

## ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ТРИВОЖНОСТІ У ПРАЦІВНИКІВ МІЖНАРОДНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ

Яроменко Інна

У сучасних умовах професійна діяльність працівників міжнародних організацій характеризується високим рівнем відповідальності, інтенсивністю професійної взаємодії, необхідністю швидкого прийняття рішень та орієнтацією на високі стандарти діяльності. Такі умови можуть сприяти формуванню перфекціоністичних тенденцій, які, поряд із позитивним впливом на професійну ефективність, здатні підвищувати рівень емоційного напруження та тривожності. Незважаючи на значну кількість досліджень перфекціонізму та тривожності окремо, проблема їх взаємозв'язку у працівників міжнародних організацій залишається недостатньо дослідженою. Це зумовлює необхідність емпіричного вивчення особливостей впливу перфекціоністичних тенденцій на прояви тривожності у зазначеної категорії працівників [1–2].

**Метою** публікації є емпіричне дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та тривожності у працівників міжнародної організації, а також виявлення статистично значущих зв'язків між окремими компонентами перфекціонізму та проявами тривожності.

Емпіричне дослідження взаємозв'язку перфекціонізму та тривожності у працівників міжнародної організації здійснювалося поетапно та охоплювало підготовчий, дослідницький, аналітичний і підсумковий етапи (табл. 1)

Таблиця 1

Етап	Зміст
1	2
Підготовчий	Теоретичний аналіз проблеми впливу перфекціонізму на формування та прояви тривожності у працівників міжнародної організації. Визначення об'єкта, предмета, мети, завдань та гіпотези дослідження. Підбір комплексу психодіагностичних методик, які відповідають меті та завданням дослідження. Формування вибірки досліджуваних.
Дослідницький	Проведення емпіричного дослідження з використанням

	обраного інструментарію. Збір первинних емпіричних даних.
Аналітичний	Кількісна та якісна обробка емпіричних даних. Кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між перфекціонізмом та тривожністю у працівників міжнародної організації. Інтерпретація отриманих результатів.
Підсумковий	Формулювання висновків на основі аналізу результатів емпіричного дослідження. Підтвердження або спростування висунутої гіпотези. Розробка практичних рекомендацій щодо зниження рівня тривожності та гармонізації перфекціоністичних тенденцій у працівників міжнародної організації.

У дослідженні взяли участь 60 співробітників різного віку та посадових рівнів. Участь була добровільною й анонімною, з дотриманням етичних вимог психодіагностики. Використано такі методики: «Шкала тривоги» А. Бека, «Шкала прояву тривожності» Дж. Тейлор, «Шкала перфекціонізму» В. Шауфелі та «Багатовимірна шкала перфекціонізму» Р. Фроста.

Аналіз результатів за методикою «Шкала тривоги» Бека показав переважання середнього (51 %) та високого (25 %) рівнів тривожності серед працівників міжнародної організації. Отримані дані свідчать про наявність емоційного напруження, схильності до переживань та внутрішнього неспокою у значної частини досліджуваних. Результати методики «Шкала прояву тривожності» Дж. Тейлора засвідчили, що у більшості респондентів (60 %) спостерігається середній рівень тривожності з тенденцією до низького, тоді як у 26,6 % виявлено середній рівень з тенденцією до високого. Це свідчить про відносно стабільний емоційний стан більшості учасників, проте частина з них має схильність до підвищеної емоційної напруженості. За результатами методики «Шкала перфекціонізму» В. Шауфелі встановлено домінування високого (53 %) та середнього (45 %) рівнів перфекціонізму. Це вказує на схильність більшості досліджуваних до високих вимог до себе, прагнення до бездоганного виконання діяльності та самокритичності.

Результати «Багатовимірної шкали перфекціонізму» Р. Фроста показали переважання середніх показників за шкалами занепокоєності, батьківських очікувань,

батьківської критики та сумнівів у власних діях. Найбільш вираженим показником стала організованість, високий рівень якої виявлено у 80 % респондентів. Отримані дані свідчать про наявність виражених перфекціоністичних тенденцій, що супроводжуються підвищеним рівнем тривожності та внутрішнім напруженням.

Для визначення взаємозв'язку між показниками перфекціонізму та тривожності було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. У результаті дослідження встановлено помірний позитивний зв'язок між показниками тривожності за методиками А. Бек та Дж. Тейлор ( $r = 0,54$ ), що підтверджує взаємопов'язаність проявів тривожності. Також виявлено позитивні зв'язки між рівнем тривожності та такими компонентами перфекціонізму, як занепокоєність, батьківські очікування та сумніви у власних діях, що свідчить про вплив перфекціоністичних установок на емоційний стан особистості.

Встановлено статистично значущі позитивні зв'язки між показниками перфекціонізму та тривожності у працівників міжнародної організації. Найбільш виражені зв'язки виявлено між занепокоєністю, батьківськими очікуваннями та батьківською критикою, що свідчить про вплив зовнішніх вимог на формування перфекціоністичних тенденцій. Водночас організованість може виступати ресурсом психологічної саморегуляції та знижувати рівень тривожних переживань. Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, порівнянні різних професійних груп та розробці психокорекційних програм для зниження тривожності й гармонізації перфекціоністичних тенденцій.

#### Список використаних джерел

1. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 72–78. DOI: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-11> (дата звернення: 03.05.2026).
2. Яремко Р. Я., Гродська В. М., Дзюбак А. В., Ільків Х. В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений*. 2022. № 5 (105). С. 83–86.