

3. ПЕРФЕКЦІОНІЗМ ЯК ЗАГРОЗА ЕФЕКТИВНОГО ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ

Ю.Ю. Дробот, Москаленко В.О., к.е.н.

Національний університет харчових технологій

Час – один із найцінніших ресурсів людства , тому ефективно управління ним забезпечить ефективність як окремого індивіда, так і усього суспільства в цілому. Завдяки технології тайм-менеджменту управління часом стає все простіше і доступніше, але людський фактор створює деякі перешкоди в ефективному користуванні методами даної

технології. Одна з цих перешкод – це перфекціонізм, який базується на психологічних особливостях людини.

Перфекціонізм (від фр. Perfection) – переконання в тому, що вдосконалення, як власне, так і інших людей, є тією метою, до якої має прагнути людина. До прихильників перфекціонізму можна віднести Р.В. Лейбніца, А. Е. К. Шефтсбері, М.А. Кондорсе, Х. Вольфа, І. Канта та ін. Про вдосконалення людини говорять також концепції, що розвивають ідею надлюдини (Ф. Ніцше, Маркс К. В. , І. Ленін, А. Гітлер) [1]

У контексті тайм-менеджменту, перфекціонізм розглядається як прагнення до того, щоб всі завдання були вирішені ідеально. Перфекціоністи фокусують увагу на деталях і намагаються постійно поліпшити результат. Такі намагання призводять до марної трати часу, що веде за собою неефективне використання технології тайм-менеджменту [6].

Перфекціонізм як і будь-яке явище, має власні причини виникнення. Велика кількість експертів вважає, що він є наслідком високої вимогливості вихователів в дитинстві. Важливим є також особистий приклад батьків, який визначає базові сценарії сприйняття і реагування. Найбільш розповсюджену причину можна сформулювати як відмову приймати себе і/або світ у природному вигляді, і заміну реального стану речей вигаданим ідеалом. У разі низької самооцінки і комплексу неповноцінності виникає невротична потреба в компенсації[2]. З психологічної точки зору, в основі перфекціонізму лежить бажання похвали або страх. А вони, в свою чергу, базуються на низькій самооцінці і загальній невпевненості особистості [3].

Психологи розрізняють два типи перфекціонізму – здоровий та патологічний або невротичний. Здоровий перфекціонізм – це виявлення у характері лідерських якостей, високу працездатність, активність, мотивацію для досягнення мети. При цьому існує ясність оцінювання реальних здібностей. Увага здорового перфекціоніста сконцентрована на власних можливостях і на способах досягнення мети. Патологічний перфекціонізм несе в собі іншу загрозу. Він проявляється тоді, коли виникає страх перед неуспіхом. Людина захоплена ідеєю стати краще всіх. Але в кінцевому результаті, вона все одно не задоволена ні собою, ні оточуючими. Такі перфекціоністи роблять щось не тому що їм подобається це робити. Вони роблять це тому, що бажають таким чином звернути на себе увагу і отримати похвалу. Таке нездорове бажання перетворюється на самокатування, під час якого витрачається багато психічних сил, що в кінці призводить до депресивного настрою і очікування невдачі [4].

Розглядаючи два види перфекціонізму, стає зрозуміло, що це явище має як позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку – це гарне виконання справи, поліпшення професійної репутації та підйом по кар'єрних сходах, і численні вигоди для компанії – відсутність помилок у роботі, вчасно підписані контракти, врегулювання спорів з партнерами, інновації та творчі розробки та інше. З іншого, негативного боку, перфекціонізм затримує результат роботи, а виконання завдань оцінюється не лише за результатом, але також по своєчасному виконанню. Також перфекціонізм призводить до тривалої роботи над завданням, а це неефективне використання часу. Витрата великої кількості часу всього лише на одну задачу означає, що залишається менше часу на інші задачі, а значить вони будуть виконані або гірше, або не будуть виконані взагалі. Адже, час – це обмежений ресурс і його слід мудро розподіляти [5].

Професор Гордон Флетт з Університету Торонто виділяє три типи «синдрому відмінника»: перший – перфекціонізм, спрямований на себе, другий – спрямований на оточуючих і третій – соціальний, коли вам здається, що бездоганності від вас вимагають оточуючі. Але який би тип перфекціонізму не був вам притаманний, з ним потрібно і можна боротися. Нижче представлені декілька порад для подолання перфекціонізму:

1. Усвідомте втрати. Покладіть перед собою аркуш паперу і намагайтесь згадати все, що було втрачено через перфекціонізму. Боротьба з перфекціонізмом неможлива, поки ви не усвідомлюєте, яку високу ціну платите за прагнення бути бездоганим.

2. Зменшіть оберти. Психолог Джоан Борисенко радить щотижня робити якусь одну справу напівсили. «Важливо переконатися в тому, що світ не перевернеться, якщо ми зробимо щось, що не викладаючись на всі сто», – говорить Джоан Борисенко.

3. Розставляйте пріоритети правильно. Спочатку робіть те, що дійсно важливо для вашої роботи, кар'єри та розвитку.

4. Ставте перед собою реалістичні цілі.

5. Цінують досягнення. Замість того, щоб карати себе за те, що ціль недосягнена, похваліть себе за те, що ви близько на шляху до неї.

6. Очікуйте гіршого. Якщо ви заздалегідь оцінити усі варіанти розвитку справи, ви не будете боятись зробити щось не так.

Перфекціонізм у контексті тайм-менеджменту є водночас корисним інструментом і руйнівною силою. Важливо лише зрозуміти як саме необхідно цим інструментом користуватись. В умовах жорсткої конкуренції все більше людей прагне до досконалості. Однак у більшості

випадків варто зосередити зусилля просто на те, щоб адекватно виконувати необхідні завдання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Философия : Энциклопедический словарь / Под ред. А.А. Ивина. – М.: Гардарики, 2004.
2. Електронний ресурс <http://psypp.ru/include/cpt/business.php>.
3. Електронний ресурс <http://timesaver.ru/mcard/index.php?ID=171>.
4. Електронний ресурс <http://psi-labirint.ru/psihologicheskaya-konsultatsiya-u-vas-doma>.
5. Електронний ресурс <http://www.wday.ru/stil-zhizny/vibor-redakcii/6sovetov-kak-lechit-perfekczionizm>.