

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ  
ТА БЕЗПЕКИ**

**Кафедра загальної та соціальної психології**

**Кваліфікаційна робота на тему:  
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ  
У НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

**Кваліфікаційна робота**

здобувачки першого (бакалаврського)  
рівня вищої освіти  
денної форми навчання  
спеціальності 053 Психологія  
**Вікторії ВЕРЕЩАК**

**Науковий керівник:**

професор кафедри загальної та  
соціальної психології, кандидат  
психологічних наук, доцент  
**Олена ВАВРИНІВ**

**Рецензент:**

завідувач кафедри практичної  
психології, кандидат психологічних  
наук, доцент  
**Галина ОДИНЦОВА**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 р., протокол № \_\_\_

Завідувач кафедри загальної та соціальної психології

**Зоряна КОВАЛЬЧУК**

\_\_\_\_\_  
(підпис)

## АНОТАЦІЯ

### **Верещак В. Особливості прояву перфекціонізму у науково-педагогічних працівників**

У кваліфікаційній роботі досліджено перфекціонізм як складний багатовимірний психологічний феномен та його роль у професійній діяльності науково-педагогічних працівників. Здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння перфекціонізму, його структури, видів і функцій, а також розглянуто специфіку його прояву в умовах академічного середовища. Розкрито взаємозв'язок перфекціонізму з психологічним благополуччям особистості та окреслено його амбівалентний характер як ресурсу розвитку і чинника ризику.

Проведено емпіричне дослідження з метою визначення рівнів і типів перфекціонізму у науково-педагогічних працівників та виявлення їх взаємозв'язку з показниками суб'єктивного благополуччя. За результатами дослідження встановлено, що більшість респондентів характеризується середнім і високим рівнем перфекціонізму, зокрема соціально приписуваного та самокритичного його типів. Виявлено, що дезадаптивні прояви перфекціонізму супроводжуються зниженням рівня психологічного благополуччя, тоді як адаптивні його форми можуть виступати ресурсом професійної ефективності та самореалізації.

Обґрунтовано необхідність оптимізації рівня перфекціонізму як важливого напрямку психологічної підтримки науково-педагогічних працівників. Розроблено практичні рекомендації, спрямовані на зниження дезадаптивних проявів перфекціонізму, розвиток навичок саморегуляції, підвищення психологічного благополуччя та профілактику емоційного вигорання.

**Ключові слова:** перфекціонізм, науково-педагогічні працівники, психологічне благополуччя, самокритичність, адаптація, професійна діяльність, емоційне вигорання.

## ABSTRACT

### **Vereshchak Viktoriia. Features of Perfectionism Manifestation in Academic Staff**

The qualification paper investigates perfectionism as a complex multidimensional psychological phenomenon and its role in the professional activity of academic staff. A theoretical analysis of scientific approaches to the concept of perfectionism, its structure, types, and functions is carried out, along with the specifics of its manifestation in the academic environment. The relationship between perfectionism and psychological well-being is examined, highlighting its ambivalent nature as both a developmental resource and a risk factor.

An empirical study was conducted to determine the levels and types of perfectionism among academic staff and to identify their relationship with indicators of subjective well-being. The results show that most respondents demonstrate moderate and high levels of perfectionism, particularly socially prescribed and self-critical types. It was found that maladaptive forms of perfectionism are associated with lower psychological well-being, whereas adaptive forms may serve as a resource for professional effectiveness and self-realization.

The necessity of optimizing the level of perfectionism as an important direction of psychological support for academic staff is substantiated. Practical recommendations aimed at reducing maladaptive perfectionism, developing self-regulation skills, enhancing psychological well-being, and preventing emotional burnout are proposed.

**Key words:** perfectionism, academic staff, psychological well-being, self-criticism, adaptation, professional activity, emotional burnout.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ</b> .....	8
1.1. Перфекціонізм як психологічний феномен особистості.....	8
1.2. Особливості прояву перфекціонізму у науково-педагогічних працівників.....	11
Висновки до першого розділу.....	15
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ</b> .....	16
2.1. Методи дослідження.....	16
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	24
2.3. Рекомендації щодо підтримки суб'єктивного благополуччя науково-педагогічних працівників шляхом оптимізації рівня перфекціонізму.....	43
Висновки до другого розділу.....	46
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	48
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	51

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасних умовах трансформації освітнього простору, зростання вимог до якості науково-педагогічної діяльності, цифровізації освітніх процесів та посилення конкуренції в академічному середовищі особливого значення набуває проблема психологічного благополуччя науково-педагогічних працівників. Професійна діяльність викладачів закладів вищої освіти характеризується високим рівнем відповідальності, інтелектуального навантаження, необхідністю постійного самовдосконалення та відповідності підвищеним стандартам академічної діяльності.

У цьому контексті перфекціонізм виступає як складний багатовимірний психологічний феномен, що може виконувати як адаптивну, так і дезадаптивну функцію. З одного боку, прагнення до високих стандартів сприяє професійному розвитку, науковій продуктивності та самореалізації особистості. З іншого боку, надмірний перфекціонізм, зокрема соціально приписуваний, може супроводжуватися підвищеною тривожністю, страхом помилок, емоційним виснаженням та зниженням рівня суб'єктивного благополуччя.

Особливої актуальності проблема набуває в умовах сучасного українського суспільства, що перебуває у стані соціальної напруги та невизначеності, що додатково підсилює психологічне навантаження на науково-педагогічних працівників. У таких умовах перфекціонізм може трансформуватися у фактор ризику для психічного здоров'я та професійної ефективності.

Незважаючи на значну кількість досліджень перфекціонізму, недостатньо вивченими залишаються особливості його прояву саме у науково-педагогічних працівників та його взаємозв'язок із суб'єктивним благополуччям. Це зумовлює необхідність комплексного теоретико-емпіричного аналізу даної проблеми.

Таким чином, актуальність теми дослідження визначається необхідністю вивчення особливостей прояву перфекціонізму у науково-педагогічних працівників та його впливу на їхнє психологічне благополуччя з метою подальшої розробки ефективних рекомендацій щодо його оптимізації.

**Об'єкт дослідження** – перфекціонізм як особистісна характеристика науково-педагогічних працівників.

**Предмет дослідження** – особливості прояву перфекціонізму у науково-педагогічних працівників та його взаємозв'язок із суб'єктивним благополуччям.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості прояву перфекціонізму у науково-педагогічних працівників та визначити його зв'язок із суб'єктивним благополуччям.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення перфекціонізму як психологічного феномену.
2. Визначити особливості прояву перфекціонізму у науково-педагогічних працівників.
3. Емпірично дослідити взаємозв'язок між перфекціонізмом та суб'єктивним благополуччям науково-педагогічних працівників.
4. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації рівня перфекціонізму з метою підтримки психологічного благополуччя.

**Гіпотеза дослідження.** Імовірно, що існує статистично значущий зв'язок між особливостями прояву перфекціонізму та рівнем психологічного благополуччя науково-педагогічних працівників, зокрема дезадаптивні форми перфекціонізму негативно пов'язані з показниками суб'єктивного благополуччя, тоді як адаптивні, мають позитивний або нейтральний зв'язок.

**Теоретико-методологічну основу дослідження** становлять сучасні наукові підходи до розуміння перфекціонізму як багатовимірного психологічного феномену, що формується на перетині когнітивних, емоційних та поведінкових характеристик особистості. Теоретичні підходи до вивчення

перфекціонізму у вітчизняній психології представлені у працях О. Вавринів [3; 4] та Р. Яремка [5], Т. Грубі [7], З. Кісіль [18; 19; 20], О. Петрунько [35], О. Семілет [37], у яких висвітлено специфіку прояву перфекціонізму у професійній діяльності, його зв'язок із особистісними характеристиками та психоемоційним станом індивіда. Дані дослідження дозволяють розглядати перфекціонізм у контексті професійного розвитку науково-педагогічних працівників, з урахуванням підвищених вимог до якості діяльності та соціальної відповідальності.

Методологічно значущими є також наукові положення щодо психологічного благополуччя як інтегрального показника функціонування особистості, що відображає рівень задоволеності життям, емоційний комфорт і реалізацію особистісного потенціалу. У цьому контексті використано підходи П. Понтіна, М. Швеннера, С. Таїта та М. Кіндермена [30], а також сучасні розробки вітчизняних дослідників (Л. Карамушка, К. Терещенко, О. Креденцер), які адаптували інструментарій вимірювання суб'єктивного благополуччя до українського соціокультурного середовища.

Загалом теоретико-методологічна база дослідження інтегрує положення особистісно-орієнтованого, когнітивно-поведінкового та системного підходів, що дозволяє комплексно проаналізувати особливості прояву перфекціонізму у науково-педагогічних працівників та його зв'язок із показниками суб'єктивного благополуччя.

#### **Методологія дослідження.**

У дослідженні було використано комплекс взаємодоповнюючих методів.

**Теоретичні методи:** аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукової літератури з проблеми дослідження.

#### **Емпіричні методи:**

Нами було обрано наступні психодіагностичні методики:

- Багатовимірну шкалу перфекціонізму (MPS-H) П. Хьюїтта і Г. Флетта [13, с. 25-29], яка дала змогу визначити структурні компоненти й спрямованість перфекціонізму;

- Велику тривимірну шкалу перфекціонізму (BTPS) М. Сміта, Д. Саклофскі, Й. Стойєбера та С. Шеррі (в адапт. Т. Грубі) [13, с. 29-34], субшкали якої спрямовані на вимірювання жорсткого, самокритичного й нарцисичного типів перфекціонізму;

- Переглянуту шкалу перфекціонізму (APS-R) Р. Слені [13, с. 38-40], призначену для дослідження ставлення особистості до себе, своєї результативності та взаємодії із іншими.

Для оцінювання параметрів психологічного благополуччя НПП застосовано:

- Модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя BBC (BBC-SWB) П. Понтіна, М. Швеннера, С. Таїта та М. Кіндермена (в адапт. Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) [30, с. 23-26];

- Методику «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) [30].

**Методи математичної статистики:** відсотковий аналіз, кореляційний аналіз Спірмена

**Вибірка дослідження.** Емпіричною базою дослідження стали ЗВО м. Львова (НУ «Львівська політехніка», ЛьвДУВС). У дослідженні взяли участь 42 НПП віком від 30 до 60 років (34 жінок та 8 чоловіків). Збір емпіричних даних проводився шляхом он-лайн опитування респондентів. Вибірка сформована за принципом доступності та включає респондентів різного віку, стажу професійної діяльності та академічного статусу, що дозволяє забезпечити репрезентативність отриманих результатів.

**Наукова новизна дослідження** полягає у поглибленні уявлень про особливості прояву перфекціонізму у науково-педагогічних працівників та встановленні його зв'язку із суб'єктивним благополуччям. У роботі уточнено

роль адаптивних і дезадаптивних компонентів перфекціонізму у структурі психологічного функціонування особистості викладача.

**Теоретична значущість дослідження** полягає у розширенні наукових уявлень про перфекціонізм як багатовимірний феномен та його вплив на психологічне благополуччя особистості в умовах професійної діяльності науково-педагогічних працівників.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає у можливості використання розроблених рекомендацій для оптимізації рівня перфекціонізму та підвищення психологічного благополуччя науково-педагогічних працівників. Результати дослідження можуть бути застосовані у діяльності практичних психологів, у системі підвищення кваліфікації викладачів, а також у розробці програм профілактики емоційного вигорання.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (50 джерел) та додатків. Робота містить 8 таблиць та 3 рисунки.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

#### 1.1. Перфекціонізм як психологічний феномен особистості

У сучасній психологічній науці перфекціонізм розглядається як складний, багатовимірний і неоднозначний феномен, що інтегрує в собі систему установок, переконань і поведінкових стратегій, спрямованих на досягнення високих стандартів діяльності та ідеалізованих результатів. Актуальність вивчення перфекціонізму зумовлена його значним впливом на особистісний розвиток, професійну самореалізацію та психологічне благополуччя індивіда.

Теоретичний аналіз засвідчує, що у психології не існує єдиного підходу до визначення сутності перфекціонізму. Так, перфекціонізм інтерпретується як особистісна риса, когнітивно-емоційний стиль або ж як інтегративна характеристика особистості, що формується у процесі соціалізації. Зокрема, В. Павлова визначає перфекціонізм як прагнення особистості до бездоганності, що супроводжується високими стандартами оцінювання власної діяльності та тенденцією до надмірної самокритики [33].

Подібної позиції дотримується і О. Карпенко, яка розглядає перфекціонізм як одну з центральних проблем психології особистості, акцентуючи увагу на його двоїстій природі, що поєднує як адаптивні, так і деструктивні компоненти [17]. Водночас у дослідженнях Є. Карпенко підкреслюється, що перфекціонізм може виступати джерелом невротизації особистості, особливо у випадку домінування жорстких внутрішніх стандартів і страху помилок [16].

Сучасні дослідники (Т. Грубі, Л. Карамушка та ін.) розглядають перфекціонізм як багатовимірний конструкт, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти [10; 13]. Когнітивний компонент представлений

системою переконань щодо необхідності досягнення ідеалу, емоційний з переживаннями незадоволеності собою, тривоги та страху невдач, а поведінковий з прагненням до надмірного контролю результатів діяльності та уникнення помилок.

У межах сучасних концепцій значного поширення набули багатовимірні моделі перфекціонізму. Однією з найбільш відомих є модель Г'юїтта і Флетта, у якій виділяють три основні типи перфекціонізму: орієнтований на себе, орієнтований на інших та соціально приписуваний [10]. Перфекціонізм, орієнтований на себе, передбачає встановлення високих особистісних стандартів; орієнтований на інших це висування високих вимог до оточення; соціально приписуваний це сприйняття зовнішніх очікувань як надмірних і обов'язкових до виконання.

Розвиток цієї ідеї простежується у роботах Т. Грубі, яка узагальнює сучасні моделі перфекціонізму та наголошує на необхідності диференціації його адаптивних і дезадаптивних форм [10]. Таке розмежування є принципово важливим, оскільки дозволяє розглядати перфекціонізм не лише як ризик-фактор, але й як потенційний ресурс розвитку особистості.

Адаптивний (здоровий) перфекціонізм характеризується прагненням до високих, але реалістичних стандартів, внутрішньою мотивацією досягнення та задоволенням від процесу діяльності. Натомість дезадаптивний (невротичний) перфекціонізм пов'язаний із надмірною самокритикою, страхом помилок, прокрастинацією та зниженням психологічного благополуччя [2; 24]. Як зазначає А. Вавілова, деструктивні прояви перфекціонізму особливо яскраво проявляються у ситуаціях досягнення, де індивід переживає постійне напруження та незадоволеність результатами власної діяльності [2].

У сучасних дослідженнях також акцентується увага на зв'язку перфекціонізму з іншими психологічними характеристиками особистості. Зокрема, встановлено його взаємозв'язок із мотиваційною сферою, самооцінкою, рівнем тривожності та психологічним благополуччям [11; 12; 25; 34]. Т. Завада підкреслює, що мотиваційні чинники відіграють ключову

роль у формуванні перфекціоністських установок, визначаючи їх спрямованість і інтенсивність [12].

Водночас результати сучасних емпіричних досліджень свідчать про тісний зв'язок перфекціонізму з такими негативними явищами, як прокрастинація, емоційне вигорання та зниження суб'єктивного благополуччя [22; 26]. Зокрема, Л. Лялюк та А. Шиделко доводять, що перфекціонізм може виступати предиктором емоційного вигорання, особливо в умовах підвищених професійних вимог [26].

Окрему увагу у наукових дослідженнях приділено питанням діагностики перфекціонізму. Так, Л. Карамушка, О. Бондарчук та Т. Грубі розробили комплекс методик, спрямованих на вимірювання різних аспектів перфекціонізму, що дозволяє здійснювати його всебічне емпіричне дослідження [8; 13; 15]. У свою чергу, О. Кононенко підкреслює важливість використання валідних і надійних психодіагностичних інструментів для дослідження цього феномену [23].

Не менш важливим є соціально-психологічний аспект перфекціонізму. Як зазначає А. Авраменко, перфекціонізм формується під впливом соціального середовища, системи очікувань та вимог, що пред'являються до особистості, особливо у професійній сфері [1]. Це дозволяє розглядати перфекціонізм як результат взаємодії індивідуальних і соціальних чинників.

У сучасних наукових працях також простежується тенденція до розширення уявлень про перфекціонізм як багатовимірний конструкт. Зокрема, у моделі ВТРС (Big Three Perfectionism Scale) виділяють жорсткий, самокритичний та нарцисичний перфекціонізм, що відображає різні способи прояву цієї риси у поведінці та міжособистісній взаємодії [4; 45]. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти психологічну природу перфекціонізму та його вплив на функціонування особистості.

Крім того, у дослідженнях підкреслюється амбівалентний характер перфекціонізму. Як зазначає О. Петрунько, перфекціонізм може одночасно виступати як чинником самореалізації, так і джерелом внутрішніх конфліктів,

що зумовлює необхідність його комплексного аналізу [35]. Подібну позицію підтримують і інші дослідники, які наголошують на необхідності диференційованого підходу до вивчення цього феномену [27; 29].

Таким чином, перфекціонізм як психологічний феномен є складним, багатовимірним утворенням, що поєднує в собі як конструктивні, так і деструктивні аспекти. Його прояви залежать від індивідуально-психологічних особливостей особистості, умов соціального середовища та специфіки діяльності. Розуміння природи перфекціонізму, його структури та функцій створює теоретичне підґрунтя для дослідження особливостей його прояву у професійній діяльності, зокрема у науково-педагогічних працівників.

Отже, враховуючи багатовимірний і амбівалентний характер перфекціонізму, особливого значення набуває аналіз специфіки його прояву у професійних групах, діяльність яких пов'язана з високими вимогами до якості результатів, відповідальності та саморозвитку. До таких груп належать науково-педагогічні працівники, що зумовлює необхідність розгляду особливостей перфекціонізму саме в умовах їхньої професійної діяльності.

## **1.2. Особливості прояву перфекціонізму у науково-педагогічних працівників**

Професійна діяльність науково-педагогічних працівників (далі НПП) характеризується високим рівнем інтелектуального навантаження, відповідальності, необхідністю постійного саморозвитку, наукової продуктивності та педагогічної ефективності. У цьому контексті перфекціонізм виступає важливою особистісною характеристикою, яка значною мірою визначає специфіку професійної діяльності, стиль поведінки та рівень психологічного благополуччя фахівця.

Аналіз наукових досліджень свідчить, що у представників науково-педагогічної сфери перфекціонізм формується під впливом як індивідуально-психологічних, так і соціально-професійних чинників. Зокрема, як зазначає О. Вавринів, перфекціонізм є важливою складовою професійної ідентичності

викладача, оскільки пов'язаний із прагненням до високих стандартів викладання та наукової діяльності [3]. У межах емпіричних досліджень авторка також доводить, що рівень перфекціонізму у НПП має значну варіативність залежно від професійного досвіду та умов діяльності [4].

Дослідження О. Вавринів та Р. Яремка показують, що перфекціонізм у НПП має виражений соціальний характер і тісно пов'язаний із зовнішніми очікуваннями, що формуються у професійному середовищі [5]. Зокрема, значну роль відіграє соціально приписуваний перфекціонізм, який проявляється у прагненні відповідати високим вимогам адміністрації, колег та студентів [31].

У контексті освітнього середовища перфекціонізм розглядається як феномен [38], що формується під впливом інституційних вимог та освітніх стандартів. У збірнику під редакцією Н. Ветрової підкреслюється, що освітній контекст сприяє посиленню перфекціоністських установок через постійне оцінювання результатів діяльності та необхідність демонстрації високих досягнень [6].

Важливим аспектом є гендерно-вікові особливості прояву перфекціонізму. Так, за результатами досліджень Т. Грубі встановлено, що рівень перфекціонізму у НПП залежить від віку та статі, що зумовлює специфіку його проявів у різних професійних групах [7]. Подібні результати отримано і в дослідженнях О. Семілет, яка зазначає, що молоді викладачі більш схильні до дезадаптивних форм перфекціонізму, тоді як у досвідчених працівників переважають його адаптивні прояви [37].

Особливу увагу у сучасних дослідженнях приділено концептуальному осмисленню перфекціонізму у свідомості науково-педагогічного персоналу. Так, Т. Грубі та О. Середа доводять, що перфекціонізм сприймається викладачами як необхідна умова професійної успішності, що водночас може спричиняти внутрішню напругу та емоційне виснаження [9; 46].

У дослідженнях також підкреслюється зв'язок перфекціонізму з особистісними властивостями, що забезпечують професійну ефективність.

Зокрема, З. Кісіль зазначає, що такі якості, як відповідальність, самодисципліна та орієнтація на результат, є тісно пов'язаними з перфекціоністськими тенденціями і виступають передумовою професійної успішності НПП [18]. Водночас авторка підкреслює необхідність розмежування конструктивних і деструктивних аспектів перфекціонізму [19; 20].

Проблема перфекціонізму є особливо актуальною для молодих викладачів, які перебувають на етапі професійного становлення. Як зазначають А. Книш та К. Терещенко, у цій категорії працівників перфекціонізм часто набуває дезадаптивного характеру через високий рівень тривожності та невпевненість у власних професійних можливостях [21].

Важливим напрямом досліджень є аналіз взаємозв'язку перфекціонізму з психологічним благополуччям. Так, І. Мацевко встановлює, що високий рівень дезадаптивного перфекціонізму негативно впливає на психологічне благополуччя особистості, тоді як адаптивний перфекціонізм може виступати ресурсом самореалізації [28]. Подібні результати підтверджуються і у зарубіжних дослідженнях, де показано зв'язок перфекціонізму з депресивними переживаннями та суїцидальними ідеями у студентської молоді [47].

У сучасній психології також розглядається взаємозв'язок перфекціонізму з особистісною зрілістю. Зокрема, у колективній монографії під редакцією З. Мірошник зазначається, що високий рівень особистісної зрілості сприяє трансформації перфекціонізму у більш адаптивні форми [32]. Водночас Г. Свідерська та С. Пшик підкреслюють, що розвиток особистісної зрілості є важливим чинником подолання дезадаптивних проявів перфекціонізму [36].

У наукових працях також акцентується увага на впливі перфекціонізму на психічне здоров'я. Так, Д. Кулічкова зазначає, що надмірний рівень перфекціонізму може призводити до розвитку тривожних і депресивних станів, а також зниження загального рівня психологічного благополуччя [24].

У свою чергу, І. Шиянова розглядає перфекціонізм як потенційний ресурс збереження суб'єктивного благополуччя за умови його адаптивного характеру [42].

Важливим є також зв'язок перфекціонізму з професійною діяльністю у різних сферах. Зокрема, дослідження Р. Яремка та О. Вавринів показують, що перфекціонізм впливає на ефективність діяльності фахівців ризиконебезпечних професій, що дозволяє екстраполювати ці результати на педагогічну діяльність [43].

Суттєву роль у формуванні перфекціонізму відіграють організаційні чинники. У дослідженні European Proceedings зазначається, що перфекціонізм є важливим фактором управління людськими ресурсами в університетах, оскільки впливає на продуктивність та якість роботи викладачів [44].

Крім того, у зарубіжних дослідженнях підкреслюється зв'язок перфекціонізму з почуттям самотності та соціальної ізоляції, що особливо актуально для представників інтелектуальних професій [49]. Це свідчить про необхідність врахування соціально-психологічних аспектів функціонування особистості у професійному середовищі.

У контексті розвитку особистості важливим є врахування вікових особливостей прояву перфекціонізму. Як зазначають Н. Пшук та М. Коваленко, перфекціонізм змінюється на різних етапах життєвого шляху, що впливає на його функціональне значення для особистості [48].

Окрему увагу слід приділити психологічним джерелам формування перфекціонізму. М. Шалюта підкреслює, що вони пов'язані з особливостями виховання, системою цінностей та індивідуальним досвідом особистості [40]. У свою чергу, А. Вавілова у зарубіжному дослідженні аналізує копінг-стратегії підлітків-перфекціоністів, що дозволяє простежити витoki цього феномену ще на ранніх етапах розвитку [50].

Таким чином, перфекціонізм у НПП є складним багатовимірним феноменом, який формується під впливом індивідуальних, соціальних і професійних чинників. Його прояви можуть мати як адаптивний, так і

дезадаптивний характер, що визначає необхідність комплексного дослідження цього явища в контексті професійної діяльності.

### **Висновки до першого розділу**

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми перфекціонізму як психологічного феномену та визначено особливості його прояву у НПП.

Встановлено, що перфекціонізм є складним багатовимірним утворенням, яке включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти і може проявлятися у різних формах: від адаптивних до дезадаптивних. Його амбівалентний характер зумовлює одночасне функціонування як ресурсу особистісного розвитку та професійної самореалізації, так і чинника психологічного ризику.

Аналіз наукових джерел показав, що у НПП перфекціонізм має специфічні особливості, зумовлені вимогами професійної діяльності, високим рівнем соціальної відповідальності та постійною необхідністю відповідати зовнішнім стандартам. Важливу роль відіграє соціально приписуваний перфекціонізм, який пов'язаний із впливом професійного середовища.

Виявлено, що адаптивні форми перфекціонізму сприяють професійній ефективності, саморозвитку та підвищенню якості діяльності, тоді як дезадаптивні прояви можуть призводити до емоційного вигорання, тривожності та зниження психологічного благополуччя.

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують необхідність емпіричного дослідження особливостей прояву перфекціонізму у НПП працівників, що дозволить виявити його структуру, рівень вираженості та взаємозв'язок із психологічним благополуччям.

У зв'язку з цим у другому розділі буде представлено організацію та методи емпіричного дослідження, а також здійснено аналіз отриманих результатів щодо особливостей прояву перфекціонізму у НПП працівників.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

#### 2.1. Методи дослідження

Теоретичний аналіз наукових підходів до сутності феномену перфекціонізму та його специфіки у НПП представлений у першому розділі нашої роботи, став підґрунтям для побудови логічної структури емпіричного дослідження. У центрі уваги – перфекціонізм як особистісно-регулятивний ресурс НПП, що потенційно сприяє стабілізації психологічного благополуччя особистості.

З огляду на те, що в психологічній науці перфекціонізм розглядається як складне й амбівалентне утворення, яке відображає прагнення людини до успіху та досконалості, а його структура охоплює когнітивні й інтерперсональні характеристики, які впливають на переживання суб'єктивного благополуччя, завданням емпіричного етапу стало визначення особливостей прояву перфекціонізму у НПП та з'ясування того, як вони усвідомлюють власні ресурси психологічного благополуччя.

Гіпотеза дослідження: імовірно, що існує зв'язок між особливостями прояву перфекціонізму й психологічним благополуччям НПП.

Метою емпіричної частини дослідження визначено психодіагностичне оцінювання показників перфекціонізму як регуляторно-особистісного ресурсу, а також встановлення можливостей підтримки й стабілізації суб'єктивного благополуччя управлінців шляхом оптимізації рівня нормотипового (адаптивного) перфекціонізму.

Організація емпіричного дослідження передбачала послідовну реалізацію трьох етапів:

1. Підготовчого етапу, що полягав у розробленні дизайну дослідження та доборі психодіагностичного інструментарію.

2. Констатувального етапу, який здійснювався у форматі психодіагностичного обстеження респондентів за допомогою стандартизованих методик із метою визначення характеристик їхнього перфекціонізму та особливостей переживання суб'єктивного благополуччя із подальшим аналізом і тлумаченням отриманих результатів.

3. Розроблення рекомендацій з метою підтримка суб'єктивного благополуччя НПП через оптимізацію рівня перфекціонізму.

Відповідно до логіки емпіричного дослідження, його основними завданнями було визначено:

- вивчення проявів перфекціонізму НПП із використанням стандартизованих методик, що відповідають меті й завданням дослідження;
- оцінювання рівня усвідомленого психологічного благополуччя НПП;
- аналіз та інтерпретацію кореляційних зв'язків між показниками особистісного профілю НПП.

Емпіричною базою дослідження стали ЗВО м. Львова (НУ «Львівська політехніка», ЛьвДУВС). У дослідженні взяли участь 42 НПП віком від 30 до 60 років (34 жінок та 8 чоловіків). Збір емпіричних даних проводився шляхом он-лайн опитування респондентів.

Нами було обрано наступні психодіагностичні методики:

- багатовимірну шкалу перфекціонізму (MPS-N) П. Хьюїтта і Г. Флетта [13, с. 25-29], яка дала змогу визначити структурні компоненти й спрямованість перфекціонізму;
- велику тривимірну шкалу перфекціонізму (BTPS) М. Сміта, Д. Саклофскі, Й. Стойєбера та С. Шеррі (в адапт. Т. Грубі) [13, с. 29-34], субшкали якої спрямовані на вимірювання жорсткого, самокритичного й нарцисичного типів перфекціонізму;
- переглянутої шкали перфекціонізму (APS-R) Р. Слені [13, с. 38-40], призначену для дослідження ставлення особистості до себе, своєї результативності та взаємодії із іншими.

Для оцінювання параметрів психологічного благополуччя НПП застосовано:

- модифіковану шкалу суб'єктивного благополуччя ВВС (ВВС-SWB) П. Понтіна, М. Швеннера, С. Таїта та М. Кіндермена (в адапт. Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) [30, с. 23-26];
- методику «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко) [30].

*Багатовимірна шкала перфекціонізму (MPS-H), розроблена П. Хьюїттом і Г. Флеттом* в 1991 році, є психодіагностичним інструментом, спрямованим на вимірювання перфекціонізму як складного багатовимірного особистісного конструкта. Теоретичною основою методики є уявлення про те, що перфекціонізм не є однорідною рисою, а включає різні джерела та напрями спрямованості вимог і очікувань. У межах концепції автори визначають перфекціонізм як прагнення до бездоганності й встановлення надмірно високих стандартів діяльності та схильність до критичного оцінювання результатів власної й чужої поведінки, що може мати як адаптивні, так і дезадаптивні прояви.

Опитувальник (в українській адаптації) складають 45 тверджень, які об'єднані у три підшкали: перфекціонізм, орієнтований на себе, перфекціонізм, орієнтований на інших, та соціально-приписаний перфекціонізм. Перша шкала відображає тенденцію особистості висувати до себе високі стандарти, прагнути до самовдосконалення та демонструвати самокритичність у разі невідповідності результатів очікуванням. Друга шкала характеризує схильність індивіда встановлювати підвищені вимоги до оточуючих і очікувати від них бездоганності у виконанні професійних чи міжособистісних ролей. Третя шкала фіксує сприйняття суб'єктом зовнішнього тиску та переконання в тому, що значущі інші або соціальне середовище очікують від нього досконалості й оцінюють його відповідно до надвисоких стандартів. Оцінювання здійснюється за семибальною шкалою

типу Лайкерта, що дозволяє отримати кількісні показники за кожною з підшкал та визначити індивідуальний профіль перфекціонізму.

Методика характеризується належними психометричними показниками: підтверджено її внутрішню узгодженість, конструктивну валідність і стабільність факторної структури в різних вибірках. Застосування MPS-N у дослідженні НПП є методологічно виправданим і доцільним у нашому дослідженні, позаяк професійна діяльність представників цієї категорії пов'язана із високими стандартами якості освітнього процесу, вимогами до наукової продуктивності, постійною експертною оцінкою результатів діяльності та необхідністю професійного самовдосконалення. У таких умовах перфекціонізм може виступати як чинником професійної успішності, так і потенційним предиктором емоційного виснаження, професійного стресу чи міжособистісних труднощів.

Таким чином, методика MPS-N є валідним і надійним інструментом, що забезпечила комплексну оцінку перфекціоністських тенденцій. Її використання в емпіричних дослідженнях НПП сприяло поглибленню розуміння психологічних чинників їх професійної діяльності, дозволило уточнити роль перфекціонізму у структурі особистості фахівця та підвищити наукову обґрунтованість отриманих результатів.

*Велика тривимірна шкала перфекціонізму (ВТРС)* є сучасним самозвітним психодіагностичним інструментом, розроблений М. Сміттом, Д. Саклофскі, Й. Стоєбером та С. Шеррі і вперше опублікований у 2016 році як відповідь на потребу в більш комплексній та теоретично обґрунтованій оцінці перфекціонізму в особистості. Підхід авторів базується на розгляді перфекціонізму як широкого багатовимірного конструкта, що включає три глобальні фактори: жорсткий перфекціонізм, самокритичний перфекціонізм і нарцисичний перфекціонізм.

Жорсткий перфекціонізм характеризується строгими внутрішніми стандартами щодо власної бездоганності та умовною самооцінкою, що залежить від досягнення цих стандартів. Самокритичний перфекціонізм

включає схильність до надмірної самокритики, занепокоєння через помилки, сумнівів у власних діях і сприйняття соціального тиску як вимоги до бездоганності. Нарцисичний перфекціонізм відображає очікування бездоганності від інших, гіперкритику оточуючих, почуття власної винятковості та претензійності, рис, що пов'язані із самовпевненістю, яка проявляється як очікування спеціального ставлення та визнання.

Шкала містить 44 твердження, кожне з яких оцінюється за шкалою погодження; ці твердження організовані в нижчі підшкали, що формують три глобальні фактори, які забезпечує більш тонкий опис структури перфекціонізму порівняно з багатьма попередніми методиками.

Методологічно ВTPS вирізняється тим, що поєднує як традиційні прояви перфекціонізму (наприклад, орієнтацію на власну бездоганність і суспільні очікування), так і прояви, пов'язані з міжособистісними уявленнями про власну винятковість та соціальні привілеї. Психометричні дослідження демонструють надійність і значущу структурну валідність ВTPS у різних вибірках, що підтримує використання цієї шкали в емпіричних дослідженнях.

Застосування ВTPS в дослідженні НПП є обґрунтованим з кількох причин. По-перше, професійна діяльність НПП характеризується складною взаємодією між внутрішніми професійними стандартами, вимогами академічного середовища та очікуваннями колег та студентів, що відповідає ключовим вимірам перфекціонізму, які фіксує ВTPS. По-друге, тривимірна структура шкали дозволяє диференціювати внутрішньо-особистісні аспекти перфекціонізму (самокритичний та жорсткий) від міжособистісних і соціально орієнтованих (нарцисичний), що важливо для комплексної оцінки психологічних характеристик викладачів і науковців в умовах високої конкуренції та оцінюваного професійного середовища. По-третє, ВTPS надає можливість емпірично досліджувати, як різні типи перфекціонізму корелюють із професійним функціонуванням, рівнем стресу, професійним вигоранням та міжособистісною взаємодією, що має суттєве значення для психологічного супроводу й професійного розвитку цієї групи фахівців.

*Переглянута шкала перфекціонізму (APS-R)* була розроблена у 1992 році й пізніше модифікована у 1999 році групою дослідників на чолі зі Слені та колегами (М. Моблі, К. Райс, Дж. Тріппіта, Дж. Ешбі).

Методика APS-R є самозвітною методикою, призначеною для комплексного оцінювання перфекціоністських тенденцій особистості, та дозволяє диференціювати різні аспекти перфекціонізму через три ключові субшкали: прагнення до досконалості (High Standards), незадоволеність власними досягненнями (Discrepancy) та порядність або ретельність (Order). Переглянута версія шкали враховує критичні зауваження щодо первісної структури та підвищує її психологічну валідність і надійність, що підтверджено кількома дослідженнями у різних культурних контекстах.

Доцільність використання APS-R у емпіричному дослідженні особливостей перфекціонізму НПП обґрунтовується кількома факторами.

По-перше, перфекціонізм у представників науково-педагогічної сфери часто проявляється як стійка потреба до високих стандартів у навчальній, дослідницькій та адміністративній діяльності, що робить об'єктивне вимірювання цього психологічного феномену необхідним для оцінки професійної мотивації та емоційного благополуччя.

По-друге, APS-R дозволяє диференціювати адаптивний та дезадаптивний перфекціонізм, що є ключовим у контексті професійного вигорання та емоційного стресу, характерного для академічного середовища.

По-третє, методика має високі психометричні характеристики, включно з внутрішньою узгодженістю та структурною валідністю, що забезпечує надійність отриманих результатів у дослідженні специфічної вибірки НПП.

Таким чином, APS-R є ефективним інструментом для емпіричного вивчення перфекціоністських тенденцій у науково-педагогічній сфері, оскільки вона дозволяє не лише кількісно оцінити рівень перфекціонізму, а й ідентифікувати його специфічні прояви, що мають значення для прогнозування професійної ефективності, рівня стресу та потенційного ризику професійної деформації.

*Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС» (BBS-SWB)* була розроблена групою науковців на чолі з Р. Pontin, M. Schwannauer, S. Tait та M. Kinderman для комплексної оцінки рівня суб'єктивного благополуччя індивіда. Шкала спрямована на вимірювання трьох основних компонентів суб'єктивного благополуччя: «психологічне благополуччя»; «фізичне здоров'я та благополуччя», «стосунки». Методика дозволяє отримати кількісну характеристику емоційного та когнітивного сприйняття власного життя, а також виявити дисбаланс між очікуваннями та реальною оцінкою особистого благополуччя.

Доцільність використання методики (BBS-SWB) у дослідженні НПП обґрунтовується тим, що професійна діяльність цієї категорії осіб характеризується високими вимогами, стресогенними факторами та інтенсивним навантаженням, що може впливати на емоційне та когнітивне відчуття благополуччя. Методика дозволила оцінити, у якій мірі НПП відчують задоволеність життям, емоційну стабільність та гармонію в професійній та особистій сферах, що є важливим для виявлення ризиків професійного вигорання та планування профілактичних заходів.

Таким чином, методика забезпечила комплексну оцінку психологічного стану НПП та можливість аналізу взаємозв'язку благополуччя з іншими професійно-психологічними характеристиками.

*Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3)*, розроблена О. Калюк та О. Савченко, призначена для оцінки когнітивних компонентів суб'єктивного благополуччя особистості, зокрема способів сприйняття та оцінки власного життя, самооцінки та внутрішньої гармонії. КОСБ-3 є самозвітною методикою, що дозволяє визначити рівень позитивного та негативного мислення, схильність до рефлексії над власним життям, а також здатність до когнітивної регуляції емоційних станів.

Методика включає три основні шкали:

1. Шкала позитивного когнітивного ставлення (ПКС) «задоволеність власним життям» вимірює рівень оптимістичного сприйняття

подій, задоволеність життям та впевненість у власних можливостях. Високі показники свідчать про стійке позитивне бачення себе та своєї життєвої ситуації.

2. Шкала негативного когнітивного ставлення (НКС) «невдоволеність собою і розчарування в житті» оцінює схильність до песимістичного, критичного або самокритичного мислення, акцент на недоліках та проблемах. Високі значення цієї шкали свідчать про когнітивну схильність до невдоволення життям та підвищену емоційну чутливість до стресових ситуацій.

3. Шкала когнітивної гармонії (КГ) «задоволеність відносинами із іншими» визначає здатність особистості інтегрувати позитивні й негативні переживання, підтримувати внутрішню збалансованість і реалістичну оцінку власного життя. Високі бали свідчать про гармонійне поєднання емоційного та когнітивного аспектів суб'єктивного благополуччя, низькі – про дисбаланс та потенційний ризик психоемоційного стресу.

Доцільність використання КОСБ-3 у дослідженні психологічних характеристик НПП обґрунтовується тим, що когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя впливають на професійну ефективність, мотивацію та стійкість до стресу. Методика дозволяє виявити не лише загальний рівень благополуччя, а й специфічні когнітивні стратегії, що визначають ставлення особистості до власної професійної та соціальної діяльності, що є важливим для планування профілактичних заходів щодо професійного вигорання.

Отримані нами показники були оброблені за допомогою відсоткового аналізу та кореляційного аналізу (r-Spearman).

## 2.2. Аналіз результатів дослідження

Застосування методики (MPS-H) дало можливість диференційованого аналізу трьох форм перфекціонізму та дозволило виявити, які саме його компоненти домінують у структурі особистості НПП. Узагальнені результати представлено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

### Результати дослідження спрямованості перфекціонізму НПП за методикою (MPS-H)

Вибіркова сукупність Показники	Респонденти (%); N=42		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Перфекціонізм, Орієнтований на себе	9% (N=4)	67% (N=28)	24% (N=10)
Перфекціонізм, Орієнтований на інших	21% (N=9)	50% (N=21)	29% (N=12)
Соціально приписуваний перфекціонізм	21% (N=9)	17% (N=7)	62% (N=26)
Загальний показник перфекціонізму	17% (N=7)	45% (N=13)	38% (N=22)

Аналіз результатів за методикою MPS-H (див. табл. 2.1.) дозволяє виділити особливості перфекціоністських тенденцій НПП. Більшість респондентів (67%, N=28) продемонстрували середній рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе, тобто, наявність достатньо стабільного прагнення до високих стандартів та самокритичності, характерного для академічного середовища. Високий рівень цього показника виявлено у 24% респондентів (N=10), що може відображати схильність до надмірної самокритики, високих вимог до власної діяльності та потенційного ризику емоційного вигорання. Низький рівень орієнтованого на себе перфекціонізму спостерігається у 9% опитаних (N=4), що засвідчує відносну толерантність до власних помилок і меншу самокритичність.

Перфекціонізм, орієнтований на інших, має дещо іншу динаміку. Середній рівень спостерігається у 50% респондентів (N=21), високий – у 29% (N=12), а низький – у 21% (N=9). Тобто, більшість НПП відчують помірні очікування щодо якості роботи колег та студентів. Водночас майже третина респондентів демонструє високий рівень орієнтації на інших, що може проявлятися у підвищених вимогах до оточення та потенційному конфліктогенному поведженні у професійному середовищі.

Соціально приписуваний перфекціонізм характеризується домінуванням високого рівня – 62% респондентів (N=26). Це означає, що більшість респондентів відчують сильний тиск соціальних норм і очікувань, що пред'являються до їхньої професійної діяльності, що може посилювати стрес та сприяти розвитку перфекціоністських рис. Середній рівень соціально приписуваного перфекціонізму спостерігається у 17% респондентів (N=7), а низький – у 21% (N=9). Очевидно, що значна частина НПП схильна оцінювати себе крізь призму очікувань суспільства, що може впливати на формування професійного вигорання.

Загальний показник перфекціонізму демонструє, що 45% респондентів (N=13) мають середній рівень, 38% (N=22) – високий, а 17% (N=7) – низький. Така динаміка вказує на переважання середніх і високих перфекціоністських тенденцій серед НПП, що можна інтерпретувати як характерну особливість науково-професійної діяльності в академічному середовищі, де висока вимогливість до себе та інших є типовою, але при цьому існує ризик перевантаження та стресу.

Відтак результати свідчать про те, що НПП переважно демонструють помірний або високий рівень перфекціонізму, зокрема у формі соціально приписуваних вимог. Це підкреслює важливість розробки стратегій саморегуляції, спрямованих на зниження ризику професійного вигорання й підвищення адаптації до вимог академічного середовища.

Більш наочно результати представлені на Рис. 2.1

0 Я-орієнтований Орієнтований Соціально Загальний  
на інших приписуваний показник

Високий рівень  
Середній рівень  
Низький рівень



### **Рис. 2.1. Результати розподілу за методикою (MPS-H)**

Використання методики BPS дозволило оцінити перфекціоністські тенденції НПП у трьох основних типах: жорсткий, самокритичний та нарцисичний перфекціонізм, а також визначити загальний рівень перфекціонізму [13, с. 29-34]. Узагальнені результати психодіагностичного дослідження наведено в таблиці 2.2.

**Результати дослідження типів перфекціонізму НПП  
(за методикою BPSM)**

Вибіркова сукупність  Показники	Респонденти (у%);N=42		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Жорсткий перфекціонізм	86%(N=36)	14%(N=6)	0
Самокритичний перфекціонізм	7%(N=3)	76%(N=32)	17%(N=7)
Нарцисичний перфекціонізм	53%(N=22)	38%(N=16)	9 % (N=4)
Загальний рівень перфекціонізму	48%(N=20)	40%(N=17)	12%(N=5)

Аналіз показників жорсткого перфекціонізму показав, що переважна більшість респондентів (86%, N=36) демонструють низький рівень цього типу. Тобто, більшість НПП не схильні до надмірно строгих, негнучких вимог до себе й інших, що може вважатися позитивною адаптаційною рисою, знижуючи ризик професійного стресу, пов'язаного із жорсткими стандартами. Середній рівень жорсткого перфекціонізму спостерігається у 14% респондентів (N=6), високий рівень не зафіксовано.

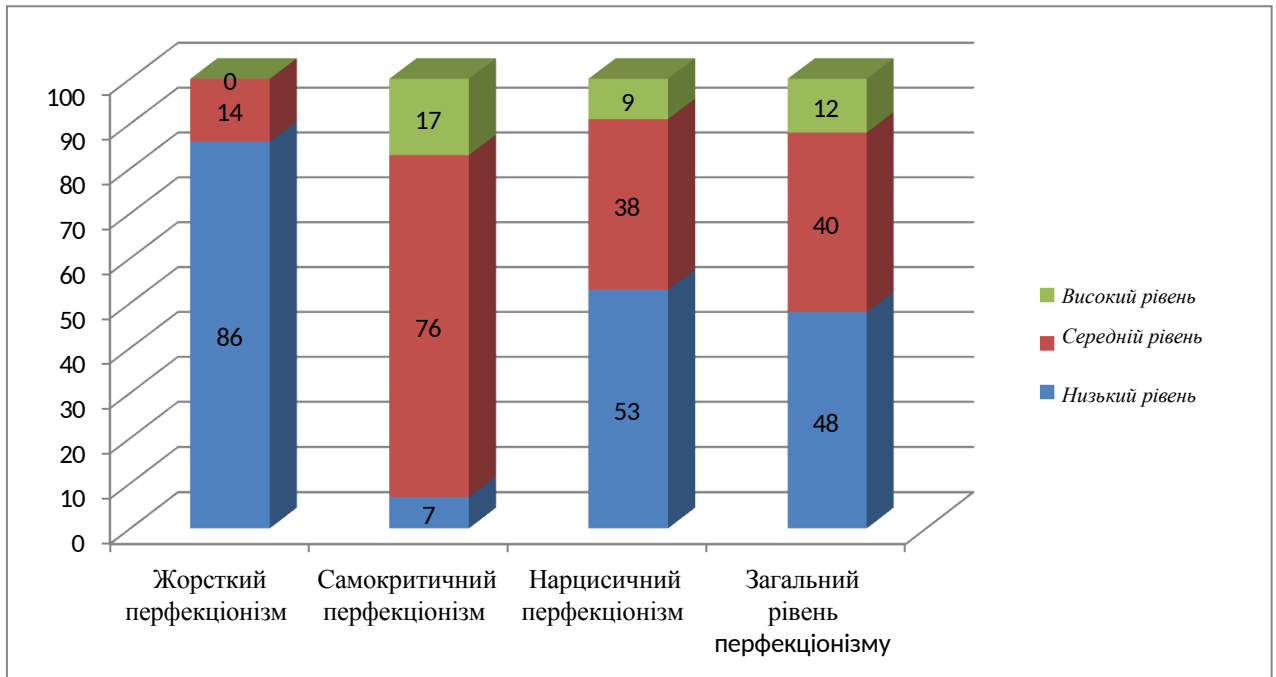
Самокритичний перфекціонізм характеризується протилежною динамікою. Середній рівень спостерігається у більшості респондентів (76%, N=32), що засвідчує наявність помірної самокритичності й внутрішньої оцінки власних досягнень. Високий рівень самокритичного перфекціонізму зафіксовано у 17% респондентів (N=7), що засвідчує підвищену схильність до самозвинувачень та внутрішнього тиску, що потенційно підвищує ризик професійного вигорання. Низький рівень цього типу спостерігається лише у 7% респондентів (N=3), що відображає незначну частку працівників із мінімальною самокритичністю.

Нарцисичний перфекціонізм проявляє більш збалансовану картину: низький рівень спостерігається у 53% респондентів (N=22), середній – у 38% (N=16), високий – лише у 9% (N=4). Варто зауважити, що значна частка НПП характеризується середнім рівнем нарцисичного перфекціонізму, що може вказувати на наявність у них тенденції до використання маніпулятивних стратегій у професійній діяльності, зокрема через залучення ресурсів інших осіб у власних інтересах. Представники цієї групи виявляють помірну орієнтацію на полюс «найбільш успішних» у процесі соціального порівняння. Однак, більшість НПП не схильні до демонстративного прагнення до досконалості заради соціального визнання, хоча близько третини респондентів мають помірні нарцисичні тенденції, які можуть проявлятися у прагненні до схвалення з боку колег та студентів.

Загальний рівень перфекціонізму показує, що близько половини НПП (48%, N=20) має низький рівень, середній зафіксовано у 40% (N=17) і у 12% (N=5) – високий. Така структура свідчить про відносно помірні перфекціоністські тенденції серед НПП. Водночас невелика частина респондентів із високим загальним рівнем перфекціонізму потребує підвищеної уваги щодо розвитку адаптаційних стратегій і управління стресом у професійній діяльності.

Назагал, результати засвідчують те, що НПП переважно характеризуються низьким або середнім рівнем жорсткого та нарцисичного перфекціонізму, при цьому більшість демонструють середній рівень самокритичного перфекціонізму. Така конфігурація показників відображає професійну норму для академічного середовища, де помірна самокритичність стимулює професійний розвиток [39], але не домінує над адаптаційними механізмами, тоді як високий рівень самокритики може підвищувати ризик емоційного вигорання.

Більш наочно результати вимірювання за цією методикою представлені на рисунку 2.2.



**Рис. 2.2. Розподіл типів перфекціонізму НПП (за методикою BPSM)**

Подальший аналіз даних із урахуванням специфічних характеристик кожної шкали BPSM дав змогу конкретизувати додаткові параметри особистісного профілю НПП, здійснити комплексний аналіз структури перфекціонізму через призму трьох його ключових вимірів: жорсткого, самокритичного та нарцисичного перфекціонізму (див. табл. 2.3).

Аналіз показників жорсткого перфекціонізму засвідчує, що для більшості респондентів характерним є середній рівень перфекціонізму, орієнтованого на себе (69%), що вказує на наявність у них досить високих особистісних стандартів і прагнення до якісного виконання професійних завдань.

**Показники типових ознак перфекціонізму НПП  
(за методикою BPSM)**

Показники	Вибіркова сукупність	Респонденти (у%); N= 42		
		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
<b>Жорсткий перфекціонізм</b>				
Перфекціонізм, зорієнтований на себе		14%(N=6)	69%(N=29)	17%(N=7)
Проблеми з самооцінкою		9%(N=4)	57%(N=24)	34%(N=14)
<b>Самокритичний перфекціонізм</b>				
Стурбованість помилками		4%(N=2)	34%(N=14)	62%(N=26)
Сумніви у власних діях		7%(N=3)	74%(N=31)	19%(N=8)
Самокритика		9%(N=4)	62%(N=26)	29%(N=12)
Соціально-приписуваний перфекціонізм		14%(N=6)	29%(N=12)	57%(N=24)
<b>Нарцисичний перфекціонізм</b>				
Перфекціонізм, зорієнтований на інших		7%(N=3)	55%(N=23)	38%(N=16)
Гіперкритика		43%(N=18)	57%(N=24)	0
Упевненість у підкоренні інших		9%(N=4)	84%(N=35)	7%(N=3)
Претензійність		4%(N=2)	62%(N=26)	34%(N=14)

Водночас відносно невелика частка НПП із високим рівнем (17%) свідчить про обмежене поширення надмірно завищених вимог до себе. Разом із тим, показники за шкалою проблем із самооцінкою демонструють більш тривожну тенденцію: третина вибірки (34%) має високий рівень, що вказує на схильність до нестабільної самооцінки, залежності від результатів діяльності та підвищеної вразливості до невдач. У поєднанні із домінуванням середнього рівня (57%) це може засвідчувати про те, що значна частина НПП функціонує в умовах внутрішньої напруги, пов'язаної із необхідністю відповідати власним стандартам.

Особливу увагу привертають результати за блоком самокритичного перфекціонізму, який є найбільш вираженим у досліджуваній вибірці.

Зокрема, за шкалою стурбованості помилками переважає високий рівень (62%), що свідчить про домінування страху припуститися помилки та схильність до її катастрофізації. Такий профіль є індикатором підвищеної тривожності у професійній діяльності та може негативно впливати на ефективність прийняття рішень. Водночас сумніви у власних діях у більшості НПП перебувають на середньому рівні (74%), що відображає тенденцію до рефлексивності та обережності, але без критичного зниження впевненості. Показники самокритики також демонструють домінування середнього (62%) і високого (29%) рівнів, що говорить про значну поширеність внутрішнього критика, орієнтованого на постійне оцінювання власних досягнень і недоліків.

Високі значення соціально-приписуваного перфекціонізму (57%) є важливим індикатором того, що більшість НПП відчуває значний тиск соціальних очікувань. Це ймовірно, пов'язано зі специфікою професійної діяльності у сфері вищої освіти, де високі стандарти якості, відповідальність перед студентами, колегами та адміністрацією формують зовнішню зумовлену мотивацію до бездоганності. Така орієнтація часто супроводжується підвищеним рівнем стресу та ризиком емоційного вигорання.

Нарцисичний перфекціонізм у вибірці має більш поміркований характер. Зокрема, перфекціонізм, орієнтований на інших, представлений переважно на середньому (55%) та високому (38%) рівнях, що говорить про тенденцію висувати високі вимоги до оточення, зокрема до студентів або колег. Водночас гіперкритика має переважно середній (57%) та низький (43%) рівні, а високі значення відсутні, що вказує на відносно стриманий характер критичності щодо інших. Показники впевненості у підкоренні інших зосереджені здебільшого на середньому рівні (84%), що може відображати помірну схильність до контролю та впливу без явних домінантних тенденцій. Разом із тим, претензійність демонструє досить високий рівень (34%), тобто, говорить про наявність у частини НПП очікувань особливого ставлення або визнання власних заслуг.

Узагальнюючи отримані результати, можна констатувати, що структура перфекціонізму НПП характеризується домінуванням самокритичного та соціально-приписуваного компонентів, які формують психологічно вразливий профіль особистості з підвищеною чутливістю до помилок, зовнішніх оцінок і професійних вимог. Водночас жорсткий перфекціонізм має переважно адаптивний характер, оскільки представлений на середньому рівні і відображає конструктивне прагнення до самовдосконалення. Нарцисичний компонент виражений помірно і не має деструктивного домінування, однак у поєднанні з іншими складовими може посилювати міжособистісну напруженість у професійному середовищі.

Далі розглянемо результати за методикою (APS-R) [13, с. 38-40], яка була застосована для оцінки перфекціонізму НПП за критерієм адаптивності й дезадаптивності. Узагальнені результати психодіагностичного вимірювання наведені у таблиці 2.4.

*Таблиця 2.4.*

**Результати дослідження адаптивності – дезадаптивності перфекціонізму НПП (за методикою APS-R)**

<b>Показники</b>	<b>Вибіркова сукупність</b>	<b>Респонденти (у%); N= 42</b>
Адаптивний перфекціонізм		81% (N=34)
Дезадаптивний перфекціонізм		19% (N=8)

Використання методики APS-R дозволило виділити дві ключові форми перфекціонізму: адаптивний і дезадаптивний, що відображають різні механізми впливу перфекціоністських тенденцій на професійне та психологічне функціонування.

Результати показують, що переважна більшість НПП (81%, N=34) демонструють адаптивний перфекціонізм. Це свідчить про здатність НПП встановлювати високі стандарти й прагнути досягнення досконалості в професійній діяльності, при цьому ефективно регулюючи внутрішній і

зовнішній тиск. Адаптивний перфекціонізм характеризується мотивацією до розвитку, прагненням до самовдосконалення й здатністю конструктивно сприймати помилки як джерело навчання. Така тенденція є позитивною і сприяє підвищенню ефективності професійної діяльності без надмірного емоційного перевантаження.

Водночас, дезадаптивний перфекціонізм виявлено у 19% респондентів (N=8). Цей тип характеризується надмірною самокритичністю, страхом помилки, високим рівнем тривожності та схильністю до переживання невдач. Для цих осіб перфекціонізм може стати фактором професійного стресу та ризиком розвитку емоційного вигорання, оскільки прагнення до досконалості виявляється надмірним і некерованим.

Узагальнено, результати APS-R свідчать про переважання адаптивних форм перфекціонізму серед НПП. Це відображає здатність підтримувати високий професійний рівень без негативного впливу на їх психічне здоров'я у більшості випадків. Наявність дезадаптивного перфекціонізму у невеликій частини НПП вказує на необхідність розвитку навичок саморегуляції для зниження ризику професійного стресу.

Додаткові субшкали APS-R дозволили уточнити типові ознаки перфекціонізму й рівень їх прояву у межах нормотипового виявлення (табл. 2.5).

*Таблиця 2.5.*

**Результати дослідження за додатковими субшкалами  
адаптивності – дезадаптивності перфекціонізму НПП (за методикою  
APS-R)**

Вибіркова сукупність Показники	Респонденти ( у%);N=42		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
<b>Адаптивний перфекціонізм</b>			
Високі стандарти	7%(N=3)	<b>64%(N=27)</b>	29%(N=12)
Прагнення до порядку	7%(N=3)	<b>52%(N=22)</b>	41%(N=17)

Дезадаптивний перфекціонізм			
Переживання Невідповідності власним високим стандартам	55%(N=23)	38%(N=16)	7%(N=3)

Як бачимо у табл. 2.5, більшість НПП продемонстрували середній рівень адаптивного перфекціонізму (64%, N=27), 29% (N=12) – високий рівень, і 7% (N=3) – низький. Отже, більшість НПП встановлюють помірно високі стандарти для себе, що сприяє мотивації до професійного зростання, не створюючи надмірного стресу.

Показник прагнення до порядку продемонстрував середній рівень у 52% НПП (N=22), високий у 41% (N=17) та низький – у 7% (N=3). Така структура свідчить про виражену орієнтацію на організованість і системність у професійній діяльності, що є позитивною характеристикою адаптивного перфекціонізму.

Що до дезадаптивного перфекціонізму то, показник переживання невідповідності власним високим стандартам продемонстрував низький рівень у 55% НПП (N=23), середній – у 38% респондентів (N=16), високий – у 7% (N=3). Отже, більшість НПП не схильні до надмірного самозвинувачення при невідповідності очікуваним стандартам. Проте у невеликої частини (7%) спостерігається високий рівень переживань, що може бути потенційним чинником стресу та емоційного вигорання.

Загалом, результати свідчать про переважання адаптивних форм перфекціонізму серед НПП, зокрема високі стандарти й прагнення до порядку є переважно середніми чи високими у більшості викладачів, що сприяє ефективності професійної діяльності й саморозвитку. Наявність дезадаптивних переживань у невеликої частини НПП підкреслює необхідність підтримки механізмів саморегуляції та управління стресом, щоб запобігти розвитку професійного вигорання.

Порівняння типових ознак нормотипового прояву перфекціонізму дозволило виділити три групи респондентів:

1. НПП із переважанням адаптивного (нормотипового) перфекціонізму, які характеризуються реалістично високими стандартами діяльності й зрілими когнітивними схемами продуктивного професіоналізму.

2. НПП із ознаками дезадаптивного перфекціонізму, які проявляють надмірно високі стандарти та дисфункціональні когнітивні схеми, часто порівнюють себе з іншими, причому ці риси виявляються на високому або середньому рівні значущості.

3. НПП із конфліктним проявом перфекціонізму, які поєднують у своєму профілі ознаки адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму на середньому й високому рівнях значущості, досить часто із тенденцією до дезадаптивного полюсу.

У цілому результати дослідження ознак перфекціонізму свідчать про певний дисонанс перфекційних установок НПП, що може впливати на їх рівень самоорганізації та самовдосконалення. Відтак, отримані дані підкреслюють необхідність психологічного супроводу НПП, спрямованого на зниження рівня дезадаптивного перфекціонізму, розвиток толерантності до помилок та формування більш стабільної самооцінки як важливих чинників професійної адаптації й збереження психічного здоров'я НПП.

Далі розглянемо результати згідно модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB) [30, с. 23-26], які представлено у таблиці 2.6.

Методика BBC-SWB дозволила оцінити суб'єктивне благополуччя НПП через декілька ключових компонентів: психологічне благополуччя, благополуччя у міжособистісних стосунках, фізичне здоров'я і благополуччя, а також інтегральну оцінку загального суб'єктивного благополуччя.

Таблиця 2.6.

**Результати дослідження суб'єктивного благополуччя НПП  
(за методикою BBC–SWB)**

Вибіркова сукупність  Показники	Респонденти (у%);N=42		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	41%(N=17)	52%(N=22)	7 % (N=3)
Фізичнездоров'я і благополуччя	31%(N=13)	55%(N=23)	14%(N=6)
Стосунки із іншими	59%(N=25)	29%(N=12)	12%(N=5)
Суб'єктивне благополуччя	43%(N=18)	45%(N=19)	12%(N=5)

Як бачимо у табл. 2.6. серед респондентів 52% (N=22) продемонстрували середній рівень психологічного благополуччя, низький рівень – у 41% (N=17), високий – у 7% (N=3). Тобто, більшість НПП відчують помірно психологічне благополуччя, при цьому значна частина опитаних відчуває психологічні труднощі, що ймовірно можуть бути пов'язані як із професійним навантаженням, стресом та високими стандартами у роботі так умовами воєнних реалій.

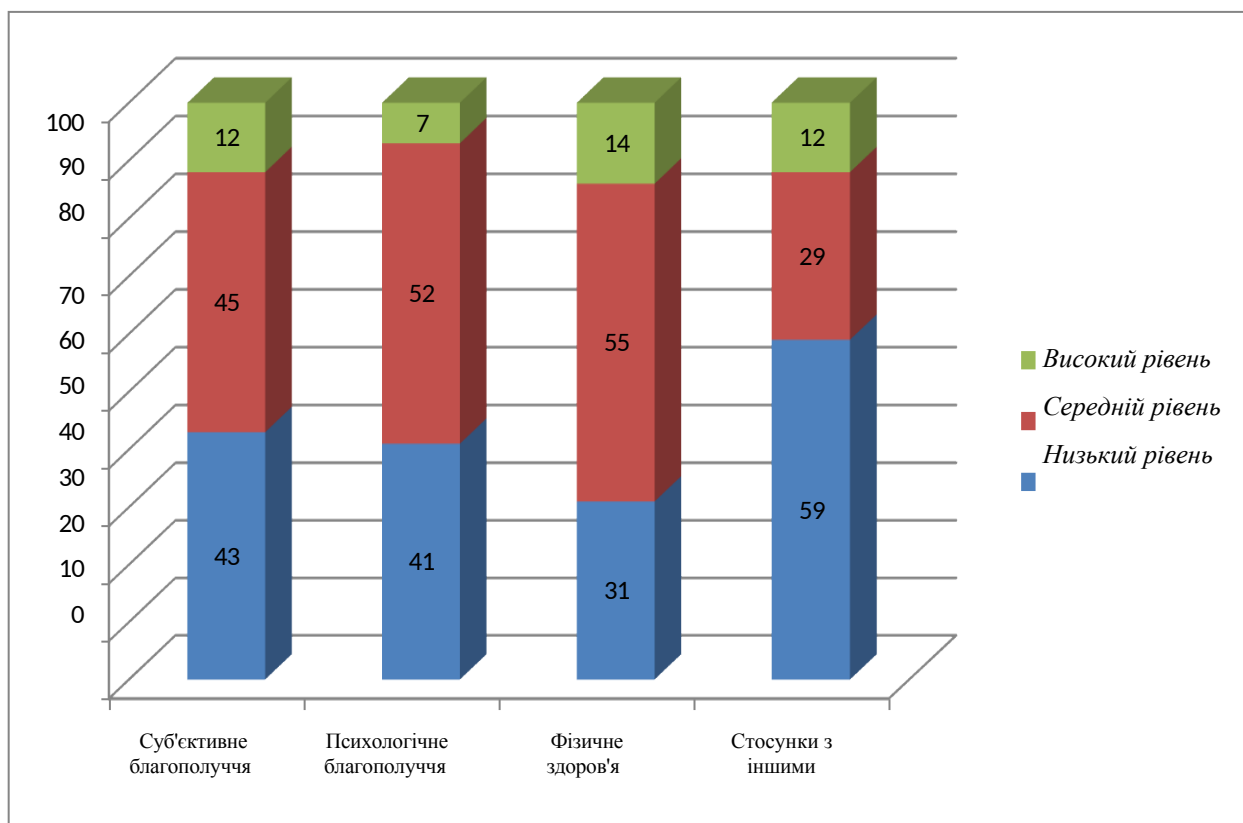
Середній рівень фізичного здоров'я та благополуччя спостерігається у 55% респондентів (N=23), низький – у 31% (N=13), високий – у 14% (N=6). Тобто, що більшість НПП підтримують задовільний рівень фізичного здоров'я, однак майже третина респондентів відчуває проблеми у цій сфері, що може негативно впливати на їх професійну ефективність та загальне самопочуття.

У сфері стосунків із іншими переважають проблеми: низький рівень благополуччя спостерігається у 59% респондентів (N=25), середній – в 29% (N=12), високий – в 12% (N=5). Отже, що значна частина НПП відчуває труднощі у міжособистісних контактах, що можливо пов'язано із професійною зайнятістю, високими вимогами до себе та інших, а також

впливом перфекціоністських тенденцій на взаємодію із колегами й студентами.

Середній рівень загального суб'єктивного благополуччя виявлено у 45% НПП (N=19), низький – в 43% (N=18), високий – в 12% (N=5). Це показує, що більшість НПП відчувають помірне загальне благополуччя, однак значна частина відчуває певні складнощі у сфері психологічного, фізичного та соціального функціонування (детальніше див. рис. 2.3).

Загалом, результати свідчать про наявність певного дисбалансу у суб'єктивному благополуччі НПП: фізичне й психологічне благополуччя переважно знаходиться на середньому рівні, а проблеми у стосунках із іншими є більш вираженими. Це підкреслює необхідність розвитку програм психологічної підтримки, зміцнення міжособистісних навичок та сприяння адаптивним стратегіям саморегуляції для підвищення загального рівня суб'єктивного благополуччя.



**Рис. 2.3. Результати дослідження суб'єктивного благополуччя НПП**

### (за методикою BBC-SWB)

Загалом, результати свідчать про наявність певного дисбалансу у суб'єктивному благополуччі НПП: фізичне й психологічне благополуччя переважно знаходиться на середньому рівні, а проблеми у стосунках із іншими є більш вираженими. Це підкреслює необхідність розвитку програм психологічної підтримки, зміцнення міжособистісних навичок та сприяння адаптивним стратегіям саморегуляції для підвищення загального рівня суб'єктивного благополуччя.

Методика КОСБ-3 [30] дозволила оцінити когнітивну складову суб'єктивного благополуччя, яка включає загальний рівень задоволеності життям, задоволеність власним життям, рівень невдоволеності собою та розчарування в житті, а також задоволеність міжособистісними відносинами. Результати представлено у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

#### Результати дослідження когнітивної складової суб'єктивного благополуччя НПП (за методикою КОСБ-3)

Шкали	Рівень виявлення	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
	Кількість респондентів у % (N= 42)			
Загальний рівень задоволеності життям		41%(N=17)	41%(N=17)	18%(N=8)
Задоволеність власним життям		50%(N=21)	41%(N=17)	9 % (N=4)
Невдоволеність собою та розчарування в житті		9%(N=4)	48 % (N=20)	43%(N=18)
Задоволеність відносинами із іншими		62%(N=26)	33%(N=14)	5 % (N=2)

Як бачимо у табл. 2.7 середній рівень загального рівня задоволеності життям спостерігався у 41% респондентів (N=17), низький – у 41% (N=17),

високий – у 18% (N=8). Тобто, більшість НПП відчують помірний рівень задоволеності життям, тоді як значна частина має низький рівень, що може бути пов'язано із професійним навантаженням, високими вимогами до себе та перфекціоністськими тенденціями.

Низький рівень задоволення власним життям виявлено у 50% респондентів (N=21), середній – у 41% (N=17), високий – у 9% (N=4). Майже половина НПП відчуває невисокий рівень задоволеності власними досягненнями й життєвими обставинами, що може негативно впливати на їх загальне психологічне благополуччя.

Високий рівень невдоволеності собою й розчарування в житті зафіксовано у 43% НПП (N=18), середній – у 48% (N=20), а низький – у 9% (N=4). Отже, у значної частини НПП спостерігається переживання щодо невідповідності власних очікувань й реального життя, що може бути пов'язано із перфекціоністськими тенденціями й внутрішньою самокритикою.

Низький рівень задоволеності відносинами з іншими спостерігається у 62% респондентів (N=26), середній – у 33% (N=14), високий – у 5% (N=2). Це вказує на те, що більшість НПП відчують певні труднощі у міжособистісних відносинах, що ймовірно може бути пов'язано із професійною зайнятістю, високими вимогами до себе й оточення, а також перфекціоністськими тенденціями, які ускладнюють соціальні контакти.

Таким чином, когнітивна складова суб'єктивного благополуччя НПП переважно знаходиться на низькому чи середньому рівні, зокрема у сфері задоволеності власним життям й міжособистісних відносин. Високий рівень задоволеності проявляється у меншості респондентів. Це підкреслює необхідність розвитку стратегій адаптації, спрямованих на підвищення рівня задоволеності життям, зміцнення міжособистісних стосунків і зниження негативного впливу самокритики та дезадаптивного перфекціонізму на когнітивне благополуччя.

Подальший етап дослідження передбачав встановлення статистично значущих кореляційних взаємозв'язків між проявами перфекціонізму й особливостями психологічного благополуччя НПП. Нами було відібрано найбільш інформативні субшкали із отриманого масиву психодіагностичних даних. З огляду на відхилення розподілу від нормального, для оцінювання взаємозв'язків нами використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена ( $r$ ). Обробка даних проводилася із застосуванням програмного пакета SPSS-20.

В аналізі кореляційних зв'язків ми враховували передусім значущі зв'язки ( $p \leq 0,05$  та  $p \leq 0,01$ ) детальніше див. таблицю 2.8.

Як бачимо у табл. 2.8. адаптивний перфекціонізм демонструє стійкі позитивні зв'язки зі всіма компонентами суб'єктивного й психологічного благополуччя. Зокрема, найсильніша кореляція спостерігається із загальним рівнем задоволеності життям ( $r=0,721$ ,  $p \leq 0,01$ ) й суб'єктивним благополуччям ( $r=0,644$ ,  $p \leq 0,01$ ). Це підтверджує, що адаптивний перфекціонізм виступає ресурсним фактором, який сприяє підвищенню задоволеності життям, позитивної оцінки власних досягнень і загального психологічного благополуччя.

Деадаптивний перфекціонізм демонструє негативні кореляції з більшістю компонентів благополуччя, зокрема із суб'єктивним благополуччям ( $r=-0,549$ ,  $p \leq 0,01$ ), психологічним благополуччям ( $r=-0,506$ ,  $p \leq 0,01$ ) та загальним рівнем задоволеності життям ( $r=-0,467$ ,  $p \leq 0,05$ ). Водночас високі значущі позитивні зв'язки спостерігаються з невдоволеністю собою та розчаруванням в житті ( $r=0,653$ ,  $p \leq 0,01$ ). Це свідчить, що деадаптивний перфекціонізм є фактором ризику для психологічного благополуччя, пов'язаний із самокритикою, тривогою та негативним ставленням до власного життя.

Самокритичний перфекціонізм має негативні кореляції із суб'єктивним благополуччям ( $r=-0,576$ ,  $p \leq 0,01$ ) та загальним рівнем задоволеності життям ( $r=-0,570$ ,  $p \leq 0,05$ ), що свідчить про його деструктивний вплив на психічне благополуччя, проте позитивні кореляції спостерігаються з невдоволеністю

собою та розчаруванням у житті ( $r=0,639$ ,  $p \leq 0,01$ ). Тобто, внутрішня самокритика і високі стандарти НПП призводять до внутрішньої напруженості та знижують рівень задоволеності власним життям.

Таблиця 2.8.

**Результати кореляційного аналізу показників типових ознак перфекціонізму й структурних компонентів психологічного благополуччя НПП**

Критерії аналізу	Перфекціонізм, орієнтований на себе	Перфекціонізм, орієнтований на інших	Соціально-приписуваний перфекціонізм	Самокритичний перфекціонізм	Адаптивний перфекціонізм	Деадаптивний перфекціонізм
Суб'єктивне благополуччя	0,422*	0,493**	-0,348*	<b>-0,576**</b>	<b>0,644**</b>	<b>-0,549**</b>
Субшкала «Психологічне благополуччя»	<b>0,532*</b>	0,253*	-0,294*	0,496**	<b>0,547*</b>	<b>-0,506**</b>
Субшкала «Фізичне здоров'я та благополуччя»	0,365**	0,231	0,373**	0,272	0,439**	-0,353**
Субшкала «Стосунки із іншими»	-0,395*	<b>0,634*</b>	<b>0,521*</b>	0,328*	<b>0,574*</b>	-0,238*
Загальний рівень задоволеності життям	0,198	0,214*	0,288*	<b>-0,570*</b>	<b>0,721**</b>	-0,467**
Задоволеність власним життям	<b>0,598*</b>	<b>0,530*</b>	0,371*	0,356**	<b>0,532*</b>	-0,428**
Невдоволеність собою та розчарування в житті	-0,231	0,360**	<b>0,527*</b>	<b>0,639**</b>	0,434*	<b>0,653**</b>

Примітка: \*  $p \leq 0,05$ ; \*\*  $p \leq 0,01$

Перфекціонізм, орієнтований на себе, має помірні позитивні кореляції із суб'єктивним благополуччям ( $r=0,422$ ,  $p \leq 0,05$ ) та психологічним благополуччям ( $r=0,532$ ,  $p \leq 0,05$ ), що свідчить про те, що прагнення до високих

стандартів для себе може бути частково ресурсним, якщо не трансформується у самокритику.

Перфекціонізм, орієнтований на інших, проявляє змішані кореляції: позитивний зв'язок із суб'єктивним благополуччям ( $r=0,493$ ,  $p\leq 0,01$ ) та задоволеністю власним життям ( $r=0,530$ ,  $p\leq 0,05$ ), але також сильну позитивну кореляцію зі стосунками з іншими ( $r=0,634$ ,  $p\leq 0,05$ ). Це вказує на те, що орієнтація НПП на високі стандарти для інших може стимулювати соціальні взаємодії та ефективність співпраці, проте вимагає балансування, щоб не призводити до конфліктів.

Соціально приписуваний перфекціонізм демонструє негативні зв'язки із суб'єктивним благополуччям ( $r=-0,348$ ,  $p\leq 0,05$ ) та психологічним благополуччям ( $r=-0,294$ ,  $p\leq 0,05$ ), але позитивні з невдоволеністю собою та розчаруванням у житті ( $r=0,527$ ,  $p\leq 0,05$ ), що свідчить про те, що високий тиск соціальних очікувань знижує внутрішню задоволеність життям та підвищує рівень стресу.

Отже, адаптивний перфекціонізм є важливим ключовим ресурсом для підтримки психологічного й суб'єктивного благополуччя НПП. Крім того, аналіз результатів свідчить про можливість стабілізації суб'єктивного благополуччя НПП шляхом гармонізації Я-концепції та унормування типових ознак суб'єктивного перфекціонізму. Дезадаптивний і самокритичний перфекціонізм сприяють зниженню задоволеності життям і підвищенню невдоволеності собою. Соціально приписуваний перфекціонізм та орієнтація на інших можуть мати змішані ефекти, підкреслюючи важливість балансу між внутрішніми стандартами та очікуваннями оточення.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підкреслюють необхідність надання психологічної підтримки НПП, особливо для осіб із проявами дезадаптивного перфекціонізму чи конфліктними поєднаннями адаптивних і дезадаптивних ознак на високому та середньому рівнях значущості, оскільки ці тенденції супроводжуються руйнуванням характеристик суб'єктивного благополуччя. Отримані дані підтверджують

наявність взаємозв'язку між особливостями проявів перфекціонізму й психічним благополуччям, що має значення для розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення адаптивного перфекціонізму та зниження дезадаптивних проявів серед НПП.

### **2.3. Рекомендації щодо підтримки суб'єктивного благополуччя науково-педагогічних працівників шляхом оптимізації рівня перфекціонізму**

Розроблення рекомендацій здійснювалося з урахуванням результатів проведеного емпіричного дослідження, у ході якого було встановлено, що у НПП переважає соціально приписуваний перфекціонізм, а також виявлено поєднання адаптивних і дезадаптивних його проявів. Отримані результати також засвідчили наявність взаємозв'язку між рівнем перфекціонізму та показниками психологічного благополуччя, що підтверджує необхідність цілеспрямованої оптимізації перфекціоністських тенденцій у досліджуваній категорії фахівців.

Ураховуючи амбівалентний характер перфекціонізму, основним напрямом психологічної роботи є не його зниження як такого, а гармонізація його структури, тобто посилення адаптивних компонентів і мінімізація дезадаптивних проявів [20; 35].

*1. Розвиток адаптивного перфекціонізму як ресурсу професійної ефективності.* Результати дослідження засвідчили наявність у частини НПП адаптивного перфекціонізму, що проявляється у прагненні до високих стандартів діяльності без вираженої деструктивної самокритики. Такий тип перфекціонізму, відповідно до наукових підходів, сприяє професійному зростанню та самореалізації [28].

З метою його розвитку доцільно:

- сприяти формуванню реалістичних стандартів діяльності, що відповідають індивідуальним можливостям і умовам професійної діяльності. Як зазначає Т. Грубі, саме адекватність стандартів визначає конструктивність перфекціонізму [10];

- орієнтувати діяльність на процес, а не виключно на результат, що дозволяє зменшити психологічну напругу та підвищити задоволеність професійною діяльністю [12];
- підтримувати розвиток професійної самосвідомості та позитивної самооцінки, що знижує залежність від зовнішніх оцінок і сприяє внутрішній стабільності особистості [18];
- розвивати рефлексивні здібності, що дозволяють адекватно оцінювати власні досягнення та коригувати нереалістичні очікування [27].

2. *Зниження дезадаптивних проявів перфекціонізму.* Виявлені у дослідженні ознаки дезадаптивного перфекціонізму (надмірна самокритика, страх помилок, емоційне напруження) потребують цілеспрямованої психологічної корекції, оскільки вони негативно впливають на психологічне благополуччя [2; 24].

У зв'язку з цим рекомендовано:

- формувати толерантне ставлення до помилок як невід'ємної складової професійного розвитку. За даними А. Вавілової, страх помилок є ключовим чинником деструктивного перфекціонізму [2];
- знижувати рівень надмірної самокритики, сприяючи формуванню більш реалістичної самооцінки [16];
- розвивати навички емоційної саморегуляції, що дозволяє зменшити рівень тривожності та емоційного напруження [30];
- попереджати прояви прокрастинації, яка часто є наслідком страху невідповідності високим стандартам [22].

3. *Оптимізація соціально приписуваного перфекціонізму.* З огляду на те, що у дослідженні було встановлено домінування соціально приписуваного перфекціонізму, особливої уваги потребує зниження впливу зовнішніх очікувань на професійну діяльність.

З цією метою доцільно:

- розвивати автономність у прийнятті професійних рішень, що знижує залежність від зовнішнього оцінювання [1];

- формувати асертивну поведінку, яка дозволяє встановлювати межі у професійній взаємодії [21];
- зменшувати вплив надмірних організаційних вимог, що можуть посилювати перфекціоністські тенденції [44];
- посилювати соціально-психологічну підтримку в колективі, що сприяє зниженню рівня напруження [43].

4. *Підтримка психологічного благополуччя НПП.* Встановлений у дослідженні зв'язок між перфекціонізмом і психологічним благополуччям свідчить про необхідність комплексного підходу до його підтримки.

У цьому контексті рекомендовано:

- розвивати особистісну зрілість, що сприяє трансформації перфекціонізму в адаптивні форми [32; 36];
- застосовувати психодіагностичні методики для самоконтролю, що дозволяє своєчасно виявляти дезадаптивні тенденції [13; 14];
- дотримуватися балансу між професійною діяльністю та особистим життям, що є важливим чинником профілактики емоційного вигорання [26];
- використовувати ефективні копінг-стратегії подолання стресу, що знижують негативний вплив перфекціонізму [50];
- розвивати соціальну підтримку, що зменшує ризик емоційного виснаження та почуття ізоляції [49].

5. *Практичні напрями реалізації рекомендацій.* Для ефективного впровадження зазначених рекомендацій доцільно використовувати такі форми роботи:

- психологічні тренінги (розвиток емоційної компетентності, стресостійкості);
- програми профілактики емоційного вигорання;
- індивідуальне психологічне консультування;
- коучинг та супервізію для викладачів.

Як показують сучасні дослідження, комплексне впровадження таких заходів сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя та ефективності професійної діяльності [45; 47; 48].

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили, що перфекціонізм є значущим чинником, який впливає на суб'єктивне благополуччя НПП. Виявлене домінування соціально приписуваного перфекціонізму та наявність дезадаптивних його проявів обумовлюють необхідність цілеспрямованої психологічної роботи у цьому напрямі.

### **Висновки до другого розділу**

Нами проведено емпіричне дослідження особливостей проявів перфекціонізму НПП у якому прийняли участь 42 НПП ЗВО м. Львова. Для психодіагностичного вимірювання застосовано науково обґрунтовані та валідні методики.

Аналіз результатів дослідження дозволив виділити такі типові ознаки особистісного профілю НПП: переважання соціально-приписуваного перфекціонізму високого рівня (62% НПП) та Я-орієнтованого перфекціонізму середнього рівня (67%), що відображає роль особистісних маркерів самоствердження НПП; домінування самокритичного перфекціонізму середнього рівня (76% респондентів), прояв якого полягає у тривозі щодо помилок, сумнівах у власних діях та самокритицизмі; переважання адаптивного перфекціонізму (81%) порівняно із дезадаптивним (19%), при цьому НПП розподіляються на три групи: із переважанням адаптивного перфекціонізму, із ознаками дезадаптивного перфекціонізму й із конфліктним проявом перфекціонізму, який поєднує адаптивні й дезадаптивні риси на високому й середньому рівнях; переважання середнього рівня психологічного благополуччя, що поєднує суперечливі тенденції: акцент на загальному рівні задоволеності життям (41%) та одночасна невдоволеність собою і розчарування життям (48%).

Кореляційний аналіз дозволив підтвердити гіпотезу дослідження: наявність статистично значущих взаємозв'язків між типологічними ознаками перфекціонізму та усвідомлюваними показниками психологічного благополуччя НПП. адаптивний перфекціонізм є важливим ключовим ресурсом для підтримки психологічного й суб'єктивного благополуччя НПП. Крім того, аналіз результатів свідчить про можливість стабілізації суб'єктивного благополуччя НПП шляхом гармонізації Я-концепції та унормування типових ознак суб'єктивного перфекціонізму. Деадаптивний і самокритичний перфекціонізм сприяють зниженню задоволеності життям і підвищенню невдоволеності собою. Соціально приписуваний перфекціонізм та орієнтація на інших можуть мати змішані ефекти, підкреслюючи важливість балансу між внутрішніми стандартами та очікуваннями оточення.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підкреслюють необхідність надання психологічної підтримки НПП, особливо для осіб із проявами деадаптивного перфекціонізму чи конфліктними поєднаннями адаптивних і деадаптивних ознак на високому та середньому рівнях значущості, оскільки ці тенденції супроводжуються руйнуванням характеристик суб'єктивного благополуччя.

Запропоновані рекомендації спрямовані на розвиток адаптивного перфекціонізму, зниження деадаптивних тенденцій та оптимізацію впливу соціальних чинників. Таким чином, вони безпосередньо ґрунтуються на результатах проведеного дослідження та спрямовані на покращення психологічного благополуччя НПП.

## ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження особливостей прояву перфекціонізму у НПП було досягнуто поставленої мети та реалізовано визначені завдання.

1. Теоретичний аналіз проблеми перфекціонізму як психологічного феномену особистості дав змогу встановити, що перфекціонізм є складним, багатовимірним утворенням, яке охоплює систему завищених стандартів, когнітивних установок, емоційних переживань та поведінкових стратегій, спрямованих на досягнення ідеального результату. Узагальнення наукових підходів дозволило виокремити ключові структурні компоненти перфекціонізму: орієнтацію на себе, орієнтацію на інших та соціально приписуваний перфекціонізм, що відображають різні джерела формування вимог і стандартів. Встановлено, що сучасна психологічна наука розглядає перфекціонізм амбівалентно: як ресурс особистісного розвитку (у випадку адаптивних форм) і як чинник психологічної дезадаптації (у разі домінування дезадаптивних проявів). Доведено, що ключовим критерієм розмежування адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму виступає характер переживання невідповідності між очікуваннями та результатами діяльності, рівень самокритичності та залежність самооцінки від досягнень. Таким чином, теоретичний аналіз створив цілісну концептуальну основу для подальшого емпіричного вивчення перфекціонізму у професійному середовищі.

2. Узагальнення наукових підходів до вивчення особливостей прояву перфекціонізму у НПП дозволило визначити специфіку його функціонування в умовах професійної діяльності. Встановлено, що перфекціонізм у даній категорії фахівців формується під впливом високих вимог до якості освітнього процесу, постійної необхідності самовдосконалення, академічної конкуренції та соціальної відповідальності за результати професійної діяльності. З'ясовано, що найбільш характерними є соціально приписуваний та самоспрямований перфекціонізм, які поєднуються з високим рівнем внутрішніх стандартів і орієнтацією на зовнішню оцінку. Обґрунтовано, що в

умовах сучасних соціальних викликів, зокрема нестабільності та підвищеного психоемоційного навантаження, перфекціоністські тенденції можуть набувати дезадаптивного характеру, сприяючи формуванню хронічної тривожності, емоційного виснаження та професійного вигорання. Водночас доведено, що за умов збереження балансу між високими стандартами та реалістичною самооцінкою перфекціонізм може виступати важливим ресурсом професійної ефективності та особистісного розвитку.

3. Емпіричне дослідження особливостей прояву перфекціонізму та його зв'язку із суб'єктивним благополуччям НПП дало змогу отримати статистично обґрунтовані результати, які конкретизують теоретичні положення. Встановлено, що у досліджуваній вибірці домінують показники соціально приписуваного та самокритичного перфекціонізму, що свідчить про значний вплив зовнішніх очікувань і внутрішньої вимогливості на професійну діяльність НПП. Виявлено переважання адаптивних форм перфекціонізму, однак зафіксовано наявність виражених дезадаптивних тенденцій у частини респондентів, що проявляються у надмірній самокритиці, страху помилок і незадоволеності результатами власної діяльності. За результатами кореляційного аналізу Спірмена підтверджено гіпотезу про наявність зв'язку між особливостями перфекціонізму та рівнем суб'єктивного благополуччя: встановлено, що дезадаптивні прояви перфекціонізму мають негативний зв'язок із показниками психологічного благополуччя, тоді як адаптивні: помірно позитивний або нейтральний. Це дозволяє стверджувати, що характер перфекціонізму виступає важливим психологічним чинником, який визначає рівень емоційного комфорту, задоволеності життям і професійної самореалізації НПП.

4. Розроблення практичних рекомендацій щодо оптимізації рівня перфекціонізму та підтримки суб'єктивного благополуччя НПП ґрунтувалося на узагальненні теоретичних положень і результатів емпіричного дослідження. Обґрунтовано необхідність цілеспрямованого психологічного впливу, спрямованого на зниження дезадаптивних форм перфекціонізму та

розвиток його адаптивного потенціалу. Запропоновано комплекс заходів, який включає розвиток навичок саморегуляції та емоційної стабільності, формування реалістичних стандартів діяльності, зниження рівня деструктивної самокритичності, а також підвищення рівня усвідомлення власних ресурсів і обмежень. Особливу увагу приділено впровадженню психоосвітніх програм і тренінгових форм роботи, спрямованих на профілактику професійного вигорання та підтримку психологічного благополуччя. Доведено, що системна реалізація таких рекомендацій сприятиме підвищенню ефективності професійної діяльності, збереженню психічного здоров'я та гармонізації особистісного розвитку НПП.

Підсумовуючи результати дослідження, слід зазначити, що перфекціонізм є значущим психологічним чинником професійного функціонування НПП, який має як конструктивний, так і деструктивний потенціал. Його вплив на суб'єктивне благополуччя визначається не стільки рівнем вираженості, скільки характером прояву, що обумовлює необхідність подальших досліджень у напрямі розроблення ефективних психологічних інтервенцій та програм підтримки.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко А. О. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної якості науково-педагогічного персоналу. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ Серія психологічна. 2023. Вип. 1. С. 3-12. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/6561>.
2. Вавілова А. С. Деструктивні прояви перфекціонізму у ситуації досягнення: досвід корекції // Науковий вісник Херсонського державного університету. Херсон, 2016. № 1. Т. 2. С. 132-136.
3. Вавринів О. С. Вплив перфекціонізму на відповідальне лідерство науково-педагогічного працівника закладу вищої освіти. Габітус, 2023. Вип. 56. С. 207-211. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/7501>.
4. Вавринів О. С. Емпіричне дослідження перфекціонізму науково-педагогічних працівників. URL: [http://www.spilnota.net.ua/data/downloads/file\\_1712736584.pdf#page=89](http://www.spilnota.net.ua/data/downloads/file_1712736584.pdf#page=89).
5. Вавринів О., Яремко Р. Психологічні особливості перфекціонізму науково-педагогічних працівників. Перспективи та інновації науки Серія психологія № 10(64), 2025. С. 1-12. URL: <https://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/30979>. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-10\(64\)-1339-1347](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-10(64)-1339-1347).
6. Ветрова Н. (ред.). Особливості прояву перфекціонізму: освітній контекст. Збірник конференції, 2021. URL: <https://irbis-nbuv.gov.ua/EJRN/1327001>.
7. Грубі Т. Психологічні особливості перфекціонізму науково-педагогічних працівників вищої школи. URL: [https://www.researchgate.net/publication/332843436\\_Gender\\_and\\_age\\_peculiarities\\_of\\_the\\_perfectionism\\_of\\_personality\\_of\\_scientific\\_and\\_pedagogical\\_staff\\_of\\_the\\_higher\\_school](https://www.researchgate.net/publication/332843436_Gender_and_age_peculiarities_of_the_perfectionism_of_personality_of_scientific_and_pedagogical_staff_of_the_higher_school).
8. Грубі Т., Карамушка Л. Діагностичний інструментарій визначення перфекціонізму особистості. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць

Ин-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2016. Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 45. С. 35–40.

9. Грубі Т., Серета О. Концепт «перфекціонізм» у свідомості науково-педагогічного персоналу вищої школи. 2020. URL: [https://www.researchgate.net/publication/366584241\\_KONCEPT\\_PERFEKSIONI\\_ZM\\_U\\_SVIDOMOSTI\\_NAUKOVO-PEDAGOGICNOGO\\_PERSONALU\\_VISOI\\_SKOLI](https://www.researchgate.net/publication/366584241_KONCEPT_PERFEKSIONI_ZM_U_SVIDOMOSTI_NAUKOVO-PEDAGOGICNOGO_PERSONALU_VISOI_SKOLI).

10. Грубі, Т (2016) Сучасні моделі перфекціонізму. Актуальні проблеми психології : зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / [ ред. кол. : С. Д. Максименко (гол. ред) та Л. М. Карамушки : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2016. – Випуск № 43. с. 8–15.

11. Грубі, Т. (2021). Фактори перфекціонізму викладачів вищої школи. *ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ*, (4 (24), 15-21. <https://doi.org/10.31108/2.2021.4.24.2>.

12. Завада Т. Ю. Мотиваційні чинники перфекціонізму студентської молоді : автореф. ... дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2017. 20 с. URL: <https://er.ucu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/7ec1e769-19af-4b4b-80ff-95a23a22ab2b/content>.

13. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудового лізму та прокрастинації особистості: метод. посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. 80 с.

14. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Research techniques of perfectionism, work addiction and procrastination. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/717626/>.

15. Карамушка Л. М., Грубі Т. В. Diagnostic methods of measuring perfectionism of personality. Актуальні проблеми психології Том I, Вип. 2016. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv>.

16. Карпенко Є. В. Перфекціонізм як джерело невротизації особистості // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 1. Том 1. С. 30-37. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/6385>.

17. Карпенко, О. В. (2019). Перфекціонізм як проблема психології особистості. *Правничий вісник Університету «КРОК»*, (34), 144–150. вилучено із <https://lbku.krok.edu.ua/index.php/krok-university-law-journal/article/view/208>.

18. Кісіль З. Р. Особистісні властивості науково-педагогічного працівника як передумова його професійної успішності. *Габітус*. 2023. № 56. С. 80–84. URL: <http://habitus.od.ua/56-2023>

19. Кісіль, З. Р. (2023) До питання дослідження перфекціонізму особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*, Випуск № 2, С. 19-27.

20. Кісіль, З. Р. (2025) Теоретичний аналіз перфекціонізму як психологічного феномену. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*, Випуск № 2, С. 23-31. [https://www.researchgate.net/publication/397034843\\_TEORETICNIJ\\_ANALIZ\\_PERFEKSIONIZMU\\_AK\\_PSIHOLOGICNOGO\\_FENOMENU](https://www.researchgate.net/publication/397034843_TEORETICNIJ_ANALIZ_PERFEKSIONIZMU_AK_PSIHOLOGICNOGO_FENOMENU)

21. Книш А. Є. Перфекціонізм в діяльності молодих викладачів / А. Є. Книш, К. Р. Терещенко // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : зб. наук. пр. за матеріалами Міжнар. наук.-практ. конф. "Духовно-моральнісні основи та відповідальність особистості у долі людської цивілізації", 12 - 13 листопада 2020 р. / ред. О. Г. Романовський. – Харків : НТУ "ХПІ", 2020. – Вип. 51 (55). – С. 36-39. URI: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/51180>

22. Кондратюк Ю. (2025) Зв'язок перфекціонізму з прокрастинацією в студентській молоді. Бакалаврська кваліфікаційна робота. Київ. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/54292/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8E%D0%BA.pdf>.

23. Кононенко О. І. Специфіка сучасних психологічних методів та організації дослідження перфекціонізму особистості. Психологія та соціальна робота. 2020. Вип. 1 (51). С. 127–138.

24. Кулічкова Д. Вплив перфекціонізму на психічне здоров'я // Матеріали до 80-ї звітної студентської наукової конференції [Електронний ресурс] : Секція «Факультету психології та соціальної роботи». Підсекція «Психологія», Підсекція «Соціальна робота», Підсекція «Освітні, педагогічні науки» (Одеса, 23-25 квіт. 2024 р.). Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2024. С. 152–158. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/38856>.

25. Лавринюк Я. В. Психологічні особливості прояву перфекціонізму в юнацькому віці. Бакалаврська робота. URL: <https://studbase.kubg.edu.ua/article/7702>.

26. Лялюк Г. М., Шиделко А. В. Перфекціонізм як предиктор емоційного вигорання науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти. *Перспективи та інновації науки*. 2025. URL: [https://www.researchgate.net/publication/397073585\\_PEREFEKCIONIZM\\_AK\\_PREDIKTOR\\_EMOCIJNOGO\\_VIGORANNA\\_NAUKOVO-PEDAGOGICNIH\\_PRACIVNIKIV\\_ZAKLADIV\\_VISOI\\_OSVITI](https://www.researchgate.net/publication/397073585_PEREFEKCIONIZM_AK_PREDIKTOR_EMOCIJNOGO_VIGORANNA_NAUKOVO-PEDAGOGICNIH_PRACIVNIKIV_ZAKLADIV_VISOI_OSVITI).

27. Марчук С. Теоретичний аналіз вивчення перфекціонізму в українській психологічній науці. Журнал психологія, 2020. URL: <https://kelmczasopisma.com/public/ua/jornal/35>.

28. Мацевко І. О. Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та психологічного благополуччя особистості. Магістерська робота. URL: [https://studbase.kubg.edu.ua/article/8270?utm\\_source=chatgpt.com](https://studbase.kubg.edu.ua/article/8270?utm_source=chatgpt.com).

29. Мачинська Н. І., Бохонкова Ю. О. Перфекціонізм як особистісна характеристика науково-педагогічного працівника. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. № 1*. 2025. С. 27–36. URL: <https://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/978>.

30. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В.

Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

31. Онісковець, Б. І. & Ставицька, О. Г. (2018). Мотиваційні чинники перфекціонізму сучасної студентської молоді. Психологія : реальність і перспективи. Вип.11, С. 105-110.

32. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології : колективна монографія. Том 1 / Наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг, 2019. 220 с.

33. Павлова, В. С. (2013). Перфекціонізм як психологічний феномен. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. Т. 2, Вип. 10, С. 242-246.

34. Пахоль, Б. Є. (2017). Суб'єктивне та психологічне благополуччя : сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал. № 1, С. 80-104.

35. Петрунько, О. В. (2020). Амбівалентний дискурс перфекціонізму. Вчені записки університету «КРОК». Серія : Економіка. Вип. 4, С. 233-247.

36. Свідерська Г.М., Пшик С.А. Психологічні особливості розвитку перфекціонізму та особистісної зрілості студентів. Габітус. 2022. Вип. 40. С. 136-142. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.40.22>.

37. Семілет О. М. Гендерно-вікові особливості перфекціонізму науково-педагогічного персоналу вищої школи. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 154–158. URL: [elibrary.kubg.edu.ua](http://elibrary.kubg.edu.ua).

38. Тягур Л. М. Феномен перфекціонізму в педагогічній діяльності викладача. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія»*. 2017. Вип. 2(6). С. 182–186. URL: <https://europub.co.uk/articles/fenomen-perfekcionizmu-v-pedagogicnii-diialnosti-vikladaca-A-283952>.

39. Чуприна Ю. А. Принципи професійного розвитку науково-педагогічних працівників. *Право та інноваційне суспільство*, 2022. № 1(12). С. 99–103. URL: <https://doi.org/10.31359/2309-9275-2019-12-1-99>.

40. Шалюта М. С. Психологічні джерела перфекціонізму особистості : кваліфікаційна робота магістра : спец. 053 Психологія. Одеса, 2023. 77 с. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/items/e5a94482-0281-48bb-a096-aa8aa4f50aba>.
41. Шевченко Н., Гмиріна О., Дробницька А. Дослідження феномену перфекціонізму в історичному поступі науки. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 21. С. 268–275. URL: [https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/21\\_2024/36.pdf](https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/21_2024/36.pdf).
42. Шиянова І. М. Перфекціонізм як психологічний ресурс збереження суб'єктивного благополуччя фахівців управлінської діяльності : кваліфікаційна (магістерська) робота / науковий керівник – к. психол. наук, доцент Наталя Миколаївна Макаренко. Кривий Ріг, 2024. 83 с. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/123456789/11103/3/%d0%a8%d0%b8%d1%8f%d0%bd%d0%be%d0%b2%d0%b0%20%d0%86.%20%d0%9a%d0%a0%20%281%29.pdf>.
43. Яремко Р. Я., Вавринів О. С., Вплив перфекціонізму на професійну діяльність фахівців ризиконебезпечних професій. *Наукові перспективи: журнал*. 2023. Вип. 12(42). С. 958-968. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14\(32\)-958-968](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14(32)-958-968).
44. European Proceedings. Faculty Perfectionism and University Human Resource Management, 2021. URL: <https://www.europeanproceedings.com/article/10.15405/epsbs.2021.12.03.85>
45. Grubi T. Psychological peculiarities of perfectionism of scientific and pedagogical staff of the higher school. *Fundamental and applied researchers in practice of leading scientific schools* 2018. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/29957/>.
46. Grubi, T., & Sereda, O. (2020). The Concept «Perfectionism» in the Consciousness of Scientific and Pedagogical Staff of Higher School. *Psycholinguistics in a Modern World*, 15, 63-67. <https://doi.org/10.31470/2706-7904-2020-15-63-67>.

47. Islam A., Scarf D., et al. Academic Perfectionism, Psychological Well-Being, and Suicidal Ideation in College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2025. URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/1/85>
48. Pshuk N. G., Kovalenko M. V. Investigation of the phenomenon of perfectionism at various stages of personality development. *European Psychiatry*, 2020. URL: <https://www.cambridge.org/core>
49. Research of the Relationship Between Perfectionism and Feelings of Loneliness of Youths. *Postmodern Openings Journal*, 2020. URL: <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/po/article/view/3777>
50. Vavilova A. The psychological specificity of cope strategies characteristic for adolescents-perfectionists. *PsyJournal*, 2019. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.10.7>.