

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ІМЕНІ Г. С. КОСТЮКА НАПН УКРАЇНИ  
ДВНЗ «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»  
КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКО**

*Л. М. Карамушка*

*О. І. Бондарчук*

*Т. В. Грубі*

**ДІАГНОСТИКА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА  
ТРУДОГОЛІЗМУ ОСОБИСТОСТІ**

*психологічний практикум*

**Київ**

**2018**

**УДК 159.9:17.036.2**

**ББК 74**

**Д 74**

*Рецензенти:*

- **Чепелєва Н.В.** – академік НАПН України, доктор психологічних наук, професор, заступник директора з науково-дослідної роботи Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України,

- **Лушин П.В.** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та особистісного розвитку навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України,

- **Лозова О.М.** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології Інституту людини Київського університету імені Бориса Грінченка.

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України  
(протокол № 7 від 02 липня 2018 року)*

*вченою радою*

*Центрального інституту післядипломної педагогічної освіти  
ДВНЗ «Університет менеджменту освіти НАПН» України  
(протокол № 3 від 12 червня 2018 року)*

**Д74 Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В.** Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. – Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. – 64 с.

Психологічний практикум присвячено висвітленню особливостей діагностики перфекціонізму та трудоголізму особистості. Розробка містить близько 20 методик для діагностики перфекціонізму та трудоголізму особистості, основні напрямки їх застосування та список використаної літератури.

Психологічний практикум призначено викладачам закладів вищої освіти, слухачам інститутів післядипломної освіти, керівникам організацій, які займаються самоосвітою, а також усім, хто цікавиться проблемами діагностики перфекціонізму та трудоголізму особистості.

**УДК 159.9:17.036.2**

**ББК 74**

© Карамушка Л. М., © Бондарчук О. І., © Грубі Т. В., 2018  
© Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018  
© ДВНЗ «Університет менеджменту освіти», 2018  
© Київський університет імені Бориса Грінченка, 2018

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	4
<b>1. Методики для діагностики схильності особистості до перфекціонізму</b>	
1.1. Тест «Чи схильні Ви до перфекціонізму?»	6
1.2. Опитувальник «Чи страждаєте Ви перфекціонізмом?»	8
1.3. Шкала перфекціонізму В. Шауфелі	9
1.4. Опитувальник перфекціонізму П. Шулера	10
1.5. Опитувальник для дослідження перфекціонізму	12
<b>2. Методики для діагностики основних структурних компонентів перфекціонізму особистості</b>	
2.1. Багатомірна шкала перфекціонізму Р. Фроста	14
2.2. Шкала пасивного перфекціонізму О. Філатової	18
<b>3. Методики для діагностики типів перфекціонізму особистості (залежно від його спрямованості на активність різних суб'єктів соціальної взаємодії)</b>	
3.1. Багатомірна шкала перфекціонізму П. Хьюїтта та Г. Флетта	23
3.2. Велика тривимірна шкала перфекціонізму М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєберт, С. Шеррі	27
3.3. Опитувальник перфекціонізму Н. Гаранян та А. Холмогорової	32
<b>4. Методики для діагностики типів перфекціонізму особистості (залежно від особливостей впливу перфекціонізму на життєдіяльність особистості)</b>	
4.1. Переглянута шкала перфекціонізму Р. Слені	36
4.2. Диференційний тест перфекціонізму А. Золотарьової	38
4.3. Шкала перфекціонізму О. Лози	41
4.4. Шкала перфекціонізму Дженкінс-Фрідмана та Бренскі-Мерфі	46
<b>5. Методики для діагностики рівня вираженості трудоголізму особистості</b>	
5.1. Голландська шкала трудової залежності В. Шауфелі, Тарріс	48
5.2. Утрехтська шкала залученості в роботу В. Шауфелі та Беккер	50
5.3. Бергенська шкала трудоголізму	52
5.4. Шкала уникання М. Мітчелла та М. Амброуза	54
5.5. Опитувальник «Ви трудоголік?»	55
5.6. Тест на «Трудоманію»	56
5.7. Методика «Визначення трудоголізму»	59
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	60
<b>ПІСЛЯМОВА</b>	63

## ВСТУП

За останні десятиліття значно зріс інтерес науковців до дослідження проблем перфекціонізму та трудоголізму особистості. Цей факт можна пояснити бажанням особистості досягти найвищих результатів через постійно зростаючі вимоги до працівника на ринку праці, високий рівень конкуренції, існуючий у суспільстві культ успіху та індивідуальних досягнень. Закономірно постає питання про підбір та використання діагностичного інструментарію, який би дозволив більш повноцінно дослідити перфекціонізм та трудоголізм особистості.

Найбільш поширеними методами дослідження перфекціонізму та трудоголізму є опитувальники. На даний час розроблено достатньо велику кількість методик для оцінки та кількісного підрахунку рівня вираженості різних показників перфекціонізму та трудоголізму.

Автори психологічного практикуму *розподілили методики на кілька груп*, залежно від їх орієнтації на вивчення таких важливих аспектів означеного феномену: 1) схильності особистості до перфекціонізму; 2) аналізу основних структурних компонентів перфекціонізму особистості; 3) вивчення типів перфекціонізму особистості (залежно від його спрямованості на активність різних суб'єктів соціальної взаємодії); 4) дослідження типів перфекціонізму особистості (залежно від впливу перфекціонізму на різні аспекти життєдіяльності особистості); 5) діагностики трудоголізму особистості.

Психологічний практикуму може використовуватися в системі вищої школи та системі післядипломної освіти як окремий навчальний блок. Окрім того, він може бути складовою частиною у процесі викладання навчальних курсів («Організаційна психологія», «Психологія професійної діяльності», «Технології роботи організаційних психологів», «Проектування професійної кар'єри» та ін.) та проведення різноманітних тренінгів («Тренінг професійної кар'єри», «Тренінг особистісного зростання», «Тренінг самовдосконалення», «Тренінг профілактики професійного вигорання» та ін.).

Психологічний практикум також буде корисним студентам та викладачам закладів вищої освіти, слухачам та викладачам системи післядипломної освіти, керівникам організацій, з метою здійснення самоосвіти та самовдосконалення. Він також може бути використаний організаційними психологами під час проведення тренінгів та інших форм активної роботи безпосередньо в організаціях з метою організаційно-психологічного супроводу персоналу та підвищення ефективності діяльності організацій.

Розробки, представлені в психологічному практикумі, пройшли *апробацію* під час викладання навчальних курсів в Університеті

менеджменту освіти НАПН України, Київському університеті імені Бориса Грінченка, а також під час проведення майстер-класів, організованих Українською Асоціацією організаційних психологів та психологів праці, в рамках проведення психологічних форумів з організаційної та економічної психології в ряді міст України (Київ, Кам'янець-Подільський, Харків та ін.). Автори висловлюють *щире подяку керівникам цих організацій* за можливість співпраці, реалізації інноваційних ідей.

# Розділ 1. МЕТОДИКИ ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ СХИЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

## 1.1. ТЕСТ «ЧИ СХИЛЬНІ ВИ ДО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ?»

(Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.)

### *Загальна характеристика методики:*

Методика складається з 10 запитань на кожне з яких пропонується 3 варіанта відповідей. Таким чином, методика дозволяє виявити відсутність перфекціонізму, схильність до перфекціонізму та його наявність [7].

Шкала «*Наявність перфекціонізму*» вимірює прагнення особистості у всьому досягати найкращих результатів, надмірне душевне і фізичне виснаження.

Шкала «*Схильність до перфекціонізму*» відображає помірне прагнення до високих досягнень, усвідомленість доцільності дій для досягнення результатів, відсутність схильності виснажувати себе надмірним напруженням.

Шкала «*Відсутність перфекціонізму*» визначає усвідомленість недосконалості, відсутність схильності ставити перед собою надскладні завдання, знижений рівень домагань.

### *Інструкція для учасників дослідження:*

Будь ласка, уважно прочитайте твердження та оберіть один із запропонованих варіантів відповіді

### *Текст опитувальника:*

<i>№ з/п</i>	<i>Твердження</i>	<i>Відповідь</i>
1.	<b>Чи погоджуєтесь Ви з твердженням, що в спортивному змаганні головне не перемога, а участь?</b>	
	А) Ні! Якщо не прагнути перемогти, то навіщо змагатися?	
	Б) Частково згоден: змагання з сильним суперником – це вже цінний досвід.	
	В) Згоден, адже не всім бути переможцями!	
2.	<b>Якого рівня добробуту Ви бажаєте досягти в найближчі роки?</b>	
	А) В ідеалі добре б було обігнати Білла Гейтса!	
	Б) Хотілося б, щоб мої статки як мінімум подвоїлися	
	В) Мене цілком влаштовує мій теперішній рівень добробуту.	
3.	<b>У роки навчання Ви були відмінником?</b>	
	А) Так, і пишаюся цим.	
	Б) Навчався непогано, хоча й відмінником не був.	
	В) Оцінки бували різні, як і у більшості моїх товаришів.	

4.	<p><b>Ваш колега довго засиджується після закінчення робочого дня. Як ви вважаєте, чому?</b></p> <p>А) Це серйозний та відповідальний працівник, він намагається якомога краще робити свою справу.</p> <p>Б) Напевно, він неправильно розрахував час, необхідний для виконання певної роботи.</p> <p>В) Бідолаха компенсує дефіцит особистого життя.</p>	
5.	<p><b>Як ви реагуєте на мовленнєві помилки телеведучих та інших публічних осіб?</b></p> <p>А) Мене це дратує – ті, хто звертається до широкого загалу, повинні бездоганно володіти рідною мовою!</p> <p>Б) Відчуваю легке збентеження від їх незручності.</p> <p>В) Часом це буває навіть кумедно.</p>	
6.	<p><b>Написавши якийсь текст, документ, чи вважаєте Ви за необхідне його перечитати та відредагувати?</b></p> <p>А) Обов'язково, і не один раз.</p> <p>Б) Досить швидко його перегляну, щоб переконатися, що все викладено правильно.</p> <p>В) Зовсім не обов'язково, особливо в ситуації дефіциту часу.</p>	
7.	<p><b>Як Ви оцінюєте свої професійні успіхи в поточному році?</b></p> <p>А) Якби доклав більше зусиль, то міг би досягти більшого.</p> <p>Б) У порівнянні з минулим роком прогрес є.</p> <p>В) Ситуація стабільна, я нею задоволений.</p>	
8.	<p><b>Як Ви ставитеся до професійних і особистісних тренінгів?</b></p> <p>А) Вважаю їх важливим засобом самовдосконалення і при нагоді беру в них участь.</p> <p>Б) Деякі з них, безумовно, корисні.</p> <p>В) Вважаю їх марною тратою часу.</p>	
9.	<p><b>Чи дозволяють вам Ваші здібності стати одним з провідних фахівців у Вашій справі?</b></p> <p>А) Хоч це і не дуже скромно, вважаю, що так воно і є.</p> <p>Б) Принаймні, я до цього прагну та деяких успіхів вже досяг.</p> <p>В) На жаль, це залежить не лише від здібностей, а й від безлічі випадкових обставин.</p>	
10.	<p><b>Ви йдете у відпустку, і розпочатий Вами проект мають завершити колеги ...</b></p> <p>А) Це неможливо! Розпочату справу я намагатимуся будь якою ціною завершити сам, навіть за рахунок відпустки!</p> <p>Б) В останні робочі дні намагатимуся максимально ввести колег в курс справи.</p> <p>В) Слава Богу! Нарешті можна забути про цей тягар, перекинувши його на інших!</p>	

### **Обробка та інтерпретація отриманих результатів:**

Відповідь «А» оцінюється в 1 бал, «Б» в 2 бали та відповідь «В» – 3 бали

**Менше 15 балів.** Ви - ділова, цілеспрямована людина, яка прагне в усьому досягти найкращих результатів. На жаль, Ваша старанність забирає надто багато душевних і фізичних сил. Саме це і називають перфекціонізмом. Варто замислитися: чи не занадто ви старанні в своєму прагненні до досконалості?

**15-25 балів.** Намагаючись досягти високих результатів, Ви усвідомлюєте, які дії доцільно для цього зробити і не виснажуєте себе надмірним навантаженням. Такий підхід дозволяє Вам досягати гарних результатів у Ваших справах і зберігати хороший фізичний і душевний стан. Небезпека перфекціонізму для Вас невелика.

**Понад 25 балів.** Якщо когось і можна назвати перфекціоністом, то тільки не Вас! Ви чудово розумієте, що досконалість недосяжна, і не ставите перед собою не непомірних завдань. Чи не занижуєте Ви свої домагання? Звичайно, до горизонту не можна дійти, але хіба це привід топтатися на місці?

## **1.2. ОПИТУВАЛЬНИК «ЧИ СТРАЖДАЄТЕ ВИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМОМ?»**

(Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.)

### **Інструкція для учасників дослідження:**

Відповідаючи на наведені нижче запитання, оберіть відповідь «так» або «ні» [7].

### **Текст опитувальника:**

<b>№ з/п</b>	<b>Твердження</b>	<b>Відповідь</b>
1.	Ви часто намагаєтеся досягти заздалегідь неможливого?	
2.	Ви часто страждаєте від стресу?	
3.	Ви боїтеся змін в роботі, особистому житті, оскільки це завжди вносить щось нове і непередбачуване у Ваше життя?	
4.	Ви боїтеся захворіти або виїхати надовго, так як ніхто, крім Вас, не виконає Вашу роботу так добре, як Ви?	
5.	Ви не довіряєте навіть собі і часто перевіряєте ще раз, наскільки правильно заповнені папери, де лежать важливі документи, чи написані та відправлені ділові листи?	
6.	Ви можете відкласти свої важливі справи, щоб виконати менш важливе та нетермінове доручення, тільки тому, що Ви обіцяли?	



7.	Ви боїтеся допустити помилку в роботі, хоча знаєте, що це не призведе до критичних наслідків?	
8.	Ви не можете відразу знайти потрібні папери, тому що постійно перекладаєте їх з папки в папку, переставляєте папки з полиці на полицю, намагаючись щоразу оптимізувати порядок?	
9.	Ви можете забути про все на світі, порушити весь свій графік у спробі обов'язково саме зараз знайти якусь не дуже потрібну вам довідку тільки тому, що Вам здається, що Ви поклали її саме в ту папку, де шукаєте?	
10.	Ви вважаєте, що написання листів – це особливе мистецтво, яке вимагає великих витрат часу?	
11.	Ви ніколи не створюєте банк даних листів-зразків, оскільки вважаєте, що кожен лист має нести відбиток індивідуальності?	
12.	Ви дуже пунктуальна та обов'язкова людина, хоча ніхто не знає, чого Вам це вартує?	

### **Обробка та інтерпретація отриманих результатів:**

Чим більше Ви даєте позитивних відповідей, тим більше у Вас виражена схильність до перфекціонізму.

### **1.3. ШКАЛА «ПЕРФЕКЦІОНІЗМ» В. ШАУФЕЛІ з опитувальника «Перевірка на життєздатність»**

*(Schaufell W. B. Measurement of burnout: A review. In Professional Burnout: Recent Development in Theory and Reserch / ed. W. B. Schaufell, C. Maslach, T. Marek. – Washington, DC : Taylor&Francisp, 2005. – P. 199–215.)*

*(Карамушка Л. М. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної фіскальної служби України : монографія / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. – К. - Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2015. – 254 с.)*

#### **Загальна характеристика методики:**

Модель нідерландського вченого В. Шауфелі «Перевірка на життєздатність» [30] передбачає перевірку стійкості людини до проблем і труднощів, які виникають упродовж професійної діяльності.

Англomовний діагностичний опитувальник «Перевірка на життєздатність» було адаптовано на українській вибірці [9]. Шкала «Перфекціонізм» складається з 10 питань, які стосуються бажання зробити все якнайкраще, максимально справитися з професійними обов'язками тощо.

#### **Інструкція для учасників дослідження:**

Будь ласка, уважно прочитайте твердження та оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтеся з твердженням, обведіть "1", якщо Ви ставитеся нейтрально, обведіть "3", якщо повністю

погоджується, обведіть "5".

**Текст опитувальника:**

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
<i>повністю не погоджуюсь</i>	<i>не погоджуюсь</i>	<i>ставлюсь нейтрально</i>	<i>погоджуюсь</i>	<i>повністю погоджуюсь</i>

№ з/п	Твердження	Відповідь
1.	Я – вимоглива людина.	1 2 3 4 5
2.	В роботі не може бути все ідеальним.	1 2 3 4 5
3.	Я ненавиджу недбалих колег.	1 2 3 4 5
4.	Я часто виправляю помилки в роботі моїх колег.	1 2 3 4 5
5.	Дані мною вказівки повинні виконуватися саме так як я сказав.	1 2 3 4 5
6.	Озираючись назад, я часто думаю: «Це могло бути краще».	1 2 3 4 5
7.	У роботі увага має приділятися також і деталям.	1 2 3 4 5
8.	Я зобов'язаний виконувати мою роботу якнайкраще.	1 2 3 4 5
9.	Іноді я роблю свою роботу дуже добре.	1 2 3 4 5
10.	Мені нелегко задовольнитися результатами власної роботи.	1 2 3 4 5

**Обробка та інтерпретація отриманих результатів:**

Підрахуйте кількість набраних Вами балів. Чим більше сума набраних балів наближається до 50, тим більше Вам притаманні ознаки перфекціонізму.

Перфекціонізм розглядається як прагнення до неодмінного успіху та досконалості, бажання в усьому бути першим, що спричинює цілковите занурення в роботу, нестачу часу для відпочинку, надмірна відповідальність, чітка установка на кар'єрне зростання; високі вимоги до професійного саморозвитку та підвищення професійної компетентності.

**1.4. ОПИТУВАЛЬНИК ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ П. ШУЛЕРА**

(Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.)

**Інструкція для учасників дослідження:**

Будь ласка, уважно прочитайте твердження та оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтеся з твердженням, обведіть "1", якщо Вам важко визначитися, обведіть "3", якщо повністю погоджуєтеся, обведіть "5" [7].

**Текст опитувальника:**

<b>1 бал</b>	<b>2 бали</b>	<b>3 бали</b>	<b>4 бали</b>	<b>5 балів</b>
<i>Повністю не згоден</i>	<i>Не згоден</i>	<i>Важко визначитися</i>	<i>Згоден</i>	<i>Повністю згоден</i>

<b>№ з/п</b>	<b>Твердження</b>	<b>Відповідь</b>
1.	Мої батьки завжди висували до мене дуже високі вимоги.	1 2 3 4 5
2.	Для мене дуже важливо бути організованим.	1 2 3 4 5
3.	Мене карали за те, що я робив не дуже добре (напр.: погано вчився, не виконував хатні обов'язки тощо.).	1 2 3 4 5
4.	Якщо я не встановлю для себе високі стандарти, то як наслідок буду людиною другого гатунку.	1 2 3 4 5
5.	Коли я робив помилку, мої батьки ніколи не намагалися зрозуміти мене в цій ситуації.	1 2 3 4 5
6.	Для мене дуже важливо досягати високого рівня у всьому, що я роблю.	1 2 3 4 5
7.	Я акуратний (одяг, зовнішній вигляд, підтримання порядку в домі, на робочому місці тощо).	1 2 3 4 5
8.	Я намагаюся бути організованою людиною.	1 2 3 4 5
9.	Якщо я зазнаю невдачі в навчанні (відраховують, не отримаю вищої освіти) або на роботі (не знайду гарну роботу з кар'єрним зростанням і високим рівнем заробітної плати), це означатиме, що я не стану ні людиною, ні особистістю.	1 2 3 4 5
10.	Коли я зазнаю невдачу в будь-чому справі, я завжди сильно засмучуюсь.	1 2 3 4 5
11.	Мої батьки бажають (хотіли), щоб я був кращим у всьому.	1 2 3 4 5
12.	У мене більш високі цілі в житті, ніж у більшості людей.	1 2 3 4 5
13.	Якщо хтось на роботі або в ЗВО справляється з будь-яким завданням краще за мене, я відчуваю себе невдахою.	1 2 3 4 5
14.	Якщо у мене частково щось не виходить, я переживаю це так, ніби у мене взагалі нічого не виходить.	1 2 3 4 5
15.	Тільки видатні результати визнають в моїй родині як успіх.	1 2 3 4 5
16.	У мене дуже добре виходить зосереджувати зусилля для досягнення поставленої мети.	1 2 3 4 5
17.	Навіть коли я роблю щось дуже старанно, мені здається, що я стараюсь недостатньо добре.	1 2 3 4 5
18.	Я ненавиджу бути неуспішним в будь-чому.	1 2 3 4 5
19.	У мене дуже високі цілі в житті.	1 2 3 4 5
20.	Мої батьки очікують (очікували) від мене досконалості.	1 2 3 4 5
21.	Якщо я роблю помилку, люди починають ставитися до мене	1 2 3 4 5

	гірше.	
22.	Як я не старався, ніколи не відчував, що виправдовую очікування моїх батьків.	1 2 3 4 5
23.	Якщо я не справляюся з чим-небудь так само добре, як інші, я відчуваю себе людиною другого гатунку.	1 2 3 4 5
24.	Мені здається, що інші люди встановлюють для себе більш низьку планку, ніж я.	1 2 3 4 5
25.	Якщо я не буду успішним у всьому, люди перестануть мене поважати.	1 2 3 4 5
26.	Мої батьки завжди чекали від мене більшого, ніж я сам від себе.	1 2 3 4 5
27.	Я стараюсь бути акуратною, охайною людиною.	1 2 3 4 5
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.	1 2 3 4 5
29.	Акуратність, чистота, охайність дуже важливі для мене.	1 2 3 4 5
30.	Я очікую від себе більш високих результатів у повсякденному житті, ніж більшість людей.	1 2 3 4 5
31.	Я організована людина.	1 2 3 4 5
32.	Як правило, свою роботу я закінчую останнім, тому що, прагнучи зробити роботу якісно, багато разів переробляю одне і те ж.	1 2 3 4 5
33.	Зазвичай я так стараюсь зробити будь-що якісно та витрачаю на це дуже багато часу.	1 2 3 4 5
34.	Чим менше помилок я роблю, тим краще люди ставляться до мене.	1 2 3 4 5
35.	Я ніколи не відчував, що я відповідаю стандартам своїх батьків.	1 2 3 4 5

***Обробка та інтерпретація отриманих результатів:***

Підраховується загальна сума балів. Чим вона більше, тим більше виражений перфекціонізм.

***1.5. ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ***

*(Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.)*

***Інструкція для учасників дослідження:***

Відповідаючи на наведені запитання, оберіть відповідь "так" чи "ні" [7].

**Текст опитувальника:**

<b>№ з/п</b>	<b>Твердження</b>	<b>Відповідь</b>
1.	Я уникаю тих дій, які на мою думку, я не можу виконати добре.	
2.	Я розчарований у багатьох людях – партнерах, колегах, друзях, дітях.	
3.	Я серджуся на себе кожен раз, коли роблю помилку.	
4.	Я швидше зроблю завдання сам, ніж доручу його іншій людині.	
5.	Навіть коли мені дякують за успішно виконану роботу, я буваю розчарований в тому, як я виконав її.	
6.	Люди називають мене наглядачем або педантом.	
7.	Мене дратує думка про те, що я звичайна людина.	
8.	Мені здається, якщо я не виконаю свою роботу добре, люди можуть відкинути мене.	
9.	Я серджуся на себе за те, що не можу відмовитися від того, чого мені хочеться досягти.	
10.	Мені здається, що навіть незначна помилка може перекреслити всю роботу, яка, в цілому, виконана добре.	

**Обробка та інтерпретація отриманих результатів:**

Чим більше тверджень, з якими Ви погоджуєтесь, тим більше Ви схильні до проявів перфекціонізму.

## Розділ 2. МЕТОДИКИ ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ ОСНОВНИХ СТРУКТУРНИХ КОМПОНЕНТІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ОСОБИСТОСТІ

### 2.1. БАГАТОМІРНА ШКАЛА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ Р. ФРОСТА (адаптація В. Ясної та С. Єніколопова)

(Frost, R. *The dimension of perfectionism* / Frost R., P. Marten, C. Lahart, R. Rosenblate // *Cognitive Therapy and Research*. – 1990. – # 14. – P. 449–468.)

(Ясная В.А. Апробация шкал измерения перфекционизма на российской выборке / В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов // *Психологическая диагностика*. – 2009. – № 1. – С. 101–120.)

#### **Загальна характеристика методики:**

«Багатовимірна шкала перфекціонізму» (*Frost Multidimensional Perfectionism Scale*, або *FMPS*) розроблена групою британських учених Р. Фростом, П. Мартеном, К. Лахартом та Р. Роземблером у 1990 році.

Р. Фрост розглядав перфекціонізм як поєднання непомірно високих стандартів зі схильністю до надмірно критичних оцінок власної поведінки, що проявляється у підвищеній тривозі, зумовленій помилками та невпевненістю у власний діях та переконаннях [21; 24].

Опитувальник складається з 35 тверджень і побудований на шести-компонентній моделі перфекціонізму. Ці компоненти (відповідно, шкали опитувальника) відповідають складовим перфекціонізму концепції Р. Фроста: «особисті стандарти», «організованість», «занепокоєність помилками», «сумніви у власних діях», «батьківські очікування» та «батьківський критика». Крім того, підраховується загальний показник перфекціонізму, що є сумою показників за всіма шкалами крім шкали «організованість» [18; 24].

Російськомовна адаптація опитувальника представлена вченими В.А. Ясною та С.Н. Єніколоповим [21], К.Ф. Новгородовою [19].

#### **Інструкція для учасників дослідження:**

Будь ласка, уважно оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи п'ятибальну шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтеся з твердженням, обведіть "1", якщо Вам важко визначитися, обведіть "3", якщо повністю погоджуєтеся, обведіть "5".

#### **Текст опитувальника:**

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів
Повністю не згоден	Не згоден	Важко визначитися	Згоден	Повністю згоден

<b>№ з/п</b>	<b>Твердження</b>	<b>Відповідь</b>
1.	Мої батьки дуже вимогливі до мене.	1 2 3 4 5
2.	Мені дуже важливо бути організованим.	1 2 3 4 5
3.	У дитинстві мене карали, якщо я не досягав найкращих результатів.	1 2 3 4 5
4.	Якщо я не буду максимально вимогливим до себе, то в результаті стану посередньою людиною.	1 2 3 4 5
5.	Мої батьки ніколи не намагалися зрозуміти мої помилки.	1 2 3 4 5
6.	Для мене дуже важливо бути компетентним у всьому, що я роблю.	1 2 3 4 5
7.	Я акуратна людина.	1 2 3 4 5
8.	Я намагаюся бути організованим(ою).	1 2 3 4 5
9.	Якщо я з чимось не справляюся в роботі або навчанні, то вважаю себе невдахою.	1 2 3 4 5
10.	Якщо я роблю помилку, я засмучуюся.	1 2 3 4 5
11.	Мої батьки хотіли, щоб я був найкращим у всьому.	1 2 3 4 5
12.	Я ставлю для себе більш складні цілі, ніж більшість людей.	1 2 3 4 5
13.	Якщо хтось виконує завдання на роботі або в школі краще за мене, я відчуваю, що взагалі не впорався із завданням.	1 2 3 4 5
14.	Не впоратися з частиною якоїсь справи для мене рівнозначно повному провалу.	1 2 3 4 5
15.	У моїй сім'ї вважається, що потрібно робити все ідеально.	1 2 3 4 5
16.	Я вмію зосередити всі свої зусилля задля досягнення мети.	1 2 3 4 5
17.	Навіть коли я роблю щось дуже старанно, я часто відчуваю, що зробив це недостатньо добре.	1 2 3 4 5
18.	Я ненавиджу бути в чомусь гірше за інших.	1 2 3 4 5
19.	Я прагну до дуже високих та складних цілей.	1 2 3 4 5
20.	Мої батьки очікували від мене досконалості в усьому.	1 2 3 4 5
21.	Напевно, люди будуть про мене невисокої думки, якщо я з чимось не впораюся.	1 2 3 4 5
22.	Я завжди відчував, що не можу відповідати очікуванням своїх батьків.	1 2 3 4 5
23.	Якщо я роблю щось гірше за інших людей, це означає, що я неповноцінна людина.	1 2 3 4 5
24.	Здається, що інші люди пред'являють до себе менші вимоги, ніж я.	1 2 3 4 5
25.	Якщо я не буду завжди досягати успіху, люди не будуть поважати мене.	1 2 3 4 5
26.	Мої батьки завжди очікували від мене більшого, ніж я сам.	1 2 3 4 5
27.	Я намагаюся бути акуратною людиною.	1 2 3 4 5
28.	Коли займаюся звичайними повсякденними справами, я досить часто відчуваю невпевненість у власних діях.	1 2 3 4 5

29.	Для мене дуже важливо бути акуратним.	1 2 3 4 5
30.	Я повинен досягати кращих результатів у повсякденних справах, ніж інші.	1 2 3 4 5
31.	Я організована людина.	1 2 3 4 5
32.	Я часто не встигаю зробити певну роботу, тому що переробляю її декілька разів.	1 2 3 4 5
33.	Мені потрібно багато часу, щоб зробити щось «як має бути».	1 2 3 4 5
34.	Чим менше я робитиму помилок, тим більше буду подобатися людям.	1 2 3 4 5
35.	Я завжди відчував, що не зможу відповідати стандартам своїх батьків.	1 2 3 4 5

### **Обробка та інтерпретація отриманих результатів:**

*Фактори шкали FMPS, оригінальна версія [24].*

<b>Шкала</b>	<b>Номер твердження</b>
«Занепокоєність помилки»	9, 10, 13, 14, 18, 21, 23, 25, 34
«Особистісні стандарти»	4, 6, 12, 16, 19, 24, 30
«Батьківські очікування»	1, 11, 15, 20, 26,
«Батьківська критика»	3, 5, 22, 35
«Сумніви у власний діях»	17, 28, 32, 33,
«Організованість»	2, 7, 8, 27, 29, 31

*Занепокоєність помилками* – негативна реакція на помилки, схильність вбачати в помилці невдачу.

*Особистісні стандарти* – схильність висувати надмірно високі стандарти у поєднанні з надмірною важливістю відповідності цим стандартам, що породжує коливання самооцінки й хронічну незадоволеність діяльністю.

*Батьківські очікування* – сприйняття батьків як таких, що мають дуже високі очікування.

*Батьківська критика* – сприйняття батьків як таких, що надмірно критикують.

*Сумніви у власних діях* – перманентні сумніви щодо якості виконання діяльності.

*Організованість* – відображає важливість порядку й організованості.

Крім того, підраховується загальний показник перфекціонізму, що є сумою показників за всіма шкалами крім шкали «організованість».



*Фактори шкали FMPS в адаптації В.А. Ясної та С.Н. Єнікополова [20].*

<b>Шкала</b>	<b>Номер твердження</b>
F1. «Занепокоєність помилками»	9, 10, 13, 14, 17, 18, 23, 28, 30
F2. «Організованість»	2, 4, 6, 7, 8, 27, 29, 31
F3. «Батьківська критика та сумніви у власних діях»	5, 22, 26, 28, 31, 32, 33, 35
F4. «Батьківські очікування»	1, 11, 12, 15, 16, 17, 19, 20, 26, 30
F5. «Особистісні стандарти»	8, 11, 12, 16, 18, 19, 24, 25, 30, 31
F6. «Занепокоєність помилками»	9, 18, 21, 23, 25, 28, 30, 34

*Фактори шкали FMPS в адаптації К.Ф. Новгородової [19].*

<b>Шкала</b>	<b>Номер твердження</b>
«Занепокоєність помилками»	Прямі твердження: 8, 9, 12, 13, 16, 17, 20, 22, 24, 27, 33.
«Організованість»	Прямі твердження: 2, 3, 5, 6, 7, 26, 28, 30.
«Батьківська критика та сумніви у власних діях»	Прямі твердження: 4, 21, 25, 27, 31, 32, 34. Зворотне твердження: 29.
«Особистісні стандарти та батьківські очікування»	Прямі твердження: 1, 10, 11, 14, 15, 17, 18, 19, 23, 25, 30. Зворотне твердження: 16.

*Нормативні показники за результатами дослідження К.Ф. Новгородової [19].*

<b>Шкала</b>	<b>Рівень вираженості</b>		
	<b>Низький</b>	<b>Середній</b>	<b>Високий</b>
«Занепокоєність помилки»	≤ 22	23-34	≥ 35
«Організованість»	≤ 26	27-34	≥ 35
«Батьківська критика та сумніви у власних діях»	≤ 14	15-25	≥ 26
«Особистісні стандарти та батьківські очікування»	≤ 32	33-44	≥ 45
Загальний рівень перфекціонізму	≤ 103	104-132	≥ 133

## **2.2. ШКАЛА ПАСИВНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ» О. ФІЛАТОВОЇ**

(Филатова Е.А. Психологические особенности идеального Я личности при пассивном перфекционизме : дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01. «Общая психология, психология личности, история психологии» / Е.А.Филатова. – М., 2016. – 146 с.)

### **Загальна характеристика методики:**

Під пасивним перфекціонізмом О. А. Філатова розглядає психологічний феномен, коли високі стандарти і цілі загальмовуються страхом негативної оцінки і через це не реалізуються. Пасивний перфекціоніст прагне до досконалості, але через притаманну йому надмірну тривожність зазнає невдачі, при цьому завдання та цілі для нього можуть цілком відповідати його можливостям, але через постійні сумнівів він з ними не справляється. Якщо ж йому вдається досягти хорошого результату, він через свою самокритичність та загострене почуття власної недосконалості залишається незадоволеним досягнутим [16].

На думку О. А. Філатової, модель пасивного перфекціонізму складається з трьох компонентів: когнітивного, емоційного та поведінкового. Пасивний перфекціонізм присутній лише в тих випадках, коли всі три компоненти досить виражені, інакше – це вже інші психологічні прояви [16].

Шкала складається з 45 питань, сформульованих у формі тверджень, на які пропонується відповідь «так» або «ні». Кожен з пунктів належить до однієї з трьох складових теоретичної моделі пасивного перфекціонізму.

### **Інструкція для учасників дослідження:**

Відповідаючи на наведені нижче питання, оберіть відповідь «так» або «ні». Якщо Вам важко визначитися, то майте на увазі, що відповідь «так» об'єднує як «безумовно так» і «скоріше так, ніж ні». Теж саме можна сказати і про відповідь «ні», що об'єднує «безперечно ні» і «скоріше ні, ніж так». Відповідайте на питання швидко, не замислюючись. Відповідь, яка перша спала Вам на думку, є найбільш точною.

### **Текст опитувальника:**

<b>№ з/п</b>	<b>Твердження</b>	<b>Відповідь</b>
1.	Я прагну бути кращим у всьому, що роблю.	
2.	Навіть коли я знаю, що певна справа для мене є дуже важливою, але вимагає часу, я все одно відкладаю її на останній момент.	
3.	Мені вдається приховати власне хвилювання, але це вимагає від мене значних зусиль.	
4.	Коли я починаю виконувати завдання, я зазвичай не впевнений, що зможу його завершити.	
5.	Якщо в мене щось не виходить із запланованого, я швидко	

	знаходжу собі інше заняття.	
6.	Коли виникають труднощі в моїй роботі (справах, навчанні), я ніяковію.	
7.	Краще промовчати, якщо не впевнений в правильності відповіді.	
8.	Якщо я над чим-небудь працюю, то не можу розслабитися, поки не доведу цю справу до досконалості.	
9.	Мені складніше, ніж іншим людям виступати перед аудиторією.	
10.	Над складною проблемою я можу багато розмірковувати, але так і не розпочати її виконувати.	
11.	Якщо щось йде не так, краще зупинитися і все як слід обміркувати.	
12.	Мені притаманне зростання тривоги перед важливою подією, навіть якщо я ретельно до неї готуюся.	
13.	Оточуючі люди схильні вважати мене ледачим.	
14.	Мені складніше виконувати навіть звичну роботу, якщо за мною спостерігають.	
15.	Я чекаю на «ідеальні» умови (коли не буде інших справ, ніхто не буде заважати, тощо), щоб розпочати складну роботу.	
16.	Для мене дуже важливо щоб, все мої починання завершувалися успіхом.	
17.	Якщо у мене відсутнє бажання з ким-небудь спілкуватися, я можу використати незакінчену роботу як відмовку.	
18.	Успіх залежить в першу чергу від наполегливої роботи, а не від випадку або талану.	
19.	У мене є звичка відкладати справи на потім.	
20.	Я не поспішаю звертатися по допомогу, навіть коли це необхідно.	
21.	Мої невдачі пов'язані з тим, що я можу «перехвилюватися».	
22.	Навіть, якщо докласти всіх зусиль, може просто не поталанити і результат буде жалюгідним.	
23.	У мене завжди знаходиться безліч більш термінових справ, і я так і не розпочинаю складної роботи.	
24.	Я вважатиму за краще промовчати, якщо хтось проходить поза чергою, остерігаючись невдоволення на свою адресу.	
25.	Здійснення моїх ідей часто залежить лише від талану або вдалих обставин.	
26.	У школі мені було простіше виконати письмове завдання, ніж зробити усну доповідь.	
27.	Якби не допомога інших людей, я не зміг би багато чого досягти.	
28.	Я переживаю через помилки і недоліки у своїй роботі (навчанні, справах).	
29.	Коли мені необхідно виконати щось дуже важливе, завжди з'являється ще якась робота або невідкладні справи.	
30.	Немає сенсу навіть намагатися щось змінити, якщо ситуація складається не на мою користь.	

31.	Після виступу (відповідального заходу, події, іспиту тощо) я ще довго подумки повертаюся до нього з неприємним відчуттям.	
32.	Якщо щось йде не так в моїй роботі (справах, навчанні), я «втікаю» від проблем в своє улюблене місце відпочинку (кафе, парк, буфет тощо).	
33.	Я не відчуваю себе впевнено, коли мені доводиться виступати перед незнайомою аудиторією.	
34.	Я часто думаю про те, як мені все встигнути на роботі (навчанні, справах).	
35.	Я краще промовчу, якщо не впевнений, що не зроблю помилки.	
36.	Я дуже вимогливий до себе і результатів своєї роботи.	
37.	У мене починає боліти голова або живіт за день до відповідального заходу, події.	
38.	Якщо починаю певну справу, я часто маю негативні почуття через побоювання, що з цим не впораюся.	
39.	Я прагну досягти поставленої мети, незважаючи на всі перешкоди і невдачі.	
40.	Я відчуваю, що у мене прискорюється серцебиття або з'являється ком у горлі, коли думаю про майбутню важливу подію.	
41.	Я ставлю перед собою складні завдання.	
42.	Я помічаю за собою, що якщо завдання дуже складне, я навіть не намагаюся розпочати його вирішувати.	
43.	Я не замислююся над своїми невдачами та помилками.	
44.	Бувають ситуації, через які, навіть коли вони завершилися, я не можу заснути, раз по раз прокручуючи в голові свої «промахи».	
45.	Останнім часом я помічаю за собою, що відкладаю важливі справи на останній момент.	

### **Обробка та інтерпретація отриманих результатів:**

<b>Компоненти</b>	<b>Відповідь на твердження</b>
<b>Когнітивний компонент</b>	<i>Позитивні відповіді:</i> 1, 4, 6, 8, 11, 16, 22, 25, 27, 30, 34, 36, 41
	<i>Негативні відповіді:</i> 18, 43
<b>Емоційний компонент</b>	<i>Позитивні відповіді :</i> 3, 7, 9, 12, 14, 21, 24, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 44
<b>Поведінковий компонент</b>	<i>Позитивні відповіді :</i> 2, 5, 10, 13, 15, 17, 19, 20, 23, 29, 32, 37, 42, 45
	<i>Негативні відповіді:</i> 39

*Когнітивний компонент пасивного перфекціонізму характеризується наявністю високих цілей і когнітивним плануванням своєї діяльності, спрямованістю на успіх, завищені цілі та очікування, зовнішнім локусом контролю, рефлексивністю мислення (рефлексивність мислення в даному випадку розуміється як схильність до планування і тривалого*

обмірковування, зважування варіантів вирішення проблеми). Дані особливості описують, в першу чергу, ставлення до власної діяльності, до завдань і проблем, які особистості суб'єктивно здаються найбільш складними.

*Емоційний компонент* характеризується особистісною тривожністю в ситуаціях оцінювання (навіть якщо ситуація сприймається лише ситуація оцінювання), страхом невдачі, почуттям емоційного дискомфорту в ситуації оцінювання, а також в пунктах анкети описані прояви, властиві людям з високою тривожністю щодо важливої діяльності, роботи.

*Поведінковий компонент* характеризується унікаючою поведінкою в ситуаціях, що викликають сильний емоційний дискомфорт.

### **Когнітивний компонент пасивного перфекціонізму.**

Максимальна кількість балів - 15.

7 балів і менше вказують на низький рівень вираженості когнітивного компонента.

8-9 балів – середній рівень вираженості когнітивної складової, можуть бути присутніми окремі тенденції, властиві пасивному перфекціонізму, в оцінці ситуації та своїх особистісних якостей.

10 балів і більше – високий рівень когнітивного компонента пасивного перфекціонізму.

### **Емоційний компонент пасивного перфекціонізму.**

Максимальна кількість балів - 15.

7 балів та менше вказують на низький рівень емоційної складової пасивного перфекціонізму, побічно – про низький рівень особистісної тривожності.

8-11 балів - середній рівень вираженості емоційного компоненту.

12 балів та вище – високі результати. Особам з подібними результатами властива тривожність в ситуації оцінювання, неприємні думки про можливу невдачу та провали, нав'язливі роздуми про допущені промахи та невдачі в минулому.

### **Поведінковий компонент пасивного перфекціонізму.**

Максимальна кількість - 15.

5 балів та менше вказують на низький рівень вираженості поведінкового компоненту пасивного перфекціонізму.

6-9 балів – середній рівень – вказує на певні поведінкові тенденції в поведінці особистості.

10 балів та вище – високий рівень вираженості поведінкового компоненту. Високі значення можуть свідчити про схильність особистості до вибору таких стратегій поведінки, при яких людина сама створює для себе перепони.

### **Загальний рівень пасивного перфекціонізму.**

Загальний показник відображає, наскільки властивий особистості пасивний перфекціонізм. Зробити висновки про рівень пасивного перфекціонізму можна по загальному показнику, що є сумою балів за трьома шкалами.

20 балів і нижче вказують на відсутність проявів пасивного перфекціонізму, при цьому не виключається інша форма перфекціонізму.

Від 21 до 28 балів – середній рівень пасивного перфекціонізму, особистості властиві деякі прояви пасивного перфекціонізму, описані в теоретичній моделі.

29 балів і вище – високий рівень пасивного перфекціонізму.

### **Розділ 3. МЕТОДИКИ ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ ТИПІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ОСОБИСТОСТІ (ЗАЛЕЖНО ВІД ЙОГО СПРЯМОВАНОСТІ НА АКТИВНІСТЬ РІЗНИХ СУБ'ЄКТІВ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ)**

#### **3.1. БАГАТОВИМІРНА ШКАЛА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ П. ХЬЮІТТА ТА Г. ФЛЕТТА (в адаптації І.Грачевої)**

(Hewitt, P.L. *The Multidimensional Perfectionism Scale: Development and validation* / P.L.Hewitt, G.L. Flett // *Canad. Psychol.* – 1989. – V. 30. – P. 103–109.)

(Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г.Флетта / И.И. Грачева // *Психологический журнал.* – 2006. – Т.26. – № 6. – С.73-89.)

#### **Загальна характеристика методики:**

«Багатовимірна шкала перфекціонізму» (*Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H*) розроблена у 1991 році канадськими вченими П. Х'юїттом та Г. Флеттом. Ця шкала дозволяє визначити структуру перфекціонізму як багатовимірного явища. П. Х'юїтт та Г. Флетт вважають, що перфекціонізм – це прагнення бути бездоганим в усьому та перфекціонізм визначає величину особистих стандартів індивіда, незалежно від здатності досягти їх [26].

Опитувальник складається з 45 питань та трьох шкал (по 15 тверджень на шкалу), кожна з яких вимірює ступінь вираженості однієї зі складових перфекціонізму. Сума балів за трьома шкалами відображає загальний рівень перфекціонізму. Ці три шкали співвідносяться із концепцією П. Х'юїтта та Г. Флетта, яка описує перфекціонізм крізь призму його соціальних аспектів та за основу взята об'єктивна спрямованість перфекціонізму: «перфекціонізм, орієнтований на себе», «перфекціонізм, орієнтований на інших» та «соціально-приписаний перфекціонізм» [26].

Згідно з теоретичною моделлю П. Х'юїтт та Г.Флетт виокремили ще один параметр – «перфекціонізм, адресований світу» як переконаність в тому, що у світі все має бути ідеальним, а усі людські та загальносвітові проблеми повинні отримати правильне й своєчасне вирішення. Однак цей параметр не був підтверджений емпірично, шкала, яка тестувала цей параметр виявилась недостатньо надійною, тому її не включено в остаточний варіант опитувальника [2]. Таким чином, вчені продемонстрували, що їх опитувальник має трьох компонентну структуру.

Опитувальник П. Х'юїтта та Г. Флетта позиціонується як багатовимірний, але, по-суті, спирається лише на один параметр – «високі стандарти», які мають різну орієнтацію – "Я", "Інші", "Інші стосовно мене" [2]. На сьогоднішній день методика MPS-H показала максимальне підтвердження валідності серед клінічної та неклінічної вибірки. Цей

опитувальник доцільно використовувати при діагностиці саме спрямованості перфекціонізму [12].

**Інструкція для учасників дослідження:**

Будь ласка, оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди із наведеними нижче твердженнями, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтесь з твердженням, обведіть "1", якщо Вам важко визначитися чи ставитеся нейтрально, обведіть "4", якщо повністю погоджуєтесь, обведіть "7".

**Текст опитувальника:**

<i>1 бал</i>	<i>2 бали</i>	<i>3 бали</i>	<i>4 бали</i>	<i>5 балів</i>	<i>6 балів</i>	<i>7 балів</i>
<i>Повністю не згоден</i>	<i>Не згоден, але бувають винятки</i>	<i>Скоріше, не згоден</i>	<i>Важко визначитися 50/50</i>	<i>Скоріше, згоден</i>	<i>Згоден, але бувають винятки</i>	<i>Повністю згоден</i>

<i>№ з/п</i>	<i>Твердження</i>	<i>Відповідь</i>
1.	Працюючи над чим-небудь, я не можу розслабитися, поки не доведу справу до досконалості.	1 2 3 4 5 6 7
2.	Я не схильний критикувати людей, за те, що вони легко здаються.	1 2 3 4 5 6 7
3.	При спілкуванні з близькими людьми для мене не важливо, наскільки вони є успішними.	1 2 3 4 5 6 7
4.	Я не критикую своїх друзів, якщо для них є прийнятним те, що не ідеальне.	1 2 3 4 5 6 7
5.	Мені важко відповідати вимогам оточення.	1 2 3 4 5 6 7
6.	Одна з моїх цілей – бути досконалим у всьому, що я роблю.	1 2 3 4 5 6 7
7.	Все, що роблять люди, повинно бути виконано якісно.	1 2 3 4 5 6 7
8.	Я ніколи не прагну досягнути ідеалу у своїй роботі.	1 2 3 4 5 6 7
9.	Люди з розумінням ставляться до того, що я, як і всі, можу помилятись.	1 2 3 4 5 6 7
10.	Мене не дратує, коли люди працюють не на повну.	1 2 3 4 5 6 7
11.	Що краще я виконую певну роботу, то більшого від мене очікують.	1 2 3 4 5 6 7
12.	Мені не важливо бути досконалим.	1 2 3 4 5 6 7
13.	Все, що я зроблю не надто добре, оцінюватиметься людьми як погана робота.	1 2 3 4 5 6 7
14.	Я прагну бути якомога більш досконалим.	1 2 3 4 5 6 7
15.	Для мене дуже важливо, щоб кожна моя спроба була вдалою.	1 2 3 4 5 6 7



16.	Я багато очікую від важливих для мене людей.	1 2 3 4 5 6 7
17.	Я прагну бути кращим у всьому, що роблю.	1 2 3 4 5 6 7
18.	Більшість людей вважають, що я маю бути успішним у всьому, що роблю.	1 2 3 4 5 6 7
19.	Від оточуючих я не вимагаю багато.	1 2 3 4 5 6 7
20.	Я вимагаю від себе бездоганності.	1 2 3 4 5 6 7
21.	Я подобатимусь людям навіть тоді, коли не досягну значних результатів у всьому.	1 2 3 4 5 6 7
22.	Мене не цікавлять люди, які не прагнуть стати кращими.	1 2 3 4 5 6 7
23.	Мені надзвичайно неприємно знаходити помилки в своїй роботі.	1 2 3 4 5 6 7
24.	Я не вимагаю багато від друзів.	1 2 3 4 5 6 7
25.	Якщо у мене, щось вийшло, це означає, що тепер я змушений старатись ще краще, аби догодити оточуючим.	1 2 3 4 5 6 7
26.	Якщо я про щось прошу – це має бути виконано бездоганно.	1 2 3 4 5 6 7
27.	Мене дратує, коли люди помиляються.	1 2 3 4 5 6 7
28.	Я ставлю перед собою високі, важкодосяжні цілі.	1 2 3 4 5 6 7
29.	Важливі для мене люди, ніколи не повинні мене підводити.	1 2 3 4 5 6 7
30.	Люди думають про мене добре навіть тоді, коли в мене щось не виходить.	1 2 3 4 5 6 7
31.	Мені здається, що люди надто вимогливі до мене.	1 2 3 4 5 6 7
32.	Я завжди маю працювати на повну силу.	1 2 3 4 5 6 7
33.	Коли я помиляюсь – люди розчаровуються в мені, хоча можуть цього й не показувати.	1 2 3 4 5 6 7
34.	Мені не обов'язково бути досконалим у всьому, що я роблю.	1 2 3 4 5 6 7
35.	У моїй сім'ї вважають, що я маю бути бездоганим та очікують від мене це.	1 2 3 4 5 6 7
36.	Я не ставлю перед собою важкодосяжних цілей.	1 2 3 4 5 6 7
37.	Мої батьки не надто розраховували на те, що я буду успішним у всіх сферах життя.	1 2 3 4 5 6 7
38.	Я поважаю звичайних, нічим невидатних людей.	1 2 3 4 5 6 7
39.	Люди очікують від мене не менше, ніж досконалість.	1 2 3 4 5 6 7
40.	Я дуже вимогливий до себе.	1 2 3 4 5 6 7
41.	Люди очікують від мене більшого, ніж те, на що я здатний.	1 2 3 4 5 6 7
42.	Я завжди маю бути кращим в навчанні, або роботі.	1 2 3 4 5 6 7
43.	Мене не дратує, коли важливі для мене люди стараються не на повну.	1 2 3 4 5 6 7
44.	Люди вважатимуть мене компетентним навіть тоді, коли я зроблю помилку.	1 2 3 4 5 6 7
45.	Я не вважаю, що люди повинні досягати високих результатів у всьому, що роблять.	1 2 3 4 5 6 7

### **Обробка та інтерпретація отриманих результатів:**

<b>Варіант відповіді</b>	<b>Пряме твердження</b>	<b>Обернене твердження</b>
<i>Повністю не згоден</i>	1 бал	7 балів
<i>Не згоден, але бувають винятки</i>	2 бали	6 балів
<i>Скоріше, не згоден</i>	3 бали	5 балів
<i>Важко визначитися 50/50</i>	4 бали	4 бали
<i>Скоріше, згоден</i>	5 балів	3 бали
<i>Згоден, але бувають винятки</i>	6 балів	2 бали
<i>Повністю згоден</i>	7 балів	1 бал

### **Підрахунок балів:**

<b>Шкали опитувальника</b>	<b>Прямі твердження</b>	<b>Обернені твердження</b>
<i>Перфекціонізм орієнтований на себе</i>	1, 6, 14, 15, 17, 20, 23, 28, 32, 40, 42	8, 12, 34, 36
<i>Перфекціонізм орієнтований на інших</i>	7, 16, 22, 26, 27, 29	2, 3, 4, 10, 19, 24, 38, 43, 45
<i>Соціально приписаний перфекціонізм</i>	5, 11, 13, 18, 25, 31, 33, 35, 39, 41	9, 21, 30, 37, 44

### **Інтерпретація отриманих результатів І. Грачевої [3]:**

<b>Шкала</b>	<b>Низький показник</b>	<b>Середній показник</b>	<b>Високий показник</b>
<i>Перфекціонізм орієнтований на себе</i>	<b>&lt;56</b>	<b>57-77</b>	<b>78 &gt;</b>
<i>Перфекціонізм орієнтований на інших</i>	<b>&lt; 53</b>	<b>54-59</b>	<b>60 &gt;</b>
<i>Соціально приписаний перфекціонізм</i>	<b>&lt; 54</b>	<b>55-50</b>	<b>61 &gt;</b>
<i>Перфекціонізм</i>	<b>&lt; 159</b>	<b>160-203</b>	<b>204 &gt;</b>

**1.Перфекціонізм орієнтований на себе** (суб'єктно-орієнтований перфекціонізм) – визначає наявність високих особистих стандартів у поєднанні з увагою до недоліків та помилок у власних результатах та самоконтролем.

Високий бал за шкалою «Перфекціонізм орієнтований на себе» дозволяє скласти уявлення про наявність у респондента надзвичайно високих особистих стандартів, вимог, що пред'являються до себе.

**2. Перфекціонізм орієнтований на інших** (об'єктно-орієнтований перфекціонізм) – визначає наявність нереалістично високих стандартів до інших, що проявляються у завищених очікуваннях до оточуючих та схильності їх критично оцінювати.

Високий бал, набраний респондентом за шкалою «Перфекціонізм орієнтований на інших» свідчить про наявність у респондента надзвичайно високих стандартів, встановлених для інших людей, вимог, що пред'являються до інших людей.

**3. Соціально-приписаний перфекціонізм** – визначає потребу відповідати стандартам та очікуваннями значущих інших, аби заробити їхнє схвалення; переконання, що інші пред'являють непосильно високі вимоги.

Високий бал, набраний респондентом за шкалою «Соціально-приписаний перфекціонізм», свідчить про те, що респондент розцінює стандарти, які йому представляються, встановлені для нього оточуючими, вимоги, що пред'являються до нього оточуючими як завищені і нереалістичні. Але в той же час, в своїй поведінці він намагається відповідати завищеним очікуванням інших людей [3].

Сума балів за трьома шкалами показує рівень загального перфекціонізму.

### **3.2. ВЕЛИКА ТРИВИМІРНА ШКАЛА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ М. СМІТТА, Д. САКЛОФСКИ, Й. СТОЄБЕРТ, С. ШЕРПІ (в адаптації Т. Грубі)**

*(The Big Three Perfectionism Scale: A New Measure of Perfectionism / M. M. Smith, D. H. Saklofske, J. Stoeber, S. B. Sherry // Journal of Psychoeducational Assessment. – 2016.)*  
*(Грубі Т.В. Адаптація психодіагностичної методики «велика тривимірна шкала перфекціонізму» / Т.В. Грубі // Організаційна психологія. Економічна психологія. – Науковий журнал [за наук. ред. С.Д.Максименка та Л.М.Карамушки]. – К. : Логос, 2018. – № 2 (13). – С. 24-34)*

#### **Загальна характеристика методики:**

У 2016 році опубліковано «Велику тривимірну шкалу перфекціонізму», авторами якої є М. Сміт, Д. Саклофські, Й. Стоєберт, С. Шерпі (The Big Three Perfectionism Scale). Зазначений опитувальник розроблено із врахуванням недоліків вже існуючого інструментарію для дослідження перфекціонізму особистості. Опитувальник в оригінальній версії складається з 45 тверджень [5; 34].

Англomовний діагностичний опитувальник «Велика тривимірну шкала перфекціонізму» було адаптовано на українській вибірці викладачів закладів вищої освіти [4]. Під час адаптації та стандартизації, а саме, факторного аналізу, 44 пункти-твердження з 45 пунктів-тверджень мали велику факторну вагу та достатню концептуальну взаємозалежність зі шкалами. Однак перший пункт-твердження опитувальника «Я відчуваю

потребу в самовдосконаленні» мав малу факторну вагу (0,245), а кореляція пункту-твердження з сумарним балом склала лише 0,015. Тому даний пункт-твердження було вилучено і остаточний варіант опитувальника україномовного складається з 44 пунктів-тверджень [4].

Перфекціонізм розглядається як багатовимірний конструкт, що поєднує три типи перфекціонізму – «жорсткий перфекціонізм», «самокритичний перфекціонізм» та «нарцисичний перфекціонізм». Кожен з вище зазначених типів перфекціонізму складається з декількох шкал. Ці шкали включені в опитувальник з метою збільшення надійності та точності в оцінці та з метою зменшення теоретичної плутанини [34].

### ***Інструкція для учасників дослідження:***

Будь ласка, уважно прочитайте твердження та оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтесь з твердженням, обведіть "1", якщо Вам важко визначитися, обведіть "3", якщо повністю погоджуєтесь, обведіть "5".

### ***Текст опитувальника:***

<i>1 бал</i>	<i>2 бали</i>	<i>3 бали</i>	<i>4 бали</i>	<i>5 балів</i>
<i>Повністю не згоден</i>	<i>Не згоден</i>	<i>Важко визначитися</i>	<i>Згоден</i>	<i>Повністю згоден</i>

<i>№ з/п</i>	<i>Твердження</i>	<i>Відповідь</i>
1.	Я намагаюся бути настільки досконалим, наскільки це можливо.	1 2 3 4 5
2.	Для себе я ніколи не погоджуюся на менше, ніж досконале.	1 2 3 4 5
3.	Для мене важливо бути досконалим в усьому, що я розпочинаю.	1 2 3 4 5
4.	Я роблю справу ідеально, або не роблю взагалі.	1 2 3 4 5
5.	Мені завжди потрібно прагнути до ідеалу для того, щоб відчувати свою правоту.	1 2 3 4 5
6.	Я не зможу себе поважати, якщо припиню прагнути досконалості.	1 2 3 4 5
7.	Моя самооцінка залежить від можливості бути досконалим.	1 2 3 4 5
8.	Прагнення вдосконалюватись, наскільки це можливо, дає мені відчуття потрібності.	1 2 3 4 5
9.	Моя самооцінка пов'язана з можливістю бути досконалим.	1 2 3 4 5
10.	Коли я помиляюсь, то відчуваю себе невдахою.	1 2 3 4 5
11.	Я відчуваю тривогу через можливість зробити помилку.	1 2 3 4 5
12.	Мене лякає сама навіть думка про помилку.	1 2 3 4 5
13.	Коли я помічаю, що зробив помилку, мені соромно.	1 2 3 4 5

14.	Я засмучуюсь, зробивши навіть незначну помилку.	1 2 3 4 5
15.	Я сумніваюсь у більшості своїх вчинків.	1 2 3 4 5
16.	Я відчуваю невпевненість щодо більшості справ, які я роблю.	1 2 3 4 5
17.	Я маю сумніви щодо всього, що б я не робив.	1 2 3 4 5
18.	Я завжди невпевнений у правильності своїх вчинків/рішень.	1 2 3 4 5
19.	Я схильний сумніватися у правильності своїх дій/вчинків.	1 2 3 4 5
20.	Я ставлюсь до себе критично, коли роблю щось недосконало.	1 2 3 4 5
21.	Коли мій виступ недосконалий, зазвичай, я злюся на себе.	1 2 3 4 5
22.	Я почуваюся розчарованим в собі, коли не роблю щось досить добре.	1 2 3 4 5
23.	Мені важко собі пробачити, коли моя робота недосконала.	1 2 3 4 5
24.	Люди занадто багато очікують від мене.	1 2 3 4 5
25.	Люди розчаровуються в мені, коли я роблю щось недосконало.	1 2 3 4 5
26.	Оточуючі занадто багато вимагають від мене.	1 2 3 4 5
27.	Усі вважають, що я маю бути найкращим.	1 2 3 4 5
28.	Я вимагаю досконалості від моєї родини та друзів.	1 2 3 4 5
29.	Все, що роблять інші, має бути бездоганним.	1 2 3 4 5
30.	Я очікую, що близькі мені люди повинні бути досконалими.	1 2 3 4 5
31.	Люди скаржаться, що я очікую занадто багато від них.	1 2 3 4 5
32.	Для мене важливо, щоб оточуючі робили свою справу бездоганно.	1 2 3 4 5
33.	Я схильний критикувати недоліки інших людей.	1 2 3 4 5
34.	Я розчаровуюсь, коли інші люди припускаються помилок.	1 2 3 4 5
35.	Я незадоволений людьми, навіть якщо вони зробили все, що могли.	1 2 3 4 5
36.	Я одразу вказую на недоліки іншим людям.	1 2 3 4 5
37.	Я заслуговую на особливе ставлення до себе.	1 2 3 4 5
38.	Я вважаю, що оточуючі повинні порушувати правила заради мене.	1 2 3 4 5
39.	Мене бентежить, коли інші люди не помічають мою досконалість.	1 2 3 4 5
40.	Я заслуговую на те, щоб завжди все було по-моєму.	1 2 3 4 5
41.	Я найкращий в тому, що я роблю.	1 2 3 4 5
42.	Я знаю, що я досконалий.	1 2 3 4 5
43.	Інші люди таємно заздять моїй досконалості.	1 2 3 4 5
44.	Інші люди визнають мою перевагу над ними.	1 2 3 4 5

### ***Обробка та інтерпретація отриманих результатів:***

За кожною шкалою знаходимо сумарний бал за вказаними номерами пунктів-тверджень.

<i>№ з/п</i>	<i>Шкала</i>	<i>Номера тверджень</i>	<i>Рівні вираженості</i>
1.	Перфекціонізм орієнтований на себе	1, 2, 3, 4	низький рівень < 13 середній рівень 13-16 високий рівень >16
2.	Проблеми з самооцінкою	5, 6, 7, 8, 9	низький рівень < 15 середній рівень 15-19 високий рівень >19
3.	Стурбованість помилками	10, 11, 12, 13, 14	низький рівень < 12 середній рівень 12-17 високий рівень > 17
4.	Сумніви у власних діях	15, 16, 17, 18, 19	низький рівень < 9 середній рівень 9-13 високий рівень > 13
5.	Самокритика	20, 21, 22, 23	низький рівень < 12 середній рівень 12-15 високий рівень >15
6.	Соціально-приписаний перфекціонізм	24, 25, 26, 27	низький рівень < 8 середній рівень 8-13 високий рівень > 13
7.	Перфекціонізм орієнтований на інших	28, 29, 30, 31, 32	низький рівень < 12 середній рівень 12-16 високий рівень > 16
8.	Гіперкритика	33, 34, 35, 36	низький рівень < 9 середній рівень 9-12 високий рівень > 12
9.	Упевненість у тому, що мені усі щось винні	37, 38, 39, 40	низький рівень < 7 середній рівень 7-11 високий рівень > 11
10.	Претензійність	41, 42, 43, 44	низький рівень < 8 середній рівень 8-12 високий рівень >12

Шкала *«Перфекціонізм орієнтований на себе»* трактується як прагнення до досконалості та переконання, що все повинно бути досконалим та є досить важливим.

Шкала *«Проблеми з самооцінкою»* розглядається як самоцінність та встановлення перфекціоністських стандартів.

Шкала *«Стурбованість помилками»* розглядається як тенденція до надмірних негативних реакцій на передбачувані невдачі та помилки.

Шкала *«Сумніви у власних діях»* відображає невизначеність щодо власної продуктивності.

Шкала *«Самокритика»* вимірює тенденцію до суворої самокритики, коли виконання певної діяльності не є досконалим.

Шкала «Соціально-приписаний перфекціонізм» позначає тенденцію сприймати оточуючих, як таких, що вимагають досконалості.

Шкала «Перфекціонізм орієнтований на інших» розглядається як тенденція до нереалістичних очікувань щодо інших.

Шкала «Гіперкритика» передбачає різке знецінення дій оточуючих, прискіпливість до їх недосконалості.

Шкала «Впевненість в тому, що мені усі щось винні» розглядається як захоплення оточуючих вашою досконалістю та неперевершеністю.

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

Крім того, визначення переважаючого типу перфекціонізму за кожним типом знаходимо сумарний бал за вказаними шкалами (номерами пунктів-тверджень).

<b>№ з/п</b>	<b>Тип перфекціонізму</b>	<b>Сума шкал (тверджень)</b>	<b>Рівні вираженості</b>
1.	Жорсткий перфекціонізм	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Перфекціонізм орієнтований на себе»,</li> <li>• «Проблеми з самооцінкою».</li> </ul> Твердження: 1-9	низький рівень < 29 середній рівень 29-35 високий рівень >35
2.	Самокритичний перфекціонізм	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Стурбованість помилками»,</li> <li>• «Сумніви у власних діях»,</li> <li>• «Самокритика»,</li> <li>• «Соціально-приписаний перфекціонізм».</li> </ul> Твердження: 10-27	низький рівень < 44 середній рівень 44-56 високий рівень >56
3.	Нарцисичний перфекціонізм	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Перфекціонізм орієнтований на інших»,</li> <li>• «Гіперкритика»,</li> <li>• «Впевненість у тому, що мені усі щось винні»,</li> <li>• «Претензійність».</li> </ul> Твердження: 28-44	низький рівень < 36 середній рівень 36-46 високий рівень >46
4.	Загальний рівень перфекціонізму	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Жорсткий перфекціонізм»,</li> <li>• «Самокритичний перфекціонізм»,</li> <li>• «Нарцисичний перфекціонізм».</li> </ul> Твердження: 1-44	низький рівень < 114 середній рівень 114-135 високий рівень >135

*«Жорсткий перфекціонізм»*. Автори опитувальника запозичили назву з «Діагностичного та статистичного керівництва по психічним розладам» (DSM-5), задля підкреслення жорсткої вимогливості до себе, своєчасне бездоганне та безпомилкове виконання діяльності. «Жорсткий перфекціонізм» складається з двох шкал: *«перфекціонізм орієнтований на себе»* та *«проблеми з самооцінкою»* [8].

*«Самокритичний перфекціонізм»* автори опитувальника запозичили з моделі перфекціонізму Д. Данклі [23]. «Самокритичний перфекціонізм» складається з чотирьох шкал: *«стурбованість помилками»*, *«сумніви у власних діях»*, *«самокритики»* і *«соціально-приписаного перфекціонізму»*.

*«Нарцисичний перфекціонізм»* автори опитувальника запозичили з моделі перфекціонізму Л. Ніліс, С. Шеррі [29]. «Нарцисичний перфекціонізм» складається з чотирьох шкал: *«перфекціонізм орієнтований на інших»*, *«гіперкритика»*, *«впевненість в тому, що мені усі щось винні»* та *«претензійність»*.

Незважаючи на те, що нарцисичний тип перфекціонізму достатньо висвітлений в теорії, автори опитувальника пропонують дослідження даного типу перфекціонізму лише для самозвіту, задля визначення ступеня власної «грандіозності» тим людям, які вважають себе доскональними, кращими за інших, і мають нереалістичні очікування.

### **3.3. ОПИТУВАЛЬНИК ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ Н. ГАРАНЯН ТА А. ХОЛМОГОВОЇ**

*(Гаранян Н. Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств : дис. докт. псих. наук : 19.00.04 / Н. Г. Гаранян. – М, 2010. – 429 с.)*

#### **Загальна характеристика методики:**

Серед зарубіжних опитувальників, спрямованих на дослідження перфекціонізму особистості, найбільш поширеним є «Опитувальник перфекціонізму», авторами якої є Н. Гаранян та А. Холмогорова [1; 2].

Перфекціонізм розглядається як дисфункціональна особистісна риса, яка передбачає прагнення встановлювати надмірно високі стандарти та неможливість відчувати задоволення від результатів власної діяльності, при чому надмірне прагнення довершеності сполучено із хронічним суб'єктивним дискомфортом, ризиком психічних розладів і низькою продуктивністю [2].

Опитувальник складається з 29 тверджень і базується на уявленні про перфекціонізм який складається з п'яти параметрів: *«сприйняття інших людей як таких, що делегують високі очікування»*, *«завищені претензії та вимоги до себе»*, *«високі стандарти діяльності при орієнтації на полюс «найуспішніших»*, *«селектування інформації про власні невдачі й помилки»* та *«поляризоване мислення»*.



При обробці підраховується показник по кожній з 5 шкал, а також загальний показник перфекціонізму. Опитувальник має високі показники валідності та надійності.

**Інструкція для учасників дослідження:**

Вам пропонується оцінити ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей. Якщо Ви повністю не погоджуєтеся з твердженням, обведіть "0", якщо Вам важко визначитися, обведіть "2", якщо повністю погоджуєтеся, обведіть "4".

**Текст опитувальника:**

<i>0 балів</i>	<i>1 бал</i>	<i>2 бали</i>	<i>3 бали</i>	<i>4 балів</i>
<i>Безперечно, ні</i>	<i>Скоріше не погоджуюся, ніж погоджуюся</i>	<i>Важко визначитися</i>	<i>Скоріше погоджуюся, ніж не погоджуюся</i>	<i>Безумовно, так</i>

<i>№ з/п</i>	<i>Твердження</i>	<i>Відповідь</i>
1.	Коли мене хвалять, мені здається, що я справляю краще враження, ніж є насправді.	1 2 3 4
2.	Коли люди хвалять мене за щось зроблене мною, я переживаю, що в майбутньому не зможу виправдати їх очікувань.	1 2 3 4
3.	Я переживаю, що важливі для мене люди можуть взнати, що я не такий здібний, ніж вони про мене думали.	1 2 3 4
4.	Частіше я згадую випадки, де я проявив себе не найкращим чином, ніж епізоди, де я був на висоті.	1 2 3 4
5.	Я рідко виконую різні види діяльності настільки добре, наскільки мені цього хотілося.	1 2 3 4
6.	Мені часто здається, що багато людей справляються з роботою краще за мене.	1 2 3 4
7.	Похвали та компліменти на мою адресу часто здаються мені не заслуженими.	1 2 3 4
8.	Коли я замислююся над власним життям, мені здається, що я мало чого досяг.	1 2 3 4
9.	Коли я досягаю хорошого результату в будь-чому, у мене виникає сумнів, чи зможу я його повторити.	1 2 3 4
10.	Я часто порівнюю не на свою користь мої здібності зі здібностями інших людей і думаю, що вони розумніші за мене та мають кращу вдачу.	1 2 3 4
11.	Я незадоволений собою, якщо я не досяг максимально гарного результату в певному виді діяльності.	1 2 3 4
12.	Я часто відмовляюся від ідеї написати лист знайомим або друзям, так як неможливо описати в листі все, що сталося за останні роки.	1 2 3 4

13.	Після не дуже вдалого контракту я сильно засмучуюсь і потім тижнями подумки перебираю – що я сказав чи зробив не так.	1 2 3 4
14.	Я намагаюся бути вище будь-якої недружелюбності на мою адресу і сварю себе, якщо це мене все ж таки зачіпає.	1 2 3 4
15.	Я відчуваю дискомфорт, якщо люди, яких я ціную, не відповідають мені взаємністю і роблю максимум, щоб завоювати їхню прихильність.	1 2 3 4
16.	Я ніколи не зупиняюся на досягнутому, досягши чогось, одразу ставлю собі нову мету.	1 2 3 4
17.	Якщо докладені в певній галузі зусилля не призводять до суттєвого в реальному житті результату, то я вважаю, що цей час я витратив даремно.	1 2 3 4
18.	Якщо мені потрібно виступати перед аудиторією і я через це хвилююся, то я серджуся на себе за те, що не в силах справитися з нервозністю.	1 2 3 4
19.	Робота інших людей (книги, фільми, якісь інші отримані ними результату) часто слугують мені нагадуванням, як я мало досяг.	1 2 3 4
20.	Я часто мучуся думками про власну недосконалість.	1 2 3 4
21.	Мені здається, що краще не розпочинати справу взагалі, ніж зробити її не дуже добре.	1 2 3 4
22.	У своїй роботі я орієнтуюся на найвищі стандарти.	1 2 3 4
23.	Яку б справу я не розпочинав, мене не влаштовує середній результат.	1 2 3 4
24.	Я схильний часто порівнювати себе з іншими людьми.	1 2 3 4
25.	В моїх невдачах мене не тішить думка про людей із середніми можливостями, яким теж багато чого не вдається.	1 2 3 4
26.	У життєвих цілях і завданнях я орієнтуюся на здібних людей, які багато чого досягли.	1 2 3 4
27.	У різних ситуаціях (навіть не пов'язаних з роботою) до мене приходять думки, як мало я досяг.	1 2 3 4
28.	Я переконаний, що справжній професіонал не допускає помилок і провалів.	1 2 3 4
29.	Я впевнений, що справжня дружба передбачає повне взаєморозуміння в усьому.	1 2 3 4

### **Обробка та інтерпретація отриманих результатів:**

<b>Шкали опитувальника</b>	<b>Твердження</b>
Сприйняття інших людей, як таких, що делегують високі очікування (при постійному порівнянні себе з іншими)	1, 2, 3, 6, 9, 10, 19.
Завищені претензії та вимоги до себе	11, 16, 22, 23, 27.
Високі стандарти діяльності при орієнтації на полюс «найуспішніших»	5, 8, 17, 25, 26
Селектування інформації про власні невдачі і помилки	4, 13, 20
Поляризоване мислення - «все або нічого»	12, 21, 28, 29

*«Сприйняття інших, як таких, що делегують високі очікування (при постійному порівнянні себе з іншими)»* – відображає суб'єктивне відчуття того, що оточуючі люди очікують від респондентів дуже багато чого.

*«Завищені претензії та вимоги до себе»* – відображають схильність до постановки важких цілей і завдань.

*«Високі стандарти діяльності при орієнтації на полюс «найуспішніших»* при порівнянні себе з іншими.

*«Селектування інформації про власні невдачі і помилки»* (негативне селектування).

*«Поляризоване мислення за принципом «все або нічого»*, тобто дихотомічна оцінка результату роботи поляризоване мислення.

## **Розділ 4. МЕТОДИКИ ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ ТИПІВ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ОСОБИСТОСТІ (ЗАЛЕЖНО ВІД ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ)**

### **4.1. ПЕРЕГЛЯНУТА ШКАЛА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ Р. СЛЕНІ**

*(Slaney, R.B. The Almost Perfect Scale – Revised / R.B. Slaney // Measurement and Evaluation in Counseling and Development. – 2001. – V. 34, № 3. – P. 130–145.)*

#### **Загальна характеристика методики:**

У 1992 році Р. Слені та Д. Джонсон розробили опитувальник «Майже досконала шкала» (інший варіант перекладу: «Шкала недосягнутої досконалості») (Almost Perfect Scale, APS), який складається з 32 питань і має 4 шкали: «високі стандарти роботи та прагнення до порядку», «тривога», «прокрастинація» та «взаємостосунки». Згодом була додана шкала «переживання невідповідності власним високим стандартам», а шкала «високі стандарти роботи та прагнення до порядку» розділена, крім того, шкали «тривога», «прокрастинація» та «взаємостосунки» видалені з опитувальника через недостатню надійність [17; 28].

Згодом, у 1999 році Р. Слені, М. Моблі, К. Райс, Дж. Тріппі та Дж. Ешбі розробили «Переглянута шкалу перфекціонізму» (Almost Perfect Scale–Revised, APS–R), в якій врахували недоліки попереднього опитувальника [17; 33].

Р. Слені та ін., взявши за основу «Майже досконала шкалу» та враховуючи результати попередніх валідацій, створили модифіковану «Переглянута шкалу перфекціонізму».

Опитувальник складається з 23 питань та трьох шкал, що вимірюють адаптивний перфекціонізм («високі стандарти» та «організованість/ прагнення до порядку») та дезадаптивний перфекціонізм («переживання невідповідності власним високим стандартам», як суб'єктивне сприйняття особистістю постійних невдач у прагненні відповідати власним стандартам) [33].

Дана методика більш чітко сфокусована на позитивному (адаптивному) та негативному (деадаптивному) аспектах перфекціонізму. Опитувальник доцільно застосовувати при діагностиці конструктивної та деструктивної форм перфекціонізму [12].

#### **Інструкція для учасників дослідження:**

Наведені нижче питання призначені для вивчення ставлення людини до себе, власної продуктивності та до інших людей. Не існує правильних або неправильних відповідей. Дайте першу відповідь, що спала на думку. Не роздумуйте занадто довго над окремими питаннями. Будь ласка, дайте відповідь на всі питання. Відповідайте на питання, використовуючи запропоновану шкалу. Вкажіть на бланку оцінку, відповідну вашій відповіді.

**Текст опитувальника:**

<i>1 бал</i>	<i>2 бали</i>	<i>3 бали</i>	<i>4 бали</i>	<i>5 балів</i>	<i>6 балів</i>	<i>7 балів</i>
<i>Повністю не згоден</i>	<i>Не згоден</i>	<i>Частково не згоден</i>	<i>Важко визначитися</i>	<i>Частково згоден</i>	<i>Згоден</i>	<i>Повністю згоден</i>

<b>№ з/п</b>	<b>Твердження</b>	<b>Відповідь</b>
1.	Я висуваю до себе високі вимоги у роботі або навчанні.	1 2 3 4 5 6 7
2.	Я організована людина.	1 2 3 4 5 6 7
3.	Я часто переживаю негативні емоції тому, що не можу досягти власних цілей.	1 2 3 4 5 6 7
4.	Акуратність важлива для мене.	1 2 3 4 5 6 7
5.	Якщо ви не очікуєте від себе багато чого, ви ніколи не досягнете успіху.	1 2 3 4 5 6 7
6.	Власні досягнення ніколи не здаються мені достатніми.	1 2 3 4 5 6 7
7.	Я вважаю, що речі слід класти на свої місця.	1 2 3 4 5 6 7
8.	У мене великі очікування щодо себе.	1 2 3 4 5 6 7
9.	Я рідко живу у відповідності з власними високими стандартами.	1 2 3 4 5 6 7
10.	Мені подобається завжди бути зібраним і дисциплінованим.	1 2 3 4 5 6 7
11.	Всі мої старання ніколи не здаються мені достатніми.	1 2 3 4 5 6 7
12.	Я використовую дуже високі стандарти для оцінювання себе.	1 2 3 4 5 6 7
13.	Я ніколи не задоволений власними досягненнями.	1 2 3 4 5 6 7
14.	Я очікую від себе найвищих результатів.	1 2 3 4 5 6 7
15.	Я часто турбуюся про те, що не відповідаю власним очікуванням.	1 2 3 4 5 6 7
16.	Результати моєї роботи рідко відповідають моїм вимогам до себе.	1 2 3 4 5 6 7
17.	Я не задоволений, навіть якщо знаю, що зробив справу так добре, як міг.	1 2 3 4 5 6 7
18.	Я намагаюся зробити найкращим чином все, за що беруся.	1 2 3 4 5 6 7
19.	Я рідко здатний відповідати власним високим стандартам.	1 2 3 4 5 6 7
20.	Навряд чи я коли-небудь буваю задоволеним результатами своєї роботи.	1 2 3 4 5 6 7
21.	Навряд чи я коли-небудь відчуваю, що все зробив досить добре.	1 2 3 4 5 6 7
22.	Я намагаюся наблизитися до досконалості.	1 2 3 4 5 6 7
23.	Часто я відчуваю розчарування після виконання завдання, оскільки знаю, що міг би зробити краще.	1 2 3 4 5 6 7

### **Обробка та інтерпретація отриманих результатів:**

<b>Тип перфекціонізму</b>	<b>Шкали опитувальника</b>	<b>Твердження опитувальника</b>
<b>Адаптивний перфекціонізм</b>	<i>високі стандарти</i>	1, 5, 8, 12, 14, 18, 22,
	<i>прагнення до порядку</i>	2, 4, 7, 10,
<b>Деадаптивний перфекціонізм</b>	<i>переживання невідповідності власним високим стандартам</i>	3, 6, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 23,

В моделі Р. Слейні в якості центрального параметру у визначенні адаптивності, або деадаптивності перфекціонізму виступають «*переживання невідповідності власним високим стандартам*» («*discrepancy*») як суб'єктивне сприйняття особистістю постійних невдач у прагненні відповідати власним високим стандартам [17; 33].

Шкала «*високі стандарти*» характеризується схильністю індивіда висувати до себе високі вимоги у роботі/навчанні, завищеними критеріями оцінки власної діяльності та бажанням наблизитися до досконалості.

Шкала «*прагнення до порядку*» характеризується акуратністю, дисциплінованістю, зібраністю, організованістю та прагненням все ставити на свої місця.

Шкала «*переживання невідповідності власним високим стандартам*» характеризується переживанням негативних емоцій через неспроможність досягти намічених цілей; незадоволеністю отриманих результатів через невідповідність власним очікуванням.

## **4.2. ДИФЕРЕНЦІЙНИЙ ТЕСТ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ А. ЗОЛОТОРЬОВОЇ**

(Золотарева А. А. Стандартизація методики «Дифференциальный тест перфекционизма» / А. А. Золотарева // Известия Волгоградского Государственного Педагогического Университета. – 2013. – № 10 (85). – С. 142–146.)

### **Загальна характеристика методики:**

«Дифференційний тест перфекціонізму», автором якого є А. Золотарьова, розроблений в спробі знайти новий підхід до діагностики та вивчення амбівалентної природи перфекціонізму: нормального і патологічного [6].

Методика складається з 24 тверджень, які порівну розподіляються за двома шкалами «*нормальний перфекціонізм*» та «*патологічний перфекціонізм*».

Оригінальна методика втілює ідею про існування двох типів перфекціонізму: «нормального», що відображає позитивні наслідки

прагнення особистості до досконалості, і «патологічного», що призводить до негативних наслідків в гонитві за недосяжним ідеалом [6].

Методика успішно пройшла перевірку психометричних показників надійності та валідності.

**Інструкція для учасників дослідження:**

Будь ласка, прочитайте твердження й оцініть ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним пунктом, використовуючи запропоновану шкалу відповідей.

**Текст опитувальника:**

<i>1 бал</i>	<i>2 бали</i>	<i>3 бали</i>	<i>4 бали</i>	<i>5 балів</i>	<i>6 балів</i>	<i>7 балів</i>
<i>Повністю не згоден</i>	<i>Не згоден</i>	<i>Скоріше, не згоден</i>	<i>Важко визначитися</i>	<i>Скоріше, згоден</i>	<i>Згоден</i>	<i>Повністю згоден</i>

<i>№ з/п</i>	<i>Твердження</i>	<i>Відповідь</i>
1.	Я отримую задоволення від справ, у яких можу найкраще реалізувати власний потенціал.	1 2 3 4 5 6 7
2.	Я постійно знаходжу можливості для самовдосконалення.	1 2 3 4 5 6 7
3.	Деколи я розумію, що всі мої досягнення та успіхи не приносять мені почуття щастя та задоволення.	1 2 3 4 5 6 7
4.	Досить часто я розумію, що ставлю перед собою дуже складні, інколи недосяжні цілі.	1 2 3 4 5 6 7
5.	Я вважаю себе людиною з активною життєвою позицією, що допомагає мені досягати значних успіхів у всіх сферах життєдіяльності.	1 2 3 4 5 6 7
6.	Думки про те, що досконалість є недосяжною, розчаровують мене.	1 2 3 4 5 6 7
7.	Я не готовий ризикувати, якщо не впевнений, що є шанс на успіх.	1 2 3 4 5 6 7
8.	Щасливим я відчуваю себе лише тоді, коли досягаю значних успіхів у всьому.	1 2 3 4 5 6 7
9.	Я завжди сприймаю критику, якщо вона допомагає мені досягти досконалості.	1 2 3 4 5 6 7
10.	Будь-яку невдачу, навіть найнезначнішу, я сприймаю як поразку.	1 2 3 4 5 6 7
11.	Мені буває важко перейти від ідеї до її здійснення, якщо я не впевнений в успіху мого задуму.	1 2 3 4 5 6 7
12.	Я належу до тих людей, які постійно докоряють собі за те, що не досягли значних успіхів у житті.	1 2 3 4 5 6 7
13.	Складну життєву ситуацію я сприймаю, як можливість для особистісного зростання.	1 2 3 4 5 6 7

14.	Нові ідеї та знання я сприймаю з інтересом, тому що вони можуть допомогти мені досягти успіху.	1 2 3 4 5 6 7
15.	Дуже часто я думаю про власні переваги, ніж про недоліки.	1 2 3 4 5 6 7
16.	Я не засмучуюся, коли думаю про те, що є люди, яким більше пощастило, ніж мені.	1 2 3 4 5 6 7
17.	Успіхи у справі не завжди приносять мені задоволення.	1 2 3 4 5 6 7
18.	Я часто думаю про власні недоліки та про те, як їх можна виправити.	1 2 3 4 5 6 7
19.	Я охоче розпочинаю незвичайні справи, тому що завжди сподіваюся на успіх.	1 2 3 4 5 6 7
20.	Часом я відкладаю початок нової справи, тому що відчуваю страх перед невдачею.	1 2 3 4 5 6 7
21.	Я рідко сподіваюся на успіх, коли беруся за будь-яку справу.	1 2 3 4 5 6 7
22.	Часто я так захоплююся певною важкодосяжною метою, що не можу радіти проміжним результатам.	1 2 3 4 5 6 7
23.	Для мене невдача в справі – це, передусім, досвід, який у майбутньому допоможе мені досягти успіху.	1 2 3 4 5 6 7
24.	Я не відчуваю себе невдахою, якщо не досягаю мети.	1 2 3 4 5 6 7

### **Обробка та інтерпретація отриманих результатів:**

<b>Шкала</b>	<b>Номер твердження</b>
Нормальний тип перфекціонізму	1, 2, 5, 6, 9, 13, 14, 15, 19, 21, 23, 24
Патологічний тип перфекціонізму	3, 4, 7, 8, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 20, 22,

Підрахуйте загальну кількість набраних Вами балів за шкалою «Нормальний тип перфекціонізму» та «Патологічний тип перфекціонізму».

**«Нормальний тип перфекціонізму»** передбачає гармонійне прагнення особистості до досконалості, що не вступає в конфлікт з іншими мотивами. Його основу складають параметри: здатність отримувати задоволення, здатність підвищувати самооцінку на основі досягнень, надія на успіх, переживання легкого хвилювання, азарту, легке входження в діяльність, концентрація уваги на власних ресурсах.

**«Патологічний тип перфекціонізму»** передбачає прагнення особистості до ідеального, досконалого результату. Його основу складають параметри: неадекватно завищена оцінка своїх можливостей, або реальності, хронічна незадоволеність своїм життям, собою, розчарування в житті і в собі, можлива повна відмова від досягнення наміченої ідеальної мети, неадекватне тестування реальності і себе, хронічне відчуття втоми.



### **4.3. ШКАЛА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ О. ЛОЗИ**

*(Лоза О.О. Особливості перфекціонізму як особистісної риси державних службовців: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія; історія психології» / Лоза О.О. – К, 2015. – 216 с.)*

#### **Загальна характеристика методики:**

О. Лоза розглядає перфекціонізм як особистісну рису, що виражається у прагненні досягти досконалості у різних сферах життєдіяльності і може виявлятися як у конструктивних, так і в деструктивних формах [13].

На думку автора опитувальника, перфекціонізм складається із двох компонентів: «особистісних стандартів» та «поляризації мислення», які можуть бути адресовані собі та іншим (адресації «Я» та «Інші») і виявлятися у сфері індивідуальної діяльності та в міжособистісних стосунках.

Опитувальник було розроблено в рамках дисертаційного дослідження «Особливості перфекціонізму як особистісної риси державних службовців»

#### **Інструкція для учасників дослідження:**

Тест містить низку тверджень, що стосуються окремих сторін Вашого характеру, а також думок і почуттів з приводу деяких життєвих ситуацій. Будь-ласка прочитайте їх та оцініть ступінь своєї згоди чи незгоди, використовуючи запропоновану шкалу.

#### **Текст опитувальника:**

<b>1 бал</b>	<b>2 бал</b>	<b>3 бали</b>	<b>4 бали</b>	<b>5 бали</b>	<b>6 бали</b>
<i>Абсолютно не згоден</i>	<i>Не згоден</i>	<i>Скоріше не згоден</i>	<i>Скоріше згоден</i>	<i>Згоден</i>	<i>Абсолютно згоден</i>

<b>№ з/п</b>	<b>Твердження</b>	<b>Відповідь</b>
1.	Навіть якщо я виконую другорядну роботу, все одно вона повинна бути виконана бездоганно.	1 2 3 4 5 6
2.	Я завжди намагаюся довести справу до досконалості, чого б мені це не коштувало.	1 2 3 4 5 6
3.	Кохана людина може повністю покластися на мене, тому що знає, що я намагатимуся бути досконалим у всіх сферах життя для нього (неї).	1 2 3 4 5 6
4.	Мені дуже подобаються діяльні, тямущі люди – професіонали своєї справи	1 2 3 4 5 6
5.	Мій (моя) супутник (супутниця) життя повинна повністю приймати і любити мене таким (такою), яким (якою) я є.	1 2 3 4 5 6

6.	Для мене не існує малозначущих справ, все має бути виконано на «відмінно».	1 2 3 4 5 6
7.	Головне для мене в роботі - виконати її бездоганно.	1 2 3 4 5 6
8.	Кохана людина повинна розуміти мій стан без мого повідомлення йому/їй про це, якщо це не так, то /він/вона не розуміє мене зовсім.	1 2 3 4 5 6
9.	В компанії я намагаюся всім сподобатися і скласти на всіх позитивне враження.	1 2 3 4 5 6
10.	Я ненавиджу результат, який не відповідає досконалості.	1 2 3 4 5 6
11.	Я вважаю, що люди повинні прагнути досягати успіхів у тому, чим вони займаються.	1 2 3 4 5 6
12.	Якщо я хоча б раз викрив людину на брехні, для мене це означатиме, що вона мені завжди брехала.	1 2 3 4 5 6
13.	Бути другим (ою) в будь-якій справі для мене все одно, що бути останнім (ньою).	1 2 3 4 5 6
14.	Оточуючим мене людям має бути максимально цікаво й комфортно зі мною.	1 2 3 4 5 6
15.	Я намагаюся бути еталоном дружелюбності й доброзичливості для інших людей.	1 2 3 4 5 6
16.	Я прагну досягти досконалості заради своїх близьких людей.	1 2 3 4 5 6
17.	Якщо люди беруться за справу, то вони повинні виконати її якісно.	1 2 3 4 5 6
18.	Стосунки з іншими людьми я будую таким чином, щоб все було бездоганно .	1 2 3 4 5 6
19.	Виконуючи доручення, люди повинні враховувати всі деталі, наявність хоча б одного упущення рівноцінно провалу виконання всього завдання.	1 2 3 4 5 6
20.	Одна з моїх цілей - бути досконалим (ою) у всьому, що я роблю.	1 2 3 4 5 6
21.	Я вимагаю від себе кращого виконання повсякденних справ, ніж більшість людей.	1 2 3 4 5 6
22.	У своїх життєвих цілях і завданнях я орієнтуюся на людей, які мають багато досягнень.	1 2 3 4 5 6
23.	Якщо хоч би раз людина виявила свою зневагу до мене, вона ніколи не зможе стати мені другом.	1 2 3 4 5 6
24.	Людина, яка здійснила хибний крок одного разу, здійснить його й вдруге.	1 2 3 4 5 6
25.	Я часто розчаровуюся в людях, оскільки вони не намагаються бути краще, виправляти свої помилки.	1 2 3 4 5 6
26.	Якщо хтось на роботі або в навчанні виконує завдання краще, ніж я, то у мене виникає відчуття, що я взагалі не справляюся з ним.	1 2 3 4 5 6

27.	У спілкуванні з іншими людьми я повинен (на) бути завжди на висоті, в іншому випадку, мене просто не поважатимуть й не цінуватимуть.	1 2 3 4 5 6
28.	Якщо я не буду найцікавим гостем на вечірці, то мене більше ніколи туди не запросять.	1 2 3 4 5 6
29.	Люди, які багато означають для мене, ніколи не повинні мене підводити.	1 2 3 4 5 6
30.	Кожна людина має прагнути бути професіоналом у своїй роботі.	1 2 3 4 5 6
31.	Я вважаю, що якщо я буду недостатньо хороший (ою), інші люди відмовляться дружити зі мною.	1 2 3 4 5 6
32.	Люди, з якими я спілкуюся, повинні відчувати до мене щиру симпатію.	1 2 3 4 5 6
33.	Я впевнений (а), що справжня дружба передбачає повне взаєморозуміння у всьому.	1 2 3 4 5 6
34.	Я багато чого чекаю від людей, які значущі для мене.	1 2 3 4 5 6
35.	Мої друзі повинні бути готові прийти мені на допомогу за першою вимогою.	1 2 3 4 5 6
36.	Якщо людина хоч би раз продемонструвала свою недобросовісність стосовно роботи, я ніколи більше не зможу покластися на неї.	1 2 3 4 5 6
37.	Невиховані й безтактні люди не можуть мені подобатися, тому я викреслюю їх з кола свого спілкування.	1 2 3 4 5 6
38.	Якщо мій друг (подруга) хоча б раз не виконає дану мені обіцянку, я більше ніколи не проситиму його (її) про допомогу й буду вважати його (її) легковажним (ною).	1 2 3 4 5 6

**Обробка та інтерпретація отриманих результатів:**

ОСОБИСТІСНІ СТАНДАРТИ				ПОЛЯРИЗАЦІЯ МИСЛЕННЯ	
Особистісні стандарти діяльності		Особистісні стандарти стосунків		Я	Інші
Я	Інші	Я	Інші		
				10	8
1	11	3	4	13	12
2	17	9	5	26	19
6	22	14	25	27	23
7	30	15	29	28	24
20		16	32	31	36
21		18	33		37
			34		38
			35		

На основі отриманих результатів О. Лоза пропонує розглядати два рівні (високий і низький) вираженості особистісних стандартів та поляризації мислення, як складових перфекціонізму і чотири його форми: гіперперфекціонізм, конструктивний перфекціонізм, деструктивний перфекціонізм і гіпоперфекціонізм [13].

**Форми перфекціонізму на основі особистісних стандартів та поляризації мислення як його структурних компонентів [13].**

<i>Поляризація мислення</i>		<i>Рівень поляризація мислення</i>	
		<i>Високий</i>	<i>Низький</i>
<i>Особистісні стандарти</i>			
<i>Рівень особист. стандартів</i>	<i>Високий</i>	Гіперперфекціонізм	Конструктивний перфекціонізм
	<i>Низький</i>	Деструктивний перфекціонізм	Гіпоперфекціонізм

**Гіперперфекціонізм.** Особи вирізняються високими показниками як особистісних стандартів, так і поляризованого мислення. Це означає, що за такої комбінації вони характеризуватимуться завищеними прагненнями досконалості, постановкою надто високих цілей, неможливістю отримати задоволення від виконаної роботи. При цьому надмірно витрачають власний ресурс, постійно перероблюючи й без того гарно виконану роботу, що призводить до виснаження, вигоряння та можливої невротизації. Окрім цього, надмірно завищені уявлення про досконалість можуть призвести до відмови від виконання завдання взагалі, через уявлювану неможливість досягти її у виконанні, а також до міжособистісних конфліктів та напружень у стосунках. Крім того, можлива прокрастинація – свідоме відкладання виконання визначених дій, незважаючи на те, що це потягне за собою певні проблеми. За таких умов використовуються будь-які приводи, аби відкласти реалізацію задуманого, поки не настає так званий дедлайн – строк, після якого вже пізно намагатися надолужити втрачене. При цьому особистість може відчувати як повну апатію та байдужість, так і високу тривожність, почуття провини, страх перед можливими наслідками, тобто перебувати в досить напруженому й нервовому стані. Через прагнення до високих стандартів особа з такою формою перфекціонізму демонструє високу відповідальність і буде постійно розвиватися, щоб досягти ідеального образу себе. Проте виражена поляризація мислення провокуватиме занадто жорстку оцінку себе і дійсності, що виявлятиметься в недостатньо високій самооцінці, нетолерантності, відносно песимістичному погляді на життя та помірній задоволеності ним [13].

**Конструктивний перфекціонізм.** Такі особи вирізняються високим рівнем особистісних стандартів та низьким рівнем поляризації мислення. Таке сполучення сприяє досягненню успіху та задоволеності результатами своєї діяльності й міжособистісних стосунків, що в остаточному вигляді позначається на відчутті особистісної гармонії та благополуччі. Особи цього рівня вміють формулювати досяжні цілі та коригувати їх залежно від ситуації, при цьому допускають можливість як успіху, так і неуспіху, але зберігають оптимізм та позитивний настрій. Рівень високих стандартів, як і в осіб попередньої форми, сприяє відповідальності та прагненню до саморозвитку, звідси адекватна самооцінка. У свою чергу, поляризація не заважає прояву терпимості в сприйнятті дійсності, оптимістичному погляді на неї та задоволеність життям [13].

**Деструктивний перфекціонізм.** Цим особам властиві низький рівень особистісних стандартів та високий – поляризованого мислення. На думку О.Лози, це найбільш несприятлива форма перфекціонізму, оскільки має таку систему оцінювання, яка обмежується двома протилежними полюсами – дуже добре і дуже погано. Середні варіанти не визнаються. Але, разом із тим, система стандартів не є занадто вимогливою. Така ситуація може пояснюватися кількома причинами: або взагалі відсутні уявлення про досконалість і особистість спрощує для себе оцінювання, користуючись елементарною системою, або вони настільки високі, що одразу нівелюється думка про можливість її досягнення. При цьому, усе ж таки, його існування (уявлення про досконалість) робить неможливим прийняття будь-якого результату, оскільки він апріорно не може бути досконалим. За таких умов особа знімає із себе відповідальність, стає абсолютно нетолерантною, не прагне зростати особистісно та песимістично сприймає дійсність. Звідси формується низька самооцінка та цілковита незадоволеність життям [13].

**Гіперперфекціонізм.** Особи вирізняються низьким рівнем особистісних стандартів та поляризацією мислення. По-суті ці особи є нонперфекціоністами, тобто взагалі не мають або мають слабко виражені перфекціоністичні домагання. Це може призводити до легковажного ставлення до роботи, наявності помилок та невідповідності результатів діяльності, а також до необов'язковості та безвідповідальності в стосунках. Разом з тим, через досить толерантне ставлення до себе й інших, вони можуть бути цілком задоволені собою, вважати себе досить розвиненими та мати високу самооцінку, вирізняючись досить позитивним сприйняттям життя [13].

#### **4.4. ШКАЛА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ДЖЕНКІНС-ФРІДМАНА ТА БРЕНСКИ-МЕРФІ**

(Empowering Gifted Behavior Scale (Jenkins-Friedman, Bransky and Murphy, 1986)  
(Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. –  
СПб.: Питер, 2011. – 224 с.)

##### **Загальна характеристика методики:**

Дана методика дозволяє визначити прояв схильної до перфекціонізму поведінки. Складається методика з 22 тверджень, де пропонується з пари тверджень обрати одне [7].

Шкала «*Поведінка, яка перешкоджає досягнення мети*» – така поведінка характерна для перфекціоністів, проявляється нетерплячість у очікуванні результатів, уникнення тих справ, у яких можлива невдача.

Шкала «*Поведінка, яка стимулює досягнення мети*» – така поведінка характерна для неперфекціоністів, визначає задоволеність власними досягненнями, довершеність виконуваної роботи.

##### **Інструкція для учасників дослідження:**

Будь ласка, уважно прочитайте запропоновані Вам пари тверджень та з кожної пари оберіть те твердження, яке є найбільш характерним для Вас

##### **Текст опитувальника:**

D	Бачу все або в чорному, або в білому кольорі (або як жахливе, або як прекрасне).	Все бачу в сірому кольорі.	E
E	Встановлюю для себе та інших нереалістично високі, або занадто низькі цілі.	Встановлюю цілі, яких можна досягти, доклавши зусиль.	D
E	Відокремлюю свої бажання від вимог до себе.	Перетворюю свої бажання в вимоги до самого себе (я хочу отримати = я повинен отримати).	D
D	Негайно хочу досягти цілі. Нетерплячий в досягненні цілі.	Працюю наполегливо, поетапно наближаючись до мети.	E
E	Задоволений власними досягненнями.	Ігнорую власні досягнення, концентруюся на невдачах.	D
E	Мене влаштовує бути середнячком в навчанні, роботі.	Не хочу бути середнячком у важливих видах діяльності.	D
D	Відкидаю критику і страждаю від неї.	Приймаю та використовую конструктивну критику.	E
E	Моя діяльність характеризується чіткістю і завершеністю.	Я дуже наполегливий щодо акуратності виконуваної роботи.	D
D	Я уникаю занять, в яких можу потерпіти невдачу.	Виконую роботу, незважаючи на ризик зазнати невдачі. Провали	E

		сприймаю спокійно. Вчуся на своїх помилках.	
Е	Не відкладаю виконання неприємних і складних завдань.	Мені важко починати виконувати роботу. Часто відкладаю її.	D
Е	Виконую роботу як заплановано.	Непоследовний у виконанні роботи.	D

***Обробка та інтерпретація отриманих результатів:***

Підрахуйте загальну кількість тверджень з літерами «D» та «E».

*Відповіді, що відповідають літері «D»,* характеризують поведінку, яка перешкоджає досягненню мети – така поведінка характерна для перфекціоністів, проявляється нетерплячість у очікуванні результатів, уникнення тих справ, у яких можлива невдача.

*Відповіді, що відповідають літері «E»,* вказують на поведінку, що сприяє досягненню мети – така поведінка характерна для неперфекціоністів, визначає задоволеність власними досягненнями, довершеність виконуваної роботи.

Чим більше відповідей з літерою «D», тим більше у Вас виражений перфекціонізм.

## Розділ 5. МЕТОДИКИ ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ ТРУДОГОЛІЗМУ ОСОБИСТОСТІ

### 5.1. ГОЛЛАНДСЬКА ШКАЛА ТРУДОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В. ШАУФЕЛІ, TAPPIC (коротка форма)

(Schaufeli & Taris (2004). *The Dutch Work Addiction Scale (DUWAS)*  
([http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/Tests/DUWAS\\_10\\_EN.pdf](http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/Tests/DUWAS_10_EN.pdf))

#### **Загальна характеристика методики:**

На основі визначення трудоголізму через надмірність в роботі (гіпертрофованість) і зацикленість на роботі (неконтрольований перфекціонізм) В. Шауфелі, з колегами розробили Голландську шкалу трудової залежності (Dutch Work Addiction Scale, DUWAS) [32].

Автори стверджують, що до основних особливостей трудоголіків можна віднести витрату великої кількості часу на трудову діяльність, а також одержимість власною професійною діяльністю. Ґрунтуючись на цих уявленнях, вони розробили DUWAS, що складається з 10 пунктів-тверджень, об'єднаних в дві шкали: «Надмірність в роботі» (Working Excessively, WE), коли працівник не знає міри, робить декілька справ одночасно та відчувається винним, коли не працює і «Зацикленість роботою» (Working Compulsively, WC), коли щось всередині людини змушує її постійно старанно працювати, коли людина цілком себе присвячує роботі [32].

Кожна шкала складається з п'яти пунктів-тверджень. Кожне твердження необхідно оцінити, використовуючи 4-бальну шкалу (1 – (майже) ніколи, 4 – (майже) завжди).

#### **Інструкція для учасників дослідження:**

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та зазначте Вашу відповідь, використовуючи запропоновану шкалу. Якщо у Вас ніколи, або майже ніколи не виникало такого почуття – обведіть "1", якщо у Вас завжди, або майже завжди присутнє це почуття – обведіть "4".

#### **Текст опитувальника:**

1 бал	2 бали	3 бали	4 бали
(Майже) ніколи	Ніколи	Часто	(Майже) завжди



<i>№ з/п</i>	<i>Твердження</i>	<i>Відповідь</i>
1.	Я постійно поспішаю, але здається, що мені ні на що не вистачає часу.	1 2 3 4
2.	Я продовжую працювати навіть після того, як мої колеги вже давно розійшлися по домівках.	1 2 3 4
3.	Я відчуваю, що повинен працювати, навіть, якщо це не приносить мені жодного задоволення.	1 2 3 4
4.	Я дуже зайнятий і роблю кілька справ одночасно.	1 2 3 4
5.	Я відчуваю, що щось всередині мене змушує мене повністю віддаватися роботі/старанно працювати.	1 2 3 4
6.	Я витрачаю більше часу на роботу, ніж на спілкування з друзями, хобі, відпочинок.	1 2 3 4
7.	Я відчуваю себе зобов'язаним працювати наполегливо, навіть тоді, коли робота не приносить мені жодного задоволення.	1 2 3 4
8.	Я виконую кілька справ одночасно, напр.: обідаючи, роблю помітки та розмовляю по телефону.	1 2 3 4
9.	Я переживаю почуття провини, якщо я не працюю.	1 2 3 4
10	Мені важко розслабитися у вільний від роботи час.	1 2 3 4

**Обробка та інтерпретація отриманих результатів:**

<i>Типологія трудоголізму</i>	<i>Номер твердження</i>
Надмірність в роботі (гіпертрофований трудоголізм)	1, 2, 4, 6, 8
Зацикленість на роботі (неконтрольований трудоголізм)	3, 5, 7, 9, 10

**Надмірність в роботі** (*excessive workaholism* або *working excessively - гіпертрофований трудоголізм*) – коли працівник не знає міри, робить декілька справ одночасно та почувається винним, коли не працює.

**Зацикленість на роботі** (*compulsive workaholism* або *working compulsively - неконтрольований трудоголізм*) - коли щось всередині людини змушує її постійно старанно працювати, коли людина цілком себе присвячує роботі.

<i>Рівень вираженості</i>	<i>Інтерпретація</i>
< 7 балів «надмірність в роботі» < 7 балів «зацикленість на роботі»	Не можна сказати, що Ви схильні викладатися на роботі або зациклені на роботі. Це означає, що ваша робота не має для Вас великого значення. Ви присвячуєте себе іншому - вільний час, хобі, стосунки з друзями і близькими для вас кращі. Сподіваємося, що робота також приносить вам задоволення, як і інші заняття.
< 7 балів «надмірність в роботі»	Ви не викладається на роботі і не схильні робити більше того, що він вас вимагають. Ви не

8-11 балів «зацікленість на роботі»	залежите від роботи, однак серйозно підходите до виконання робочих завдань.
< 7 балів «надмірність в роботі» 12 і > балів «зацікленість на роботі»	Схоже, ви потрапили в залежність від вашої роботи і вам важко не думати про неї у вільний час. Проте ви здатні контролювати вашу потребу в роботі і не присвячуєте їй весь вільний час.
8-14 балів «надмірність в роботі» < 7 балів «зацікленість на роботі»	Ви працюєте з ентузіазмом і викладається на роботі повністю. Проте ви не заціклені на роботі і не залежите від неї.
8-14 балів «надмірність в роботі» 8-11 балів «зацікленість на роботі»	Як і більшість людей, ви віддаєте роботі ваш час і вашу енергію. Хоча ви і не одержимі роботою, ви відчуваєте внутрішню потребу в ній.
8-14 балів «надмірність в роботі» 12 і > балів «зацікленість на роботі»	Навіть якщо ви і не витрачаєте на роботу величезної кількості часу, ви відчуваєте сильну внутрішню потребу в ній. Будьте обережні: якщо вам важко розслабитися і перестати думати про роботу у вільний час, ви можете постраждати від своєї одержимості.
15 і > балів «надмірність в роботі» < 7 балів «зацікленість на роботі»	Ви працюєте з ентузіазмом і витрачаєте на роботу багато часу і сил. Однак ви не заціклені на роботі і не залежите від неї, так як робите це з задоволенням. Швидше за все, ви захоплені вашою роботою.
15 і > балів «надмірність в роботі» 8-11 балів «зацікленість на роботі»	Ваша робота відбирає у вас занадто багато часу і сил. Ви перебуваєте в групі ризику, ще трохи і ви станете трудоголіком. Задумайтесь, що змушує вас постійно думати про роботу?
15 і > балів «надмірність в роботі» 12 і > балів «зацікленість на роботі»	Ви – трудоголік, ваша робота відбирає у Вас практично весь час і сили. Ви працюєте, тому що відчуваєте, що повинні працювати.

## **5.2. УТРЕХТСЬКА ШКАЛА ЗАЛУЧЕНОСТІ В РОБОТУ В. ШАУФЕЛІ ТА БЕККЕР**

(Опитувальник (UWES - The Utrecht Work Engagement Scale)

(Schaufeli & Bakker (2003).

([http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/Tests/UWES\\_RUS\\_17.pdf](http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/Tests/UWES_RUS_17.pdf))

### **Загальна характеристика методики:**

Зазначений опитувальник складається з 17 пунктів-тверджень, що дають можливість визначити три ключові показники (шкали) залученості в роботу [31]:

- **енергійність** («силу включеності») відображає високий рівень енергії, готовність працівника до докладання значних зусиль, наполегливість у подоланні труднощів на роботі;

- **відданість** («присвячення» або «ентузіазм») характеризується прихильністю до роботи, почуттям значимості своєї праці, наснагою та гордістю щодо виконуваної роботи;

- **заглибленість** («поглинання») діяльністю описує повну концентрацію і занурення в роботу, зміну сприйняття часу, переживання щастя, відсутність бажання відволіктися від роботи або припинити її.

**Інструкція для учасників дослідження:**

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та визначте, чи відчували Ви коли-небудь щось подібне щодо Вашої основної роботи. Якщо у Вас ніколи не було такого переживання, обведіть "0", якщо те чи інше переживання у Вас було, зазначте, як часто воно виникає, відповідно до поданої шкали.

<i>Ніколи</i>	<i>Майже ніколи</i>	<i>Досить рідко</i>	<i>Іноді</i>	<i>Досить часто</i>	<i>Майже завжди</i>	<i>Постійно</i>
<b>0 балів</b>	<b>1 бал</b>	<b>2 бали</b>	<b>3 бали</b>	<b>4 бали</b>	<b>5 балів</b>	<b>6 балів</b>
Жодного разу	Кілька разів на рік	Раз у місяць або рідше	Кілька разів на місяць	Раз на тиждень	Кілька разів на тиждень	Кожен день

**Текст опитувальника:**

<b>№ з/п</b>	<b>Твердження</b>	<b>Відповідь</b>
1	Під час роботи мене переповнює енергія.	0 1 2 3 4 5 6
2	Моя робота цілеспрямована та осмислена.	0 1 2 3 4 5 6
3	Коли я працюю, час пролітає непомітно.	0 1 2 3 4 5 6
4	Під час роботи я відчуваю прилив сил і енергії.	0 1 2 3 4 5 6
5	Я сповнений ентузіазму щодо своєї роботи.	0 1 2 3 4 5 6
6	Під час роботи я забуваю про все, що мене оточує.	0 1 2 3 4 5 6
7	Моя робота надихає мене.	0 1 2 3 4 5 6
8	Прокинувшись вранці, я радію тому, що піду на роботу.	0 1 2 3 4 5 6
9	Я щасливий, коли інтенсивно працюю.	0 1 2 3 4 5 6
10	Я пишаюся своєю роботою.	0 1 2 3 4 5 6
11	Я занурююся в роботу з головою.	0 1 2 3 4 5 6
12	Я можу працювати протягом тривалого часу без перерв.	0 1 2 3 4 5 6
13	Робота ставить переді мною складні і цікаві завдання.	0 1 2 3 4 5 6
14	Я дозволяю роботі «забирати/уносити» мене.	0 1 2 3 4 5 6

15	У роботі я наполегливий і не відволікаюся на сторонні речі.	0 1 2 3 4 5 6
16	Мені важко відкласти роботу в сторону.	0 1 2 3 4 5 6
17	Я продовжую працювати навіть тоді, коли справи йдуть погано.	0 1 2 3 4 5 6

**Обробка та інтерпретація отриманих результатів:**

<i>Шкали залученості в роботу</i>	<i>Номери тверджень</i>
Енергійність	1, 4, 8, 12, 15, 16
Відданість	2, 5, 7, 10, 13
Заглебленість	3, 6, 9, 11, 14, 17

Середній показник по кожній шкалі порівнюється зі статистичними нормами, і визначається ступінь вираженості кожної з трьох шкал. Про високий ступінь захопленості говорить високий рівень вираженості всіх трьох шкал.

**Середньостатистичні норми для шкал захопленості роботою:**

Шкали залученості в роботу	Бали		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
<i>Енергійність</i>	0-2,99	3-5	5,01-6
<i>Відданість</i>	0-3,39	3,4-5,6	5,61-6
<i>Заглибленість</i>	0-2,89	2,9-5,2	5,21-6

**5.3. БЕРГЕНСЬКА ШКАЛА ТРУДОГОЛІЗМУ**

*(Bergen Work Addiction Scale (BWAS))*

*(Andreassen, Griffiths, Hetland, & Pallesen, 2012)*

*(Ловаков А.В. Трудоголізм: поняття, методики измерения, предикторы и последствия / А.В.Ловаков // Организационная психология. – 2012. – Т.2. – № 4. – С.28-42.)*

**Загальна характеристика методики:**

У 2012 році норвезькі дослідники Andreassen, Griffiths, Hetland, Pallesen розробили нову методику вимірювання трудоголізму – Bergen Work Addiction Scale (BWAS). Її особливістю є те, що вона розроблена в межах загального підходу до адикції, відповідно до якого всі етапи залежностей (як хімічні, так і нехімічні) включають сім основних компонентів [11; 15]:

- 1) **відчуття** (salience) (діяльність детермінує мислення і поведінку);
- 2) **зміна настрою** (діяльність змінює / покращує настрій);

3) **толерантність** (все більший обсяг діяльності необхідний для досягнення початкового ефекту);

4) **«ломка»** (поява неприємних відчуттів, коли діяльність припиняється або різко знижується її обсяг);

5) **конфлікт** (діяльність викликає конфлікти в соціальній сфері та в інших видах діяльності);

6) **рецидив** (тенденція до повернення до тієї ж діяльності після утримання);

7) **проблема**.

Бергенська шкала трудоголізму (BWAS) складається з 7 пунктів, кожен з яких відображає один з компонентів залежно від роботи.

### **Інструкція для учасників дослідження:**

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та зазначте Вашу відповідь, використовуючи запропоновану шкалу. Якщо у Вас ніколи, або майже ніколи не виникало такого почуття – обведіть "1", якщо у Вас завжди, або майже завжди присутнє це почуття – обведіть "5".

### **Текст опитувальника:**

<b>1 бал</b>	<b>2 бали</b>	<b>3 бали</b>	<b>4 бали</b>	<b>5 балів</b>
<i>ніколи</i>	<i>рідко</i>	<i>іноді</i>	<i>часто</i>	<i>завжди</i>

<b>№ з/п</b>	<b>Твердження</b>	<b>Відповідь</b>
1.	Ви думаєте про те, як би звільнити більше часу для роботи.	1 2 3 4 5
2.	Ви працюєте, щоб заглушити відчуття тривоги, провини, безпорадності або депресії.	1 2 3 4 5
3.	Вам рекомендують скоротити час, який Ви витрачаєте на роботу, але Ви не слухаєте порад.	1 2 3 4 5
4.	Ви починаєте нервувати, якщо Вам не дають працювати.	1 2 3 4 5
5.	Ви витрачаєте на виконання роботи більше часу, ніж планували.	1 2 3 4 5
6.	Ваші захоплення та дозвілля відходять на другий план через роботу.	1 2 3 4 5
7.	Ви працюєте так багато, що це негативно позначається на вашому здоров'ї.	1 2 3 4 5

### **Обробка та інтерпретація отриманих результатів:**

Якщо Ви обираєте 4 (часто) та 5 (завжди) на чотири з семи тверджень, це свідчить про те, що Ви – трудоголік.

#### **5.4. ШКАЛА УНИКАННЯ М. МІТЧЕЛЛА ТА М. АМБРОУЗА**

(Коkun O.M. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності/ O.M. Коkun. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с. )

##### **Загальна характеристика методики:**

Авторами «Шкали уникання» є М. Мітчелл та М. Амброуз. Дана шкала розроблена з метою визначення ступеню уникання фахівця щодо вирішення його робочих завдань. Для цього йому пропонується відповісти на 8 питань. Для оцінки досліджуваному пропонується семибальна шкала [10].

##### **Інструкція для учасників дослідження:**

Уважно прочитайте кожне твердження. Зазначте як часто за останній рік з Вами траплялися подібні ситуації, використовуючи 7-бальну шкалу.

##### **Текст опитувальника:**

<b>1 бал</b>	<b>2 бали</b>	<b>3 бали</b>	<b>4 бали</b>	<b>5 балів</b>	<b>6 балів</b>	<b>7 балів</b>
Ніколи	Один раз на рік	Два рази на рік	Кілька разів на рік	Кожного місяця	Щотижня	Щодня

<b>№ з/п</b>	<b>Твердження</b>	<b>Відповідь</b>
1.	Втрачав мотивацію, щоб добре виконувати свою роботу.	1 2 3 4 5 6 7
2.	Вдавався стомленим, оскільки не мав бажання працювати.	1 2 3 4 5 6 7
3.	Докладав менше зусиль при виконанні своїх функціональних обов'язків.	1 2 3 4 5 6 7
4.	Починав менше працювати.	1 2 3 4 5 6 7
5.	Спізнювався, оскільки був не в настрої працювати.	1 2 3 4 5 6 7
6.	Сильно турбувався з приводу своєї роботи.	1 2 3 4 5 6 7
7.	Уникав робочих завдань та вказівок.	1 2 3 4 5 6 7

##### **Обробка та інтерпретація отриманих результатів:**

Сума набраних балів за 8 питаннями шкали складає рівень уникання. Його максимальне значення довірне – 56 балам.

<b>Рівень</b>	<b>Значення показника у балах</b>
Низький	8-13
Нижчий за середній	14-20
Середній	21-31
Вищий за середній	32-44
Високий	45-56

### 5.5. ОПИТУВАЛЬНИК «ВИ ТРУДОГОЛІК?»

(Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.)

#### **Інструкція для учасників дослідження:**

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження і дайте відповідь «так» "+" або «ні» "-" залежно від того, чи стосується твердження Вас, чи не стосується [7].

#### **Текст опитувальника:**

<b>№ з/п</b>	<b>Твердження</b>	<b>Відповідь</b>
1.	Чи характерно для Вас займатися кількома справами одночасно (дзвонити по телефону, підтримувати розмову, робити позначки в блокноті та розгойдуватися в кріслі)?	
2.	В хвилини відпочинку чи відчуваєте Ви почуття провини від усвідомлення того, що не всі розпочаті справи завершені?	
3.	Чи починаєте Ви нудьгувати, коли говорять інші люди? Чи виникає у Вас бажання перервати їх, або якимось чином прискорити бесіду?	
4.	Чи намагаєтеся Ви направити розмову в русло Ваших власних інтересів, замість того щоб вислухати інших людей?	
5.	Вирішуючи певну задачу, чи прагнете Ви закінчити її якомога швидше для того, щоб перейти до наступного виду роботи?	
6.	Чи вважаєте Ви, що важливішим є результат, ніж спосіб його досягнення?	
7.	Чи швидко Ви розмовляєте, ходите, їсте?	
8.	Чи виникає у Вас відчуття роздратування під час спілкуванні з тими, хто тиняється без діла?	
9.	Чи характерним для Вас є стан фізичної напруги?	
10.	Беручи участь у певній справі, Вас більше цікавить процес, ніж результат?	
11.	Чи важко Вам посміятися над самим собою?	
12.	Чи важко Вам передати частину своїх повноважень іншим?	
13.	Чи є для Вас можливим, коли Ви присутні на нараді і при цьому не виступили?	
14.	Чи надасте Ви перевагу пасивному відпочинку, ніж активному?	
15.	Чи змушуєте Ви тих, за кого відповідаєте (дітей, підлеглих, близьких), прагнути до досягнення Ваших власних стандартів, не цікавлячись при цьому, чого вони, насправді, хочуть від життя?	

### **Обробка та інтерпретація отриманих результатів:**

Підрахуйте загальну кількість позитивних відповідей. Якщо у Вас вісім і більше позитивних відповідей, у Вас усі ознаки трудоголізму.

### **5.6. ТЕСТ НА «ТРУДОМАНІЮ»**

(Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.)

#### **Інструкція для учасників дослідження:**

Цей тест дозволить Вам зрозуміти, наскільки робота впливає на Ваше здоров'я. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оберіть відповідь, яка найбільше Вам підходить [7].

#### **Текст опитувальника:**

<b>№ з п</b>	<b>Твердження</b>	<b>Відповідь</b>
<b>1.</b>	<b>Чи влаштовує вас ваша робота?</b>	
	А. Так.	
	Б. Робота влаштовує, а ось її оплата – ні.	
	В. Мені не подобається моя робота, але вона приносить непоганий дохід.	
Г. Абсолютно не влаштовує.		
<b>2.</b>	<b>Чи є у Вас взаєморозуміння з колегами?</b>	
	А. Так, у нас дружний колектив.	
	Б. Не завжди.	
	В. У мене досить часто виникають конфлікти з колегами.	
Г. Мені здається, що мене постійно не розуміють.		
<b>3.</b>	<b>Мені здається, що я працюю ...</b>	
	А. Погано.	
	Б. Відмінно.	
	В. Коли як.	
Г. Мені здається, щоб чогось досягти, я повинен працювати більше та ефективніше.		
<b>4.</b>	<b>Якщо у мене особисті проблеми ...</b>	
	А. Я ніколи не переносу їх на свою роботу.	
	Б. Я намагаюся не братися за важливі справи або проекти.	
	В. Я знаходжу в такому випадку розуміння у колег.	
Г. Я говорю про це прямо начальству.		
<b>5.</b>	<b>Приходячи з роботи, я ...</b>	
	А. Хочу побути один.	
	Б. Приділяю час близьким.	
	В. Приділяю час собі і своїм інтересам.	
Г. Часто беру роботу додому.		



6.	<b><i>Що на роботі може викликати ваше роздратування?</i></b>	
	А. Невдоволення клієнта, догана.	
	Б. Мене практично неможливо вивести з себе.	
	В. Мене дратують люди, з якими доводиться спілкуватися.	
	Г. Нерідко мене зачіпають звичайні буденні речі - дріб'язкові розмови, поломка техніки.	
7.	<b><i>Ваші переживання з приводу роботи пов'язані з ...</i></b>	
	А. Ні з чим не пов'язані. Моя робота - це тільки робота, її можна в будь-який момент змінити.	
	Б. Я часто турбуюся з приводу конфліктів, розбіжностей.	
	В. Я турбуюся тільки за вагомих обставин.	
	Г. Якщо є якісь переживання, я завжди намагаюся зробити все, щоб позбутися від них.	
8.	<b><i>Що про вашу роботу знають ваші домочадці?</i></b>	
	А. Я ніколи не приношу свою роботу і робочі проблеми додому.	
	Б. Я завжди розповідаю домашнім про свою роботу.	
	В. Я не можу поділитися з близькими людьми своїми проблемами на роботі або труднощами – вони занадто далекі від специфіки моєї професії.	
	Г. Я не можу позбутися вдома від думок про роботу, але всі свої переживання тримаю в собі.	
9.	<b><i>Що ви відчуваєте, коли бачите хороші результати своєї роботи?</i></b>	
	А. Радію.	
	Б. Могло бути й краще.	
	В. Мене не цікавить результат, головне – сам процес або заробіток.	
	Г. Це тільки початок, потрібно більше і наполегливіше працювати, щоб досягти ще більших вершин.	
10.	<b><i>Що відбувається з вами останнім часом на робочому місці?</i></b>	
	А. Мене переслідують невдачі.	
	Б. Начальство високо оцінює мої результати.	
	В. У мене склалися чудові стосунки з колективом і з начальством, клієнти мною задоволені.	
	Г. Я регулярно відчуваю дискомфорт.	
11.	<b><i>Наскільки ви самі оцінюєте своє значення для колективу?</i></b>	
	А. Незамінних немає, але ось неповторні ... Я як раз з таких.	
	Б. При будь-якому зручному випадку мене замінять.	
	В. Я ланка в загальному процесі, і мою роботу цінують.	
	Г. Я абсолютно спокійний – хто ще буде виконувати такий обсяг роботи за таку мізерну заробітну плату.	

### **Обробка та інтерпретація отриманих результатів:**

Підрахуйте загальну кількість набраних балів за кожне твердження

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>А</b>	0	1	10	10	10	3	5	5	5	0	5
<b>Б</b>	5	5	3	2	0	0	8	0	8	3	0
<b>В</b>	10	8	0	8	5	5	10	10	10	5	8
<b>Г</b>	3	10	5	0	8	8	3	8	3	8	10

**7-31 бал.** На даний час Ви задоволені своєю кар'єрою. Ви вмієте концентруватися на першочергових завданнях, що свідчить про Ваш професіоналізм. Ви – кар'єрист. Однак це не означає, що Ви в цілковитій безпеці. У більшості випадків люди, які потрапляють в цю категорію – молоді, енергійні та цілеспрямовані і, як наслідок, хочуть домогтися більшого. Правильний розрахунок сил, постановка цілей, своєчасне комбінування роботи і особистого життя допоможуть вам досягти успіху. Не намагайтеся стрибнути вище голови і отримати все і відразу. У житті так не буває. Тому зараз для вас головне правило – поступовість.

**31-64 бали.** Вас багато чого не влаштовує у Вашій роботі, але Ви змушені працювати. Щодо трудоголізму, то він буває час від часу - наприклад, після гарної оцінки результатів Вашої роботи або після відпочинку від неї. Судячи з ваших відповідей, ви то рветься до роботи, то зовсім байдуже ставитеся до неї, вважаючи, що помилилися у виборі професії. Вам варто пошукати іншу роботу, або ж знайти більш приємні моменти у Вашій нинішній роботі і не приймати все близько до серця.

**64-86 бали.** Ви – типовий трудоголік. Ви вже давно втратили спокій через роботу, відчуваєте фізичні або психологічні перевантаження. Вам постійно бракує часу, і Ви досить часто замислюєтеся, чому існуєте не в декількох екземплярах. Дозуйте свою роботу і ставте до відома про це керівництво (наприклад, проект можна закінчити через тиждень, а не за одну ніч). Можна спробувати такий метод релаксації: виходячи за двері офісу, уявіть, що всі думки про роботу, турботи, плани на завтра Ви просто струшує і залишаєте там. Присвятіть час сім'ї, почитайте книгу, подивіться телевизор, прогуляйтеся. До речі, найкращий відпочинок – зміна виду діяльності. Якщо велике психологічне навантаження – попрацюйте фізично або займіться спортом, якщо фізичне – розгадайте кросворд, обміркуйте останні новини, поспілкуйтеся з друзями. Так буде відновлений дисбаланс між фізичним і психологічним навантаженням.

### **5.7. МЕТОДИКА «ВИЗНАЧЕННЯ ТРУДОГОЛІЗМУ»**

(Рогов Е.И. Учитель как объект психологического исследования: Пособие для школьных психологов по работе с учителем и педагогическим коллективом. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. – 496 с.)

#### **Інструкція для учасників дослідження:**

Дайте відповідь на запропоновані питання. При позитивній відповіді поставте знак «+», при негативній – знак «-» [14].

#### **Текст опитувальника:**

<b>№ з/п</b>	<b>Твердження</b>	<b>Відповідь</b>
1.	Чи берете Ви роботу додому або на час відпустки?	
2.	Чи часто Ви думаєте про роботу, наприклад, коли не можете заснути?	
3.	Чи швидко Ви працюєте?	
4.	Чи уникаєте Ви в розмовах згадки про те, як багато Ви працюєте?	
5.	Чи відчуваєте Ви непереборне бажання не відриватися від початої роботи і працювати до тих пір, поки вистачить сил?	
6.	Чи використовуєте Ви виправдання для пояснення своєї схильності працювати понад міру?	
7.	Чи схильні Ви оцінювати навколишніх за їх трудовим внеском?	
8.	Чи намагаєтеся Ви час від часу змусити себе не працювати?	
9.	Чи є у Вас схильність до розкаяння і постійного відчуття провини перед близькими через свою завантаженість роботою?	
10.	Чи намагалися Ви перейти працювати туди, де режим роботи жорстко регламентується?	
11.	Чи підлаштовуєте Ви стиль свого життя під потреби роботи?	
12.	Чи помітили Ви, що втрачаєте інтерес до знайомих, які пов'язані з Вашою роботою?	
13.	Чи жалієте Ви себе через надмірну завантаженість роботою?	
14.	Чи помічаєте Ви за собою прагнення «запастися» роботою?	
15.	Чи часто Ви працюєте вечорами?	
16.	Чи траплялося вам іноді працювати безперервно, буквально вдень і вночі?	

#### **Обробка та інтерпретація отриманих результатів:**

Підраховується кількість позитивних відповідей. Якщо п'ять і більше позитивних відповідей то в респондента вже виражений трудовоголізм. Позитивні відповіді на десять і більше питань свідчать, що людина стала жертвою трудовоголізму.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гаранян Н. Г. Перфекционизм и враждебность как личностные факторы депрессивных и тревожных расстройств : дис. докт. псих. наук : 19.00.04 / Н. Г. Гаранян. – М, 2010. – 429 с.
2. Гаранян Н.Г. Психологические модели перфекционизма / Н.Г. Гаранян // Вопросы психологии. – 2009. – № 5. – С. 74–83.
3. Грачева И.И. Адаптация методики «Многомерная шкала перфекционизма» П. Хьюитта и Г.Флетта / И.И. Грачева // Психологический журнал. – 2006. – Т.26. – № 6. – С.73-89.
4. Грубі Т.В. Адаптація психодіагностичної методики «велика тривимірна шкала перфекціонізму» / Т.В. Грубі // Організаційна психологія. Економічна психологія. – Науковий журнал [за наук. ред. С.Д.Максименка та Л.М.Карамушки]. – К. : Логос, 2018. – № 2 (13). – С. 24-34
5. Грубі Т.В. Основні методики діагностики перфекціонізму / Т.В. Грубі // Збірник тез міжнародної науково-практичної конференції : « Роль і місце психології та педагогіки у формуванні сучасної особистості» (м. Харків, Україна, 15–16 січня 2016 року). – Харків: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2016. – С. 59–63.
6. Золотарева А. А. Стандартизація методики «Дифференціальний тест перфекционизма» / А. А. Золотарева // Известия Волгоградского Государственного Педагогического Университета. – 2013. – № 10 (85). – С.142–146.
7. Ильин Е. П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.
8. Карамушка Л.М. Діагностичний інструментарій визначення перфекціонізму особистості / Л. М. Карамушка, Т.В. Грубі // 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.
9. Карамушка Л. М. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної фіскальної служби України : монографія / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. – К. - Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2015. – 254 с.
10. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності/ О.М. Кокун. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.
11. Ловаков А.В. Трудоголизм: понятие, методики измерения, предикторы и последствия / А.В.Ловаков // Организационная психология. – 2012. – Т.2. – № 4. – С.28-42.
12. Лоза О.О. Моделі перфекціонізму та методики його діагностики / О.О.Лоза // Вісник Дніпропетровського університету економіки та права імені

- Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». – 2011. – № 1(1). – С. 122–125.
13. Лоза О.О. Особливості перфекціонізму як особистісної риси державних службовців: дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія; історія психології» / Лоза О.О. – К, 2015. – 216 с.
  14. Рогов Е.И. Учитель как объект психологического исследования: Пособие для школьных психологов по работе с учителем и педагогическим коллективом. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. – 496 с.
  15. Увлеченность работой: Как научиться любить свою работу и получать от нее удовольствие [Электронный ресурс] / Шауфели В., Дийкстра П., Иванова Т. – М.: Когито-Центр, 2015. – 137 с.
  16. Филатова Е.А. Психологические особенности идеального Я личности при пассивном перфекционизме : дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01. «Общая психология, психология личности, история психологии» / Е.А.Филатова. – М., 2016. – 146 с.
  17. Щипицына А. С. Методики измерения перфекционизма / А. С. Щипицына // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2014. – №1. – С. 235–245.
  18. Юдеева Т.Ю. Перфекционизм как личностный фактор депрессивных и тревожных расстройств.: дис. на соискание науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.04. «Медицинская психология (психологические науки)» / Т.Ю.Юдеева. – М.: МНИИП, 2007. - 198 с.
  19. Яремчук С. В. Саморазвитие и субъективное благополучие современной молодежи: монография / С.В.Яремчук, Е.Ф. Новгородова. – М.: ИНФРА-М, 2015. – 142 с.
  20. Ясная В.А. Апробация методики измерения перфекционизма Р.Слейни «Почти совершенная шкала» / В.А. Ясная, О.В. Митина, С.Н. Ениколопов, А.М. Зурабова // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2011. – № 4. – Т. 4. – С. 30–45.
  21. Ясная В.А. Апробация шкал измерения перфекционизма на российской выборке / В.А. Ясная, С.Н. Ениколопов // Психологическая диагностика. – 2009. – № 1. – С. 101–120.
  22. Burns, D.D. The perfectionist's script for self-defeat / D.D.Burns // Psychology Today. – 1980. – November. – P. 34–52.
  23. Dunkley, D.M. Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping / D. M. Dunkley, D. M., D. C. Zuroff, K. R. Blankstein // Journal of Personality and Social Psychology. – 2003. – Vol. 84. – P. 234–252.

24. Frost, R. The dimension of perfectionism / Frost R., P. Marten, C. Lahart, R. Rosenblate // *Cognitive Therapy and Research*. – 1990. – № 14. – P. 449–468.
25. Grubi, T.V. A set of techniques to investigation a perfectionism of personality of scientific and pedagogical staff of the higher school / T.V. Grubi // *Організаційна психологія. Економічна психологія*. – Науковий журнал [за наук. ред. С.Д.Максименка та Л.М.Карамушки]. – К. : Логос, 2016. – № 4 (7). – С. 25-31.
26. Hewitt, P.L. The Multidimensional Perfectionism Scale: Development and validation / P.L. Hewitt, G.L. Flett // *Canad. Psychol.* – 1989. – V. 30. – P. 103–109.
27. Hill, R.W. A new measure of perfectionism: the perfectionism inventory / R.W. Hill, T.J. Huelsman, R.M. Furr, J. Kibler, B.B. Vicente, C. Kennedy // *Journal of Personality Assessment*. – 2004. – Vol. 82, # 1. – P. 80–91.
28. Johnson, D.P. Perfectionism: scale development and a study of perfectionistic clients in counseling / D. P. Johnson, R. B. Slaney // *Journal of college student development*. – 1996. – Vol. 37. – P. 29–41.
29. Nealis, L.J. Towards a better understanding of narcissistic perfectionism: Evidence of factorial validity, incremental validity, and mediating mechanisms / L. J. Nealis, S. B. Sherry, D. L. Sherry, S. H. Stewart, M. A. Macneil // *Journal of Research in Personality*. – 2015. – Vol. 57. – P. 11–25.
30. Schaufell, W.B. Measurement of burnout: A review. In *Professional Burnout: Recent Development in Theory and Reserch* / ed. W. B. Schaufell, C. Maslach, T. Marek. – Washington, DC : Taylor&Francisp, 2005. – P. 199–215.
31. Schaufeli, W.B. & Bakker The Utrecht Work Engagement Scale Режим доступу:  
[http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/Tests/UWES\\_RUS\\_17.pdf](http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/Tests/UWES_RUS_17.pdf)
32. Schaufeli, W.B. & Taris. The Dutch Work Addiction Scale (DUWAS) / Режим доступу:  
[http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/Tests/DUWAS\\_10\\_EN.pdf](http://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/Tests/DUWAS_10_EN.pdf)
33. Slaney, R.B. The Almost Perfect Scale – Revised / R.B. Slaney // *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. – 2001. – V. 34, № 3. – P. 130–145.
34. Smith, M.M. The Big Three Perfectionism Scale: A New Measure of Perfectionism / M.M. Smith, D.H. Saklofske, J. Stoeber, S.B. Sherry // *Journal of Psychoeducational Assessment*. – 2016. – Vol. 34 (7). – P.670–687.

## ПІСЛЯМОВА

Автори психологічного практикуму сподіваються, що реалізація керівниками організацій та організаційними психологами представлених у книзі підходів сприятиме підвищенню ефективності діяльності персоналу та задоволеності його роботою.

Просимо висловлювати свої думки, зауваження й побажання щодо змісту психологічного практикуму та його вдосконалення. З цією метою пропонуємо використовувати таку інформацію для *контактів*:

*Лабораторія організаційної та соціальної психології  
Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України:  
01033, м. Київ, вул. Паньківська, 2, офіс 22,  
тел./факс: (044) 288-07-19  
e-mail: [LKARAMA01@gmail.com](mailto:LKARAMA01@gmail.com)*

*Кафедра психології управління  
ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України:  
04053, м. Київ, вул. Артема (Січових стрільців), 52 – А.  
e-mail: [bei.07@ukr.net](mailto:bei.07@ukr.net)*

*Кафедра практичної психології  
Інституту людини Київського університету імені Бориса  
Грінченка:  
02154, м. Київ, вул. І. Шамо, 18/2, каб. 235,  
тел.: (044) 295-35-40;  
e-mail: [t.grubi@kubg.edu.ua](mailto:t.grubi@kubg.edu.ua)*

**Навчальне видання**

*Карамушка Людмила Миколаївна  
Бондарчук Олена Іванівна  
Грубі Тамара Валеріївна*

# **ДІАГНОСТИКА ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ТРУДОГОЛІЗМУ ОСОБИСТОСТІ**

*Психологічний практикум*

Підписано до друку 20.12.2018 р. Формат 60x84/16  
Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний  
Ум.друк. арк. 4,3. Обл. вид. арк. 3,6 Тираж 300. Зам. 229

Підготовлено до друку та надруковано  
**у видавництві ПП «Медобори-2006»**  
32343, Хмельницька обл., Кам'янець-Подільський р-н,  
с. Довжок, пров. Радянський, ба. Тел./факс: (03849) 2-20-79  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК №3025 від 09.11.2007 р.