги до себе	0,292	0,147	0,514**	0,007
Високі станд. діяльності при орієнтації на полюс «найуспішніший»	0,242	0,234	0,006	0,978
Селектування інформації про власні помилки й невдачі	0,114	0,58	- 0,33	0,874
Поляризоване мислення – «все або нічого»	0,057	0,781	- 0,08	0,698
Самозвинувачення	- 0,22	0,281	- 0,026	0,899

Залежність від позицій оточення	- 0,307	0,127	- 0,153	0,456
Загальний	0,013	0,951	0,051	0,806

З даної таблиці можна побачити, що у першій групі, яка має високий рівень перфекціонізму - наявна одна більш значима позитивна кореляція між зацикленістю на роботі та завищеними домаганнями і вимогами до себе. Тобто, чим вищі в людини домагання та вимоги до себе, тим більше буде виражена у неї зацикленість на роботі. Причиною цьому може бути те, що через високі домагання до себе особистість може сильно зациклюватися на певній праці, бо саме по відношенню до неї можуть бути певні вимоги, наприклад кількість та якість виконаної роботи.

2 група (низький рівень перфекціонізму)

Таблиця 10

Шкали опитувальнику перфекціонізму	Надмірність в роботі		Зацикленість на роботі	
	Коефіцієнт	p	Коефіцієнт	p
Сприйняття інших людей як таких, що делегують високі очікування	- 0,018	0,926	- 0,031	0,871
Завищені домагання та вимоги до себе	0,09	0,641	0,095	0,624
Високі станд. діяльності при орієнтації на полюс «найуспішніший»	0,133	0,49	0,051	0,793
Селектування інформації про власні помилки й невдачі	0,224	0,242	0,138	0,475
Поляризоване мислення – «все або нічого»	0,071	0,714	0,158	0,413

Самозвинувачення	0,028	0,884	0,112	0,563
Залежність від позицій оточення	0,239	0,212	0,435*	0,018
Загальний	0,177	0,358	0,238	0,214

З даної таблиці можна побачити, що у другої групи, яка має низький рівень перфекціонізму - наявна одна значима позитивна кореляція між залежністю від позицій оточення та зацикленістю на роботі. Зв'язок проявляється у тому, що чим більша залежність від позицій оточення, тим більша буде зацикленість на роботі. Однією із можливих причин даного результату може бути те, що люди бояться втратити свій соціальний статус через неуспіх або його незначущість на роботі, тому зациклюються на ній. Другою можливою причиною може бути те, що через зацикленість на праці, люди намагаються отримати підтримку та схвалення від оточення, звернути таким чином на себе увагу.

1 група (високий рівень перфекціонізму)

Таблиця 11

Шкали та типи	Надмірність в роботі		Зацикленість на роботі	
	Коефіцієнт	p	Коефіцієнт	p
Перфекціонізм орієнтований на себе	0,197	0,335	0,303	0,133
Проблеми з самооцінкою	0,221	0,278	0,482*	0,013
Стурбованість помилками	0,122	0,553	0,253	0,213
Сумніви у власних діях	0,106	0,608	0,169	0,409
Самокритика	0,347	0,082	0,54**	0,004
Соціально-приписаний перфекціонізм	0,481*	0,013	0,376	0,058
Перфекціонізм орієнтований на інших	0,019	0,927	- 0,113	0,584

Гіперкритика	0,041	0,844	- 0,191	0,351
Упевненість у тому, що мені усі щось винні	- 0,069	0,739	- 0,368	0,064
Претензійність	0,177	0,386	0,095	0,644
Жорсткий	0,178	0,383	0,394*	0,046
Самокритичний	0,351	0,079	0,473*	0,015
Нарцисичний	- 0,115	0,575	- 0,384	0,053
Загальні бали	0,161	0,432	0,119	0,561

З даної таблиці можна побачити, що у першій групі наявні позитивні кореляції між надмірністю у роботі та соціально-приписаним перфекціонізмом. Тобто є значущий зв'язок між надмірністю у роботі та соціально-приписаним перфекціонізмом. Чим більше буде виражений соціально-приписаним перфекціонізм, тим більшою буде надмірність у роботі. Також наявні позитивні кореляції між зацікненістю на роботі та проблемами із самооцінкою, самокритикою, жорстким типом перфекціонізму, самокритичним типом. Зв'язок буде значущим між зацікненістю на роботі та проблемами з самооцінкою, жорстким та самокритичним типом перфекціонізму. Більш значущим він буде між зацікненістю на роботі та самокритикою. Чим більш будуть виражені зазначені показники, тим вищою буде зацікненість на роботі. Однією із можливих причин даних результатів може бути те, що маючи певні проблеми із оцінкою самого себе, людина надто сувора до себе й намагається постійно фокусуватися, заціклюватися на роботі. Саме завдяки певним успіхам у праці, особистість оцінює й саму себе. Відповідно, при високому зацікненні на роботі, людина усвідомлює, скільки витратила сил, який результат отримала і вже від цього оцінює свою особистість.

2 група (низький рівень перфекціонізму)

Таблиця 12

Шкали та типи	Надмірність в роботі	Зацікненість на роботі
---------------	----------------------	------------------------

	Коефіцієнт	p	Коефіцієнт	p
Перфекціонізм орієнтований на себе	0,133	0,491	- 0,044	0,819
Проблеми з самооцінкою	0,071	0,716	0,12	0,534
Стурбованість помилками	- 0,123	0,525	- 0,16	0,408
Сумніви у власних діях	- 0,022	0,91	0,015	0,939
Самокритика	0,072	0,71	0,203	0,292
Соціально-приписаний перфекціонізм	0,188	0,329	0,299	0,155
Перфекціонізм орієнтований на інших	- 0,096	0,619	0,04	0,835
Гіперкритика	- 0,198	0,303	- 0,236	0,218
Упевненість у тому, що мені усі щось винні	0,131	0,497	0,409*	0,028
Претензійність	0,017	0,931	0,253	0,186
Жорсткий	0,106	0,585	0,05	0,796
Самокритичний	0,1	0,607	0,197	0,305
Нарцисичний	- 0,046	0,814	0,143	0,459
Загальні бали	0,028	0,886	0,251	0,19

З даної таблиці можна побачити, що у 2 групи наявна одна позитивна кореляція між «Упевненість у тому, що мені усі щось винні» та зацикленістю на роботі. Наявний значущий зв'язок між даними показниками. Чим вищою у людини буде впевненість у тому, що їй усі щось винні, тим більшою буде її зацикленість на роботі. Одна з можливих причин даного результату полягає у тому, що людина через зацикленість на праці може компенсувати собі брак того, що не надали їй оточуючі. Іншими словами, робочі досягнення закривають потребу у тому, що не надали оточуючі.

Висновки до II розділу:

1. У дослідженні взяли участь 59 осіб від 20 до 24 років, з яких 32 дівчат та 27 хлопців. Поділ на групи відбувався за методикою «Перфекціонізму». Перша група мала високий рівень перфекціонізму – складалася з 26 осіб. Друга група, до якої ввійшли досліджувані із низьким рівнем перфекціонізму – 29 осіб. Четверо осіб було виключено через те, що лише вони мали середній рівень, відповідно і його було виключено із подальшого дослідження через брак випробуваних з даним результатом. Далі, створені групи проходили методики на визначення рівня вираженості перфекціонізму та трудоголізму. Потім результати двох груп були порівняні, описані та досліджені за допомогою дескриптивного аналізу, критерію Манна-Уїтні та коефіцієнту кореляції Спірмена.

2. При аналізі двох груп за результатами дескриптивного аналізу було визначено, що у першій групі найбільше виражені шкали - «Селектування інф. про власні помилки й невдачі» та «Поляризоване мислення», найменш - «Сприйняття інших як таких, що делегують високі очікування» та «Самозвинувачення». Найбільш вираженими у другій групі є: «Завищені домагання та вимоги до себе», «Селектування інф. про власні помилки й невдачі», «Поляризоване мислення», найменш - «Сприйняття інших як таких, що делегують високі очікування» та «Самозвинувачення». Так, було визначено, що подібно вираженими шкалами в обох групах є «Селектування інф. про власні помилки й невдачі», «Поляризоване мислення», «Сприйняття інших як таких, що делегують високі очікування» та «Самозвинувачення», але бали за даними шкалами є більшими у першій групі. Відмінним було виявлено те, що у другій групі було виражено «Завищені домагання та вимоги до себе». Також було виявлено, що найбільш вираженими серед 1 групи є шкали «Орієнтований на себе», «Самокритика», «Упевненість у тому, що мені усі щось винні» та «Претензійність», найменш - «Сумніви у власних діях», «Орієнтований на інших». Найбільш вираженими у другій групі - «Орієнтований на себе» та «Претензійність», найменш - «Стурбованість помилками», «Сумніви у власних діях» та «Орієнтований на інших». За типами перфекціонізму обидві групи

мають однакову вираженість – «Самокритичний» та «Жорсткий», само значення балів переважає у 1 групи. У першій групі, із незначною перевагою більш вираженою є зацикленість на роботі. У другій групі, із незначною перевагою більш вираженою є надмірність у роботі

3. За критерієм Манна-Уїтні, не було виявлено відмінності між групами із низьким та високим рівнем перфекціонізму. За коефіцієнтом кореляції Спірмена було виявлено, що у 1 групи наявні наступні кореляції: між зацикленістю на роботі та завищеними домаганнями і вимогами до себе, між надмірністю у роботі та соціально-приписаним перфекціонізмом, між зацикленістю на роботі та проблемами із самооцінкою, самокритикою, жорстким типом перфекціонізму, самокритичним типом. У другій групі наявні кореляції: між залежністю від позицій оточення та зацикленістю на роботі, між «Упевненість у тому, що мені усі щось винні» та зацикленістю на роботі.

ВИСНОВКИ

1. Перфекціонізм – риса конкретного індивіда, установка, потяг або мотив. Втілюється в індивіда у занадто сильно вираженому спрямуванні до ідеалу, як по відношенню до себе або до оточуючих, так і здатен знаходити свій прояв у праці, хобі. Наслідки: втома, тривожність, нестача внутрішніх ресурсів, розлади і залежності. Компоненти: структурованість, індивідуальні критерії, сумнівність у діяльності, стурбованість через можливі, родинні уповання; сувора критика від батьків. Індикатори: високі вимоги, постійне перенесення справ на невизначений час, потяг до структурованості, тривога, проблеми у взаємовідносинах. Класифікують за: ступенем вираженості, ознаками вираженості, полюсом. Трудоголізм – нав'язливі спонукання до праці, що перевищує здорову норму. Види: ситуативний та особистісний; залежні від праці, ентузіасти праці та залежні від ентузіазму; творчий, домашній, волонтерський або громадський, спортивний. Прояви: постійне ведення бесіди про працю, нав'язливі думки про неї; відпочинок викликає пригнічений стан або напругу; погіршення якості взаємовідносин, емоційні «вибухи»; нездатність відокремити робочі години від відпочинку, важко змінити вид зайнятості; зниження концентрації та можливостей пам'яті тощо. У наукових джерелах, частіше за все, взаємозв'язок трудоголізму й перфекціонізму втілюється через їхнє взаємне збільшення рівня вираженості.

2. За отриманими результатами досліджувані були розділені на дві групи. Перша – високий рівень перфекціонізму, друга – низький. Визначено, що у 1 групи найбільше виражене - селектування інформації про власні помилки й невдачі та поляризоване мислення, найменш - сприйняття інших такими, що делегують високі очікування та самозвинувачення. Найбільш вираженими у 2 групи є: завищені домагання та вимоги до себе, селектування інформації про власні помилки й невдачі, поляризоване мислення, найменш - сприйняття інших такими, що делегують високі очікування та самозвинувачення. Подібно вираженими в групах є селектування інформації про власні помилки й невдачі, поляризоване мислення, сприйняття інших як таких, що делегують високі очікування та самозвинувачення, але показники є

більшими у 1 групи. Відмінне - у 2 групи вираженими є завищені домагання та вимоги до себе. Найбільш вираженими серед 1 групи є орієнтація перфекціонізму на себе, самокритика, упевненість у тому, що людині усі щось винні та претензійність, найменш - сумніви у власних діях, орієнтація перфекціонізму на інших. Найбільш вираженими у 2 – орієнтація перфекціонізму на себе та претензійність, найменш - стурбованість помилками, сумніви у власних діях та орієнтація перфекціонізму на інших. Надалі групи проходили методику на визначення рівня схильності до трудоголізму. Було визначено, що у 1 групи більш вираженою є зацикленість на роботі, у 2 - надмірність у роботі. Порівняльний аналіз не виявив значущих відмінностей між рівнем перфекціонізму та ступенем вираженості трудоголізму.

3. Було виявлено, що у 1 групи наявні статистично значущі зв'язки: між зацикленістю на роботі та завищеними домаганнями і вимогами до себе, між надмірністю у роботі та соціально-приписаним перфекціонізмом, між зацикленістю на роботі та проблемами із самооцінкою, самокритикою, жорстким типом перфекціонізму, самокритичним. У другій групи наявні статистично значущі зв'язки: між залежністю від позицій оточення та зацикленістю на роботі, між упевненістю у тому, що людині усі щось винні та зацикленістю на роботі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Більська О. М. Перфекціонізм та трудоголізм як чинники виникнення синдрому емоційного вигорання : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» : 053. Херсон, 2020. 51 с.
2. Вавілова А. С. Деструктивний перфекціонізм як чинник тривожно-депресивних патернів у підлітків : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2019. 22 с.
3. Грубі Т. В. Гендерно-вікові особливості перфекціонізму науково-педагогічного персоналу вищої школи. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Т. 2, № 2. С. 137–143.
4. Грубі Т. В. Генезис перфекціонізму. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2016. № 33. С. 128–138.
5. Грубі Т. В. Концептуальні підходи до дослідження перфекціонізму особистості. *Вісник післядипломної освіти. Серія: соціальні та поведінкові науки*. 2016. С. 27–39.
6. Завада Т. Ю. Теоретичний аналіз перфекціонізму як психологічного феномена. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2012. № 16. С. 367–375.
7. Карпенко О. В. Перфекціонізм як проблема психології особистості. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2019. № 34. С. 144–150.
8. Лазько А. М. Феномен перфекціонізму: теоретичний аналіз проблем і тенденцій дослідження. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2012. С. 665–674.
9. Мудрик А. Б. Inforum.in.ua - психологічні підходи до трактування природи трудоголізму: теоретичний аналіз. *INFORUM.IN.UA - наукові інтернет-конференції*. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/16/28/188> (дата звернення: 29.12.2023).
10. Павлова В. С. Перфекціонізм як психологічний феномен. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2013. Т. 2, № 10. С. 242–246.

11. Павлова В. С. Теоретичний аналіз типологій перфекціонізму. *Актуальні проблеми психології. Актуальные проблемы психологии. Actual problems of psychology*. 2013. С. 53–57.
12. Панчук Ю. В., Захаренко Л. М. Трудоголізм: як діагностувати та попередити?. *Збірник тез міжнародної науково-практичної інтернет-конференції* : ЗБ. ТЕЗ, м. Київ, 20 трав. 2021 р. Київ, 2021. С. 236–239.
13. Прокопчук І. Трудоголізм як тип адиктивної поведінки. *Політичний менеджмент*. 2011. С. 92–102.
14. Трудоголізм - ПСИХОЛОГІС. *ПСИХОЛОГІС - енциклопедія практичної психології*. URL: <http://psychologis.com.ua/trudogolizm.htm> (дата звернення: 01.02.2024).
15. Трудоголізм: що це і чим воно загрожує?. *Медичний центр "MedPark"*. URL: <https://medpark.com.ua/blog/2020-06-10> (дата звернення: 01.02.2024).
16. Чуйко Г., Чаплак Я. Проблема перфекціонізму в психології. *Grail of Science*. 2023. № 24. С. 640–646.
17. Шоломій О. Ю. Працеголізм як негативне явище на готельних підприємствах. *Матеріали X Всеукраїнської студентської науково-технічної конференції «Сталий розвиток міст»* : Матеріали X Всеукр. студент. науково-техн. конф., м. Харків. Харків, 2017. С. 50–51.
18. Burke R. J., Davis R. A., Flett G. L. Workaholism types-perfectionism and work outcomes. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*. 2008. No. 10. P. 30–40.
19. Burns D. D. A perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*. 1987. P. 34–52.
20. Does Workload Moderate the Association Between Perfectionism and Workaholism? / A. Falco et al. *Journal of Personnel Psychology*. 2020. Vol. 19, no. 4. P. 164–173. URL: <https://doi.org/10.1027/1866-5888/a000253> (date of access: 10.02.2024).
21. Erozkan A. Understanding the Role of Dimensions of Perfectionism on Anxiety Sensitivity. *Universal Journal of Educational Research*. 2016. P. 1652–1659.
22. Frost R. The dimension of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 1990. No. 14. P. 449–468.

23. Mudryk A. B. Workaholism as Professional Addiction of Personality. *Psychological Prospects Journal*. 2017. No. 29. P. 175–185. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2017-29-175-186> (date of access: 30.11.2024).
24. Schaufeli W. B., Shimazu A., Taris T. W. Being driven to work excessively hard: The evaluation of a two-factor measure of workaholism in the Netherlands and Japan. *Cross-cultural research*. 2009. Vol. 43, no. 4. P. 320–348.
25. Slaney R. B., Johnson D. G. The almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 2001. No. 34. P. 130–145.
26. Stoeber J., Damian L. E. Perfectionism in Employees: Work Engagement, Workaholism, and Burnout. *Perfectionism, Health, and Well-Being*. 2015. P. 265–283. URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-18582-8_12.
27. Stoeber J., Davis C. R., Townley J. Perfectionism and workaholism in employees: the role of work motivation. *Personality and individual differences*. 2013. Vol. 55, no. 7. P. 733–738. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.06.001> (date of access: 29.12.2023).

Анотація

Взаємозв'язок перфекціонізму та трудовогоголізму у студентів. Заїка Максим. – Кваліфікаційна робота.

У кваліфікаційній роботі досліджувався взаємозв'язок перфекціонізму та трудовогоголізму у студентів. До складу груп увійшли особи, що за тестом на визначення рівня вираженості перфекціонізму отримали низький та високий результати.

Серед кожної групи були зафіксовані певні зв'язки між рівнем перфекціонізму та ступенем вираженості трудовогоголізму. Було виявлено, що в групі із високим рівнем перфекціонізму більш вираженою є зацікненість на роботі, а у низького рівня перфекціонізму - надмірність у роботі. Загалом, статистично значущих відмінностей між рівнем перфекціонізму та ступенем вираженості трудовогоголізму – не виявлено.

Ключові слова: трудовогоголізм, перфекціонізм, студенти.

Annotation

The relationship between perfectionism and workaholism in students. Zaika Maxim. - Qualification work.

The qualification work investigated the relationship between perfectionism and workaholism among students. The groups included persons who received low and high results on the test to determine the level of expression of perfectionism.

Certain relationships between the level of perfectionism and the degree of workaholism were recorded among each group. It was found that in the group with a high level of perfectionism, fixation on work is more pronounced, and in the group with a low level of perfectionism - excessiveness in work. In general, no statistically significant differences were found between the level of perfectionism and the degree of workaholism.

Key words: workaholism, perfectionism, students.