

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

АВРАМЕНКО АНДРІЙ ОЛЕКСІЙОВИЧ

УДК 159.923.2:316.6:37.091.3-051

**ДИСЕРТАЦІЯ
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЯК
ОСОБИСТІСНОЇ ВЛАСТИВОСТІ
НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНОГО ПРАЦІВНИКА**

053 – Психологія

05 – Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктор філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ / А. О. Авраменко

(підпис, ініціали та прізвище здобувача)

Науковий керівник:
Ковальчук Зоряна Ярославівна,
доктор психологічних наук, професор

Львів – 2025

АНОТАЦІЯ

Авраменко А. О. **Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної властивості науково-педагогічного працівника.** – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 – Психологія. Львівський державний університет внутрішніх справ, Львів, 2025.

У дисертації наведено теоретичне узагальнення і нове розв’язання проблеми визначення соціально-психологічних особливостей перфекціонізму як особистісної властивості науково-педагогічного працівника.

Теоретико-методологічний аналіз сучасних наукових підходів до вивчення проблеми соціально-психологічних особливостей перфекціонізму як особистісної властивості науково-педагогічного працівника показав, що науково-педагогічна діяльність є складним багатогранним соціально-психологічним процесом, який включає освітні, наукові та соціальні функції, а її ефективність залежить не лише від професійної компетентності викладача, а й від рівня розвитку його соціально-психологічних якостей, таких як комунікативна компетентність, емоційна стабільність, мотиваційна спрямованість і здатність до саморегуляції. Особливістю цієї діяльності є суб’єкт-суб’єктна взаємодія з учасниками освітнього процесу, що ґрунтується на гуманістичних цінностях і соціокультурних нормах, створюючи сприятливий соціально-психологічний клімат у навчальному середовищі. Психологічна стійкість педагога та здатність управляти емоційними станами, уникати стресових і конфліктних ситуацій, а також мотивація, особливо внутрішні мотиви самореалізації й професійного розвитку, виступають головними факторами продуктивної педагогічної діяльності. Крім того, дослідницький та інноваційний характер професії зумовлює необхідність постійного самовдосконалення та оновлення знань і навичок, що сприяє підвищенню якості

освітнього процесу та наукової діяльності. Соціально-психологічні особливості науково-педагогічної діяльності формують цілісну систему, яка забезпечує не лише ефективну передачу знань, а й створює умови для особистісного і соціального розвитку як викладача, так і студентів.

Доведено, що поняття перфекціонізму в науковій літературі розкривається як багатовимірне психологічне явище, що передбачає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Сутність перфекціонізму полягає в прагненні до ідеалу та високих стандартів, які індивід ставить перед собою або очікує від інших, що супроводжується підвищеною самокритичністю та страхом помилки. Структурно перфекціонізм поділяють на адаптивний і дезадаптивний: адаптивний пов'язаний із мотивацією до досягнень, високою продуктивністю та задоволенням від власних успіхів, тоді як дезадаптивний виявляється у хронічному невдоволенні, тривожності та схильності до емоційного виснаження. Типологія перфекціонізму в літературі демонструє різноманітність його проявів – від самоорієнтованого, соціально-орієнтованого до орієнтованого на інших перфекціонізму, що відображає взаємодію особистісних характеристик і соціального середовища. Таким чином, сучасні наукові підходи підкреслюють, що перфекціонізм є складним феноменом, який одночасно може виступати як ресурсом розвитку та досягнення цілей, так і фактором психологічного ризику, що потребує уважного дослідження його структурних та типологічних аспектів у контексті особистісного функціонування.

Розкрито соціокультурні та особистісні детермінанти перфекціонізму, які відіграють головну роль у формуванні його проявів та інтенсивності. Соціокультурні чинники передбачають вимоги та очікування сім'ї, освітніх закладів, професійного середовища, а також культурні норми щодо успіху, досконалості та соціального визнання, що створюють зовнішній тиск і сприяють розвитку як адаптивного, так і дезадаптивного перфекціонізму. Особистісні детермінанти охоплюють характерні риси індивіда, такі як високий рівень самоконтролю, схильність до самокритики, потреба в досягненнях та у

внутрішній гармонії, що визначають його реакцію на соціальні вимоги та самооцінку результатів власної діяльності. Взаємодія соціокультурних і особистісних чинників формує індивідуальні стратегії прагнення до досконалості, визначає баланс між адаптивними і дезадаптивними проявами перфекціонізму та підкреслює необхідність комплексного підходу до його дослідження, що враховує не лише внутрішні особистісні ресурси, а й зовнішнє соціальне середовище.

Перфекціонізм у педагогічній діяльності може мати як конструктивні, так і деструктивні прояви, впливаючи на ефективність освітнього процесу та психологічний стан фахівця. Конструктивний перфекціонізм виявляється у відповідальності, прагненні до якості навчання, уважності до потреб учнів та самовдосконаленні, що сприяє професійному зростанню й позитивному педагогічному клімату. Деструктивний – через надмірну самокритичність, страх помилки, вигорання, конфлікти та параліч прийняття рішень. Ефективність діяльності залежить від здатності педагога балансувати між високими вимогами та реалістичними можливостями, використовуючи перфекціонізм як ресурс розвитку та мінімізуючи його негативний вплив на психологічне благополуччя й взаємодію з учнями.

Розроблено теоретичну модель дослідження перфекціонізму в контексті науково-педагогічної діяльності, яка дозволяє системно окреслити взаємозв'язок між особистісними характеристиками педагога, соціокультурними умовами та професійними проявами прагнення до досконалості. Вона передбачає інтеграцію когнітивних, емоційних, мотиваційних і поведінкових компонентів перфекціонізму, що забезпечує комплексне розуміння його впливу на ефективність науково-педагогічної діяльності, мотивацію до професійного розвитку та взаємодію з колегами та студентами. Модель враховує як конструктивні аспекти перфекціонізму, які стимулюють самовдосконалення, планування та високу якість роботи, так і деструктивні, що можуть призводити до професійного вигорання, тривожності та зниження продуктивності. Крім того,

теоретична модель підкреслює роль взаємодії особистісних детермінантів і соціально-педагогічного середовища, дозволяючи дослідникам прогнозувати можливі прояви перфекціонізму та визначати ефективні стратегії його регуляції, що спрямовані на розвиток професійної компетентності та збереження психологічного благополуччя педагога.

Проведене емпіричне дослідження дало змогу визначити особливості прояву перфекціонізму та його взаємозв'язок із низкою соціально-психологічних характеристик науково-педагогічних працівників. Отримані результати підтвердили доцільність розгляду перфекціонізму в межах запропонованої моделі, що охоплює внутрішньоособистісний, ресурсний та контекстуальний рівні.

Виявлено, що на внутрішньоособистісному рівні є переважаючі середніх показників перфекціонізму, що поєднується з розвиненим емоційним інтелектом, прагненням до самовдосконалення й творчої самореалізації. Водночас у третини респондентів виявлено високий рівень перфекціоністських тенденцій, що може виступати як чинником професійного розвитку, так і джерелом підвищеної емоційної напруги.

Визначено, що на ресурсному рівні домінують особистісно-професійні та соціально-комунікативні мотиви, високий рівень відповідальності, прагнення до успіху та професійної самореалізації. Вагомим джерелом стійкості виступає соціальна підтримка, насамперед із боку значущих інших та сім'ї, що забезпечує додаткові можливості для подолання професійних труднощів.

Встановлено, що на контекстуальному рівні простежується помірна емоційна напруженість, властива більшості викладачів, а також ризики розвитку професійного вигорання, які наявні майже в 40% опитаних. У системі життєвих цінностей провідними є свобода, здоров'я та матеріальне забезпечення, тоді як менш пріоритетними залишаються автономність, духовна культура та міжособистісні стосунки.

Узагальнення результатів засвідчує, що більшість науково-педагогічних

працівників характеризується адаптивним типом перфекціонізму, який сприяє професійній ефективності та особистісному розвитку. Водночас наявність виражених проявів тривожності та ознак емоційного виснаження у частини респондентів актуалізує потребу у психологічній підтримці, розвитку навичок саморегуляції та формуванні ресурсного середовища в закладах вищої освіти.

У результаті дослідження підтверджено багаторівневу модель перфекціонізму науково-педагогічних працівників, що передбачає внутрішньоособистісний, ресурсний та контекстуальний рівні. Більшості респондентів властивий середній рівень перфекціонізму і достатній емоційний інтелект, ресурсність та соціальна підтримка, тоді як майже третина демонструє підвищену тривожність і ознаки професійного вигорання.

Виділено три типи викладачів: «Адаптивні перфекціоністи» – середній перфекціонізм, висока ресурсність і стійкість, низька тривожність; «Напружені професіонали» – високий перфекціонізм, середні ресурси, підвищена тривожність; «Вразливі виконавці» – низький перфекціонізм, слабка ресурсність і підтримка, високий рівень тривожності та вигорання.

Результати дослідження показують, що поєднання перфекціонізму, ресурсності, емоційної компетентності та контекстуальних чинників формує типологічні профілі викладачів і визначає їхні професійні можливості та потребу у психологічній підтримці. Кореляційний аналіз засвідчив, що перфекціонізм, інтегрований у систему особистісних і професійних ресурсів, позитивно корелює з відповідальністю, саморозвитком, емоційним інтелектом і здатністю використовувати ресурси, а негативно – із синдромом вигорання, виконуючи адаптивну функцію. Таким чином, перфекціонізм викладачів є багатовимірним феноменом, який забезпечує професійну стійкість, ефективність діяльності та гармонізацію взаємодії із соціальним оточенням.

У результаті формувального експерименту встановлено статистично значуще зниження загального рівня перфекціонізму, а також його деструктивних компонентів (самокритика, гіперкритика, претензійність, сумніви у власних

діях). Це підтверджує ефективність програми щодо корекції надмірних вимогливих установок.

Зафіксовано зменшення проявів жорсткого та самокритичного типів перфекціонізму, що свідчить про формування більш адаптивного ставлення до власної діяльності та результатів професійної праці. Виявлено позитивні зрушення у сфері копінг-стратегій: учасники почали частіше використовувати проблемно-орієнтовані способи подолання труднощів (активне додання, планування, звернення по підтримку) та рідше – деструктивні стратегії (самовідволікання, вживання речовин, поведінкове розмежування). Показники емоційного інтелекту статистично значуще зросли, зокрема у сфері розуміння, використання та регуляції емоцій, що свідчить про розвиток емоційної компетентності як ресурсу професійної стійкості. Значуще підвищилися показники психологічної ресурсності – респонденти стали більш обізнаними щодо власних ресурсів, здатні ефективніше їх використовувати та відновлювати.

Констатовано суттєве зниження рівня тривожності, одночасно зростання стресостійкості та задоволеності життям, що підтверджує ресурсопідтримувальний ефект програми. Найважливішим результатом стало статистично значуще зниження рівня професійного вигорання, що свідчить про зменшення ризику емоційного виснаження та покращення якості професійного функціонування викладачів. Загалом результати Т-критерію Вілкоксона переконливо підтвердили ефективність розроблених психологічних умов: зменшилися деструктивні прояви перфекціонізму та водночас зросли ресурсні характеристики особистості, що свідчить про успішність впровадженої програми.

Ключові слова: перфекціонізм, особистісна властивість, науково-педагогічний працівник, педагог, заклади вищої освіти, професійне вигорання, емоційне виснаження, багаторівнева модель перфекціонізму, професійна діяльність, емпіричне дослідження, саморегуляція, тривожність, стресостійкість, тренінгові технології, комплексна соціально-психологічна програма.

Avramenko A. O. **Socio-Psychological Features of Perfectionism as a Personality Trait of a Scientific-Pedagogical Worker.** – Qualification scientific work in the form of a manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the specialty 053 – Psychology. Lviv State University of Internal Affairs, Lviv, 2025.

The dissertation presents a theoretical generalization and a new solution to the problem of determining the socio-psychological features of perfectionism as a personal property of a scientific and pedagogical worker.

Theoretical and methodological analysis of modern scientific approaches to studying the problem of socio-psychological features of perfectionism as a personal property of a scientific and pedagogical worker showed that scientific and pedagogical activity is a complex multifaceted socio-psychological process, which includes educational, scientific and social functions, and its effectiveness depends not only on the professional competence of the teacher, but also on the level of development of his socio-psychological qualities, such as communicative competence, emotional stability, motivational orientation and ability to self-regulation. A feature of this activity is the subject-subject interaction with participants in the educational process, which is based on humanistic values and socio-cultural norms, creating a favorable socio-psychological climate in the educational environment. The psychological stability of the teacher and the ability to manage emotional states, avoid stressful and conflict situations, as well as motivation, especially internal motives for self-realization and professional development, are key factors in productive pedagogical activity. In addition, the research and innovative nature of the profession necessitates constant self-improvement and updating of knowledge and skills, which contributes to improving the quality of the educational process and scientific activity. The socio-psychological features of scientific and pedagogical activity form a holistic system that ensures not only the effective transfer of knowledge, but also creates conditions for the personal and social development of both the teacher and students. It has been proven that the

concept of perfectionism in the scientific literature is revealed as a multidimensional psychological phenomenon, including cognitive, emotional and behavioral components. The essence of perfectionism lies in the pursuit of the ideal and high standards that the individual sets for himself or expects from others, which is accompanied by increased self-criticism and fear of making mistakes. Structurally, perfectionism is divided into adaptive and maladaptive: adaptive is associated with motivation for achievement, high productivity and satisfaction with one's own successes, while maladaptive is manifested in chronic dissatisfaction, anxiety and a tendency to emotional exhaustion.

The typology of perfectionism in the literature demonstrates the diversity of its manifestations, from self-oriented, socially-oriented to other-oriented perfectionism, which reflects the interaction of personal characteristics and the social environment. Thus, modern scientific approaches emphasize that perfectionism is a complex phenomenon that can simultaneously act as a resource for development and goal achievement, as well as a factor of psychological risk, which requires careful study of its structural and typological aspects in the context of personal functioning.

The sociocultural and personal determinants of perfectionism are revealed, which play a key role in shaping its manifestations and intensity. Sociocultural factors include the requirements and expectations of the family, educational institutions, professional environment, as well as cultural norms regarding success, perfection and social recognition, which create external pressure and contribute to the development of both adaptive and maladaptive perfectionism. Personal determinants include the characteristic features of an individual, such as a high level of self-control, a tendency to self-criticism, the need for achievements and internal harmony, which determine his reaction to social demands and self-assessment of the results of his own activities. The interaction of sociocultural and personal factors forms individual strategies for striving for perfection, determines the balance between adaptive and maladaptive manifestations of perfectionism and emphasizes the need for a comprehensive

approach to its study, which takes into account not only internal personal resources, but also the external social environment.

Perfectionism in pedagogical activity can have both constructive and destructive manifestations, affecting the effectiveness of the educational process and the psychological state of the specialist. Constructive perfectionism is manifested in responsibility, the desire for quality teaching, attentiveness to the needs of students and self-improvement, which contributes to professional growth and a positive pedagogical climate. Destructive – through excessive self-criticism, fear of making mistakes, burnout, conflicts and paralysis of decision-making. The effectiveness of activity depends on the teacher's ability to balance high demands and realistic possibilities, using perfectionism as a resource for development and minimizing its negative impact on psychological well-being and interaction with students.

A theoretical model for studying perfectionism in the context of scientific and pedagogical activity has been developed, which allows us to systematically outline the relationship between the personal characteristics of a teacher, socio-cultural conditions and professional manifestations of the desire for perfection. It involves the integration of cognitive, emotional, motivational and behavioral components of perfectionism, which provides a comprehensive understanding of its impact on the effectiveness of scientific and pedagogical activity, motivation for professional development and interaction with colleagues and students. The model takes into account both constructive aspects of perfectionism, which stimulate self-improvement, planning and high quality of work, and destructive ones, which can lead to professional burnout, anxiety and reduced productivity. In addition, the theoretical model emphasizes the role of the interaction of personal determinants and the socio-pedagogical environment, allowing researchers to predict possible manifestations of perfectionism and determine effective strategies for its regulation, aimed at developing professional competence and maintaining the psychological well-being of the teacher.

The conducted empirical study made it possible to determine the features of the manifestation of perfectionism and its relationship with a number of socio-

psychological characteristics of scientific and pedagogical workers. The results confirmed the feasibility of considering perfectionism within the framework of the proposed model, which covers the intrapersonal, resource and contextual levels.

It was found that at the intrapersonal level there is a predominance of average indicators of perfectionism, which is combined with developed emotional intelligence, the desire for self-improvement and creative self-realization. At the same time, a third of the respondents showed a high level of perfectionist tendencies, which can act as both a factor in professional development and a source of increased emotional stress.

It was determined that at the resource level, personal-professional and socio-communicative motives, a high level of responsibility, the desire for success and professional self-realization dominate. A significant source of resilience is social support, primarily from significant others and family, which provides additional opportunities for overcoming professional difficulties.

It was established that at the contextual level, moderate emotional tension is observed, characteristic of the majority of teachers, as well as risks of developing professional burnout, which are present in almost 40% of respondents. In the system of life values, freedom, health and material security are leading, while autonomy, spiritual culture and interpersonal relationships remain less priority.

The generalization of the results shows that the majority of scientific and pedagogical workers are characterized by an adaptive type of perfectionism, which contributes to professional efficiency and personal development. At the same time, the presence of pronounced manifestations of anxiety and signs of emotional exhaustion in some respondents highlights the need for psychological support, the development of self-regulation skills and the formation of a resource environment in higher education institutions.

The study confirmed a multilevel model of perfectionism in scientific and pedagogical workers, which includes intrapersonal, resourceful and contextual levels. The majority of respondents are characterized by an average level of perfectionism

along with sufficient emotional intelligence, resourcefulness and social support, while almost a third demonstrate increased anxiety and signs of professional burnout.

Three types of teachers are distinguished: “Adaptive perfectionists” – average perfectionism, high resourcefulness and resilience, low anxiety; “Tense professionals” – high perfectionism, medium resources, increased anxiety; “Vulnerable performers” – low perfectionism, weak resourcefulness and support, high level of anxiety and burnout.

The results show that the combination of perfectionism, resourcefulness, emotional competence and contextual factors forms the typological profiles of teachers and determines their professional capabilities and the need for psychological support. Correlation analysis showed that perfectionism is integrated into the system of personal and professional resources, positively correlates with responsibility, self-development, emotional intelligence and the ability to use resources, and negatively – with burnout, performing an adaptive function. Thus, teacher perfectionism is a multidimensional phenomenon that ensures professional stability, effectiveness of activity and harmonization of interaction with the social environment.

As a result of the formative experiment, a statistically significant decrease in the overall level of perfectionism, as well as its destructive components (self-criticism, hypercriticism, pretentiousness, doubts about one's own actions) was established. This confirms the effectiveness of the program in correcting excessively demanding attitudes.

A decrease in manifestations of rigid and self-critical types of perfectionism was recorded, which indicates the formation of a more adaptive attitude towards one's own activities and the results of professional work. Positive changes were identified in the area of coping strategies: participants began to use problem-oriented methods of overcoming difficulties more often (active coping, planning, seeking support) and less often destructive strategies (self-distraction, substance use, behavioral demarcation). Emotional intelligence indicators increased statistically significantly, in particular in the area of understanding, using and regulating emotions, which indicates the

development of emotional competence as a resource of professional resilience. The indicators of psychological resourcefulness increased significantly – respondents became more aware of their own resources, able to use and restore them more effectively.

A significant decrease in the level of anxiety was noted, while stress resistance and life satisfaction increased, which confirms the resource-supporting effect of the program. The most important result was a statistically significant decrease in the level of professional burnout, which indicates a decrease in the risk of emotional exhaustion and an improvement in the quality of teachers' professional functioning. In general, the results of the Wilcoxon T-test convincingly confirmed the effectiveness of the developed psychological conditions: destructive manifestations of perfectionism decreased and at the same time resource characteristics of the personality increased, which indicates the success of the implemented program.

Keywords: perfectionism, personal trait, scientific and pedagogical worker, teacher, higher education institutions, professional burnout, emotional exhaustion, multilevel model of perfectionism, professional activity, empirical research, self-regulation, anxiety, stress resistance, training technologies, comprehensive social and psychological program

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у наукових фахових виданнях з психології:

1. Авраменко А. О. Теоретико-психологічний аналіз моделей перфекціонізму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*: збірник наукових праць. Сєверодонецьк: В-во Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, 2022. № 2(58). С. 29–40. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-58-2-29-40>
2. Popovych I., Kononenko O., Los O., Khrystiuk S., Avramenko A. Social expectations of professionals in the socionomic area: training, innovations and reforms. *Amazonia*. Vol. 11 – Issue 60. December 2022. P. 23–31. DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2022.60.12.2>
3. Авраменко А. О. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної якості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна: збірник наукових праць / голов. ред. З. Я. Ковальчук. Львів: ЛьвДУВС, 2023. Вип. 1. С. 3–12. DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-1>
4. Копитко М. І., Авраменко А. О. Роль перфекціонізму у виконанні професійних обов'язків керівника освітньої установи. Роль перфекціонізму у виконанні професійних обов'язків керівника освітньої установи. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 1(41). С. 1209–1219. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-1\(41\)-1209-1219](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-1(41)-1209-1219)

Статті у матеріалах науково-практичних конференцій та інші видання:

1. Авраменко А. О. Перфекціонізм: феноменологічна багатогранність чи структурна багатовимірність? *Збірник матеріалів VII Всеукр. науково-практичної конференції* (Львів, 28 жовтня 2022 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів: ЛьвДУВС, 2022. С. 5–10.
2. Авраменко А. О. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної якості. *Соціальна адаптація особистості в*

сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: *Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності*: матеріали IX Наук.-практ. інтернет-конф. (з міжнар. участ.) (Луцьк, 28 листопада – 02 грудня 2022 року) = Materials of IX-th Scientific and Practical Internet Conference (with international participation) (Nov 28 – Dec 02, 2022) / за заг. ред. Т. І. Дучимінської, Я. О. Гошовського, Ж. П. Вірної, Д. Т. Гошовської, О. Є. Іванашко. Луцьк: ПП Іванюк В. П, 2022. С. 9–13.

3. Авраменко А. О. Невротичний перфекціонізм проти нарцисичного перфекціонізму. *Війна в Україні: зроблені висновки та незасвоєні уроки*: збірник тез Міжнародного круглого столу (Львів, 23 лютого 2023 року) / упор. Л. В. Павлик, У. О. Цмоць. Львів: ЛьвДУВС, 2023. С. 9–13.

4. Авраменко А. О. Перфекціонізм як особистісна риса педагога. *Innovations and prospects in modern science*. Proceedings of the 6th International scientific and practical conference. Stockholm, Sweden: SSPG Publish, 2023. Pp. 374–378.

5. Авраменко А. О. Зв'язок локусу контролю та перфекціонізму в науковій літературі. *Безпекові аспекти управління організаціями в умовах війни та повоєнної відбудови держави*: матеріали круглого столу (Львів, 12 травня 2023 року) / за заг. ред. В. С. Бліхара, Г. З. Леськів. [Електронний ресурс] Львів: ЛьвДУВС, 2023. С. 158–164.

6. Авраменко А. О. Перфекціонізм як психологічний феномен. *Виклики толерантності в умовах російської воєнної агресії*: матеріали Всеукраїнської науково-дискусійної платформи, приуроченої Міжнародному дню толерантності (Кропивницький, 16 листопада 2023 року). Кропивницький: ДонДУВС, 2023. С. 91–94.

7. Авраменко А. О. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної якості педагога. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації*: матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (Львів, 27 жовтня 2023 року) / уклад. В. С. Бліхар.

Львів: ЛьвДУВС, 2023. С. 11–15.

8. Авраменко А. О. Комплексна психокорекційна програма роботи з перфекціонізмом: теоретичне обґрунтування. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації*: матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. (Львів, 25 жовтня 2024 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів: ЛьвДУВС, 2024. С. 20–24.

9. Авраменко А. О. Методологія дослідження перфекціонізму як особистісної властивості. *Актуальні питання відновлення ментального здоров'я у психологічному вимірі*: матеріали І Всеукр. конф. здобувачів вищої освіти та молодих учених (Київ, 11 жовтня 2024 р.) / [редкол.: Ю. О. Бохонкова (голова), О. Г. Лосієвська, Ю. В. Сербін]. Київ: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2024. С. 11–16.

10. Ковальчук З. Я., Авраменко А. О. Досвід емпіричного вивчення проблеми перфекціонізму в науковій літературі. *Сучасний стан та перспективи розвитку науки, освіти і технологій*: збірник тез доповідей міжнар. наук.-практ. конф. (Кременчук, 04 січня 2025 року): у 2 ч. Кременчук: ЦФЕНД, 2025. Ч. 2. С. 26–29.

11. Авраменко А. О. Взаємозв'язок перфекціонізму як особистісної якості майбутніх педагогів з обдарованістю. *Війна в Україні: зроблені висновки та незасвоєні уроки*: збірник тез Міжнар. наук.-практ. конф. (Львів, 21 лютого 2025 року) / упоряд. У. О. Цмоць. Львів: ЛьвДУВС, 2025. С. 20–22.

ЗМІСТ

ВСТУП	18
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЯК ОСОБИСТІСНОЇ ВЛАСТИВОСТІ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНОГО ПРАЦІВНИКА	30
1.1. Поняття перфекціонізму в науковій літературі: сутність, структура, типологія	30
1.2. Соціокультурні та особистісні детермінанти перфекціонізму	44
1.3. Перфекціонізм у професійній діяльності педагога: конструктивні та деструктивні прояви	56
1.4. Теоретична модель дослідження перфекціонізму в контексті науково-педагогічної діяльності	87
Висновки до розділу 1	93
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ	97
2.1. Організація, методологія та вибірка дослідження	97
2.2. Інструменти та методи емпіричного дослідження	104
2.3. Результати констатувального експерименту	111
Висновки до розділу 2	143
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ КОРЕКЦІЇ ДЕСТРУКТИВНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ПІДТРИМКИ КОНСТРУКТИВНИХ ЙОГО ФОРМ У НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	147
3.1. Теоретичне обґрунтування формульованого експерименту	147
3.2. Розробка і впровадження психокорекційної програми зниження деструктивного перфекціонізму	155
3.3. Аналіз ефективності формульованого експерименту: до- і післятестова діагностика	158
Висновки до розділу 3	166
ВИСНОВКИ	169
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	173
ДОДАТКИ	200

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасна система вищої освіти висуває підвищені вимоги до науково-педагогічних працівників, що стосуються як професійної компетентності, так і особистісної зрілості, адаптивності, психологічної стійкості. В умовах високої конкуренції, постійних змін, потреби в публікаційній активності, міжнародній мобільності та підвищенні якості освітнього процесу, значного навантаження та емоційного тиску, дедалі більшої уваги потребує дослідження перфекціонізму як чинника, що впливає на професійну ефективність, мотивацію та психологічне благополуччя науково-педагогічного працівника.

Перфекціонізм – це психологічна особистісна тенденція до бездоганності, устремління до якнайкращого результату у всьому. Це складна особистісна властивість, що може виявлятися як у конструктивній (адаптивній), так і в деструктивній (деадаптивній) формі. З одного боку, орієнтація на високу якість виконання обов’язків, внутрішня вимогливість і прагнення до самореалізації можуть сприяти зростанню професіоналізму. З іншого – надмірна самокритика, страх помилки, постійне незадоволення собою та результатами праці можуть призводити до емоційного вигорання, тривожних розладів, конфліктності та зниження якості життя.

Більшість досліджень зазначеної проблеми зосереджені в західних країнах на студентських вибірках, тоді як культурні, соціальні та професійні особливості інших регіонів залишаються мало дослідженими. Перфекціонізм у професійній діяльності, особливо в допоміжних професіях (медики, психологи, педагоги), та його вплив на професійне вигорання або ухвалення рішень досліджено лише фрагментарно. Недостатньо розроблені практичні інтервенції для пом’якшення дезадаптивного перфекціонізму, водночас збереження адаптивного.

Особливої ваги проблема набуває у професійному середовищі науково-педагогічних працівників, діяльність яких є інтелектуально, емоційно та

соціально напруженою. Потреба в досягненні ідеалу, притаманна багатьом викладачам та дослідникам, може ставати джерелом як розвитку, так і внутрішнього конфлікту. При цьому питання прояву перфекціонізму в контексті специфіки їхньої діяльності залишається недостатньо вивченим в українській психології.

Актуальність дослідження зумовлена також відсутністю апробованих соціально-психологічних програм, спрямованих на розвиток адаптивних форм перфекціонізму та профілактику його деструктивних проявів серед науково-педагогічних працівників. Вивчення соціально-психологічних особливостей цієї особистісної властивості дає змогу не лише поглибити уявлення про її механізми, а й сприяти збереженню психологічного здоров'я працівників освіти, підвищенню якості навчально-виховного процесу та формуванню позитивного мікроклімату в академічному середовищі.

Упродовж останніх 5–7 років тема перфекціонізму в професійному контексті, зокрема у сфері освіти, привертала увагу як зарубіжних (С. Халлет, Р. Хеймберг, П. Х'юїтт, С. Холт, Р. Фрост, Ф. Фрідман, Дж. Метіа, А. Ньюбор, К. Отто, Д. Реннер, Дж. Стоубер тощо), так і українських (Т. Грубі, І. Гуляс, Л. Карамушка, З. Карпенко, О. Кононенко, О. Лоза, Н. Мачинська, О. Петрунько тощо) науковців. Загалом феномен перфекціонізму освітянина розглядають у тісному зв'язку з такими психологічними концептами, як емоційне вигорання, рівень стресу, ефективність професійної діяльності вчителя, особливості копінг-стратегій, а також специфіка сприйняття учасників педагогічної діяльності, зокрема, учнів, їхніх батьків та колег.

Однак дослідження, присвячені саме перфекціонізму науково-педагогічних працівників, є поодинокими, а низка аспектів залишається недостатньо розкритою. Серед них – соціально-психологічний контекст перфекціонізму, адже більшість досліджень мають клініко-психологічний або особистісно-орієнтований характер. Недостатньо вивчено, як соціальне середовище закладів вищої освіти, академічна культура, очікування колег і

керівництва впливають на розвиток або підсилення перфекціонізму у викладачів. До речі, перфекціонізм саме викладачів як окремої гілки освітян досліджується вкрай рідко. Також немає апробованих програм, спрямованих на розвиток адаптивного перфекціонізму викладачів. Частково розглядається в науковій літературі і гендерний аспект перфекціонізму серед науково-педагогічних працівників.

Отже, науковий інтерес до теми зумовлений як практичними потребами освітнього простору, так і потребою у фундаменталізації знань про взаємозв'язок особистісних властивостей, соціального контексту та професійного функціонування. Це відкриває широкі можливості для поглибленого аналізу, теоретичного узагальнення та практичного застосування результатів.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконане в межах науково-дослідних тем кафедри загальної та соціальної психології Навчально-наукового інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ «Психологія особистості фахівця в умовах військового часу та поствоєнної реабілітації» (відкрита 2022 р., державний реєстраційний номер 0122U002532). Тему дисертаційного дослідження затверджено Вченою радою Львівського державного університету внутрішніх справ (протокол № 4 від 26.10.2022).

Об'єкт дослідження – особистісні властивості науково-педагогічного працівника в контексті його професійної діяльності.

Предмет дослідження – соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної властивості науково-педагогічного працівника, його конструктивні та деструктивні прояви, їх взаємозв'язок з професійною ефективністю та психологічним благополуччям.

Мета і завдання дослідження. Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної властивості науково-педагогічного працівника, визначити чинники його прояву, типологію, а також розробити й апробувати психокорекційну

програму оптимізації перфекціоністських тенденцій у професійній діяльності.

Завдання нашого дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методологічні основи соціально-психологічних особливостей перфекціонізму як особистісної властивості науково-педагогічних працівників.
2. Теоретично обґрунтувати соціально-психологічну модель перфекціонізму як особистісної властивості науково-педагогічного працівника.
3. Діагностувати рівень, типи та особливості прояву перфекціонізму в науково-педагогічному середовищі.
4. Виявити взаємозв'язки між рівнем перфекціонізму, самооцінкою, тривожністю, професійним вигоранням та особливостями міжособистісної взаємодії.
5. Розробити, впровадити та оцінити ефективність психологічної програми зниження деструктивного перфекціонізму та підтримки конструктивного в професійній діяльності.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Дослідження ґрунтується на міждисциплінарному поєднанні психологічних теорій особистості (гуманістичної концепції А. Маслоу та К. Роджерса, яка розкриває прагнення людини до самореалізації та розвитку внутрішнього потенціалу; теорії рис особистості Р. Кеттела і Г. Айзенка, що дозволяє досліджувати індивідуальні відмінності, пов'язані з перфекціоністськими установками; концепції багатовимірного перфекціонізму П. Х'юїтта та Г. Флетта, яка визначає адаптивні й дезадаптивні форми цієї особистісної властивості), професійної діяльності (діяльнісного підходу, який дозволяє аналізувати вплив професійної активності на розвиток особистісних рис; концепції професійного вигорання К. Маслач, що описує психологічні наслідки надмірного перфекціонізму та стресу в педагогічній діяльності; теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна, яка пояснює роль внутрішньої й зовнішньої мотивації в підтримці конструктивного перфекціонізму) та соціально-психологічних механізмів (теорії соціального

навчання А. Бандури, що розкриває вплив соціальних моделей і зворотного зв'язку на формування перфекціонізму; теорії соціального порівняння Л. Фестінгера, яка пояснює посилення перфекціоністських тенденцій у професійному середовищі; системному та інтеракціоністському підходах до соціальних груп, що дозволяють враховувати роль академічної культури, колективних очікувань і соціальної підтримки у професійному становленні науково-педагогічного працівника), що дозволяє виявити сутність перфекціонізму як складного особистісного утворення в контексті науково-педагогічної діяльності. Перфекціонізм трактують не однобоко, а як багатовимірне явище, що може мати як адаптивні (конструктивні), так і дезадаптивні (деструктивні) прояви, впливати на професійну ефективність, психологічне благополуччя, мотивацію і рівень емоційного вигорання. Особистісно-орієнтований підхід забезпечує фокус на індивідуальних рисах, мотиваційних структурах, самосприйнятті й самооцінці науково-педагогічного працівника. Перфекціонізм розглядають як внутрішньоособистісну установку, що взаємодіє з ціннісно-смысловими орієнтаціями, ідентичністю та прагненням до досягнення високих стандартів.

Соціально-психологічний підхід акцентує увагу на взаємодії індивіда з академічним і професійним середовищем, зокрема на очікуваннях колег, студентів, адміністрації, внутрішніх нормах і культурі освітнього закладу, які можуть посилювати або коригувати прояви перфекціонізму. Увага до міжособистісних зв'язків дозволяє вивчати, як соціальна підтримка, зворотний зв'язок і групові норми модулюють конструктивні та деструктивні аспекти перфекціонізму.

Когнітивний підхід допомагає з'ясувати, яким чином когнітивні схеми, очікування, переконання щодо власної успішності, страх помилки чи критики формують перфекціоністські тенденції. Самообмежувальні переконання, надмірна самокритика, фокус на невдачах пояснюють механізми переходу від адаптивного прагнення до деструктивного нав'язливого контролю.

Модель багатовимірного перфекціонізму (Й. Стоубер, Г. Флетт, П. Х'юїт тощо) закладає основу типологізації: диференціюється самовимогливий (self-oriented), соціально-орієнтований (socially prescribed) та інтерперсонально очікуваний (other-oriented) перфекціонізм, що дозволяє виділити конструктивні (перфекціонізм як прагнення до високих стандартів з внутрішньою мотивацією) і деструктивні (відчуття примусу, страх осуду, незадоволення собою) компоненти.

Теорії професійного вигорання (зокрема, на основі моделі емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистого досягнення) інтегруються як критичні наслідки дезадаптивного перфекціонізму серед викладачів: надмірні вимоги до себе в поєднанні із соціальними очікуваннями сприяють емоційному виснаженню і зниженню ефективності роботи.

Теорію самодетермінації (Deci & Ryan) використовують для розмежування внутрішньої (автономної) мотивації, яка може супроводжувати конструктивний перфекціонізм, та зовнішніх чинників контролю, що посилюють деструктивні прояви. Наявність базових психологічних потреб (компетентність, автономія, належність) є модераторами впливу перфекціонізму на благополуччя.

Методи дослідження. Методологічне забезпечення дослідження соціально-психологічних особливостей перфекціонізму як особистісної властивості науково-педагогічного працівника передбачало використання комплексу взаємодоповнювальних методів, спрямованих на всебічне вивчення феномена, перевірку гіпотез та отримання науково обґрунтованих результатів.

По-перше, застосовано теоретичні методи, які передбачали:

- аналіз, синтез і узагальнення наукових джерел із психології особистості, соціальної та професійної психології, педагогічної психології;
- порівняльно-історичний метод для виявлення еволюції уявлень про перфекціонізм у вітчизняній та зарубіжній науці;
- структурно-функціональний аналіз для побудови моделі взаємозв'язків між видами перфекціонізму, соціально-психологічними чинниками та

професійним функціонуванням науково-педагогічного працівника.

По-друге, під час емпіричного етапу використано психодіагностичні методи, спрямовані на кількісне та якісне вивчення проявів перфекціонізму та його зв'язків з іншими психологічними характеристиками: Велика тривимірна шкала перфекціонізму (М. Сміт, Д. Саклофскі, Й. Стоубер, С. Шеррі); «Вивчення мотиваційного профілю особистості» (Ш. Річі, П. Мартін); «Визначення життєвих цілей та цінностей особистості» (П. Іванов, Є. Колобова); Скорочений опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE); Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10); Тест емоційного інтелекту (MSCEIT); Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS); Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. Штепа); Опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання (О. Чабан, О. Хаустова, В. Омелянович); Шкала задоволеності життям (SWLS, Diener).

На етапі перевірки ефективності формувального експерименту застосовано методи психолого-педагогічного впливу та подальшого тестування учасників для визначення змін у рівнях конструктивного та деструктивного перфекціонізму.

Для обробки емпіричних даних використано математико-статистичні методи: описову статистику, коефіцієнт кореляції Спірмена, кластерний аналіз та Т-критерій Вілкоксона. Обчислення здійснено за допомогою програм SPSS та Statistica, що забезпечило надійність та об'єктивність результатів.

Комплексне застосування цих методів дозволило отримати достовірну та репрезентативну інформацію про соціально-психологічні особливості перфекціонізму науково-педагогічних працівників, визначити взаємозв'язки з показниками професійного функціонування та обґрунтувати ефективність психокорекційних заходів.

Організація та база дослідження. Дослідження проведено в період з 2022 по 2025 рік у чотири послідовні етапи.

Перший, теоретичний, етап передбачав уточнення проблематики дослідження та визначення її актуальності, а також проведення ґрунтового

теоретичного й методологічного аналізу, узагальнення наукових джерел як вітчизняної, так і зарубіжної психологічної літератури, зокрема з акцентом на експериментальні роботи, що стосуються обраної теми.

Другий, констатувальний, етап полягав у формуванні наукового апарату дослідження, зокрема постановці мети, формулюванні завдань, виборі методів емпіричного аналізу, проведенні констатувального експерименту, спрямованого на вивчення рівня перфекціонізму науково-педагогічного працівника та чинників його розвитку, а також подальшому аналізі та систематизації отриманих результатів.

Третій, формувальний, етап був пов'язаний із розробкою та практичною апробацією комплексної психологічної програми зниження деструктивного перфекціонізму науково-педагогічного працівника, а також подальшим опрацюванням і систематизацією зібраних даних.

Четвертий, контрольний, етап передбачав інтерпретацію та узагальнення результатів, підбиття підсумків дослідження та визначення напрямів для подальших наукових пошуків.

Загальна вибірка дослідження налічувала 384 учасники, які представляли заклади вищої освіти різного типу західного регіону України, зокрема, Львівський державний університет внутрішніх справ, Національний університет «Львівська політехніка», Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника. Вибірка була репрезентативною за основними змінними дослідження та головними соціально-демографічними показниками.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечено ґрунтовним теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень, використанням комплексу методів, що відповідають меті та завданням роботи, поєднанням кількісного і якісного аналізу емпіричного матеріалу, репрезентативністю досліджуваної вибірки, застосуванням методів

математичної статистики та сучасних програм обробки даних, а також практичною апробацією отриманих результатів.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

- *уперше узагальнено та систематизовано* теоретико-методологічні основи соціально-психологічних особливостей перфекціонізму як особистісної властивості науково-педагогічних працівників; *розроблено* модель перфекціонізму науково-педагогічного працівника закладу вищої освіти; *виокремлено* компоненти, чинники та функції феномена перфекціонізму як особистісної якості; *розкрито* роль перфекціонізму в структурі особистісних рис науково-педагогічного працівника; *визначено* основні структурні складові психокорекційної програми зниження деструктивного перфекціонізму, серед яких діагностично-орієнтовний, когнітивно-поведінковий, емоційно-регуляційний, соціально-комунікаційний, рефлексивно-інтеграційний блоки;

- *набули подальшого розвитку* психологічні категорії «перфекціонізм», зокрема, у межах дослідження уточнено зміст перфекціонізму як особистісної характеристики викладачів вищої освіти, виділено його адаптивні та дезадаптивні прояви, рівні, а також простежено взаємозв'язок із професійною компетентністю, педагогічною ефективністю та психологічним благополуччям; «професійна саморегуляція», зокрема, визначено роль саморегуляції у формуванні конструктивних стратегій подолання перфекціоністських тенденцій, що дозволяє підтримувати психологічну стійкість та ефективність професійної діяльності; «професійна адаптивність», зокрема, розкрито механізми, через які перфекціонізм впливає на адаптивність викладача в навчальному середовищі та міжособистісних взаємодіях із колегами і студентами;

- *поглиблено уявлення* про конструктивний та деструктивний перфекціонізм для превенції негативних наслідків деструктивного перфекціонізму та реалізації особистісних ресурсів конструктивного перфекціонізму, сформульовано нові підходи до розгляду перфекціонізму як потенційного ресурсу для підвищення ефективності педагогічної діяльності за

умови розвитку усвідомлених стратегій самоконтролю та емоційної регуляції.

Практичне значення дослідження полягає в можливості безпосереднього застосування отриманих результатів у психологічній практиці, освітньому середовищі та системі підготовки й підтримки науково-педагогічних кадрів. Результати дослідження дають змогу виявляти та оцінювати рівні й типи перфекціонізму науково-педагогічних працівників, що дозволяє своєчасно діагностувати схильність до деструктивних проявів перфекціонізму, які можуть призводити до професійного вигорання, емоційного виснаження та зниження ефективності діяльності. Розроблена в межах дослідження психокорекційна та психопрофілактична програма може бути впроваджена у практику роботи психологічних служб закладів вищої освіти та центрів підвищення кваліфікації. Вона спрямована на зниження деструктивного перфекціонізму, розвиток конструктивних форм самовимогливості, підвищення стресостійкості та формування навичок емоційної саморегуляції.

Отримані результати можуть бути використані для оптимізації професійної взаємодії в академічних колективах, зменшення конфліктності та напруженості, а також для формування позитивного соціально-психологічного клімату в закладах вищої освіти. Також матеріали дослідження доцільно використовувати в навчальних курсах із психології особистості, педагогічної та соціальної психології, психології професійного розвитку, а також у програмах підготовки й перепідготовки науково-педагогічних працівників.

Таким чином, практичне значення роботи полягає в тому, що її результати сприяють збереженню психологічного здоров'я науково-педагогічних працівників, профілактиці професійного вигорання, підвищенню ефективності освітнього процесу та гармонізації соціально-психологічного середовища в академічній спільноті.

Основні результати наукового дослідження **впроваджено** в освітній процес Львівського державного університету внутрішніх справ (акт впровадження № 94 від 05.12.2023); Львівського державного університету

безпеки життєдіяльності (акт впровадження від 16.12.2024); Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (протокол засідання кафедри психології № 9 від 26.08.2024); Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (довідка № 734/15.17 від 12.07.2024); Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького (довідка № 951-16.03 від 24.07.2024); ГО «Український інститут дитячо-юнацької психотерапії та психологічного консультування» (довідка № 202/8 від 29.10.2024).

Особистий внесок здобувача полягає в самостійному розробленні та науковому обґрунтуванні положень, висновків і психокорекційної програми, спрямованої на зниження деструктивного перфекціонізму науково-педагогічного працівника. Усі результати, представлені на захист, отримані автором самостійно. Матеріали статті, підготовленої у співавторстві, у дисертаційному дослідженні не були використані.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні положення дисертаційного дослідження представлено на науково-практичних конференціях та наукових заходах різних рівнів, зокрема, на *міжнародних*: VI науково-практична конференція «Інновації та перспективи в сучасній науці» (Стокгольм, 2023 р.), науково-практична конференція «Сучасний стан та перспективи розвитку науки, освіти і технологій» (Кременчук, 2025 р.); з *міжнародною участю*: IX науково-практична інтернет-конференція «Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності» (Луцьк, 2022 р.); *всеукраїнських*: науково-практична конференція «Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві» (Львів, 2022 р.), науково-дискусійна платформа «Виклики толерантності в умовах російської воєнної агресії» (Кропивницький, 2023 р.), науково-практичні конференції «Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації» (Львів, 2023 р., 2024 р.),

науково-практична конференція «Актуальні питання відновлення ментального здоров'я у психологічному вимірі» (Київ, 2024 р.); *круглих столах*: «Війна в Україні: зроблені висновки та незасвоєні уроки» (Львів, 2023 р., 2025 р.), «Безпекові аспекти управління організаціями в умовах війни та повоєнної відбудови держави» (Львів, 2023 р.).

Публікації. Основний зміст дисертаційного дослідження викладено у 15 публікаціях автора, з яких 4 статті у наукових фахових виданнях із психології (з них 1 стаття у виданні, внесеному до наукометричних баз), 11 публікацій у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій та інших виданнях.

Структура й обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 241 найменувань (з них 141 – іноземними мовами), додатків. Загальний обсяг дисертації викладено на 199 сторінках, із яких 155 сторінки основного тексту. Робота містить 23 таблиці, 7 рисунків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ЯК ОСОБИСТІСНОЇ ВЛАСТИВОСТІ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНОГО ПРАЦІВНИКА

1.1. Поняття перфекціонізму в науковій літературі: сутність, структура, типологія

Перфекціонізм як термін з'явився в науковій психології відносно недавно, проте сьогодні майже кожна сучасна людина вживає його навіть тоді, коли він абсолютно їй не стосується. Особливість перфекціонізму як феномена, який застосовують для пояснення прагнення особи до самовдосконалення, полягає в тому, що він розчинений практично у всіх сферах функціонування особистості й пов'язаний з усіма її життєвими активностями. Перфекціонізм певною мірою можна назвати невротичною проблемою сучасної людини, що проживає в розвиненій країні, має щільний графік життя, відчуває постійну нестачу часу, намагається відповідати високим стандартам і вимогам ставати кращою, зазнає впливу конкуренції, постійно рухається назустріч досконалості, досягає поставленої мети та є успішною.

Прагнення до ліпшого може покращити людину, але це може призвести до надмірного виклику самій собі. Унаслідок цього особистість може відчувати проблеми з фізичним або психічним здоров'ям. Деякі люди сприймають перфекціонізм як позитивне явище, а інші – навпаки. Насправді перфекціонізм – це характеристика особистості, він має як негативні, так і позитивні сторони. Поки адаптивні наслідки перфекціонізму позитивно впливають на життя людей (наприклад, досягнення особистих цілей, підвищення життєвих стандартів, порядок, самодостатність, самоповага тощо), дезадаптивний ефект перфекціонізму має негативний вплив на людське життя (наприклад, тривога, занепокоєння, зволікання, тиск, агресивність, гнів тощо). У багатьох дослідженнях [110; 125; 126; 138; 146-150; 222; 223; 226-232; та ін.] були описані

адаптивні та дезадаптивні результати цього явища. Перфекціонізм – це концепція, яка передбачає повноту, бездоганність, ефективність [227]. Щоб досягти цих цінностей, людина повинна безперервно вчитися. Відповідно до сприйняття перфекціонізму, завжди є ще щось краще, ніж те, що вже досягнуте.

Проте надмірне прагнення до досконалості часто обертається відсутністю можливості відпочити, постійними дедлайнами та самотністю. Люди-перфекціоністи хворобливо реагують на будь-яку критику та складно пристосовуються до нових вимог. Взаємодія з оточенням ускладнюється через бажання конкурувати, а не співпрацювати. І згодом усі перфекціоністи втомлюються, починають переживати тривогу та безнадію. Виникають різні проблеми зі здоров'ям на фоні емоційного виснаження, хронічного стресу, зокрема, загострення хронічних захворювань, слабкість, головні болі тощо, а згодом висока ймовірність розвитку неврозу. Як стверджують наукові дослідження, багато людей-перфекціоністів мають серйозні тривожні й депресивні розлади [Гуляс, Завада, Карамушка Діагностичний інструментарій, Лоза].

У традиційній науці досі немає теоретичної моделі, яка б дозволила представити всю палітру багатовимірності та багатогранності феномена перфекціонізму. Його розглядають як багатогранну та поліструктурну властивість особистості, яка поєднує в собі як адаптивні якості (самовдосконалення), так і дезадаптивні (патологічні намагання досягати ідеалу). Проблему перфекціонізму досліджували зарубіжні вчені Д. Барнс, , П. Говіт, Н. Гаранян, Дж. Ешбі, Д. Джонсон, С. Інгрем, М. Моблі, В. Паркер, Д. Райс, Р. Слені, Х. Стампф, Дж. Тріппі, Г. Флетт, Р. Фрос тощо. Перші дослідження перфекціонізму висвітлювали негативну сторону цього феномена (Д. Бамс, С. Блат, П. Гвайт, М. Едхрольд-Елліот, Б. Керр, Б. Кларк, С. Конартон, С. Пітерс, Л. Сільверман, Р. Сланей, Дж. д'Ліз, Дж. Флетт, Р. Фріман, Д. Хамачек). Серед українських учених цим питанням займалися Т. Грубі,

І. Гуляс, Л. Данилевич, Л. Карамушка, О. Кононенко, О. Лоза, І. Сняданко, Г. Чепурна тощо.

Проте зараз дедалі частіше з'являються праці, які розкривають позитивну сторону досліджуваного нами явища (К. Дебровські, І. Печовські, С. Пітерс тощо), особливо вплив перфекціонізму на різні психічні властивості особистості.

На думку П. Х'юїта та Г. Флетта поняття перфекціонізму є багатовимірним явищем, що визначає намагання бути досконалим та бездоганим у всьому. Виокремлюють три види цього явища:

- 1) перфекціонізм, орієнтований на себе, який передбачає постійне самооцінювання, встановлення виснажливих та високих стандартів, цензурування поведінки;
- 2) перфекціонізм, орієнтований на інших, він, зокрема, містить нереалістичні стандарти для визначених людей, очікування від них досконалості, постійна оцінка інших;
- 3) соціально прописаний перфекціонізм як переконання в тому, що інші люди нереалістичні у своїх очікуваннях, схильні дуже суворо оцінювати індивіда та чинити на нього тиск з метою змусити його стати досконалим [163].

Аналіз літератури з цієї тематика засвідчує, що переважна більшість учених схильна виокремлювати нормальний та невротичний перфекціонізм [34; 38; 42; 45].

Нормальний чи здоровий перфекціонізм передбачає устремління до реалістичних та розумних стандартів, що призводить до підвищення самооцінки та самозадоволення. Невротичний чи патологічний перфекціонізм передбачає прагнення до надвисоких стандартів через страх розчарувати інших та зазнати невдачі [Хамачек]. Деякі сучасні дослідження визначають позитивний зв'язок тенденції до перфекціонізму з високим рівнем відповідальності [93].

Загалом роботи з теми перфекціонізму можна згрупувати за такими напрямками: уточнення та опис поняття (А. Маслоу, М. Холлендер, К. Хорні); концептуалізація поняття та його емпіричні дослідження (Т. Грубі, І. Гуляс,

Г. Чепурна, Л. Сільверман, К. Дебровскі); структурування перфекціонізму (Д. Барнс, Р. Слейні, Г. Флетт, Р. Фрост, П. Х'юїт); розкриття позитивних та негативних сторін явища перфекціонізму (В. Паркер, Л. Сільверман, Д. Стоебер, Л. Террі-Шорт); виокремлення чинників, які впливають на появу та формування перфекціонізму (С. Блатт, Р. Слейні, Г. Флетт, Р. Фрост, П. Х'юїт); психокорекція перфекціонізму як особистісної властивості (Д. Барнс, Дж. Бароу, Ф. Фрост, Г. Флетт, Ф. Фрост, П. Х'юїт); формування типів перфекціонізму (К. Адкінс, Т. Грубі, Дж. Ешбі, О. Кононенко, Р. Слейні, Р. Фрост, Д. Хамачек).

Проте й сьогодні все ще актуальним залишається питання поглиблення розуміння сутності цього феномена, а також розкриття всієї багатогранності явища перфекціонізму.

Український дослідник О. Лоза окреслив основні вектори дослідження перфекціонізму: з погляду самовдосконалення, як установка та як особистісна риса [67]. Перший вектор розробляли А. Адлер, А. Маслоу, К. Роджерс, які вважали, що досліджуваний феномен характеризує деяку міру власних стандартів особистості, незалежно від її намагань та можливостей це реалізувати.

Учені І. Гуляс, К. Хорні очолюють другий напрям та розглядають перфекціонізм як установку. Тобто особа не сприймає те, що не відповідає її принципам та ідеалам [38].

Науковці третього напрямку пояснюють перфекціонізм як особистісну властивість, яка виявляється повсякчас через висунення до себе високих вимог у будь-якій життєвій активності навіть тоді, коли обставини цього не вимагають.

Отож, сучасні наукові психологічні теоретично-емпіричні дослідження передбачають визначення перфекціонізму як багатошарової особистісної риси, яка детермінує надмірну бездоганність та досконалість у прагненнях людини, критичну самооцінку, надмірну стурбованість до оцінок інших, надвисокими власними стандартами, інтерперсональними та когнітивними відхиленнями. Подекуди перфекціоністів характеризують як осіб, наділених страхом невдачі, проте досить відчайдушних та ризикованих.

Навіть на основі поведінкової моделі самоцінності Г. Флетта і П. Х'юїта у процесі вивчення мотивації досягнення успіху та уникнення невдач можна визначити стиль поведінки перфекціоніста [167]. Відповідно до цієї моделі є чотири типи осіб: «самозахисники», «оптимісти», «сумлінні» та «ті, хто змирився». Учений пояснює поведінку «сумлінних» як таку, яка детермінована високими надіями на успіх та страхом невдач. Поведінка таких людей зумовлена намаганням уникнути невдачі через досягнення високого рівня успіхів. Такі люди можуть самотійно створювати причини невдач через прокрастинацію чи демонстративний перфекціонізм. «Сумлінні» демонструють екстремальне уникнення конфліктів та орієнтування на успіх і уникнення невдачі й водночас відсутність цілеспрямованої мотивованості до виконання відповідної дії.

Слід зауважити, що страх невдачі в осіб-перфекціоністів взаємопов'язаний із соромом. Науковці Л. Мервін та Д. Честер експериментально показали, що страх перфекціоніста є очікуваним соромом з імовірним викриттям тотальної невдачі. Така постановка проблеми стосується Я-реального та Я-ідеального особи, зокрема її самоідентичності.

Учений Дж. Кліберт описав перфекціоністів як таких, хто має нав'язливу потребу отримувати все просто так, виявляють нестримне прагнення до влади та борються із соромом. Він зазначає, що боротьба із сумнівами та соромом яскраво виявляється у дітей, яких виховують в обмеженій автономності. Батьківський надконтроль може стати причиною тривалих дитячих сумнівів та сорому. В умовах завищених очікувань та суворих правил з боку рідних дитина може набути компульсивного неврозу, що призводить до спотворення особистісної ідентичності та до негативних наслідків загалом [178].

Місце сорому як поведінкового мотиватора з рисами перфекціонізму також розглядають як тенденцію в напрямку невпинного прагнення досягати досконалості через виправлення особистісних недоліків (особистих дефектів). Тому якщо людина має достатній рівень перфекціонізму та мотивована соромом і страхом, то це може впливати на її професійну діяльність та формувати

готовність до ризику. Взагалі нав'язливий страх може досить несподівано й непередбачувано вплинути на людську активність. Як зазначають учені, одним із чинників адаптивності людини-перфекціоніста до навколишнього середовища є формування готовності до несподіваних та ризикових реакцій [34; 38; 45; 66].

Українська вчена І. Сняданко, досліджуючи вияви перфекціонізму в організації, зазначає, що підвищення сумнівів щодо власних дій та своєї продуктивності породжує зростання прагнення мати стабільну роботу й водночас обмежує пошуки кращого місця праці. А середній рівень перфекціонізму детермінує спрямованість фахівців на служіння людству та викликає бажання зробити світ кращим. Низький рівень показника перфекціонізму «гіперкритика» породжує прагнення працівників до професійної компетентності. Учена робить висновок про те, що ефективність діяльності та впевненість працівників організації у просуванні кар'єрною драбиною й набуття компетентності забезпечується завдяки середньому рівню перфекціонізму [93].

У підсумку бачимо, що у психологічній науці досі немає єдиного підходу щодо структури та форми перфекціонізму, його позитивного чи негативного впливу на особистість. Наукову цікавість також становить проблема стабільності чи динамічності перфекціонізму як особистісної властивості. Незаперечним є лише той факт, що цей феномен залишається в полі зору науковців як актуальний та молочивчений.

Хоча перші дослідження, пов'язані з явищем перфекціонізму, почалися ще в другій половині ХХ століття [101; 140; 171; 191], провідні дослідження були проведені в останній чверті двадцятого століття [152; 162].

Відповідно до традиційного погляду перфекціонізм вважають негативним і одновимірним [121; 196]. Згідно з цим перфекціонізм досліджують як патологію. По суті, одновимірний погляд фокусується на самоорієнтованій свідомості людини [117; 115; 158]. Незважаючи на попередні дослідження, пов'язані з перфекціонізмом, які розглядали його лише в одному аспекті, останні

дослідження [150; 154; 221; 226 тощо] розкривають перфекціонізм як багатовимірне й багатогранне явище.

Так, Р. Фрост та інші (1990) висунули шість вимірів перфекціонізму: 1) перфекціоністські особистісні стандарти; 2) занепокоєння через помилки; 3) сумніви щодо дій; 4) батьківські очікування; 5) батьківська критика та 6) порядок, якого особливо важливо дотримуватися для осіб із вираженими перфекціоністичними тенденціями [152].

Дж. Стоубер, Р. Фрост та інші припустили, що багатовимірна шкала може працювати з чотирма вимірами, і цими вимірами є: 1) хвилювання через помилки та сумнів щодо дій; 2) батьківські очікування та критика; 3) перфекціоністські особистісні стандарти та 4) порядок [232].

Хоча С. Пурдон, М. Ентоні та Р. Свінсон [203] стверджували, що багатовимірна шкала може бути такою: 1) заклопотаність через помилки; 2) уявний тиск батьків; 3) досягнення цілей.

П. Х'юїтт і Г. Флетт розробили іншу багатовимірну шкалу перфекціонізму. У ній перфекціонізм розглядається в трьох вимірах. Р. Сланей, М. Моблі, Дж. Тріппі, Дж. Ешбі та Д. Джонсон [223] проаналізували перфекціонізм у трьох вимірах: 1) перфекціоністські стандарти; 2) порядок і 3) невідповідність [164].

З іншого боку, Д. Хамачек (1978) розглядав перфекціонізм у двох вимірах: невротичний і нормальний [159]. П. Слейд і Р. Оуенс [34] проаналізували це явище як дві опрацьовані моделі у двох вимірах – позитивному та негативному

Е. Террі-Шорт, Р. Оуенс, П. Слейд і Д. Дьюї (1995) розглядали перфекціонізм позитивний і негативний, Р. Хілл [170], П. Бейлінг та інші (2004) розрізняли перфекціонізм ствердний та негативний [112], Б. Кокс та інші (2002) [132] – адаптивний і дезадаптивний.

Позитивний, нормальний, здоровий або адаптивний перфекціонізм передбачає перфекціонізм у прагненнях, орієнтований на себе перфекціонізм, високі особисті стандарти та орієнтований на інших перфекціонізм, позитивні характеристики, процедури та наслідки. Негативний, невротичний, нездоровий і

дезадаптивний перфекціонізм передбачає занепокоєння через помилки, сумніви щодо дій, спонукання суспільства до ідеальності, різноманітні емоції, пов'язані з великими очікуваннями та результатами, негативну реакцію на недосконалість характеристик, процедур та наслідків дій.

Очевидно, що існує різниця між адаптивним і дезадаптивним перфекціонізмом. Проте головною відмінністю може бути оцінка результату зусиль. За А. Адлером (1956), адаптивні перфекціоністи – це ті, хто отримує максимум від досконалого, а дезадаптивні перфекціоністи – це ті, хто прагне продемонструвати власні особливості [101]. Дослідження А. Адлера можемо вважати першим джерелом, у якому окреслено «нормальні» та «невротичні» досягнення. Згодом М. Еннс та інші емпірично підтвердили адаптивну/дезадаптивну рамки перфекціонізму [142].

Д. Хамачек (1978) описав адаптивних перфекціоністів як людей, які прагнуть до високих стандартів і отримання задовільних результатів, а невротичних перфекціоністів – як людей, які не можуть контролювати результати своїх дій. Його праця, присвячена проблемі перфекціонізму, – це першоджерело аналітичного розмежування цього феномена [159]. Для А. Елліса (1962) дезадаптивний перфекціоніст – це людина, яка має ірраціональні переконання.

На думку Р. Хелгіна та Л. Легі [158], дезадаптивні перфекціоністи мають нездоровий високий перфекціонізм через їхню неадекватну здатність оцінювати наслідки. Концептуальна різниця між адаптивним і дезадаптивним перфекціонізмом нагадує концепцію локусу контролю (Perisamy & Ashby, 2002) [198].

Характеризуючи особистість, локус контролю свідчить про те, що індивід вірить результатам, які є наслідками його поведінки або контролюються зовнішніми силами, такими як доля, удача, випадок чи інші. Ті особи, які мають внутрішній локус контролю, сприймають результат подій як такий, що залежить від їхніх власних дій, тоді як особи із зовнішнім локусом контролю сприймають

результат подій як залежний від зовнішніх факторів [207]. Отже, люди з внутрішнім локусом контролю можуть більше сказати про власне життя, ніж ті, хто має зовнішній контроль. Локус контролю однієї людини впливає на її перфекціонізм.

Українська дослідниця О. Кононенко створила диференціацію видів перфекціонізму, до яких належить глобальний та парціальний перфекціонізми. Вони відображають міру занурення особистості в перфекціоністські настанови. Крім того, кожен вид має складну системно організовану психологічну структуру та функції, що дозволяє авторці розглядати перфекціонізм як єдність процесів інтеграції та диференціації [62].

Перфекціонізм як особистісна властивість пов'язаний із низкою психологічних особливостей діяльнісного спрямування, зокрема, зі ставленням до діяльності у професії, мотивацією, суб'єктивною оцінкою певних досягнень, кар'єрним зростанням тощо. Крім того, перфекціонізм, безумовно, впливає на результативність та ефективність професійної особистісної діяльності як запорука успіху в самореалізації, сумлінності, альтруїстичних соціальних наративів, самоповаги, впевненості, самоефективності, адаптивних копінгів, високої відповідальності, гнучкості, загальної саморегуляції тощо.

Фактично людина має вроджене прагнення до досконалості. Однак схильність до перфекціонізму може виникати і зникати під впливом середовища або самої людини. З цієї причини важливо виявити вплив внутрішнього або зовнішнього локусу контролю людини на перфекціонізм.

Під час аналізу літератури, присвяченої теоретичним аспектам перфекціонізму, стає очевидним, що ця тема ще залишає багато можливостей для дискусій про природу та визначення цього феномена. Дослідники неоднотайні щодо того, як варто визначати перфекціонізм і чи існують відповідні методи вимірювання перфекціонізму або просто групи пов'язаних конструкцій.

Одна наукова школа припускає, що перфекціонізм можна чітко поділити на дезадаптивний/негативний, та адаптивний/позитивний, проте обидва

вимагають уваги дослідників та більш чіткого вимірювання. Незважаючи на зростання уваги теоретиків до потенційних переваг перфекціонізму, усе ж є небагато досліджень, які здатні продемонструвати очевидну користь від високого рівня позитивного/адаптивного перфекціонізму. Однак учені зазначають, що ці переваги повинні існувати.

Друга наукова школа стверджує, що існує багато праць та емпіричних досліджень перфекціонізму як явища, що не відображає його як особливого конструкту високих особистісних стандартів і суворої самокритики. Насправді дехто з цих теоретиків стверджує, що концептуалізація перфекціонізму повинна бути обмежена деякими аспектами цього явища, зокрема, пов'язана з психопатологією, оскільки вона є крайньою та перебільшеною формою перфекціонізму, що призводить до страждань і безладу. Збільшується кількість досліджень, які мають на меті належне з'ясування цих питань, але результати їх досить суперечливі, наприклад, про природу асоціацій між деякими конкретними змінними перфекціонізму та особливостями прояву психологічного стресу.

Дослідження перфекціонізму ґрунтуються на роботах Р. Фроста та ін. (1990) та моделі багатовимірних заходів П. Х'юїтта і Г. Флетта (1991), теоретично та емпірично згруповані навколо двох первинних сфер перфекціонізму і пов'язані з більш негативними або позитивно-нейтральними рисами та результатами для особистості. Хоча такі параметри, як спрямований на себе й на інших перфекціонізм та особисті стандарти стосувалися високого прояву психопатології, проте ці та інші параметри також виявились пов'язаними з позитивними рисами та поведінкою. Тому всі змінні перфекціонізму можна охарактеризувати як переважно негативні за своєю суттю або як більш позитивні чи нейтральні [154].

Було здійснено спробу уникнути використання представлених у науковій літературі відомих категорій, які, однак, стосуються різних концепцій

перфекціонізму. Враховуючи значне їх розмаїття, дедалі складніше уникнути термінології, якою вже послуговуються.

Таким чином, перфекціонізм, який характеризується переважно негативними ознаками, досліджено в цій роботі, їм дано негативну оцінку (NEC). А змінні перфекціонізму, які характеризуються як більш позитивні чи нейтральні за своєю природою, позначеному мітками стандартів і досягнень (SA).

Зростає кількість наукових розвідок, у яких розкривають зв'язки між перфекціонізмом і психопатологією. Доведено, що перфекціонізм має негативний вплив на загальні аспекти таких функцій, як орієнтація на академічні досягнення та емоційний стрес [118\$ 119]; рівні самоефективності [123], проблеми соматичного здоров'я [213] і пов'язаний із впливом стресу [121; 147].

Р. Шафран та ін. розробили концепцію клінічного перфекціонізму як особливого феномена, що відрізняється від звичайного, «адаптивного» прагнення до високих стандартів. Вони наголошують, що саме клінічна форма перфекціонізму тісно пов'язана з психопатологією (розладами харчової поведінки, депресією, тривожними розладами, obsесивно-компульсивною симптоматикою). Головна характеристика клінічного перфекціонізму – це надмірна залежність самооцінки від досягнення власних надвисоких стандартів, що створює замкнене коло негативних думок і емоцій. Перфекціонізм часто виявляється міжособистісно-орієнтованим і передбачає очікування, що інші також мають відповідати високим стандартам. Він може посилювати і підтримувати психічні розлади, наприклад, обмежувальну дієту при анорексії чи перевірки при obsесивно-компульсивних розладах, супроводжується вираженою тривожністю, самокритикою, зниженням самооцінки. Ця робота стала фундаментальною у сфері вивчення перфекціонізму, адже запропонувала чітке визначення клінічного перфекціонізму, пояснила механізми його підтримки, окреслила стратегії терапевтичного втручання, дала поштовх подальшим емпіричним дослідженням та розробці інтервенцій, зокрема CBT for clinical perfectionism (CBT-CP), яка надалі активно розвивається [217].

Дослідження перфекціонізму також дало змогу виявити зв'язки між його проявами і підвищеним рівнем клінічних симптомів і розладів. До них належать асоціації між перфекціонізмом і тривогою [104; 149; 175; 205], депресією [132; 161; 145; 146; 147; 148], а також низка неадаптивних форм поведінки, пов'язаних із підвищенням психологічних страждань, наприклад, такі, як спроби самогубства та пов'язані з ними когнітивні процеси [125; 129; 150]. Зв'язок тривоги і депресії вважають однією з найпоширеніших проблем психічного здоров'я, які переживають дорослі [155].

Ранні дослідження з використанням MPS-F і MPS-H виявили зв'язок скарг на соматичне здоров'я з деякими аспектами перфекціонізму, зокрема тривогою щодо помилок, сумнівами щодо дій, самоорієнтованим і соціально встановленим перфекціонізмом [152; 162]. Дослідники виявили зв'язок між перфекціонізмом і соматичними скаргами, такими як безсоння [211]. У науковій праці Ф. Сабунчі та Х. Ланд (2003) проаналізовано вплив перфекціонізму на соматичне здоров'я, гнів і позитивні афекти. Ця робота підтверджує зв'язок між перфекціонізмом і фізичними скаргами, напругою та втомою у жінок [213].

У дослідженні, у якому взяла участь 121 медсестра, виявлено, що негативні компоненти перфекціонізму – «negative perfectionism» – корелюють із втомою (як тілесною, так і психічною). При цьому позитивні сторони перфекціонізму мають зворотний вплив і пов'язані з меншою втомою [187].

Інше дослідження підтвердило, що негативний перфекціонізм збільшує ризик втоми після періодів стресу, а зв'язок між початковою формою перфекціонізму і подальшою втомою пояснюють частково розвитком депресії [137].

Також у працях учених було виявлено, що перфекціонізм пов'язаний зі стресом на роботі. Наприклад, науковці з'ясували, що соціально орієнтований перфекціонізм пов'язаний з емоційно-фізіологічними прояви робочого стресу у вчителів, проте це не стосується абсентеїзму [145]. Інші дослідження виявили,

що суспільство впливає на формування негативного перфекціонізму, який асоціюється з виснаженням і цинізмом у матерів, які працюють [122].

Є також докази того, що рівень перфекціонізму може змінюватися з віком. Результати дослідження [125] свідчать про те, що високий рівень перфекціонізму пов'язаний із посиленням психологічного стресу як у молодих, так і у старших людей, при цьому молоді люди відчували вищий рівень перфекціонізму і відповідно вищий рівень його негативного впливу. Е. Чанг дійшов висновку, що хоча перфекціонізм є особистісною характеристикою, проте його прояв може змінюватися з віком.

Суїцидальна поведінка та посилення думок про самогубство також пов'язані з підвищеним рівнем перфекціонізму. Точніше, соціально встановлений перфекціонізм асоціюється зі зростанням випадків суїцидальних думок [150] та варіацією показників суїцидальних думок [161]. Одне з досліджень показало, що самоорієнтований перфекціонізм пов'язаний зі почастішанням думок про самогубство [164].

Хоча суїцидальні думки та суїцидальна поведінка дедалі частіше стають об'єктами дослідження в науковій літературі про перфекціонізм, з ним також пов'язаний інший тип суїцидальної поведінки – аутоагресія [171], якій учені приділяють мало уваги. Попри те, що перфекціонізм було визнано особистісною властивістю, відсутні роботи, у яких вивчають його прямий зв'язок з аутоагресією.

Аутоагресію чи самоушкодження часто характеризують як поведінку, яку людина використовує, щоб зменшити нестерпний рівень напруги та страждання [188; 190]. Одним із вимірів перфекціонізму, наприклад, є соціально зумовлений перфекціонізм, тобто занепокоєння помилками та сумнівами щодо власних дій, і виникає він як реакція на підвищений рівень стресу та дистресу [138; 152; 153]. Саме тому можемо припустити, що все ж існує зв'язок між аутоагресією та деструктивними проявами перфекціонізму.

Учений Г. Фрост із колегами (1990) виявили, що рівень перфекціонізму був позитивно пов'язаний із симптомами депресії й тривоги. Інші дослідники вказували на унікальний зв'язок між соціально спрямованим перфекціонізмом та хронічними біполярними симптомами [154].

У дослідженнях, присвячених лікуванню деяких видів депресій, наведено висновки, що вказують на зв'язок між нею та перфекціонізмом. Самокритичний перфекціонізм [175] негативно впливає на терапевтичні результати короткочасного лікування депресії [239]. Цей негативний вплив виявився не тільки в самооцінці пацієнтів, але й в оцінках терапевтів і незалежних клінічних оцінках через 18 місяців після завершення лікування. Перфекціонізм зумовив негативні результати вимірювання клінічного стану та оцінки пацієнтів задоволеністю лікуванням.

Подальші дослідження також визначили самокритичний перфекціонізм як специфіку фактору вразливості під час депресії. К. Зурофф, С. Блатт, Ч. Саніслоу, К. Бонді та П. Пілконіс [240; 241] виявили, що, незважаючи на нижчі оцінки показників депресії наприкінці лікування, люди з високим рівнем перфекціонізму та іншими дисфункційними установками підтримують цей стан на порівняно високому рівні після завершення терапії та під час подальшого спостереження [115; 239].

Отже, наприкінці ХХ століття дослідження перфекціонізму розвивалось у таких напрямках: феноменологічне уточнення поняття, розвиток уявлень щодо структури, видів, параметрів феномена; операціоналізація поняття, створення надійних та валідних інструментів для вимірювання перфекціонізму; вивчення зв'язку перфекціонізму з психопатологічними розладами — депресією, алкоголізмом, порушеннями харчової поведінки, суїцидальними настроями, особистісними порушеннями.

1.2. Соціокультурні та особистісні детермінанти перфекціонізму

Сучасне українське суспільство за декілька останніх десятиліть переживає постійні реформи у всіх сферах життя. Зрозуміло, що ці зміни спрямовані на покращення та оптимізацію всіх суспільних процесів. А разом з ними зростає потреба в більш досконалій, високоосвіченій та кваліфікованій особистості. Особистісні риси відіграють у тому чималу роль. Серед них саме перфекціонізм відображає прагнення до досконалості в різних сферах життя та діяльності та виявляється в конструктивних і деструктивних формах.

Перфекціонізм є однією з важливих характеристик поведінки людини, яка може сприяти її самовдосконаленню. Протягом свого життя люди прагнуть досконалості в різних ситуаціях: або вони самі намагалися бути досконалими, або вони з нетерпінням чекають побачити це в інших. З одного боку, намагання бути досконалим породжує в людині незадоволеність і дезорієнтує її в негативних ситуаціях, з іншого боку – це може бути шляхом до прогресу особистості.

Перфекціонізм – це ірраціональне ставлення людини до себе та навколишнього середовища. Людина-перфекціоніст вірить, що вона та оточення мають бути досконалими, а всі дії повинні бути виконані без помилок. Перфекціонізм входить до структури особистості та специфікується її прагненням до досконалості, усі такі особи без винятку суворо дотримуються надзвичайно високих стандартів продуктивності з тенденцією до критичного оцінювання поведінки [152; 162; 229].

До ранніх досліджень проблеми перфекціонізму як особистісної властивості належать праці А. Адлера [101], О. Фенішела [143], З. Фрейда [151], К. Хорней [171], Е. Джонса, К. Г. Юнга, П. Тартакоффа, Р. Велдера. У цих працях перфекціонізм розглянуто як елемент структури особистості. Неадаптивну спрямованість до досконалості в цих розвідках проаналізовано через призму первинного та вторинного нарцисизму, Его-ідеалу як психічної структури [151],

комплексу неповноцінності та його гіперкомпенсованості в почутті зверхності, ненаситності перфекціоністських потреб, а також ригідності ідеалізованих Я-образів та образу інших [171], вкладу лібідо в Я-образ [181], відщеплення та ізоляції один від одного Грандіозного та Слабкого Я [185], патологічної регуляції самооцінки [34], вираженої грандіозності та прихованої неповноцінності Я-концепції [34].

Особливої уваги в ранніх концепціях психоаналізу заслуговують праці, присвячені виокремленню сімейних та внутрішньоособистісних чинників розвитку перфекціонізму, що загалом вважається притаманним нарцисичному особистісному розладу та межовому рівню психоорганізації [176; 180].

Упродовж тривалого часу поняття перфекціонізму навіть не вживали в науковій літературі з психології, його використовували переважно у філософських (Ф. Ніцше, Б. Спіноза тощо) та релігійних (Ф. Аквінський, А. Аврелій, С. Хоружий тощо) працях. Учені-психологи послуговувались термінами «прагнення до досконалості» – К. Хорні, «прагнення до переваги» – А. Адлер, «самоактуалізація» – А. Маслоу тощо.

Сучасні емпіричні дослідження перфекціонізму демонструють взаємозв'язок надмірного прагнення до досконалості з підвищеним рівнем ригідності та схильності до стресу, пасивністю, постійним суб'єктивним дискомфортом, емоційним вигоранням, тенденцією до складних та малореальних цілей, зниженою продуктивністю праці [110; 138; 145; 152; 219].

Емпіричні дослідження згаданого феномена виявили його дихотомічну структуру. Так, Д. Хамачек запропонував розрізняти дві форми перфекціонізму: позитивну (так званий «нормальний перфекціонізм») і негативну («невротичний перфекціонізм»). Особи з «нормальним» перфекціонізмом зосереджені на гідності та перевагах сильних сторін своєї особистості, спрямовані на успіх та особистісне зростання; вони енергійні, чітко окреслюють власну мету, емоційно заряджені на успіх та відчувають задоволення від власної праці. Особи з «невротичним» типом перфекціонізму постійно незадоволені собою та

результатами своєї праці, бояться помилок; їхня мотивація ґрунтується на страху провалу, що призводить до поведінки уникнення невдач [34].

Результатом теоретичних напрацювань із вказаної теми є досить позитивний поступ. Так, останнім часом дедалі частіше з'являються наукові праці, які розглядають перфекціонізм у позитивному аспекті. Українська вчена Л. Данилевич [39] стверджує, що перфекціонізм є ієрархічно структурованою та багатовимірною якістю, яка виявляється у функційній та дисфункційній формах поведінки. Перша поведінкова форма – функційна – поєднує в собі високі стандарти (результативність праці, оцінка своїх якостей, здібностей та загальне орієнтування на складну мету), а також організованість (наявну та бажану). Також вона експериментально доводить, що функційний перфекціонізм прямопропорційний академічній обдарованості (інтелектуальна обдарованість, що виявляється в досягненнях у навчанні та засвоєнні значних обсягів інформації; висока успішність з усіх предметів чи окремих навчальних дисциплін), проте за умови високої особистісної організованості. Результати її досліджень показують, що перфекціонізм пов'язаний із багатьма особистісними властивостями, зокрема, ставленням до себе та особистісною креативністю [39].

Визнаючи перфекціонізм невід'ємною рисою творчих осіб, учені все ж вказують на негативний аспект цього явища. Наприклад, Л. Сільверман вважає, що перфекціонізм метафорично можна уявити як палицю з двома кінцями: з одного боку, він наповнений потенціалом, який здатний мотивувати та рухати до вершин розвитку, підносити людський дух та вести до незрівнянного успіху; з іншого – може скинути у вир безвиході та розпачу. Саме тому його варто розглядати насамперед як «енергію чи силу, якою слід керувати та яку слід направляти, а не як захворювання, яке потрібно лікувати» [36].

Перфекціоністи дуже часто стають самотніми, впертими та замкненими. Висока самокритика та вимогливість до себе призводять до зниження самооцінки та складнощів у комунікації. Такі люди також часто стають трудоголіками. Їхня занадто велика відповідальність та старанність дратують

інших, ранні успіхи викликають заздрість, захоплення обраною справою оточення розцінює як вияв гордості.

Бачимо, що, попри позитивні аспекти такої особистісної риси як перфекціонізм і його беззаперечний зв'язок із процесами самоактуалізації та самовираження, учені підкреслюють негативний вплив цього явища, який призводить до особистісних проблем та дезадаптації.

Дослідники виокремлюють сфери особистості, на які перфекціонізм чинить негативний вплив: продуктивність праці, емоційний стан, міжособистісна взаємодія. У працях закордонних та вітчизняних авторів встановлено зв'язок перфекціонізму з тривожними та депресивними розладами, схильністю до суїциду, порушеннями харчової поведінки, зокрема нервовою анорексією.

Розглядаючи негативний вплив перфекціонізму на продуктивність праці, учені відзначають, що перфекціоністи керуються зовнішньою мотивацією, тобто належним схваленням та захопленням від оточення. Якщо ж цього не відбувається, то вони втрачають інтерес до справи. Попри це, у таких осіб існує страх помилки чи невдачі, унаслідок чого вони можуть відмовитися від діяльності чи відкладати початок роботи через внутрішню потребу робити все досконало [104; 1152].

Д. МакАрдел і Д. Дуда (2004) дослідили причини та умови виникнення перфекціонізму. Одна з гіпотез полягала в тому, чи впливає перфекціонізм батьків, які виховують прийомних дітей, на їхню схильність також виявляти такі риси. Сім'я по-різному впливає на характер своїх членів. Відносна та індивідуальна характеристика батьків є тими чинниками, що зумовлюють певні характеристики дітей. Перфекціонізм матері й батька як індивідуальна властивість може впливати на схильність до нього дітей. Деякі дослідників погоджуються з роллю сім'ї та соціального середовища в розвитку перфекціонізму в дітей і вважають, що перфекціонізм бере свій початок у дитячому досвіді дитячо-батьківської взаємодії [219; 120; 225].

Д. Хамачек [36] розглядав перфекціонізм як манеру поведінки та мислення про поведінку. Він виокремив нормальний та невротичний перфекціонізм і припустив, що нормальний перфекціонізм є результатом позитивного або негативного моделювання з боку батьків. З іншого боку, невротичний перфекціонізм може розвинути у двох емоційних середовищах, зокрема середовищі умовного схвалення та несхвалення або непослідовного схвалення.

Д. Бернс [121] також припускав, що діти навчаються перфекціонізму у взаємодії з батьками-перфекціоністами. Він стверджував, що батьки-перфекціоністи заохочують своїх дітей за відмінну успішність і реагують на їхні невдачі розчаруванням, тривогою та хвилюванням, тому що розглядають провали дитини як відображення їхнього виховання. Діти, у яких батьки-перфекціоністи, передбачають, що невдачі призведуть до втрати визнання матері й батька, і тому їхня самооцінка формується на основі прийняття з боку батьків або через виникнення в них страху невдачі та його поступового уникнення. Тому діти починають боятися невдач і прагнуть досконалості, а їхня реакція ще більше підкріплює позицію батьків.

Роботи Р. Фроста, П. Мартена, Д. Лахарта та Р. Розенблейта [154] також є одними з перших наукових розвідок, спрямованих на оцінку ролі батьківського впливу на розвиток дитячого перфекціонізму. Під час свого дослідження, проведеного на студентках коледжу, науковці отримали докази зв'язку між перфекціонізмом у дівчаток та їхніми матерями, але неістотного зв'язку між перфекціонізмом дівчаток і їхніми татами.

Р. В'єт і Т. Трулль [37] у вибірці аспірантів оцінювали перфекціонізм у стосунках між батьками та їхніми дітьми. Вони виявили, що самоорієнтований перфекціонізм був споріднений в обох групах. Встановлено, що дівчата та хлопці із самоорієнтованим перфекціонізмом схожі на своїх батьків, але суттєвого зв'язку з іншим компонентом перфекціонізму виявлено не було. Доведено, що соціально встановлений перфекціонізм був пов'язаний у дівчат з їхніми матерями.

М. Енс, Б. Кокс і І. Клара [132] виявили, що батьківський перфекціонізм, який відзначається високими очікуваннями від себе та своїх дітей, був пов'язаний з обома типами перфекціонізму, зокрема, адаптивністю та дезадаптивністю в дітей.

Д. Райс, Д. Десмонд [235] встановили медіальну конвергенцію між перфекціонізмом батьків і дитини. Д. Кларк і Р. Кокер [129] виявили істотні зв'язки між перфекціонізмом матері та дитини.

Цікаві спостереження викладено вченими Т. Курраном і А. Хіллом [134], які провели лонгітюдне дослідження феномена перфекціонізму в 1989 та 2016 роках в американських, канадських та британських коледжах. Результати були неймовірні, адже крос-культурний аналіз засвідчив, що рівні самоорієнтованого перфекціонізму, соціально встановленого перфекціонізму та перфекціонізму, орієнтованого на інших, лінійно змінюються в напрямку зростання. Ці висновки справджувались зокрема і в гендерному аспекті. Отже, сучасні молоді люди вважають, що оточення до них більш вимогливе, і самі вони також стали більш вимогливими до інших та до себе [134].

Поширеною є асоціація перфекціонізму з розвитком і підтримкою деяких психопатологічних станів у дорослих, зокрема нервової анорексії та булімії [121; 217], obsесивно-компульсивного розладу [203], панічного розладу й агорафобії [153], соціальної фобії [175] і депресії [219; 111]. Зовсім недавно з'явилися наукові дослідження, присвячені аналізу зв'язків між перфекціонізмом і психопатологією в дітей та їх ідентифікації.

На кінець 20 століття не було єдиного визначення терміну «перфекціонізм» [221], і дослідники використовували різні його тлумачення. Проте Д. Шафран, З. Купер і К. Фейрберн [217] припустили, що психопатологія перфекціонізму є дисфункційною схемою самооцінки особи, яка надмірно покладається на досягнення самоорієнтованих стандартів.

Р. Шафран та ін. [217] запропонували особистостям-перфекціоністам оцінювати свою роботу через дихотомію, при цьому вибірково звертаючи увагу

на сигнали, що вказують на невдачу. Якщо людина вважає, що вона не відповідає високим стандартам, які сама для себе визначила, це призводить до самокритики, яка підтримує негативне ставлення особи до самої себе. Якщо ж людині вдається досягти власних високих стандартів, вона знову визначає себе недостатньо вимогливою і підвищує майбутні стандарти доти, поки вони також не стануть недосяжними, через що знову вдаватиметься до жорсткої самокритики та заниження власної гідності. Ця модель підкреслює роль самокритичності як головного чинника дисфункційного перфекціонізму.

Однак небагато інформації про те, як може розвинутися дисфункційний перфекціонізм або самокритика. Дехто з теоретиків припускав, що певні батьківсько-дитячі стосунки можуть впливати на розвиток перфекціонізму [154]. Чотири типи раннього досвіду можуть бути пов'язані з прагненням до досконалості: надмірно критичні/вимогливі стилі виховання; надмірно високі батьківські очікування та непряма критика; відсутність схвалення батьків, його непослідовність або умовність; моделювання ставлення батьків-перфекціоністів на поведінку дітей [109].

Проте емпіричних досліджень для вивчення таких взаємозв'язків було недостатньо [132]. У деяких роботах акцентовано на дисфункційному перфекціонізмі матерів, що передається їхнім донькам [35]: в інших – пов'язують перфекціонізм зі сприйняттям студентами суворого стилю батьківства [152; 177]. Ученими (Soenens і Vansteenkiste et al., 2005) виявлено, що найсильнішим предиктором дисфункційного перфекціонізму дочок є матері, схильні до жорсткого психологічного контролю. Ф. Сененс та ін. (2008) довели, що батьківський психологічний контроль у віці 15 років спровокував підвищення рівня дезадаптивного перфекціонізму через рік. Крім того, виявлено, що у стосунках між матерями та доньками дисфункційний перфекціонізм опосередковується психологічним контролем матері.

Проблемою є те, що ці дослідження ґрунтувалися на вимірюванні самооцінки або ретроспективних звітах про стилі виховання, які чутливі до

різних джерел упередженості. Д. Кенні-Бенсон та Е. Померанц вивчали застосування матерями контролю під час спостереження за своїми дітьми (віком 7–10 років), взаємодії з ними у процесі виконання складного завдання. Вони встановили зв'язок між материнським контролем та дитячим перфекціонізмом (особливо соціально зумовленим перфекціонізмом), а також симптомами дитячої депресії та емоційними реакціями метері, її контролем за поведінкою дітей. Розглядаючи розвиток дисфункційного перфекціонізму, також вважаємо важливим вивчити чинники, що сприяють розвитку самокритики, яка була визначена центральним компонентом підтримки дисфункційного перфекціонізму [217]. Самокритика також чітко виявлялась у тих, чиї батьки схвалювали критичне ставлення до них, а високі стандарти не були дотримані [206].

П. Гілберт, М. Кларк, К. Хемпель, К. Майлз і К. Айронс (2004) припустили, що батьківські нотації через помилки викликають у дітей чутливість до невдачі. Цей критичний батьківський голос може бути інтерналізований дитиною та активований з метою виправити поведінку та не припускатись помилок у майбутньому [156]. Бессер і Пріел [111]. Науковці використовували перехресну, багатогенераційну схему дослідження, щоб вивчити роль самокритики в самооцінці депресії. Вони виявили значні прямі кореляції між рівнями самокритичності у бабусь, мам і дочок. Дорослі з високим рівнем самокритичності під впливом своїх батьків і самі демонстрували неприйнятність та критику [103].

Л. Кестнер, Д. Зурофф і М. Пауерс [179] визначили, що рівень самокритичності дітей 12-річного віку корелює з уявними вимогами батьків щодо слухняності й низьким рівнем вияву теплоти та чуйності. Дж. Амітей, К. Мон Грейн і Р. Фазаа [103] виявили, що самокритичні матері й батьки менш люблячі та більше здатні до контролю, що прогнозовано зумовлює самокритичність у дочок.

За спостереженнями Р. Томпсона і Д. Зуроффа [236], самокритичні матері більше контролювали й карали своїх дочок, ніж матері з меншою самокритичністю. Тому можемо зробити висновок, що матері з високим рівнем дисфункційного перфекціонізму та самокритики застосовують більш критичні стилі виховання, що зрештою впливає на високий рівень дисфункційного перфекціонізму та самокритики в їхніх дітей.

Щоб отримати додаткове уявлення про вплив материнської критики на досліджуваних, варто звернути увагу на спектр емоцій, які переживає дитина дошкільного віку під час п'ятихвилинної промови [135]. Цей спектр пов'язаний із показником частотності критичних коментарів, які використовують батьки, коли говорять про свою дитину. Автори припускають, що матері, які частіше використовують критичні зауваження, провокують високий рівень самокритики та дисфункційного перфекціонізму у своїх дітей. У цьому дослідженні для вимірювання досліджуваного явища використовували шкалу поперечного зрізу дисфункційного перфекціонізму і самокритичності у групі підлітків 12–15 років та їхніх мам. Основна мета полягала в тому, щоб дослідити, чи пов'язаний дисфункційний перфекціонізм у дітей з дисфункційним перфекціонізмом і критикою їхніх матерів [129].

Зупинимось на роботах українських учених, які представляли феномен перфекціонізму як інтегративну особистісну характеристику, яка виявляється у прагненні до досконалості, встановленні високих стандартів щодо своєї діяльності, висуненні високих вимог до інших та до себе [71].

Аналіз низки досліджень перфекціонізму [15; 16; 95] свідчить, що це явище більше поширене серед студентства.

Варто зазначити, що в цих працях ученими встановлено, що перфекціонізм негативно впливає на самоактуалізацію в молодіжному середовищі (показано обернено пропорційні зв'язки високого рівня перфекціонізму з гнучкістю поведінки, самоприйняттям, сенситивністю до себе, компетентністю, самопідтримкою. Крім того, високі стандарти особистості та висока самокритика

унеможливиює самоприйняття, а низька гнучкість поведінки демонструє самоактуалізацію, що має декларативний характер. Перфекціонізм детермінує владне самоствердження, створює потребу в захисті психологічних кордонів, почутті задоволеності від самозвеличення. Також його соціально-наказовий тип визначається такими негативними характеристиками, як депривованість психологічного простору, конформність, неприйняття інших та себе, неусвідомлення власних потреб, емоційний дискомфорт, неможливість спонтанно виявляти свої почуття.

Г. Чепурна розкрила особливості формування та функціонування перфекціонізму за соціальною адаптацією та самоактуалізацією, які детерміновані різновидом роду зайнятості. Наприклад, учні загальноосвітніх шкіл так адаптовуються в навчальній діяльності, що це не сприяє автономності та адекватному реагуванню на зміну ситуації. Звідси – потреба у самовдосконаленні продиктована низьким рівнем прийняття себе. Перфекціонізм в учнів коледжів та ліцеїв обернено пропорційний до гнучкості поведінки, а в молоді, що вже працює, та студентів закладів вищої освіти перфекціонізм – це стратегія домінування [95].

Найпоширені дослідження, присвячені соціально-психологічним особливостям перфекціонізму молоді, які підсилюються в міжособистісній взаємодії, демонструють домінування та прагнення до переваги. Також особи-перфекціоністи показують зв'язок із проявами неприйняття критики, нестримності, догматичного мислення, переоцінювання власних можливостей, демонструють упевненість та конкурентність. Авторка вказує, що завдяки надміру критичному ставленню щодо оточення синтезується наближення до ідеального Я. Проте, переживаючи невідповідність очікуванням, оточення формує жагу влади як ознаку визнання, схвалення та почуття віддалення від такого символу в дійсності [95].

Проаналізовані праці та результати досліджень можуть свідчити про те, що перфекціонізм – це небезпечний для особистості феномен через наявність

обману самого себе за показниками власного акме та видозмінених ціннісних орієнтацій стосовно позиціонування себе в суспільстві. Це можна пояснити процесом формування соціалізованої деформованої особистості, яка знецінила власне «Я» задля досягнення надміру соціального «Я» через несприятливий соціум та недостатній життєвий досвід.

Так, за даними І. Батраченко [16], феномен перфекціонізму є предметом активного обговорення в сучасній науці. Його пов'язують із проявами тривожності, психосоматичними симптомами і суїцидальними ризиками, емоційним вигоранням особистості. Щодо досліджень вікових аспектів, то перфекціоністи старшого віку частіше незадоволені власним життям, є занадто ригідними та мають високий рівень стресу, уникають контактів та бояться неспіху аж до панічних станів. Крім того, доведено взаємозв'язок перфекціонізму з пасивністю, алкозалежністю, схильністю обирати занадто нереалістичні й складні цілі, постійним поганим настроєм. Однак, учені стверджують, що одним із основних чинників формування перфекціонізму є дихотомічне, ірраціональне мислення, надмірні узагальнення і безальтернативність суджень [72].

Отже, найбільшої шкоди для особистості в цьому аспекті завдає переконливий та глибокий самообман. Саме тому завдання психологічної допомоги людям, які опинились під впливом цього явища, повинно передбачати навернення особи до своєї психологічної сутності.

Досліджуючи конструктивний перфекціонізм як чинник професійно-психологічної адаптованості медсестер, А. Лазько окреслила особливості цього явища у професійній діяльності медичних працівників та показала, що цей феномен містить професійно-кваліфікаційні характеристики та вимоги професійної діяльності щодо ефективного виконання завдань. Учена розробила теоретичну модель перфекціонізму майбутніх медсестер, у якій представлено конструктивний перфекціонізм разом з особистісно-поведінковими, особистісно-комунікативними характеристиками та характеристиками

деонтологічно-професійного статусу, які повинні бути в особистісному кластері професійної норми медика-фахівця і який також передбачає професійну працездатність, ефективність, надійність майбутнього медика як суб'єкта праці. Неконструктивний перфекціонізм авторка розкриває як сукупність особистісно-поведінкових та особистісно-комунікативних характеристик, що виявляються в ознаках професійно-домінантної демонстрації, професійно-рольового експансіонізму, вростають в особистість професіонала та функціонально виявляються в професійній дезадаптації, морально-етичній дезінтеграції розвитку в професії, професійній деформації [65].

Аналізуючи праці вітчизняних учених щодо пошуку методів надання психологічної допомоги для корекції дисфункційного перфекціонізму, бачимо, що науковці виходять з тієї позиції, що розвиток критичного мислення в оцінюванні ірраціональних ідей, які детермінують емоційні та когнітивні розлади, допомагають мінімізувати та модифікувати особистісні тенденції перфекціонізму. Такі тренінги здебільшого мають психодинамічну, гуманістичну та когнітивно-поведінкову психокорекційні складові [16; 35; 65; 72].

Отже, перфекціонізм як особистісна риса є важливим чинником формування життєвої стратегії та способу організації власного життя особистості. Міра вираження перфекціоністської спрямованості, специфічні особливості дій та вчинків, поведінки, думок та поглядів, завдяки яким людина реалізує власну життєву стратегію, є важливим, коли людина має деякі уявлення про кінцеву життєву мету та оцінює задоволеність власним життям чи діяльністю.

Неправильне тлумачення перфекціоністських прагнень як захисту від інтрапсихічного конфлікту без усвідомлення його значення для розвитку призведе до перешкоджання у спробах сформулювати в пацієнта відношення перенесення Я-об'єкта та як наслідок – припинення ним лікування. Цей досвід

підкреслює критичну важливість розуміння перфекціонізму для організації терапевтичного процесу.

1.3. Перфекціонізм у професійній діяльності педагога: конструктивні та деструктивні прояви

Сучасна освітня політика України орієнтована на забезпечення високої якості професійно-педагогічної підготовки майбутніх фахівців, що відповідає європейським стандартам, із збереженням національних надбань та урахуванням міжнародних вимог. Розроблення та впровадження цілісної концепції професійного становлення конкурентоспроможного педагога на основі кредитно-модульної системи передбачає формування його готовності до здійснення соціального виховання учнів та ґрунтується на принципах людиноцентризму під час моделювання соціокультурного простору навчального закладу. Професійна компетентність сучасного вчителя потребує глибокого психологічного аналізу змісту та сутності соціально-педагогічної діяльності, її структури, організаційних і технологічних засад реалізації.

Сучасна науково-педагогічна діяльність відбувається в умовах динамічних змін освітнього простору, інтеграції України у європейський та світовий освітній простір, запровадження нових стандартів вищої освіти й цифровізації навчального процесу. Від науково-педагогічних працівників очікують не лише високого рівня професійної компетентності та академічної доброчесності, а й уміння адаптуватися до постійних інновацій, працювати в умовах інформаційного перевантаження та підвищеної відповідальності за якість освітніх послуг.

Соціально-психологічний вимір цієї діяльності набуває особливого значення, оскільки ефективність науково-педагогічної праці безпосередньо залежить від психологічного благополуччя викладача, його здатності до конструктивної міжособистісної взаємодії, саморегуляції та подолання стресових ситуацій. Актуальність проблеми посилюється викликами сьогодення:

необхідністю поєднання навчальної, наукової та організаційної роботи, високим рівнем конкуренції та соціальних очікувань, що часто призводить до емоційного виснаження й професійного вигорання.

Дослідження соціально-психологічної характеристики науково-педагогічної діяльності дозволяє глибше зрозуміти внутрішні та зовнішні чинники, які визначають ефективність професійної реалізації викладача, сприяє розробці заходів підтримки його психологічної стійкості та підвищенню якості освітнього процесу. Це зумовлює наукову та практичну значущість обраної теми.

Методологічні засади професійно-педагогічної освіти знайшли відображення у працях В. Андрущенка, Г. Васяновича, І. Зязюна, Н. Мачинської, Н. Ничкало, С. Сисоевої, Р. Скульського. Питання педагогічної соціалізації особистості як соціокультурного явища досліджували О. Газман, Г. Лактіонова, М. Лукашевич, А. Мудрик, І. Рогальська, С. Савченко. Особливості діяльності вчителя у психологічному та соціально-педагогічному вимірі розглядали І. Бех, І. Зверева, А. Капська, З. Ковальчук, Н. Крейдун, Л. Міщик, А. Мудрик, М. Савчин, В. Поліщук, С. Харченко та інші дослідники.

Особистість формується в процесі активної взаємодії з навколишнім середовищем, де реальна діяльність виступає не лише засобом самовираження людини, а й важливим чинником її становлення. Саме діяльність має фундаментальне значення для психологічної науки, оскільки через неї виявляються й розвиваються головні риси особистості. При цьому різноманітність форм, змісту, мотивів, цілей і засобів людської діяльності зумовлює появу численних, подекуди різновекторних наукових підходів до її розуміння.

У психологічній науці, починаючи з XX століття, діяльність розглядають як провідний чинник становлення та розвитку особистості. Психіка та свідомість формуються та виявляються саме в процесі активної взаємодії людини з навколишнім світом через різні види діяльності, спрямовані на задоволення потреб та досягнення особистісно значущих цілей.

Діяльність визначається її мотивами та цілями, оскільки будь-яка форма активності людини має внутрішню спонуку та орієнтована на конкретний результат. Її структура зазвичай передбачає дії, що безпосередньо спрямовані на досягнення мети, та операції як способи реалізації цих дій, що залежать від умов і ситуацій, у яких відбувається діяльність.

Мета діяльності постає як її передбачуваний кінцевий результат, представлений у свідомості в ідеальній формі, а основним критерієм, що відрізняє один вид діяльності від іншого, є предмет, на який вона спрямована. Різноманітність форм діяльності людини, її мотивів та засобів реалізації зумовлює багатогранність підходів до вивчення цього феномена у психології та відкриває можливості для аналізу впливу діяльності на особистісний розвиток, самореалізацію та соціалізацію людини.

У сучасній психології діяльність розглядають як динамічну систему взаємодії людини з навколишнім світом, у процесі якої відбувається формування внутрішнього образу дійсності та його реалізація у взаємодії з предметним середовищем. Діяльність виступає не просто як набір дій, а як цілісний процес, у якому суб'єкт активно впливає на об'єкт, задовольняючи власні потреби та реалізуючи особистісний і соціальний потенціал.

Предметність діяльності полягає в її соціальній природі: людина завжди діє в контексті культурних норм, цінностей і суспільних очікувань, виконуючи певні соціальні функції. Саме предмет, на який спрямована активність, визначає зміст конкретного виду діяльності та його результат. Важливим аспектом діяльності є зворотний зв'язок із середовищем, завдяки якому людина коригує свої дії та досягає бажаного результату, що забезпечує постійний розвиток її особистого досвіду.

Суб'єктність діяльності відображає активну позицію особистості, її внутрішню детермінацію потребами, мотивами, цілями та емоційними станами. Через діяльність людина не лише досягає зовнішніх результатів, а й утверджує власну позицію у взаєминах із суспільством, набуває нових особистісних якостей

і вдосконалює свою соціальну компетентність.

Таким чином, діяльність є базовою умовою становлення та розвитку особистості, оскільки поєднує внутрішню активність суб'єкта та його соціокультурну взаємодію із зовнішнім світом, забезпечуючи як досягнення практичних цілей, так і формування власного «Я» в суспільному контексті.

Зараз діяльність розглядають як складну систему взаємодії людини зі світом, що має мотиваційно-цільову структуру та підпорядковується внутрішній логіці розвитку особистості. Визначальними характеристиками діяльності вважають її цілеспрямованість і наявність внутрішнього мотиву, які утворюють своєрідний вектор активності та визначають спрямованість поведінки. Усвідомлена й прийнята суб'єктом мета стає провідним регулятором діяльності, інтегруючи всі її компоненти та забезпечуючи досягнення результату.

Сучасні підходи до аналізу діяльності ґрунтуються на кількох аспектах, серед яких:

- 1) генетичний аспект акцентує на соціальній природі діяльності та ролі інтеріоризації у становленні її внутрішніх структур [53];
- 2) структурно-функціональний аспект дозволяє розглядати діяльність як систему, де кожен компонент виконує певну функцію, а когнітивний, операційний, інтенційний та досвідний рівні забезпечують її цілісність;
- 3) динамічний аспект вивчає діяльність у часовій перспективі, розкриваючи механізми її виникнення, розвитку та трансформацій залежно від життєвих умов і соціального контексту.

Важливим у розумінні діяльності є її подвійна детермінація – біологічна та соціальна. Біологічна основа виявляється в потребах та фізіологічних механізмах, що забезпечують базову активність, тоді як соціальна зумовленість визначає цінності, норми, статус і ролі людини в суспільстві. Соціальна складова робить діяльність відносно незалежною від біологічної природи, надаючи їй змістовності, спрямованої на створення матеріальних і духовних продуктів культури.

Таким чином, людська діяльність постає як соціально орієнтована й ціннісно наповнена активність, у якій особистість не лише задовольняє власні потреби, а й трансформує навколишній світ, розвиває суспільство та саму себе. Саме завдяки діяльності забезпечується культурний і цивілізаційний прогрес, що є результатом суспільної взаємодії людей, а не лише еволюції їхньої біологічної сутності.

У межах нашого дослідження ми опираємося на трактування психологічної сутності «соціального Я», яке відображає взаємодію особистості із суспільством у кількох аспектах: по-перше, це ті складові «Я», що формуються під впливом соціальних норм і цінностей; по-друге, ті риси, які легко помітні для оточення у процесі соціальної взаємодії; по-третє, компоненти особистості, що сам індивід вважає значущими для соціальних контактів; і, по-четверте, ті характеристики «Я», які, на думку людини, відображаються в оцінках інших [51].

У соціальній психології діяльність особистості розглядають крізь призму її цілеспрямованості, функції перетворення та зумовленості суспільними умовами, що передбачає взаємодію учасників для виконання спільної роботи, поділ ролей і активне спілкування. Головне призначення соціальної діяльності полягає в задоволенні суспільних потреб, реалізації спільних цілей та інтересів, а її ефективність безпосередньо залежить від сформованості інтегративних властивостей особистості, що виникають і розвиваються саме в процесі колективної взаємодії.

У контексті педагогічної практики результативність професійної діяльності викладача зумовлена рівнем його внутрішньої активності та здатністю до психологічної саморегуляції, яку розуміють як систему свідомого управління власним емоційним і психічним станом відповідно до вимог ситуації та професійних завдань. Важливою функцією саморегуляції є підтримання збалансованості між самосвідомістю особистості та соціальним оточенням, що забезпечує гармонію внутрішнього та зовнішнього професійного простору [23].

Нижче пропонуємо порівняльну таблицю підходів до вивчення

педагогічної діяльності з короткою їх характеристикою та основними акцентами.

Таблиця 1.

Порівняльна таблиця підходів до вивчення педагогічної діяльності

Підхід	Сутність та основна ідея	Ключові акценти та переваги
Діяльнісний	Розглядає педагогічну діяльність як систему мотивованих дій учителя, що мають мету, структуру та результат.	Виявляє закономірності професійної активності; дозволяє аналізувати структуру й етапи діяльності.
Особистісно-орієнтований	Фокус на педагогові як особистості з унікальними цінностями, мотивами та стилем взаємодії зі здобувачами освіти.	Підкреслює розвиток професійно важливих якостей; сприяє самореалізації та гуманізації освіти.
Компетентнісний	Аналізує діяльність через сформованість головних професійних компетентностей педагога.	Орієнтація на практичний результат і відповідність сучасним освітнім стандартам (Tuning, EQF).
Системний	Розглядає педагогічну діяльність як цілісну систему взаємодії цілей, змісту, методів, засобів та результатів.	Дає змогу оцінювати ефективність системи в цілому, виявляти зв'язки між елементами процесу.
Акмеологічний	Орієнтується на професійне зростання та досягнення «вершин» у педагогічній діяльності.	Досліджує умови становлення майстерності; сприяє підвищенню якості та ефективності роботи педагога
Праксеологічний	Вивчає педагогічну діяльність з погляду її ефективності, раціональності та продуктивності.	Дозволяє оптимізувати роботу, впроваджувати інноваційні та технологічні методи навчання.
Комплексний (інтегративний)	Поєднує психологічний, соціальний, педагогічний та організаційний виміри діяльності.	Подає найповніший погляд на педагогічну діяльність; корисний для створення програм розвитку педагогів.

Психологічну структуру соціально-педагогічної діяльності в нашому дослідженні розглядаємо крізь призму праксеологічного підходу, який орієнтується на підвищення ефективності практичних дій. Праксеологія як методологічний напрямок аналізує способи організації діяльності людини з

погляду її продуктивності та раціональності. У педагогічній площині вона формується як система принципів і методів оптимізації професійної діяльності, де головними властивостями ефективної роботи визначають доцільність, проєктивність, технологічність, методичність, конструктивність та осмисленість кожної дії.

Таким чином, поєднання соціально-психологічного підходу із праксеологічним аналізом дозволяє комплексно оцінити професійну діяльність науково-педагогічного працівника, визначити її продуктивність і виявити механізми розвитку особистості у процесі взаємодії із соціальним середовищем.

Соціально-педагогічна діяльність учителя за своєю суттю має ґрунтуватися на гуманістичних засадах, визнаючи дитину найвищою цінністю та активним суб'єктом навчально-виховного процесу. У сучасній науковій літературі (Д. Пенішкевич, Л. Тимчук) цю діяльність трактують як активність педагога, спрямовану на трансформацію соціального середовища відповідно до педагогічних цілей та завдань, надання підтримки дитині в процесі її соціалізації, опанування соціокультурного досвіду та створення умов для її особистісної самореалізації в суспільстві [19].

У дослідженні В. Поліщук професійну соціально-педагогічну діяльність розглядають як комплексне особистісне утворення, що поєднує систему професійних цінностей, психологічний стан, спеціалізовані знання, вміння та навички, а також професійно зумовлені якості, необхідні для ефективного виконання педагогічних функцій. Очевидно, що професійна компетентність, емоційна врівноваженість, знання методів діагностики й корекції поведінки учнів, а також здатність створювати гуманні міжособистісні взаємини в соціумі є основними чинниками результативності соціально-педагогічної діяльності.

Соціально-психологічна характеристика науково-педагогічної діяльності передбачає аналіз специфічних особливостей професійного функціонування науково-педагогічних працівників, зокрема вимог до морально-етичних та ціннісних орієнтирів у професійній взаємодії. Досліджуючи професійну честь

майбутніх педагогів, М. Іванчук, О. Костащук та Н. Мачинська підкреслюють, що вона є інтегрованою особистісно-професійною якістю, яка виявляється у відповідальному виконанні професійних обов'язків, гідній поведінці щодо учасників освітнього процесу та визнанні дитини найвищою цінністю. Формування такої якості не лише підтримує етичні стандарти педагогічної діяльності, а й сприяє підвищенню престижу професії, розвитку позитивної соціальної ролі викладача і зміцненню психологічного клімату в науково-педагогічних колективах [173].

Згідно з авторами статті, структура професійної честі містить когнітивний, емоційно-ціннісний та діяльнісно-поведінковий компоненти, що дозволяє цілісно оцінити вплив соціально-психологічних факторів на поведінку та мотивацію педагога. У контексті соціально-психологічної характеристики науково-педагогічної діяльності це означає, що розвиток професійної честі тісно пов'язаний із формуванням адаптивних стратегій взаємодії, емоційної стабільності та готовності до конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, що є важливим чинником підвищення ефективності професійної діяльності [173].

Соціальний зміст педагогічної роботи вчителя передбачає створення виховного середовища, здатного компенсувати негативний соціалізаційний досвід учнів, профілактику дезадаптації та соціальної депривації дітей, підтримку розвитку обдарованих школярів, організацію дозвілля, спортивно-оздоровчої та іншої соціально активної діяльності. Важливими складовими цієї роботи є консультативна допомога батькам «проблемних» дітей та просвітницька діяльність, спрямована на популяризацію здорового способу життя й підвищення педагогічної культури батьківської громади.

Отже, у психологічному аспекті діяльність педагога розглядають як активну, соціально зумовлену форму ставлення людини до світу, що реалізується в суб'єкт-суб'єктних та суб'єкт-об'єктних взаєминах. Її визначальними характеристиками виступають цілеспрямованість, предметність і суб'єктність, а

також взаємодія біологічних та соціальних детермінант. Соціально-педагогічна діяльність тісно пов'язана з творчістю, соціальними практиками та духовними пріоритетами особистості. Вона ґрунтується на положеннях діяльнісного підходу та концепції соціальної детермінації розвитку особистості, підкреслюючи, що саме через багаторівневу соціальну активність (природного індивіда, соціального суб'єкта та особистості) забезпечується становлення та самореалізація людини в суспільстві.

Психологічну структуру професійної соціально-педагогічної діяльності доцільно аналізувати в контексті праксеологічного підходу, який орієнтований на дослідження умов, методів та способів здійснення педагогічної роботи з позицій її результативності та оптимальності. Ефективність соціально-педагогічної діяльності в шкільному середовищі значною мірою визначається особистісними та професійними якостями педагога, його емоційною стабільністю, володінням методиками діагностики й корекції поведінки учнів, а також умінням формувати гуманні міжособистісні взаємини в освітньому та соціальному просторі.

Оскільки становлення людини відбувається в соціумі, зростання її соціальної та духовної зрілості підвищує особистісну значущість та соціальну роль індивіда, тому провідною психологічною характеристикою особистості виступає активна, цілеспрямована діяльність, яка забезпечує не лише трансформацію соціального середовища, а й самовдосконалення та розвиток людини.

Науково-педагогічна діяльність є особливим видом професійної активності, яка поєднує освітню, наукову та соціальну функції, що робить її багатовимірним і психологічно насиченим процесом. Вона реалізується в умовах взаємодії «людина – людина», а її ефективність значною мірою залежить від соціально-психологічних чинників, які визначають динаміку професійного функціонування, рівень комунікативної компетентності, стресостійкості та саморегуляції педагога.

По-перше, соціальна зумовленість науково-педагогічної діяльності полягає в тому, що викладач виступає носієм не лише знань, а й соціокультурних цінностей та норм, інтегруючи їх у професійне середовище. Його діяльність орієнтована на формування інтелектуального та особистісного потенціалу студентів, передавання культурного й наукового досвіду, забезпечення соціалізації майбутніх фахівців. У цьому контексті значущим є суб'єкт-суб'єктний характер взаємодії, де студентів розглядають не як пасивних реципієнтів знань, а як активних учасників освітнього процесу.

По-друге, науково-педагогічна діяльність має виразну соціально-комунікативну спрямованість. Вона передбачає не лише професійну взаємодію з аудиторією, а й широкі горизонтальні та вертикальні зв'язки в академічному середовищі: співпрацю з колегами, участь у наукових проєктах, комунікацію з адміністративними структурами закладу вищої освіти. Ефективність такої діяльності значною мірою залежить від розвинених комунікативних навичок, толерантності, уміння вести діалог та вирішувати конфліктні ситуації, які неминуче виникають у соціально насиченому освітньому середовищі.

По-третє, вагому роль у соціально-психологічній структурі діяльності відіграє емоційно-вольова сфера особистості викладача. Високе інтелектуальне та емоційне навантаження, поєднання навчальної, наукової та організаційної роботи нерідко призводять до емоційного виснаження та професійного стресу. Для збереження ефективності діяльності важливими є стресостійкість, емоційна саморегуляція, здатність підтримувати баланс між професійними та особистими ресурсами. Низький рівень цих характеристик підвищує ризик професійного вигорання, знижує продуктивність праці й погіршує соціально-психологічний клімат у колективі.

По-четверте, суттєвою соціально-психологічною особливістю науково-педагогічної діяльності є мотиваційна структура та ціннісні орієнтації педагога. Мотиви можуть бути внутрішніми (прагнення до самореалізації, наукового пошуку, особистісного розвитку) і зовнішніми (соціальне визнання, кар'єрне

зростання, економічні стимули). Домінування внутрішньої мотивації забезпечує вищий рівень професійної задоволеності, креативності та стійкості до стресу, тоді як переважаючі зовнішні мотиви часто корелюють з емоційним виснаженням та зниженням якості діяльності.

По-п'яте, специфіка науково-педагогічної діяльності визначається її інноваційним і дослідницьким характером. Постійна потреба в оновленні навчальних програм, участі в наукових дослідженнях та впровадженні інновацій у навчальний процес створює ситуацію хронічної багатозадачності. Водночас саме дослідницька складова виступає ресурсом професійної самореалізації та підвищення соціального статусу викладача, оскільки дозволяє інтегрувати наукову діяльність із педагогічною практикою [Будник О.Б.].

Урешті-решт важливою соціально-психологічною особливістю є взаємозв'язок професійного та особистісного розвитку викладача. Успішне виконання педагогічних функцій вимагає розвитку емоційного інтелекту, комунікативної компетентності, креативності та гнучкості мислення. Саме поєднання високої професійної підготовки та розвинених соціально-психологічних якостей створює основу для ефективної діяльності в сучасному закладі вищої освіти.

Таким чином, науково-педагогічна діяльність – це багатокomпонентний соціально-психологічний процес, що поєднує когнітивну, комунікативну, емоційно-вольову та ціннісно-мотиваційну сфери особистості викладача. Її ефективність забезпечується гармонійною інтеграцією професійної компетентності, соціальних навичок і психологічної стійкості, що дозволяє не лише успішно реалізовувати освітні та наукові завдання, а й підтримувати позитивний соціально-психологічний клімат в академічному середовищі.

Науково-педагогічна діяльність є складним багатогранним соціально-психологічним процесом, що охоплює освітні, наукові та соціальні функції. Її ефективність визначається не лише професійною компетентністю викладача, а й рівнем розвитку його соціально-психологічних якостей: комунікативної

компетентності, емоційної стабільності, мотиваційної спрямованості та здатності до саморегуляції.

Особливістю професійної активності науково-педагогічного працівника є суб'єкт-суб'єктна взаємодія учасників освітнього процесу, що передбачає партнерські стосунки зі студентами, колегами та адміністративним персоналом. Ця взаємодія ґрунтується на гуманістичних цінностях і соціокультурних нормах, які забезпечують формування сприятливого соціально-психологічного клімату в академічному середовищі [23].

Важливим чинником професійної діяльності є психологічна стійкість педагога, його здатність управляти емоційними станами, запобігати стресовим та конфліктним ситуаціям. Мотиваційна сфера, особливо домінування внутрішніх мотивів самореалізації і професійного зростання, виступає основним ресурсом продуктивної педагогічної активності.

Дослідницький та інноваційний характер науково-педагогічної діяльності зумовлює необхідність постійного саморозвитку, вдосконалення професійних знань та навичок, що сприяє підвищенню якості освітнього процесу та наукової продуктивності.

Таким чином, соціально-психологічні особливості науково-педагогічної діяльності формують цілісну систему професійної діяльності, яка забезпечує не лише передавання знань, але й створення умов для соціального й особистісного розвитку як викладача, так і студентів.

Щороку система вищої освіти висуває дедалі більше вимог до педагогів – як до їхніх особистісних рис, так і до професійної діяльності. Щоразу серйознішими стають кваліфікаційні вимоги, адже зростає навантаження, а тому викладач повинен постійно працювати над собою, удосконалювати власні професійні якості з метою стати більш адаптивним до динамічних стандартів професійної діяльності.

Саме тому важливого значення набувають чинники, що детермінують схильність науково-педагогічних працівників до постійного самовдосконалення

та саморозвитку чи, навпаки, негативний вплив на професійні якості молодого педагога.

Одним із таких чинників є така особистісна риса педагога, як перфекціонізм, яка розкривається в його прагненні до кращого та досконалого у всьому, що стосується життя та професійного розвитку. Перфекціонізм – це особистісна риса, що може зробити звіт про досягнення людини чи вдосконалення її зовнішнього вигляду нескінченним. Перфекціонізм не має обмежень. Завжди є щось краще, ніж найкраще, і перфекціоніст постійно перебуває в пошуку шляхів досягнення ідеалу. Через це дослідження способу сприйняття перфекціонізму педагогами важливо як для них самих, так і для організацій, у яких вони працюють [45].

Перфекціонізм є однією з важливих характеристик поведінки людини, здатних змінити її на краще. Упродовж свого життя люди сприймають досконалість у різних аспектах: вони або самі намагаються бути досконалими, або прагнуть побачити цю якість в інших. З одного боку, намагання бути досконалим породжує незадоволених людей, заважає їм у різних ситуаціях та може стати шляхом до невдач. З іншого – таке прагнення може стати запорукою прогресу та успіхів особистості. Така ситуація зумовлює існування різних поглядів на цей феномен. Перфекціонізм зумовлений внутрішньоособистісним тиском, що спровокований прагненням уникнути невдач чи осуду. Імовірно, ця риса передбачає й соціальну складову, оскільки за останні 30 років тенденція до перфекціонізму значно зросла, незалежно від статі особи чи її культури.

У багатьох дослідженнях [110; 126; 221; 150; 232; 233; 149] було запропоновано адаптивні та дезадаптивні результати. Перфекціонізм – це концепція, яка передбачає повноту, бездоганність, ефективність [229]. Щоб досягти цих цінностей, людина повинна постійно вчитися. Відповідно до сприйняття перфекціонізму, завжди є щось краще, ніж те найкраще, що вже досягнуте [86].

Конструктивна функція перфекціонізму виявляється як психологічний ресурс та демонструє особистісний стимул до досконалості та постійного розвитку, розуміння своїх обмежень чи можливостей. Саме конструктивний перфекціонізм сприятиме саморозвитку до вдосконаленню діяльності молодих педагогів. Це й зумовлює вивчення соціально-психологічних характеристик цього феномена.

До таких властивостей належить самоактуалізованість як найвищий етап самореалізації особистості, а також як реалізація людиною власних можливостей. Самоактуалізація передбачає орієнтацію людини на вищі досягнення в тій сфері, до якої вона має схильність та потенціал. У цьому, на нашу думку, виявляється схожість самоактуалізації з поняттям перфекціонізму. Прагнення до досконалості у своїй професійної діяльності та власної особистості формує мотивацію досягнення успіху, прихований мотив уникнення невдач, а також позитивне ставлення до самого себе, що сприяє самовдосконаленню [80].

Прагнення до ліпшого може змінити на краще не одну людину, але це може призвести й до надмірного виклику самому собі, через що він/вона можуть відчувати проблеми з фізичним або психічним здоров'ям.

Існує і зворотний бік медалі, зокрема, деструктивна функція перфекціонізму. Вона виявляється в почутті розчарування та незадоволення собою, великої критичності до власної поведінки та відчутті втраченого контролю над життям. Схильний до перфекціонізму викладач створює для себе надто високі стандарти, намагається виконувати якщо не всі, то більшість завдань на відмінно та зовсім не толерує свої помилки. Саме тому така особа може стати пригніченою через те, що не досягла власного високого стандарту, який сама собі нав'язала. Систематичні невдачі перфекціоніста призводять до тривожного хронічного відчуття, низької самооцінки та депресивного розладу. Також може закрадатися страх невдачі, який зумовлює переживання емоційного горя та вразливості [49].

З традиційного погляду перфекціонізм розглядають як негативне й одноаспектне явище [121] і досліджують його як патологію. По суті, одновимірний погляд фокусується на самоорієнтованій свідомості людини [117; 219]. Оноаспектний погляд у розгяді й оцінці перфекціонізму демонструє низка робіт учених [152; 160; 221; 170; 226 тощо].

Молодий педагог-перфекціоніст може вдаватися до таких дій: висувати високі очікування щодо себе, мати низьку самооцінку та не довіряти ні собі, ні людям, применшувати успіхи та перебільшувати невдачі, прокрастинувати, критично ставитися до тих, хто не відповідає його очікуванням, не ризикувати, бути надміру прискіпливим у роботі та давати їй оцінку, таким чином, повільно працювати, відчувати труднощі в ухваленні рішень, мати психосоматичні симптоми, зокрема, головний біль тощо [49].

Отже, молодий педагог-перфекціоніст може витратити години на виконання простих завдань, аж поки результат не стане досконалим. Також такому фахівцеві властива прокрастинація чи уникання роботи взагалі. Несвідомо оминаючи ризики, педагог докладатиме мінімум зусиль для роботи. Уникаючи чи зволікаючи з виконанням поставлених завдань, перфекціоністи відчують страх провалити роботу чи виконати її неякісно, що для них є дуже прикритим.

Усі подібні ситуації негативно впливають на професійну діяльність викладачів-перфекціоністів, бо через брак досвіду вони можуть зазнавати впливу комплексу чинників. Фактично людина має вроджену схильність до досконалості, це прагнення може виникати й зникати під впливом середовища або самої людини.

Кожна людська діяльність пов'язана з творчим перетворенням об'єктів. Важливість педагогічної діяльності полягає в тому, що її об'єктом є людина, яка перебуває в процесі формування та розвитку, а також учні та їхня діяльність, яку педагог повинен організовувати, контролювати та направляти. Цілі та завдання педагогічної діяльності різноманітні та нестандартні, вони вимагають творчого

підходу вчителя. Педагогічна діяльність передбачає виконання багатьох функцій, зокрема навчання, розвиток, виховання, діагностику, корекцію, консультування, управління, рефлексію та самоосвіту. Суб'єктами цієї діяльності є учні, їхні батьки та педагоги [55].

У процесі професійної діяльності вчитель зазнає високого рівня стресу, його робота вимагає наявності конкретних якостей, які відрізняються від якостей представників інших професій. Деякі дослідники визначають головними властивостями особистості вчителя емоційну гнучкість – гармонійне поєднання емоційної виразності та емоційної стійкості педагога; адекватну самооцінку, яка є важливою для розвитку його професійної діяльності; любов до дітей, оптимізм, розсудливість, тобто вміння впливати на психіку інших, навіть змінюючи свою поведінку, але не розчинятися в них; емоційність; товариськість, емоційну зрілість, упевненість у собі, спонтанність; емоційну стійкість, емпатію та толерантність; проникливість; спрямованість на інших.

До характеристик особистості, які негативно впливають на педагогічну діяльність, належать пасивність, емоційна сухість, наявність негативних емоційних станів (непевненість, тривожність, страх, незадоволеність), монотонність інтонацій, завищена самооцінка, самовпевненість, обмеженість критичного мислення та наявність догматичних поглядів. Також сюди відносять орієнтацію особистості на інших, замість орієнтації на себе, низький рівень самоусвідомлення, недооцінку власних здібностей, а також досвід почуття провини та перевагу аутосимпатії над самоповагою [55].

Вплив перфекціонізму як особистісної якості на професійну діяльність вчителя майже не було досліджено вітчизняною психологічною наукою. Зарубіжні учені, зокрема П. Х'юїт, С. Халлет, Ф. Фрідман, Р. Фрост, Р. Хеймберг, С. Холт, Дж. Матія, А. Ньюбор, Й. Стоубер, К. Отто, Д. Реннерт, займалися аналізом цієї проблеми. Перфекціонізм (від латинського *perfectus* – досконалість) полягає в можливості людини та загалом людського суспільства до досягнення досконалості. Основним чинником перфекціонізму вчителя

розглядали відповідно до концепцій емоційного вигорання, рівня стресу вчителя, його ефективності вчителя, виснажливості в діяльності, особливостей копінг-поведінки, а також специфіки сприйняття суб'єктів педагогічної діяльності – учнів та їхніх батьків учителями [145].

Дослідники Г. Флетт, П. Х'юїт, С. Халлет, Ф. Фрідман, вважають, що перфекціонізм є чинником, який сприяє розвитку негативних станів серед учителів, таких як професійний стрес та емоційне вигорання. Вони визначили, що з-поміж трьох аспектів перфекціонізму лише соціально-приписаний перфекціонізм пов'язаний із високою частотою стресу на роботі та його емоційними та фізичними проявами. Для аналізу учені використовували тест MPS-H та опитувальник стресу вчителя (Teacher Stress Inventory).

За словами Р. Фроста, П. Х'юїтта та Г. Флетта, перфекціонізм є складною характеристикою особистості, яка має багато аспектів. Дослідники вирізняють перфекціоністські прагнення, що асоціюється з позитивними аспектами перфекціонізму, та перфекціоністське занепокоєння, що асоціюється з непродуктивною поведінкою. У дослідженнях І. Ченг, А. Воткінс, К. Банкс було виявлено, що лише перфекціоністське занепокоєння має прямий зв'язок із сприйняттям стресу на роботі, тоді як перфекціоністські прагнення такого зв'язку не мають [126].

Д. Стоубер та Д. Реннерт у своїй роботі підкреслюють, що індивідуальні відмінності в перфекціонізмі вчителів відіграють значущу роль у вираженому стресі, пов'язаному з педагогічною діяльністю, способами копіngu та проявами емоційного вигорання. Перфекціоністські прагнення позитивно корелюють з активним копіngом, тоді як перфекціоністське занепокоєння пов'язане з негативним копіngом та емоційним вигоранням учителя. Дослідники також з'ясували, що серед трьох аспектів взаємодії з учнями найбільший стресогенний чинник – це стосунки з батьками, відповідно бажання вчителів здаватися ідеальними перед батьками учнів значно корелює із загальним рівнем емоційного вигорання [232].

У сучасному суспільстві, яке висуває високі вимоги до якості освіти, особливу увагу приділяють розвитку професійно значущих особистісних якостей майбутніх педагогів. Однією з таких якостей є перфекціонізм, який може бути як ресурсним, так і деструктивним чинником у професійному становленні вчителя.

Перфекціонізм визначають як прагнення до високих стандартів і бездоганності в діяльності, що може позитивно впливати на навчання, мотивацію та саморозвиток особистості. Водночас надмірний перфекціонізм може спричиняти тривожність, страх невдачі та зниження рівня суб'єктивного благополуччя. У контексті педагогічної діяльності важливо розглянути, як перфекціонізм корелює з академічною та творчою обдарованістю студентів, які обрали педагогічну професію.

Обдарованість майбутніх педагогів виявляється не лише у високому рівні інтелектуального розвитку, а й у здатності до нестандартного мислення, гнучкості, творчості та рефлексії. Взаємозв'язок між перфекціонізмом і обдарованістю може виявлятися в різних аспектах: когнітивному, емоційному та поведінковому. Дослідження цієї проблематики сприятиме більш глибокому розумінню факторів, що впливають на професійне становлення педагогів, а також розробці рекомендацій щодо гармонізації їхніх особистісних характеристик.

Уже в перших роботах, присвячених феномену обдарованості, його переважно асоціювали з високим рівнем інтелектуального розвитку. Однак дослідження останніх десятиліть підтвердили, що, окрім здібностей, значну роль у прояві обдарованості відіграють особистісні риси. Цю позицію поділяють як вітчизняні (О. Бобир, О. Зазимко, Н. Карпенко, Д. Корольов, В. Моляко, Е. Носенко, В. Рибалка, Р. Семенова), так і закордонні (Г. Айзенк, Ф. Ганьє, Дж. Рензулі тощо) науковці.

Пошук особистісних факторів, що впливають на обдарованість, триває. Одним із таких гіпотетичних чинників вважають перфекціонізм. Такі

дослідники, як Ю. Бабаєва, О. Войскунський, С. Найджент, С. Пфайффер, О. Савенков, Р. Слоут, О. Ткаченко, О. Толстопятова, М. Хайес тощо, наголошують, що для обдарованих дітей і дорослих характерний перфекціонізм. Це твердження є обґрунтованим, адже перфекціонізм визначають як прагнення до досконалості, що виявляється у встановленні високих стандартів та вимогливості до власної діяльності.

Таким чином, виникає питання: чи можна розглядати перфекціонізм одним із головних чинників вияву обдарованості? Водночас на сьогодні бракує емпіричних досліджень, які могли б дати чітку відповідь на це питання. Ситуація ускладнюється тим, що в західній науці немає єдиної позиції щодо сутності та структури перфекціонізму, хоча багатогранність цього феномена визнають усі.

Вивчення перфекціонізму як феномена пов'язане з роботами таких дослідників, як Д. Барнс, П. Гевітт, Д. Джонсон, Дж. Ешбі, М. Моблі, В. Паркер, Р. Райс, Р. Слейні, Х. Стампф, Дж. Тріппі, Г. Флетт, Р. Фрост. Водночас результати наукових пошуків зарубіжних учених потребують перевірки на українській вибірці, а в Україні емпіричні дослідження перфекціонізму серед академічно обдарованих студентів ще не проводили.

Академічну обдарованість часто розглядають як різновид інтелектуальної обдарованості, що виявляється у високих навчальних досягненнях, швидкому та легкому засвоєнні значних обсягів інформації, а також високих показниках успішності у всіх або окремих дисциплінах. Це визначення підтримується дослідженнями, які підкреслюють, що академічно обдаровані учні здатні блискуче засвоювати матеріал, демонструючи високі показники швидкості та легкості засвоєння великих обсягів знань з різних шкільних предметів [30].

Крім того, академічна обдарованість характеризується яскраво вираженою здатністю до навчання, що виявляється у швидкому та якісному засвоєнні навчального матеріалу.

Таким чином, академічна обдарованість тісно пов'язана з інтелектуальною обдарованістю, але акцентує увагу на навчальних досягненнях та здатності ефективно опановувати нову інформацію.

Когнітивні чинники відіграють головну роль у визначенні академічної обдарованості, оскільки вони безпосередньо впливають на здатність людини до навчання, засвоєння інформації та вирішення складних завдань. Академічну обдарованість нерідко розглядають як підвид інтелектуальної обдарованості. Високий рівень загального інтелекту (IQ) пов'язаний зі швидкістю та легкістю засвоєння нової інформації, здатністю до абстрактного мислення та аналізу складних концепцій, гнучкістю мислення та умінням знаходити ефективні рішення.

Теоретичні моделі інтелекту (наприклад, модель когнітивних здібностей Кеттелла-Горна-Керролла) вказують на значення як загального інтелекту (g-фактор), так і окремих його компонентів (вербального, математичного, логічного, просторового тощо) в розвитку академічної обдарованості.

Креативність є важливим доповненням до інтелекту в когнітивній структурі обдарованої особистості. Вона виявляється через здатність генерувати нестандартні ідеї та способи вирішення проблем, гнучкість мислення та уміння поєднувати різні концепції, оригінальність підходу до навчання та дослідницької діяльності. Дослідження [204] підтверджують, що креативність у поєднанні з високим інтелектом є передумовою академічних досягнень, особливо в науковій та дослідницькій діяльності.

Обдаровані студенти мають добре розвинену робочу та довготривалу пам'ять, що дозволяє їм ефективно сприймати та зберігати великі обсяги інформації. Робоча пам'ять допомагає утримувати й опрацьовувати інформацію під час виконання складних завдань, довготривала пам'ять сприяє накопиченню великого обсягу знань і швидкому доступу до них, концентрація уваги забезпечує ефективне зосередження на завданнях та зменшує вплив сторонніх факторів.

Метакогніція передбачає усвідомлення та контроль власних когнітивних процесів, що допомагає академічно обдарованим студентам ефективно планувати навчальну діяльність, відстежувати власний прогрес і коригувати стратегії навчання, оцінювати складність матеріалу та використовувати відповідні методи його засвоєння. Розвиток метакогнітивних навичок дозволяє студентам ставати самостійними у навчанні, що є важливим чинником академічної успішності.

Когнітивні чинники, зокрема інтелект, креативність, пам'ять, увага та метакогнітивні здібності, визначають рівень академічної обдарованості. Вони впливають на швидкість і якість навчання, допомагаючи обдарованим студентам не лише опановувати знання, а й застосовувати їх на практиці.

Традиційним об'єктом дослідження в контексті обдарованості є академічна обдарованість, що виявляється у високих досягненнях у навчанні за всіма навчальними дисциплінами. Її практичне значення зумовлене тим, що саме в освітньому середовищі найчастіше виникає необхідність у виявленні та підтримці обдарованих осіб. Академічна обдарованість пов'язана із засвоєнням знань у широкому спектрі предметних галузей, що особливо актуально для студентської молоді в період професійного становлення.

Академічна обдарованість у педагогічній психології тісно пов'язана з поняттям навчальності, тобто здатності до навчання, яку досліджували українські психологи, зокрема О. Власова та Г. Костюк [28]. У своїх працях О. Власова вивчає проблеми психології розвитку, педагогічної психології та психології освіти. Зокрема, у навчальному посібнику «Педагогічна психологія» (2005) аналізує різні аспекти навчання та розвитку здібностей у студентів.

Г. Костюк у роботах, присвячених проблемам навчання та розвитку здібностей, підкреслює важливість індивідуального підходу до навчання та врахування психологічних особливостей учнів. Навчальність визначає як особливості мисленнєвих процесів, що впливають на успішність засвоєння знань. У студентському віці ці особливості розкриваються та розвиваються у

процесі опанування наукових та практичних дисциплін, необхідних для обраної професії.

Отже, перфекціонізм відіграє важливу роль у професійному становленні майбутніх педагогів, впливаючи на їхню мотивацію, навчальні досягнення та саморозвиток. Водночас надмірне прагнення до досконалості може викликати тривожність та страх невдачі, що негативно позначається на психологічному благополуччі. Тому важливо в професійній діяльності знайти баланс між здоровим перфекціонізмом і гнучкістю.

Зв'язок перфекціонізму з академічною та творчою обдарованістю майбутніх педагогів залишається актуальним напрямком досліджень. Обдарованість виявляється не лише у високих інтелектуальних здібностях, а й у творчому мисленні, рефлексії та когнітивній гнучкості. Визначення чинників, що сприяють гармонійному розвитку цих якостей, допоможе ефективніше готувати майбутніх педагогів до професійної діяльності.

Дослідження особистісних факторів, зокрема перфекціонізму, у контексті академічної обдарованості дозволить розробити практичні рекомендації для оптимізації педагогічної освіти. Урахування когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів перфекціонізму сприятиме формуванню стійкої професійної ідентичності та забезпеченню психологічного комфорту студентів у процесі навчання.

У сучасному світі освіта є головною сферою, яка забезпечує розвиток суспільства, формування інтелектуального потенціалу та моральних цінностей. Роль керівника освітньої установи в цьому процесі є надзвичайно важливою, адже саме він відповідає за ефективну організацію навчального процесу, управління педагогічним колективом та створення сприятливого середовища для розвитку учнів і працівників.

Перфекціонізм як риса особистості нерідко є однією з провідних характеристик керівників, що прагнуть досягнення найвищих стандартів у своїй роботі. З одного боку, він може сприяти високій якості виконання професійних

обов'язків, забезпечуючи відповідальність, організованість та орієнтацію на результат. З іншого боку, надмірний перфекціонізм може стати причиною емоційного виснаження, втрати мотивації та виникнення конфліктів як із собою, так і з колективом.

Особливості вияву перфекціонізму серед керівників освітніх установ та його вплив на професійну діяльність залишаються недостатньо вивченими, що робить тему актуальною. У часи швидких змін, високих вимог і суспільного тиску дослідження ролі перфекціонізму дозволить глибше зрозуміти, яким чином цю рису можна використати як ресурс, водночас запобігаючи її деструктивним наслідкам.

Сучасна освітня сфера потребує керівників, які володіють високим рівнем професійної компетентності, емоційної стійкості та здатності ефективно організовувати навчальний процес. Однією з головних особистісних рис, що впливають на професійну діяльність керівника освітньої установи, є перфекціонізм [87].

Перфекціонізм як прагнення до досягнення високих стандартів у роботі може виконувати подвійну роль. З одного боку, він стимулює самовдосконалення, ретельність і відповідальність у виконанні професійних обов'язків. З іншого боку, перфекціонізм нерідко супроводжується страхом невдачі, підвищеною тривожністю, вимогливістю до себе та оточення, що може негативно впливати на емоційний стан керівника, його взаємодію з колективом і здатність приймати гнучкі рішення.

Незважаючи на значний інтерес до вивчення перфекціонізму в психологічній науці, недостатньо дослідженим залишається питання його впливу на управлінську діяльність саме в контексті освітньої сфери. Проблема полягає в тому, щоб визначити, які аспекти перфекціонізму сприяють підвищенню ефективності роботи керівника, а які, навпаки, стають перешкодою на шляху до досягнення професійних цілей.

Виникає потреба в розробці підходів, які дозволять керівникам освітніх установ оптимально використовувати свій перфекціонізм як ресурс, мінімізуючи його негативні наслідки. Це вимагає глибокого розуміння природи цього явища, його проявів та впливу на різні аспекти професійної діяльності.

Таким чином, постає проблема вивчення ролі перфекціонізму у виконанні професійних обов'язків керівника освітньої установи, що є важливим як для психології управління, так і для практики вдосконалення освітнього процесу.

Тема перфекціонізму як психологічного феномена активно досліджується в контексті його впливу на різні аспекти професійної діяльності. Багато наукових праць присвячено як позитивним, так і негативним аспектам цієї особистісної риси.

Дослідження перфекціонізму у професійній сфері показали, що він часто є характеристикою осіб, зайнятих у сфері управління, зокрема в освітніх установах. На думку таких науковців, як П. Х'юїт і Г. Флетт, перфекціонізм поділяється на три типи: орієнтований на себе, орієнтований на інших і соціально зумовлений. Виокремили також і рівні перфекціонізму, як-от: адаптивний та дезадаптивний. У контексті діяльності керівників освітніх установ найбільш значущими є перші два типи, оскільки вони впливають на рівень вимогливості до себе та підлеглих [147].

Р. Слейні та інші науковці зазначають [222], що перфекціонізм може сприяти ефективності управління за умови, що він перебуває в адаптивній формі. Адаптивний перфекціонізм стимулює відповідальність, прагнення до високих результатів і якісного виконання завдань. Водночас дезадаптивний перфекціонізм, на думку таких учених, як М. Ентоні і К. Свінсон, призводить до емоційного виснаження, конфліктів у колективі та зниження загальної продуктивності [106].

У дослідженнях українських науковців, зокрема І. Бондарчук та О. Петренко, зазначено, що в освітній сфері перфекціонізм часто виявляється як прагнення до створення ідеальних умов для навчання. Проте надмірна орієнтація

на ідеали може викликати проблеми з гнучкістю мислення, необхідною для адаптації до змінних обставин [87].

С. Максименко та Л. Подоляк підкреслюють важливість гармонійного поєднання професійних компетенцій керівника з його особистісними характеристиками. Перфекціонізм розглядають як рису, яка потребує корекції задля уникнення негативного впливу на комунікацію та командну роботу [84].

Українська вчена А. Вавілова у своїй праці описала перфекціонізм як багатовимірний феномен, проте, використовуючи результати емпіричного дослідження, усе ж сконцентрувала свою увагу на дезадаптивних проявах особистості в ситуації досягнення бажаного. Також розробила та апробувала корекційну програму щодо зниження деструктивних проявів описаного явища [20].

О. Лоза в науковій роботі, присвяченій проблемі перфекціонізму у професійній діяльності держслужбовців, розглядає це явище як психологічний феномен, якому властиві як адаптивні, так і дезадаптивні аспекти. Авторка аналізує вплив специфіки діяльності державних службовців (регламентованість, високий рівень відповідальності, контроль зовнішнього середовища) на формування перфекціоністських установок. Досліджено роль соціокультурних чинників у розвитку перфекціонізму та їхній зв'язок з очікуваннями суспільства щодо професійної діяльності державних службовців. Представлено типологію перфекціонізму, характерну для державних службовців, та запропоновано рекомендації для підвищення їхньої психологічної стійкості й професійної ефективності. Прикладне значення цієї наукової праці дозволяє краще зрозуміти, як управляти впливом перфекціонізму на професійну діяльність, мінімізуючи його негативні наслідки та підсилюючи позитивний потенціал [67].

У зарубіжних дослідженнях, зокрема працях Д. Хамачека, наголошують, що для керівників освітніх установ важливо навчитися регулювати свої перфекціоністські прагнення, щоб уникати надмірного контролю та делегувати відповідальність підлеглим [159]. Цей учений присвятив свої праці вивченню

здорового та невротичного перфекціонізму, емпірично показавши відмінності між цими типами.

Іранські вчені С. Солтані-Кухбанані, Р. Хосрорад досліджували важливість урахування особливостей перфекціонізму у студентів, які здобувають освіту в професійних галузях із високими вимогами, таких як медицина й архітектура. Вони дійшли висновку, що перфекціонізм є головним фактором, що впливає на академічні досягнення студентів у галузях з високими професійними стандартами. Надмірний дезадаптивний перфекціонізм може спричиняти емоційне виснаження та професійне вигорання. Також автори рекомендували впровадження психологічних інтервенцій для підтримки студентів у розвитку адаптивного перфекціонізму та мінімізації його деструктивних впливів [224].

Аналіз останніх досліджень свідчить про те, що тема ролі перфекціонізму у виконанні професійних обов'язків керівників, зокрема й освітніх установ, залишається актуальною. Вивчення цього феномена дозволяє глибше зрозуміти його вплив на якість управління та запропонувати рекомендації щодо оптимізації використання перфекціонізму як ресурсу у професійній діяльності.

Перфекціонізм у виконанні професійних обов'язків керівників важливий з багатьох причин, оскільки ця риса має значний вплив на якість управління та ефективність професійної діяльності.

Першочергово варто зазначити, що сьогодення диктує високі стандарти фактично у всіх професіях без винятку. Уже змалку дітей учать виконувати всі завдання бездоганно, це сприяє розвитку в особистості перфекціоністських рис, які, своєю чергою, у майбутньому мотивують керівників досягати високих стандартів у роботі. Це сприяє підвищенню якості управлінських рішень; забезпеченню точності й чіткості в організації робочих процесів; орієнтації на результат і довгостроковий успіх організації, освітньої зокрема.

З розвитком перфекціонізму зростає і професійна відповідальність. Керівники-перфекціоністи зазвичай демонструють високий рівень

відповідальності за свої дії та рішення, що формує довіру серед підлеглих і покращує імідж організації. А в освітян за плечима – долі молодого покоління, тому й рівень їх відповідальності також дуже високий.

Перфекціонізм змушує керівників постійно працювати над собою, розвивати професійні компетенції, бути в курсі сучасних тенденцій та методик управління. Виклики сучасності надзвичайно серйозні, згадаймо тільки те, як у часи пандемії освітяни першими перейшли на дистанційні форми навчання, опанували нові освітні платформи, повсякчас виявляли гнучкість та адаптивність.

Керівник-перфекціоніст є прикладом для співробітників, що сприяє підвищенню дисципліни, відповідальності та мотивації в команді. Це зрештою формує культуру якості та інновацій.

Перфекціонізм як особистісна риса допомагає керівникам освітніх установ аналітично підходити до вирішення складних проблем, розглядаючи всі деталі й можливі наслідки. Це важливо для стратегічного планування та уникнення помилок. У складному та швидкозмінному світі, де на керівників покладені високі очікування, перфекціонізм допомагає адаптуватися до високих вимог і витримувати конкуренцію.

Подекуди перфекціонізм є особливо важливим для керівників закладів освіти через низку специфічних вимог і особливостей, що характеризують освітній процес та управління навчальними установами. Керівники освітніх закладів мають забезпечувати високий рівень якості навчання, який впливає на майбутнє студентів і на суспільство в цілому. Перфекціоністські риси, які сприяють уважності до деталей і прагненню до ідеальних результатів, є необхідними для підтримання та підвищення цих стандартів.

Р. Шафран та В. Мансель досліджують перфекціонізм у контексті стресу й адаптації. Вони вказують на те, що перфекціонізм може бути як ресурсом, так і фактором ризику, залежно від того, чи є він адаптивним, чи дезадаптивним. Відповідно керівники, які демонструють високі стандарти якості та

ефективності, можуть досягти успіху в управлінні, але також повинні стежити за своїм психологічним станом [218].

Освітня сфера постійно зазнає змін: нові педагогічні технології, методики навчання, освітні стандарти. Перфекціонізм допомагає керівникам закладів освіти бути в курсі всіх інновацій, постійно вдосконалювати навчальні процеси та адаптуватися до змін, що є необхідним для конкурентоспроможності закладу.

В освітніх установах важливо підтримувати психологічний комфорт викладачів та студентів. Перфекціонізм у керівника може бути корисним для створення атмосфери, де всі прагнуть досягнути високих стандартів і підтримують взаємоповагу. Це може позитивно впливати на загальний психологічний клімат у колективі, що, своєю чергою, сприяє підвищенню продуктивності й задоволеності учасників навчального процесу.

Так, учений С. Дук підкреслює важливість адаптивного перфекціонізму для керівників у сфері освіти, оскільки він може сприяти створенню здорового навчального середовища, у якому високі стандарти співіснують із підтримкою та розвитком учнів [87].

М. Чаннен-Моран, професорка освітнього лідерства у Школі освіти Вільяма і Мері стверджує, що керівники, які мають високі стандарти та орієнтовані на якість, здатні створити підтримувальний і мотиваційний клімат для викладачів і учнів. Це сприяє досягненню високих результатів в освіті, одночасно забезпечуючи емоційну підтримку колективу [237].

Керівник освітнього закладу також відповідає за розвиток викладачів та інших працівників закладу. Перфекціоністська увага до вдосконалення професійних навичок і підтримки високих стандартів фахового розвитку допомагають створювати умови для постійного навчання і професійного зростання всього колективу.

У науковій праці Дж. Стоубера та К. Отто досліджено, як перфекціонізм впливає на робочий клімат у різних організаціях. Зокрема, вони показують, що керівники з високим рівнем адаптивного перфекціонізму можуть створювати

сприятливу атмосферу для розвитку, тоді як дезадаптивний перфекціонізм може призвести до конфліктів і зниження ефективності команди [36].

Освітній заклад має велику соціальну відповідальність, оскільки від його роботи залежить не тільки рівень знань учнів, а й формування в них відповідних цінностей та особистісних якостей. Перфекціоністські риси керівника дозволяють забезпечити сталість закладу і його високу репутацію, яка важлива як для завоювання довіри батьків і студентів, так і для підтримки статусу навчального закладу в суспільстві.

Дж. Флетт та П. Х'юїт вивчають зв'язок між перфекціонізмом та людьми, які виконують певні соціальні ролі (наприклад, керівниками). Зокрема, психологи зазначають, що керівники освітніх закладів повинні бути взірцями для підлеглих в аспекті високих стандартів, що підтверджує важливість перфекціонізму для підтримки якості освіти та професіоналізму в колективі [162].

Перфекціонізм у керівників освітніх закладів дозволяє сконцентруватися на всіх аспектах навчальної програми, враховуючи потреби кожного студента, застосовувати інноваційні підходи до навчання та інтегрувати дисципліни між собою. Такий формат дає змогу здійснювати комплексний підхід до освіти, що є критично важливим для підготовки конкурентоспроможних фахівців.

Проте варто пам'ятати, що, хоча перфекціонізм має позитивний вплив, його дезадаптивна форма може викликати емоційне вигорання, труднощі з делегуванням обов'язків, надмірну вимогливість до підлеглих.

У своєму дослідженні С. Маслач та М. Лейтер зазначають, що перфекціонізм може бути пов'язаний із високим рівнем стресу та емоційного вигорання у керівників. Це вказує на необхідність розвитку адаптивного перфекціонізму для збереження ефективності в керівництві без шкоди для фізичного здоров'я та психологічного стану [189].

Для запобігання негативному впливу перфекціонізму на керівників освітніх закладів необхідно вживати низку заходів, спрямованих на розвиток

адаптивного перфекціонізму та збереження психологічного благополуччя. Урахування цих аспектів допомагає не лише знижувати ризики стресу та вигорання, але й підвищувати ефективність управлінської діяльності.

Керівники повинні навчитися встановлювати досяжні, але високі стандарти, що дозволяє уникнути надмірного самоконтролю та завищених вимог як до себе, так і до підлеглих. Адаптивність у роботі є важливою, оскільки вона забезпечує готовність до коригування планів і стратегій відповідно до змінюваних умов.

Розвиток самоусвідомлення через регулярну рефлексію дає можливість керівникам вчасно виявити надмірні прояви перфекціонізму та запобігти їх негативному впливу на роботу [54]. Тренінги з емоційної стійкості та розвитку стресостійкості дозволяють зберігати продуктивність і психологічну рівновагу в умовах високих вимог.

Керівники повинні формувати атмосферу підтримки та співпраці, де високі стандарти навчання співіснують із взаємною підтримкою серед колег. Справедливий розподіл навантаження та делегування завдань дозволяє уникнути стресу й підвищити ефективність колективу.

Важливим також є збереження балансу між професійним і особистим життям. Для запобігання вигорання керівникам слід планувати час для відпочинку, щоб відновити енергію та зберегти ефективність роботи. Здорові звички, зокрема регулярна фізична активність, правильне харчування та якісний сон значно покращать загальний стан людини й допоможуть уникнути негативного впливу перфекціонізму.

Регулярні зворотні зв'язки та прозорість в управлінні дозволяють уникати недововленості, знижують рівень стресу і сприяють більш ефективному виконанню професійних обов'язків. Важливо, щоб керівники чітко формулювали свої очікування та стандарти, забезпечуючи підтримку та мотивацію серед підлеглих.

Керівники освітніх установ повинні визнавати, що помилки є невід'ємною частиною процесу, а їхнє розуміння як можливості для навчання допомагає знижувати рівень стресу та самокритики. Підтримка культури навчання через помилки дозволяє створити середовище, у якому помилки не сприймаються як невдачі, а є шляхом до вдосконалення.

Проведення тренінгів та консультацій із питань перфекціонізму дає можливість керівникам і співробітникам краще розуміти вплив цієї риси на робочий процес і психологічне здоров'я. Менторські програми та підтримка колег дозволяють знижувати рівень стресу та сприяють ефективній взаємодії.

Керівники повинні навчитися оцінювати свої досягнення без надмірної самокритики, цінуючи прогрес і зусилля, а не лише результати. Важливим є також святкування досягнень, що стимулює мотивацію і підтримує позитивну атмосферу в колективі.

Запровадження цих заходів сприятиме розвитку адаптивного перфекціонізму в керівників освітніх закладів, що дозволить зберегти високі стандарти навчання та управління і при цьому мінімізувати негативні наслідки для психологічного благополуччя.

Таким чином, перфекціонізм є важливим ресурсом для керівників, якщо його прояви перебувають у межах адаптивного рівня, що дозволяє забезпечити ефективне виконання професійних обов'язків та підтримувати гармонію в колективі.

Отже, перфекціонізм у керівників освітніх закладів важливий, оскільки він допомагає створити й підтримувати високі стандарти навчання та управління. Керівники, які прагнуть до ідеалу в роботі, можуть бути більш ефективними у виконанні своїх професійних обов'язків, проте для уникнення негативних наслідків важливо підтримувати баланс між адаптивними та дезадаптивними проявами перфекціонізму. Розвиток адаптивного перфекціонізму є необхідним для створення ефективного робочого середовища та підвищення якості

освітнього процесу. Ця особистісна риса може бути як джерелом ефективності, так і потенційним джерелом стресу та вигорання.

1.4. Теоретична модель дослідження перфекціонізму в контексті науково-педагогічної діяльності

У попередніх параграфах ми розкрили зміст поняття перфекціонізму, який розглядають як складне, багатовимірне особистісне утворення, що поєднує в собі як адаптивні, так і дезадаптивні компоненти, які по-різному впливають на ефективність професійного функціонування. В умовах науково-педагогічної діяльності перфекціонізм набуває особливої значущості, оскільки поєднує в собі високі вимоги до результатів праці, інтенсивну когнітивну активність, необхідність підтримання балансу між викладацькою, науковою та адміністративною складовими професійної ролі. Саме тому постає потреба в побудові теоретичної моделі, що дозволяє комплексно описати й пояснити механізми прояву перфекціонізму в академічному середовищі.

Запропонована модель перфекціонізму викладачів закладів вищої освіти має три взаємопов'язані рівні – *внутрішньоособистісний, ресурсний та контекстуальний*, які у своїй єдності визначають наслідки перфекціоністських тенденцій для професійного функціонування науково-педагогічного працівника.

Перший рівень – *внутрішньоособистісний* – охоплює базові характеристики перфекціонізму, що виявляються у прагненні до високих стандартів, схильності до надмірної самокритики, уразливості до помилок та орієнтації на зовнішнє схвалення. У цьому вимірі перфекціонізм виконує амбівалентну роль: з одного боку, він сприяє формуванню професійної дисципліни, системності, відповідальності, а з іншого – підвищує ризик тривожності, прокрастинації, психоемоційного виснаження. Саме баланс між цими аспектами зумовлює результативність і суб'єктивне благополуччя педагога.

Другий рівень – *ресурсний* – відображає особистісні та професійні ресурси, які модифікують вплив перфекціонізму та визначають його функціональне значення. До цього рівня належать такі характеристики, як емоційна регуляція, психологічна резильєнтність, креативність, рефлексивність, внутрішня мотивація до професійного зростання, здатність до самопідтримки та професійної самодетермінації. Наявність ресурсів дозволяє перетворювати дезадаптивні аспекти перфекціонізму на джерело самовдосконалення, а їх відсутність їх посилює ризик професійної дезадаптації.

Третій рівень – *контекстуальний* – охоплює зовнішні умови, у яких здійснюється науково-педагогічна діяльність. Насамперед йдеться про освітнє середовище закладу вищої освіти, особливості професійного клімату, рівень академічного тиску, систему оцінювання результатів викладацької й наукової діяльності, а також соціальні очікування студентів, колег і керівництва. Саме ці фактори створюють рамки, у яких виявляються та закріплюються перфекціоністські установки, посилюючи або, навпаки, пом'якшуючи їх деструктивні наслідки.

Взаємодія трьох рівнів утворює підґрунтя для аналізу наслідків перфекціонізму в науково-педагогічній діяльності. Залежно від домінування адаптивних або дезадаптивних тенденцій та рівня ресурсного забезпечення, наслідки можуть мати як конструктивними, так і деструктивними. До конструктивних результатів належить підвищення якості викладання, розвиток академічної доброчесності, продуктивність у науковій роботі, інноваційність у педагогічних практиках. Натомість деструктивними наслідками є перевантаження, хронічний стрес, емоційне вигорання, зниження задоволеності професією та мотиваційна деформація.

Таким чином, теоретична модель дослідження перфекціонізму в науково-педагогічній діяльності дає можливість інтегрувати особистісні, ресурсні та контекстуальні чинники в єдину систему. Вона підкреслює, що продуктивність і благополуччя науково-педагогічного працівника значною мірою залежать від

здатності підтримувати оптимальний баланс між високими професійними стандартами, внутрішніми ресурсами та зовнішніми вимогами академічного середовища.

У наукових дослідженнях перфекціонізму в контексті професійної діяльності викладачів закладів вищої освіти важливим є не лише виявлення загальних проявів цієї особистісної риси, але й аналіз її структурної організації. Системне вивчення дозволяє представити перфекціонізм як багатокomпонентне утворення, що охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові виміри, кожен з яких відіграє специфічну роль у формуванні індивідуального стилю науково-педагогічної діяльності. Такий підхід дає змогу глибше зрозуміти механізми впливу перфекціоністських тенденцій на професійне самосприйняття викладача, його емоційний стан, ціннісні орієнтації, мотиваційну сферу та ефективність виконання педагогічних і наукових завдань, а також забезпечує підґрунтя для розробки цілісних теоретичних моделей і практичних програм розвитку професійної компетентності.

Когнітивний компонент передбачає систему уявлень викладача про себе як професіонала, усвідомлення власних сильних і слабких сторін, сформованість образу «Я-професійного». До нього належать ціннісні орієнтації, що визначають стандарти професійної поведінки, уявлення про соціально схвалені й особисто значущі критерії успіху. Важливим елементом є уявлення про «ідеального викладача» та «ідеального науковця», які виступають внутрішніми еталонами професійної майстерності та наукової результативності. Ці когнітивні конструкти визначають рівень вимогливості до себе, здатність до самооцінювання й критичного аналізу власної діяльності.

Емоційний компонент охоплює емоційне ставлення викладача до власних професійних і наукових досягнень, до процесу виконання педагогічної та дослідницької роботи. Він виявляється у спектрі переживань, пов'язаних з успіхами та невдачами, у здатності конструктивно сприймати помилки як ресурс розвитку. До цього блоку належить рівень тривожності, чутливість до оцінки з

боку колег і студентів, а також стресостійкість як уміння зберігати психологічну рівновагу в умовах високих навантажень. Емоційний компонент відображає баланс між позитивним емоційним підкріпленням і ризиками емоційного виснаження.

Мотиваційний компонент визначає джерела та напрямки активності викладача в педагогічній та науковій сферах. Він передбачає орієнтацію на досягнення, прагнення відповідати високим стандартам, поєднання внутрішніх і зовнішніх мотивів професійної діяльності. Внутрішні мотиви охоплюють потребу в самореалізації, пізнавальний інтерес, відчуття професійної місії. Зовнішні мотиви пов'язані з прагненням до визнання, соціального схвалення, академічного статусу й кар'єрного зростання. Співвідношення цих мотивів визначає характер і спрямованість перфекціоністичних прагнень.

Поведінковий компонент відображає конкретні форми реалізації перфекціоністичних тенденцій у професійній діяльності викладача. Він виявляється у стилі педагогічної взаємодії зі студентами, у наукових підходах до досліджень, у способах організації робочого часу та розподілу зусиль. Важливим аспектом є вибір стратегій подолання труднощів: продуктивні стратегії (цілеспрямованість, системність, пошук ресурсів) або деструктивні (прокрастинація, надмірна гіперактивність, схильність до виснаження). Поведінковий компонент також виявляється у ступені готовності викладача до співпраці, гнучкості в методах викладання та наукових пошуках.

Таким чином, структурні компоненти моделі дозволяють розкрити багатовимірність феномена перфекціонізму в науково-педагогічній діяльності, забезпечуючи цілісне бачення його когнітивних, емоційних, мотиваційних та поведінкових аспектів.

У структурі науково-педагогічної діяльності контекстні чинники відіграють роль визначальних умов, що опосередковують прояви перфекціонізму.

Організаційний контекст встановлює зовнішні рамки функціонування

викладача, зокрема вимоги закладу вищої освіти, характер академічної культури, критерії оцінювання та атестації. Високий рівень формалізації та жорсткість процедур можуть підсилювати тенденцію до надмірного самоконтролю й орієнтації на безпомилковість, тоді як підтримувальна академічна культура створює умови для реалізації адаптивних форм перфекціонізму.

Соціально-професійний контекст окреслює характер міжособистісних стосунків у колективі, особливості академічної конкуренції та взаємодії зі студентами й колегами. Конструктивна співпраця сприяє продуктивним формам самовдосконалення, тоді як міжособистісні конфлікти й тиск академічної конкуренції можуть провокувати деструктивні форми перфекціонізму.

Індивідуально-особистісний контекст пов'язаний із рівнем професійної ідентичності, емоційною стійкістю та системою життєвих цінностей викладача. Усвідомлене прийняття власної професійної ролі, внутрішня узгодженість ціннісних орієнтацій та здатність до емоційної регуляції створюють основу для продуктивної реалізації перфекціоністських тенденцій.

Перфекціонізм виконує низку функцій, що мають як конструктивний, так і потенційно деструктивний характер. *Стимулювальна функція* виявляється у сприянні професійному зростанню, прагненні до підвищення якості навчального процесу, активізації науково-дослідної діяльності. За умов переважання адаптивних форм перфекціонізму викладач демонструє високу продуктивність, наполегливість і готовність до інновацій.

Регулятивна функція визначає характер самооцінки педагога, його ставлення до досягнутих результатів та готовність до самокорекції. У цьому контексті перфекціонізм виступає механізмом підтримки внутрішніх стандартів професійної діяльності.

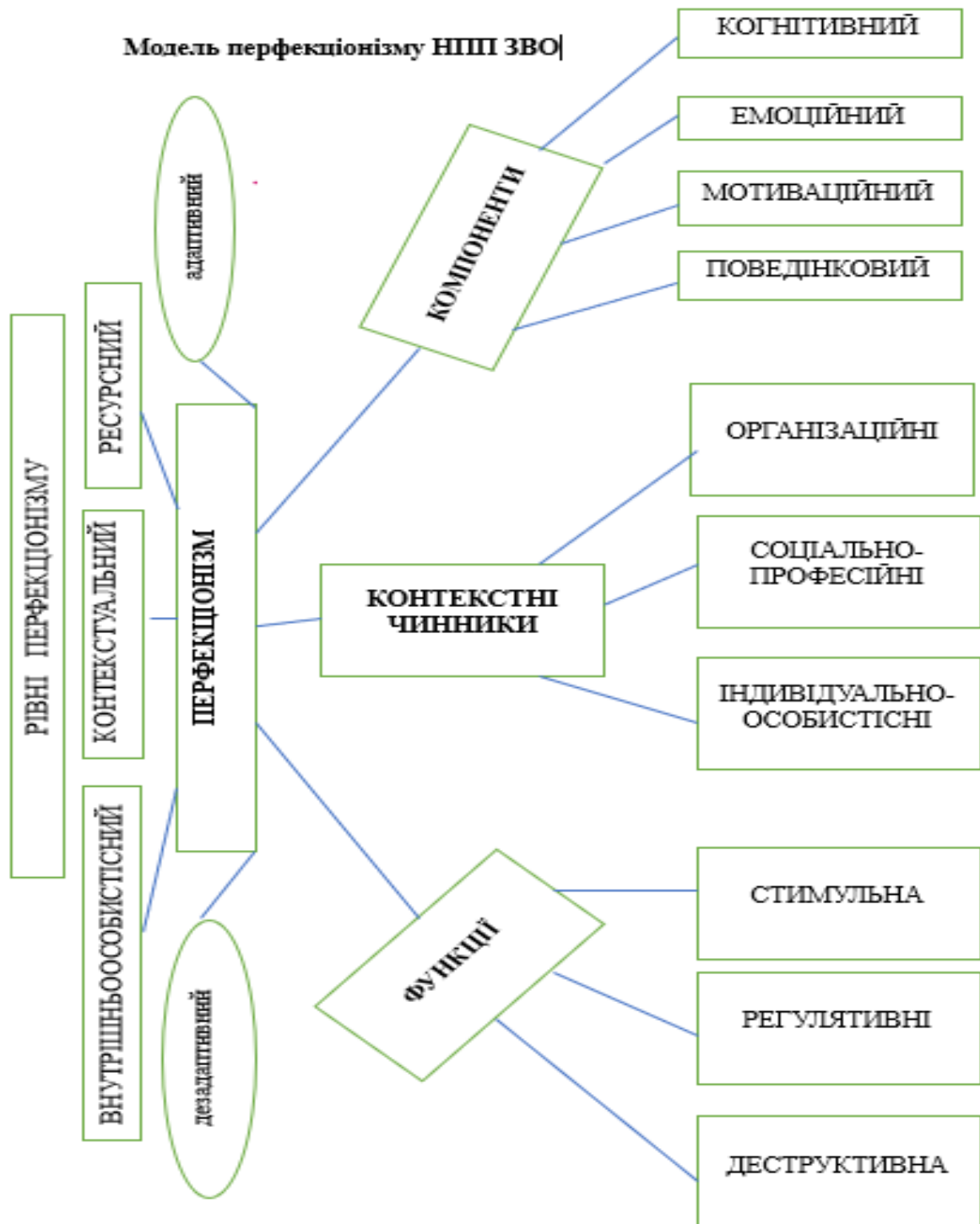


Рис. 1. Модель перфекціонізму науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти

Водночас *деструктивна функція* актуалізується за умов домінування дезадаптивних форм, що зумовлюють надмірну самокритичність, схильність до

професійного вигорання, підвищену тривожність та зниження ефективності діяльності. Таким чином, функціональний потенціал перфекціонізму є амбівалентним і залежить від поєднання особистісних та контекстних чинників.

Отже, реалізація запропонованої моделі дослідження перфекціонізму в науково-педагогічній діяльності дозволить отримати низку значущих результатів.

По-перше, виявлення *рівнів та типів перфекціонізму у викладачів*, що забезпечить можливість диференційованого підходу до аналізу цього феномена в професійному середовищі.

По-друге, важливим є встановлення взаємозв'язків між перфекціонізмом, професійною ефективністю та психоемоційним благополуччям, що дає змогу з'ясувати, у яких випадках перфекціонізм виконує адаптивні функції, а коли – стає чинником ризику. Нарешті, очікуваним результатом є *обґрунтування психопрофілактичних і розвивальних програм*, спрямованих на підтримку адаптивних форм перфекціонізму та мінімізацію деструктивних проявів. Такі програми можуть стати ефективним інструментом професійної підтримки викладачів, сприяючи їхньому особистісному розвитку, збереженню психоемоційної рівноваги та підвищенню якості науково-педагогічної діяльності.

Висновки до розділу 1.

Науково-педагогічна діяльність є складним багатогранним соціально-психологічним процесом, який передбачає освітні, наукові та соціальні функції, а її ефективність залежить не лише від професійної компетентності викладача, а й від рівня розвитку його соціально-психологічних якостей, таких як комунікативна компетентність, емоційна стабільність, мотиваційна спрямованість і здатність до саморегуляції. Особливістю цієї діяльності є суб'єкт-суб'єктна взаємодія з учасниками освітнього процесу, що ґрунтується на гуманістичних цінностях і соціокультурних нормах, створюючи сприятливий

соціально-психологічний клімат у навчальному середовищі. Психологічна стійкість педагога та здатність управляти емоційними станами, уникати стресових і конфліктних ситуацій, а також мотивація, особливо внутрішні мотиви самореалізації й професійного розвитку, виступають головними чинниками продуктивної педагогічної діяльності. Крім того, дослідницький та інноваційний характер професії зумовлює необхідність постійного самовдосконалення та оновлення знань і навичок, що сприяє підвищенню якості освітнього процесу та наукової діяльності. Соціально-психологічні особливості науково-педагогічної діяльності формують цілісну систему, яка забезпечує не лише ефективну передачу знань, а й створює умови для особистісного та соціального розвитку як викладача, так і студентів.

Доведено, що поняття перфекціонізму в науковій літературі розкривають як багатовимірне психологічне явище, що містить когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Сутність перфекціонізму полягає в прагненні до ідеалу та високих стандартів, які індивід ставить перед собою або яких очікує від інших, що супроводжується підвищеною самокритичністю та страхом помилки. Структурно перфекціонізм поділяють на адаптивний і дезадаптивний: адаптивний пов'язаний із мотивацією до досягнень, високою продуктивністю та задоволенням від власних успіхів, тоді як дезадаптивний виявляється у хронічному невдоволенні, тривожності та схильності до емоційного виснаження. Типологія перфекціонізму в літературі демонструє різноманітність його проявів – від самоорієнтованого, соціально-орієнтованого до орієнтованого на інших перфекціонізму, що відображає взаємодію особистісних характеристик і соціального середовища. Таким чином, сучасні наукові підходи підкреслюють, що перфекціонізм є складним феноменом, який одночасно може виступати як ресурсом розвитку та досягнення цілей, так і фактором психологічного ризику, що потребує уважного дослідження його структурних та типологічних аспектів у контексті особистісного функціонування.

Розкрито соціокультурні та особистісні детермінанти перфекціонізму, які

відіграють визначальну роль у формуванні його проявів та інтенсивності. Соціокультурні чинники передбачають вимоги та очікування сім'ї, освітніх закладів, професійного середовища, а також культурні норми щодо успіху, досконалості та соціального визнання, що створюють зовнішній тиск і сприяють розвитку як адаптивного, так і дезадаптивного перфекціонізму. Особистісні детермінанти охоплюють характерні риси індивіда, такі як високий рівень самоконтролю, схильність до самокритики, потреба в досягненнях та у внутрішній гармонії, що визначають його реакцію на соціальні вимоги та самооцінку результатів власної діяльності. Взаємодія соціокультурних і особистісних чинників формує індивідуальні стратегії прагнення до досконалості, визначає баланс між адаптивними і дезадаптивними проявами перфекціонізму та підкреслює необхідність комплексного підходу до його дослідження, що враховує не лише внутрішні особистісні ресурси, а й зовнішнє соціальне середовище.

Констатовано, що перфекціонізм у професійній діяльності педагога виступає важливим чинником, який може мати як конструктивні, так і деструктивні прояви, впливаючи на ефективність освітнього процесу та психологічний стан самого фахівця. Конструктивний перфекціонізм у педагогічній діяльності виявляється у високій відповідальності, прагненні до належної якості навчального матеріалу, уважності до потреб учнів та постійному самовдосконаленні, що сприяє професійному зростанню та розвитку позитивного педагогічного клімату. Водночас деструктивні прояви перфекціонізму можуть бути спричинені надмірною самокритичністю, страхом помилки, професійним вигоранням, конфліктами з колегами та учнями, а також паралічем у прийнятті рішень через прагнення до ідеалу. З огляду на це, сучасні дослідження підкреслюють, що ефективність педагогічної діяльності значною мірою залежить від здатності педагога усвідомлювати межі власних стандартів, балансувати між високими вимогами та реалістичними можливостями, а також використовувати перфекціонізм як ресурс професійного розвитку, мінімізуючи

його потенційно шкідливий вплив на психологічне благополуччя та взаємодію з учнівським колективом.

Розроблено теоретичну модель дослідження перфекціонізму в контексті науково-педагогічної діяльності, яка дозволяє системно окреслити взаємозв'язок між особистісними характеристиками педагога, соціокультурними умовами та професійними проявами прагнення до досконалості. Вона передбачає інтеграцію когнітивних, емоційних, мотиваційних і поведінкових компонентів перфекціонізму, що забезпечує комплексне розуміння його впливу на ефективність науково-педагогічної діяльності, мотивацію до професійного розвитку та взаємодію з колегами та студентами. Модель враховує як конструктивні аспекти перфекціонізму, які стимулюють самовдосконалення, планування та високу якість роботи, так і деструктивні, що можуть призводити до професійного вигорання, тривожності та зниження продуктивності. Крім того, теоретична модель підкреслює роль взаємодії особистісних детермінантів і соціально-педагогічного середовища, дозволяючи дослідникам прогнозувати можливі прояви перфекціонізму та визначати ефективні стратегії його регуляції, спрямовані на розвиток професійної компетентності та збереження психологічного благополуччя педагога.

Основні положення розділу відображено в таких публікаціях автора [1; 2; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 63].

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

2.1. Організація, методологія та вибірка дослідження

Зростання інтересу до проблеми перфекціонізму в останні роки зумовлене кількома важливими факторами, серед яких підвищені соціальні вимоги, адже сучасне суспільство висуває високі стандарти в багатьох сферах життя – освіті, кар'єрі, зовнішності. Формуванню ідеалізованих образів успіху, що може спонукати людей прагнути досконалості та порівнювати себе з іншими, сприяють і соціальні медіа.

Також зростають вимоги щодо самореалізації, коли підвищений фокус на особистісний розвиток і досягнення успіху в сучасному світі змушує багатьох прагнути до досконалості, що зрештою може перерости в нездоровий перфекціонізм. Люди відчують необхідність досягати ідеальних результатів у всьому, навіть якщо це шкодить їхньому психічному здоров'ю.

Розвиток цифрових технологій та інформаційного простору також має безпосередній вплив на те, що тема перфекціонізму залишається актуальною. Соціальні мережі стали потужним інструментом для порівняння власного життя з ідеалізованими зображеннями інших. Публікація успіхів та досягнень інших користувачів створює атмосферу конкуренції та чинить на людей своєрідний тиск, змушуючи їх досягнути «досконалого» життя.

Психологічні наслідки кризового суспільства (пандемія, війна тощо) посилюють стрес і тривожність у багатьох людей. В умовах невизначеності та ізоляції дехто намагається контролювати своє життя через перфекціоністські прагнення, докладаючи зусиль для збереження відчуття стабільності та успішності.

Щороку збільшується кількість досліджень, присвячених темі психічного здоров'я: У наукових колах зростає розуміння того, що перфекціонізм може бути тісно пов'язаний із психічними розладами, такими як депресія, тривога та вигорання. Це підвищує інтерес до вивчення перфекціонізму як чинника ризику для психічного здоров'я та пошуку ефективних шляхів боротьби з ним. Зростання інтересу до психічного благополуччя та поширення знань про його аспекти зробили перфекціонізм темою громадського обговорення. Люди стали більше звертати увагу на негативні аспекти прагнення до ідеалу, зокрема тривожність, виснаження і незадоволеність життям.

Усе це робить проблему перфекціонізму актуальною як для суспільства загалом, так і для окремих індивідів, що прагнуть знайти баланс між здоровими амбіціями і ризиками для психічного здоров'я.

Дослідження перфекціонізму є складним з погляду діагностики. На це є свої причини. Однією з них полягає у множинності аспектів перфекціонізму, адже він має різні виміри, які можуть варіюватися від позитивного (адаптивного) до негативного (дезадаптивного). Важливо розрізняти тих, хто прагне досягнення високих стандартів як мотиваторів для особистісного розвитку, та тих, хто страждає від надмірної самокритики і страху невдачі.

Також важливим аспектом є зв'язок перфекціонізму з іншими психічними розладами: Перфекціонізм часто є супутнім фактором тривожних розладів, депресії, obsесивно-компульсивного розладу та розладів харчової поведінки. Це ускладнює діагностику, оскільки важко визначити, чи є перфекціонізм окремим феноменом або лише симптомом інших розладів.

Важливим аспектом вияву перфекціонізму вважаємо суб'єктивність самозвіту. Багато діагностичних методів ґрунтуються на самозвітах пацієнтів. Перфекціоністи можуть мати спотворене уявлення про власну поведінку через високу самокритичність, що може призводити до неточних результатів діагностики.

Не останню роль відіграють і культурні та соціальні чинники. Норми та очікування щодо перфекціонізму можуть дуже варіюватися в різних культурах і соціальних групах. Це, своєю чергою, впливає на те, як люди сприймають свої перфекціоністські схильності та чи вважають їх проблемними, що ускладнює стандартизацію діагностичних інструментів.

Ще одним чинником, який ускладнює діагностику перфекціонізму, вважаємо неоднозначні критерії оцінки. У дослідженнях відсутній єдиний підхід до визначення цього явища, оскільки його характеристики можуть виявлятися по-різному. Деякі теорії підкреслюють зовнішній тиск на досягнення, тоді як інші акцентують на внутрішніх вимогах, що робить діагностику багатоаспектною і складною.

Перфекціонізм є динамічним процесом, він може змінюватися з часом залежно від життєвих обставин, середовища або стресових ситуацій, що ускладнює діагностику на будь-якому етапі розвитку цього явища. Одноразове оцінювання не може дати уявлення про повну картину.

Також існує складність виявлення позитивного перфекціонізму, адже багато людей з адаптивними його формами можуть не бачити у своїх звичках проблеми, оскільки вони приводять до успіху та високих досягнень. Це створює труднощі у виявленні потенційних ризиків для психічного здоров'я в майбутньому.

Усі ці чинники роблять діагностику перфекціонізму досить складною, вимагають використання комплексних методик та врахування індивідуальних особливостей кожного пацієнта.

Зарубіжні дослідники розробили кілька психодіагностичних інструментів для вимірювання перфекціонізму. Серед найвідоміших авторів та їхніх інструментів можемо виділити такі:

- П. Х'юїт (Paul L. Hewitt) та Г. Флетт (Gordon L. Flett), які розробили Мультимірний опитувальник перфекціонізму (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS), що є одним із найпопулярніших інструментів для вимірювання

цього феномена. Він розрізняє три основні виміри: самовимогливий перфекціонізм (self-oriented perfectionism), орієнтований на інших перфекціонізм (other-oriented perfectionism), соціально призначений перфекціонізм (socially prescribed perfectionism). Цей інструмент дозволяє вимірювати перфекціонізм як рису особистості з урахуванням впливу соціального контексту.

- Р. Фрост (Robert O. Frost) та Р. Мартен (Randy A. Marten), які створили Мультимірний шкальний опитувальник перфекціонізму Фроста (Frost Multidimensional Perfectionism Scale, FMPS). Цей опитувальник має шість вимірів: страх помилок, очікування батьків, критика батьків, сумніви у власних діях, персональні стандарти, організованість. Інструмент допомагає виявляти як позитивні, так і негативні аспекти перфекціонізму.

- Дон Е. Хамачек (Don E. Hamachek), який виокремлював нормативний та невротичний перфекціонізм і запропонував теоретичні моделі, які сприяли розвитку психодіагностичних інструментів, хоча не розробив окремого тесту. Його роботи вплинули на подальші дослідження щодо адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму.

- С. Енс (Sarah E. Enns) та К. Кокс (Kenneth S. Cox), що працювали над Опитувальником перфекціонізму Енс і Кокса (Perfectionism Inventory), який вимірює кілька аспектів цього явища, зокрема високу особисту відповідальність, соціальний перфекціонізм і надмірну увагу до деталей.

- Х. П. Розенберг (Hamilton P. Rosenberg), що розробив Short Almost Perfect Scale (SAPS), спрощений інструмент, що дозволяє швидко оцінити рівень адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму.

Ці дослідники зробили вагомий внесок у розробку інструментарію для вивчення перфекціонізму та різних його аспектів, що дозволяє розглянути це явище у всій його багатовимірності.

Багато українських психологів також займаються адаптацією західних інструментів діагностики перфекціонізму, таких як Мультимірний опитувальник

перфекціонізму (MPS) П. Х'юїта та Г. Флетта, для використання в українському контексті.

«Шкала перфекціонізму» Д. Бернса (Burns Perfectionism Scale) є одним із перших інструментів для вимірювання перфекціонізму, розробленим у 1980-х роках ХХ століття. Ця шкала спрямована на оцінку особистісних тенденцій до перфекціоністичних установок та їх поведінкових проявів. Д. Бернс, відомий своїми дослідженнями у когнітивній терапії, вважав, що перфекціонізм є одним із тих чинників, які можуть провокувати розвиток психічних розладів, таких як тривожність та депресія. Основними характеристиками «Шкали перфекціонізму» Д. Бернса є її структура. В оригінальній версії вона містила 10 тверджень, на які респондент повинен відповісти за шкалою Лайкерта від 0 (ніколи) до 4 (дуже часто). Твердження стосуються відчуття невдоволення собою, завищених стандартів та надмірної уваги до помилок [46].

Основними компонентами є:

- Самокритика: оцінює рівень самокритики через відсутність досягнення ідеальних результатів.
- Страх помилок: вимірює рівень тривожності, пов'язаної з потенційними або реальними помилками.
- Прагнення до досконалості: оцінює тенденцію до встановлення надзвичайно високих вимог до себе.

Шкала допомагає виявити людей зі схильностями до перфекціонізму, які можуть мати психологічні проблеми через високі вимоги до себе. Такий інструмент вимірювання застосовують у клінічній практиці для діагностики та оцінки психічних станів, пов'язаних із перфекціонізмом. Високі її показники можуть свідчити про надмірні вимоги до себе та схильність до самозвинувачення через неможливість досягти ідеалу. Це може бути індикатором потенційного ризику розвитку тривожних або депресивних станів.

Шкала Бернса, хоч і не є найскладнішим інструментом для оцінки перфекціонізму, заклала основу для подальших, більш детальних психодіагностичних методик.

Отже, метою другої частини нашого дослідження є здійснити емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей перфекціонізму науково-педагогічних працівників, виявити його структурні компоненти, рівневі характеристики та зв'язок із професійною діяльністю.

Завдання дослідження:

1. Обґрунтувати методологічні підходи та обрати психодіагностичні методики для дослідження перфекціонізму науково-педагогічних працівників.
2. Провести емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення особливостей прояву адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму в професійному середовищі.
3. Проаналізувати рівневі характеристики перфекціонізму (високий, середній, низький) серед респондентів та визначити їх соціально-психологічну специфіку.
4. Встановити взаємозв'язки між соціально-демографічними чинниками (стаж, вік, науковий ступінь, академічна посада) та особливостями перфекціоністських проявів.
5. Здійснити узагальнення отриманих результатів та визначити провідні тенденції розвитку перфекціонізму в науково-педагогічних працівників.

Емпіричне дослідження проведено в чотири етапи.

Перший, підготовчо-теоретичний етап, полягав у визначенні мети, завдань і гіпотези дослідження, аналізі наукових джерел із проблеми перфекціонізму, уточненні головних понять та критеріїв його вивчення в контексті професійної діяльності науково-педагогічних працівників. На цьому етапі також було здійснено добір психодіагностичних методик та сформовано вибірку досліджуваних.

Другий, організаційно-діагностичний етап, передбачав проведення емпіричного дослідження з використанням валідних і надійних психодіагностичних інструментів, спрямованих на виявлення рівня та структури перфекціонізму, а також його адаптивних і дезадаптивних проявів. Паралельно опрацьовано соціально-демографічні характеристики вибірки з метою визначення їх впливу на особливості перфекціоністських тенденцій.

Третій, аналітико-інтерпретаційний етап, передбачав кількісне та якісне опрацювання емпіричних даних із використанням методів математичної статистики, порівняльного та кореляційного аналізу. Отримані результати були інтерпретовані у світлі теоретичних підходів, що дозволило виявити соціально-психологічну специфіку перфекціонізму науково-педагогічних працівників.

Четвертий, підсумковий етап, був спрямований на систематизацію результатів дослідження, формулювання висновків і визначення перспектив практичного використання здобутих даних у процесі підвищення психологічної культури та професійної ефективності науково-педагогічних працівників.

Емпірична частина дослідження соціально-психологічних особливостей перфекціонізму науково-педагогічних працівників була організована з урахуванням базових принципів наукового психологічного пізнання.

Передусім було дотримано принципу наукової обґрунтованості, зокрема формулювання положень на основі сучасних теоретичних концепцій перфекціонізму та емпірично підтверджених підходів до його вивчення. Це забезпечило методологічну цілісність дослідження.

Важливим був принцип валідності та надійності, який полягав у доборі стандартизованих психодіагностичних методик, перевірених на репрезентативних вибірках, що дозволило отримати об'єктивні та достовірні результати.

Принцип системності забезпечував розгляд перфекціонізму не як ізольованої риси, а як багатовимірного психологічного феномена, що виявляється в єдності мотиваційних, когнітивних, емоційних та поведінкових

компонентів.

Дотримано принципу комплексності, який передбачав використання кількох взаємодоповнювальних методів збирання та опрацювання даних, що дало змогу здійснити багатогранний аналіз досліджуваного феномена.

Застосовано також принцип репрезентативності вибірки, відповідно до якого група досліджуваних відображала специфіку професійної діяльності науково-педагогічних працівників, що уможливило екстраполяцію результатів на ширший контингент.

Не менш значущим був принцип етичності, що передбачав добровільну участь респондентів, інформовану згоду, гарантування конфіденційності та анонімності отриманих даних [21].

2.2. Інструменти та методи емпіричного дослідження

У будь-якому науковому дослідженні надзвичайно важливим етапом є добір адекватного методичного інструментарію, адже саме він забезпечує можливість отримання валідних, надійних та відтворюваних емпіричних даних. Вибір психодіагностичних методик визначається не лише теоретичними засадами роботи, але й природою досліджуваного феномена, завданнями, що постають перед дослідником, а також особливостями вибірки респондентів. Ретельно продуманий і системно побудований інструментарій дає змогу дослідити явище в його багатогранності, виявити взаємозв'язки між різними психологічними змінними та зробити висновки, які мають як наукове, так і практичне значення. Від якості підібраних методів безпосередньо залежить не лише обґрунтованість результатів, але й можливість їх подальшого використання у прикладних напрямках – зокрема під час розробки програм психологічної підтримки та оптимізації професійної діяльності.

З огляду на це, у пропонованому дослідженні добір психодіагностичного інструментарію здійснено відповідно до теоретичної моделі соціально-психологічних особливостей перфекціонізму науково-педагогічних працівників.

Оскільки ця модель передбачає виокремлення трьох взаємопов'язаних рівнів – внутрішньоособистісного, ресурсного та контекстуального, – методики були згруповані відповідно до цих рівнів, що дозволило забезпечити комплексність і цілісність дослідження.

Для реалізації поставлених завдань та перевірки висунутих гіпотез було обрано комплекс психодіагностичних методик, який відповідає структурі запропонованої моделі перфекціонізму науково-педагогічних працівників (табл. 2.1). Він охоплює три взаємопов'язані рівні – внутрішньоособистісний, ресурсний та контекстуальний. Такий добір інструментарію дає змогу, з одного боку, дослідити індивідуально-психологічні характеристики, що становлять основу перфекціонізму, з іншого, – виявити ресурси особистості та вплив професійного середовища на прояв і наслідки цієї особистісної властивості. У таблиці подано систематизований перелік методик із зазначенням того, які саме показники вони дають змогу дослідити.

Таблиця 2.1.

Комплекс психодіагностичних методик

Рівень моделі	Методика	Що вимірює
Внутрішньоособистісний	Велика тривимірна шкала перфекціонізму (Smith, Saklofske, Stoeber, Sherry)	Персональні стандарти, сумніви у власних діях, організованість
	«Вивчення мотиваційного профілю особистості» (Ш. Річі, П. Мартін)	Типи трудової мотивації: орієнтація на владу, досягнення, альтруїзм, безпеку, інтерес до процесу, гроші, кар'єру тощо
	«Визначення життєвих цілей та цінностей особистості» (П. Іванов, Є. Колобова)	Ціннісні пріоритети (особисті, професійні, духовні, соціальні) та усвідомленість життєвих цілей
	Скорочений опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE)	Індивідуальні способи подолання стресових ситуацій
	Шкала тривоги Гамільтона (HAM-A)	Ситуативна й особистісна тривожність
Ресурсний	Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10)	Стресостійкість, адаптивність

	Тест емоційного інтелекту (MSCEIT).	Рівень розвитку емоційного інтелекту як здатність до ефективного розпізнавання, використання, розуміння та регулювання емоцій у різних ситуаціях
	Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)	Підтримка від сім'ї, друзів, значущих інших
	Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. Штепи)	Упевненість у собі, доброта до людей, допомога іншим, успіх, любов, творчість, віра в добро, прагнення до мудрості, самореалізація, відповідальність, загальний рівень психологічної ресурсності.
Контекстуальний	Опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання (О. Чабан, О. Хаустова, В. Омелянович)	Оцінка рівня вираження симптомів професійного вигорання у фахівців різних сфер, зокрема представників допоміжних професій
	Шкала задоволеності життям (SWLS, Diener)	Суб'єктивна оцінка задоволеності життям

Розглянемо детальніше запропоновані методики.

2. *Велика тривимірна шкала перфекціонізму (Smith, Saklofske, Stoeber, Sherry) [33].*

Методика спрямована на вивчення багатовимірної структури перфекціонізму як особистісної властивості. Вона дозволяє оцінити не лише прагнення до високих стандартів, а й ті аспекти, що зумовлюють внутрішню напругу та тривожність у зв'язку з можливими помилками. Опитувальник містить 45 тверджень, за якими визначають три головні параметри: персональні стандарти, сумніви у власних діях та організованість. Використання цієї шкали в дослідженні дає змогу безпосередньо зафіксувати рівень та характер перфекціоністських тенденцій науково-педагогічних працівників, що є центральним об'єктом вивчення.

3. *Вивчення мотиваційного профілю особистості (Ш. Річі, П. Мартін) [41].*

Цей опитувальник призначений для діагностики системи трудової мотивації. Він охоплює широкий спектр орієнтацій, які визначають ставлення людини до професійної діяльності, зокрема спрямованість на процес чи результат праці, орієнтацію на владу, гроші, кар'єрне зростання, безпеку, соціальні взаємини або незалежність. Методика містить 128 тверджень, які дозволяють скласти індивідуальний мотиваційний профіль особистості. У контексті дослідження перфекціонізму цей інструмент допомагає простежити, які саме мотиваційні чинники супроводжують високі стандарти та самокритичність викладачів, а також які з них сприяють адаптивності, а які – посилюють ризик емоційного виснаження.

4. *»Визначення життєвих цілей та цінностей особистості» (П. Іванов, Є. Колобова) [90]*

Методика спрямована на виявлення системи життєвих цінностей та усвідомленості цілей, що визначають особистісний і професійний розвиток людини. Вона дозволяє оцінити значущість різних сфер життя: особистісного зростання, професійної реалізації, соціальних взаємин, матеріального забезпечення, духовності. Опитувальник містить 60 тверджень, результати яких відображають як пріоритети цінностей, так і ступінь реалістичності життєвих цілей. Використання цього інструменту в дослідженні забезпечує аналіз контекстуального рівня моделі перфекціонізму, оскільки саме система цінностей і стратегічних орієнтацій визначає, як перфекціоністські настанови впливають на професійне функціонування науково-педагогічних працівників.

5. *Скорочений опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE, Ch. Carver) [100].*

Опитувальник призначений для дослідження індивідуальних стратегій подолання стресових ситуацій. У скороченій версії він містить 28 тверджень, згрупованих у 14 шкал, які відображають різні стилі поведінки: активне копінування, планування, позитивне переосмислення, використання емоційної чи інструментальної підтримки, уникання, самозвинувачення тощо. Методика

дозволяє виявити як адаптивні, так і дезадаптивні способи регуляції стресу. У контексті дослідження перфекціонізму науково-педагогічних працівників Brief-COPE дає змогу простежити, які саме копінг-стратегії супроводжують високі стандарти та самокритичність, чи вони сприяють конструктивній професійній діяльності, чи, навпаки, посилюють ризик емоційного виснаження.

6. Шкала тривоги Гамільтона (НАМ-А, М. Hamilton) [97].

Шкала є однією з найвідоміших клінічних методик оцінки рівня тривожності. Вона складається з 14 пунктів, які охоплюють як психічні, так і соматичні прояви тривоги: напруженість, страхи, порушення сну, соматичні симптоми, соматичні скарги з боку серцево-судинної, дихальної та інших систем. Оцінювання здійснюється за 5-бальною шкалою, що дозволяє визначити ступінь вираження тривожності – від легкого до високого. У дослідженні перфекціонізму викладачів НАМ-А дає змогу виявити рівень емоційної напруги, яка часто супроводжує дезадаптивні форми перфекціонізму і може бути чинником професійного вигорання.

7. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) [98].

Методика розроблена для вимірювання психологічної стійкості – здатності долати труднощі, зберігати ефективність у стресових умовах і відновлюватися після кризових ситуацій. Скорочена версія містить 10 тверджень, які оцінюють за 5-бальною шкалою від «ніколи» до «майже завжди». Результати відображають рівень стресостійкості, гнучкості й адаптивності особистості. У межах дослідження перфекціонізму науково-педагогічних працівників CD-RISC-10 виконує головну функцію вимірювання ресурсного рівня, показуючи, наскільки педагоги здатні нейтралізувати деструктивні наслідки власних перфекціоністських установок.

8. Тест емоційного інтелекту (MSCEIT, Mayer–Salovey–Caruso Emotional Intelligence Test) [96].

MSCEIT є стандартизованим інструментом для оцінки емоційного інтелекту як здатності сприймати, розуміти, використовувати та регулювати

емоції. Тест складається з набору завдань, які імітують реальні емоційні ситуації та вимагають від респондента розпізнавання емоцій на фотографіях, тлумачення емоційного змісту образів, визначення адекватних способів використання емоцій у мисленні й прийнятті рішень. Методика дозволяє отримати показники за чотирма гілками емоційного інтелекту: сприйняття емоцій, їх використання, розуміння та управління ними. Використання цього тесту в дослідженні перфекціонізму науково-педагогічних працівників обґрунтоване тим, що високий емоційний інтелект може виступати буфером, який знижує деструктивні наслідки перфекціоністських тенденцій, сприяючи конструктивній взаємодії у професійному середовищі.

9. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS, Zimet et al.) [78].

MSPSS призначена для оцінки суб'єктивного відчуття соціальної підтримки з боку найближчого оточення. Опитувальник містить 12 тверджень, які згруповані у три шкали: підтримка з боку сім'ї, підтримка з боку друзів та підтримка від значущих інших. Респондент оцінює ступінь згоди з твердженнями за 7-бальною шкалою. Методика дає змогу дослідити не лише наявність соціальних зв'язків, а й суб'єктивне сприйняття їхньої значущості для особистості. У дослідженні перфекціонізму науково-педагогічних працівників MSPSS є важливою, адже соціальна підтримка виконує ресурсну та захисну функції, допомагаючи знижувати негативні ефекти високих вимог до себе та уникати професійного вигорання.

10. Опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. Штети) [99].

Методика спрямована на виявлення рівня психологічної ресурсності як інтегральної характеристики, що передбачає здатність людини мобілізувати власні сили для подолання життєвих труднощів. Опитувальник дозволяє оцінити такі компоненти ресурсності, як упевненість у собі, усвідомлення власних можливостей, гнучкість мислення, здатність до відновлення після стресу.

Кількість питань варіюється залежно від версії (близько 40–50 тверджень), відповіді подають за шкалою «згоден – не згоден». У дослідженні перфекціонізму цю методику використовують для аналізу ресурсного рівня, оскільки вона показує, наскільки викладачі володіють внутрішнім потенціалом компенсувати дезадаптивні наслідки перфекціоністських тенденцій.

11. *Опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання (О. Чабан, О. Хаустова, В. Омелянович) [94].*

Методика створена українськими дослідниками для діагностики синдрому професійного вигорання відповідно до сучасних підходів ВООЗ (МКХ-11). Опитувальник містить 50 тверджень, що відображають основні прояви хронічного стресу на робочому місці. Вони охоплюють емоційне та фізичне виснаження, цинічне чи деперсоналізоване ставлення до професійної діяльності, а також зниження почуття ефективності та результативності. Відповіді дають у дихотомічній формі («так»/«ні»), що дозволяє швидко визначити наявність та ступінь вираження симптомів вигорання.

У контексті дослідження соціально-психологічних особливостей перфекціонізму ця методика є особливо важливою для аналізу контекстуального рівня моделі. Вона дозволяє простежити, як перфекціоністські тенденції викладачів пов'язані з розвитком вигорання, і виявити ті чинники, які підсилюють ризик виснаження або, навпаки, пом'якшуються завдяки особистісним ресурсам.

12. *Шкала задоволеності життям (SWLS, Diener et al.) [194].*

SWLS є коротким опитувальником, спрямованим на оцінку когнітивної складової суб'єктивного благополуччя. Вона складається з 5 тверджень, які відображають загальну задоволеність людини своїм життям. Респонденти оцінюють ступінь згоди з кожним твердженням за 7-бальною шкалою – від «категорично не згоден» до «повністю згоден». Підсумковий бал дозволяє визначити, наскільки позитивно особа сприймає своє життя в цілому. У дослідженні перфекціонізму науково-педагогічних працівників ця шкала

виступає важливим індикатором контекстуального рівня моделі, оскільки задоволеність життям є інтегральним показником того, як поєднання внутрішньоособистісних рис, ресурсів і професійного середовища впливає на суб'єктивне благополуччя викладача.

Запропонований комплекс методик дозволяє реалізувати багаторівневий підхід до дослідження перфекціонізму науково-педагогічних працівників відповідно до обраної моделі. На внутрішньоособистісному рівні застосовані інструменти дають змогу виявити власне перфекціоністські настанови, мотиваційні орієнтації, рівень тривожності та здатність до рефлексії, що формують індивідуально-психологічне підґрунтя феномена. Ресурсний рівень охоплює методики, спрямовані на оцінку психологічної стійкості, емоційного інтелекту та соціальної підтримки як важливих захисних факторів, що пом'якшують можливі негативні наслідки надмірного перфекціонізму. На контекстуальному рівні зосереджено увагу на показниках професійного вигорання, організаційного стресу та загальної задоволеності життям, які відображають вплив соціально-професійного середовища на реалізацію перфекціоністських тенденцій.

Такий підбір інструментарію забезпечує комплексне вивчення соціально-психологічних особливостей перфекціонізму та дозволяє проаналізувати як ризики, так і ресурси професійного функціонування викладачів.

2.3. Результати констатувального експерименту

Констатувальний етап експериментального дослідження був спрямований на виявлення особливостей прояву перфекціонізму науково-педагогічних працівників та його взаємозв'язку з індивідуально-психологічними характеристиками, особистісними ресурсами та контекстуальними чинниками професійної діяльності. На цьому етапі було здійснено комплексне емпіричне дослідження із застосуванням валідних психодіагностичних методик, що

дозволило отримати кількісні та якісні показники за основними параметрами запропонованої моделі.

Отримані результати дали змогу оцінити рівень вираженості основних психологічних змінних, визначити їх середні значення та простежити загальні тенденції у вибірці. Крім того, аналіз даних забезпечив можливість виявити домінантні стратегії поведінки, ресурси особистості та ризики, пов'язані з емоційною сферою і професійним функціонуванням викладачів. Представлені нижче результати стали підґрунтям для подальшої інтерпретації соціально-психологічних особливостей перфекціонізму та розробки рекомендацій щодо підтримки психологічного благополуччя науково-педагогічних працівників.

Аналіз отриманих даних за методикою «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» показав, що у вибірці науково-педагогічних працівників представлені всі рівні вираженості зазначеної особистісної характеристики. Так, на рисунку 2.1 зображено результати дослідження рівня вираженості перфекціонізму.



Рис. 2.1. Результати дослідження рівнів вираженості перфекціонізму науково-педагогічних працівників

Так, середній рівень перфекціонізму продемонстрували 35% респондентів.

Це найбільш численна група, яка свідчить про наявність у більшості викладачів прагнення до високих стандартів діяльності за відносно помірної самокритичності. Такий рівень можна вважати оптимальним, адже він забезпечує баланс між ефективністю професійної діяльності та емоційною стабільністю. Високий рівень перфекціонізму показав 31% респондентів. Для цієї групи характерна посилена орієнтація на досягнення ідеалу, прагнення до максимальної якості виконання завдань. Водночас високий рівень може супроводжуватися надмірною тривожністю та ризиком емоційного виснаження. Низький рівень перфекціонізму зафіксовано у 34% опитаних. Це свідчить про їхню меншу вимогливість до себе й орієнтацію на гнучкі стандарти. Подібний підхід може сприяти зниженню стресу, але водночас призводити до менш вираженої мотивації досягнень.

Таким чином, у структурі перфекціонізму науково-педагогічних працівників домінує середній рівень, тоді як частки респондентів із високим і низьким рівнями практично зрівноважені. Це свідчить про поляризацію професійного середовища: частина викладачів тяжіє до конструктивних проявів перфекціонізму, тоді як інші схильні до його крайніх форм – надмірного чи недостатнього вираження.

«Велика тривимірна шкала перфекціонізму» М. Смітта, Д. Саклофскі, Й. Стоєбер, С. Шеррі дозволяє дослідити не лише рівні, а й типи та показники перфекціонізму. Так, у таблиці 2.1 подано результати дослідження типів перфекціонізму.

Розподіл рівнів типу «жорсткий перфекціонізм» майже рівномірний: третина викладачів має високий рівень (32%), ще третина – низький (33%), а найбільша група має середній рівень перфекціонізму, її частка становить 35% від вибірки. Такий результат свідчить про те, що більшість науково-педагогічних працівників орієнтується на дотримання правил і стандартів, але водночас у вибірці є значна частка як надмірно вимогливих і ригідних, так і більш гнучких викладачів.

Найбільша кількість респондентів має середній рівень за типом «самокритичний перфекціонізм» (37%). Водночас досить значна частка, а саме 34% респондентів перебувають на високому рівні, що вказує на схильність до постійних сумнівів у власних діях, підвищеної тривожності та внутрішньої напруги. Лише 29% викладачів характеризуються низькою самокритичністю, що може свідчити про більш спокійне та толерантне ставлення до власних помилок.

Для типу «нарцисичний перфекціонізм» характерним є переважання низького рівня (41%), що можна вважати позитивним показником, адже більшість викладачів не схильні до надмірної демонстративності та підкреслення власної досконалості. Середній рівень властивий 32% досліджуваних, тоді як високий – лише 27%, тобто нарцисичні прояви перфекціонізму не є типовими для нашої вибірки науково-педагогічних працівників.

Таким чином, у структурі перфекціонізму науково-педагогічних працівників домінують середні рівні жорсткого й самокритичного перфекціонізму та низький рівень нарцисичного перфекціонізму. Це свідчить про наявність у більшості викладачів конструктивних форм вимогливості та самоконтролю, поєднаних із низькою схильністю до демонстративності й нарцисизму. У професійному контексті така структура може забезпечувати баланс між високими стандартами, критичністю до себе й адекватною соціальною взаємодією.

Детальні результати дослідження показників перфекціонізму бачимо в таблиці 2.1.

Результати дослідження показників перфекціонізму за методикою «Велика тривимірна шкала перфекціонізму»

М. Смітта, Д. Саклофські, Й. Стоєбер, С. Шеррі

№з/п	Показники перфекціонізму	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
1.	Перфекціонізм, орієнтований на себе	37	41	22
2.	Проблеми із самооцінкою	24	29	47
3.	Стурбованість через помилки	35	43	22
4.	Сумніви у власних діях	28	34	38
5.	Самокритика	32	37	30
6.	Соціально-приписаний перфекціонізм	38	38	24
7.	Перфекціонізм, орієнтований на інших	33	35	32
8.	Гіперкритика	24	27	50
9.	Упевненість у тому, що мені всі щось винні	23	31	46
10.	Претензійність	35	36	28

За показником «перфекціонізм, орієнтований на себе» найбільше респондентів продемонстрували середній рівень (41%), 37% – високий і лише 22% – низький. Це свідчить про те, що більшість викладачів ставлять перед собою високі стандарти і прагнуть досягати значних результатів, що узгоджується з особливостями їхньої професійної діяльності.

Для шкали «проблеми з самооцінкою» характерним є переважання низького рівня (47%), що є показником відносної стійкості та позитивної самооцінки в більшості викладачів. Водночас майже третина респондентів (29%) має середні проблеми із самооцінкою, а 24% – високі, що відображає наявність певних внутрішніх труднощів у частини опитаних.

У шкалі «стурбованість через помилки» домінує середній рівень, адже його виявлено в 43% респондентів, а 35% опитаних мають високий рівень, що засвідчує схильність значної частини викладачів до тривожності, пов'язаної з можливими помилками. Лише у 22% стурбованість через помилки виражена слабо.

Результати за шкалою «сумніви у власних діях» розподілилися таким

чином: середній рівень – 34%, низький – 38%, високий – 28%. Такий результат свідчить про помірну вираженість невпевненості у власних рішеннях у частини респондентів, однак більшість схильна до достатньої впевненості у своїх діях.

Найбільш численна група в межах шкали «самокритика» має середній рівень (37%), а 32% – високий. Це підтверджує тенденцію до самокритичності, властиву викладацькій діяльності, яка водночас стимулює розвиток, але може підвищувати ризик емоційної напруги.

Показники в шкалі «соціально-приписаний перфекціонізм» розподілилися рівномірно між високим і середнім рівнями (по 38%). Такі результати дозволяють говорити про те, що значна частина викладачів відчуває високі вимоги та очікування з боку оточення, але така ситуація може посилювати як їхню мотивацію, так і внутрішній тиск.

За шкалою «перфекціонізм, орієнтований на інших» спостерігається збалансований розподіл: високий рівень – 33%, середній – 35%, низький – 32%. Такий результат свідчить, що у викладачів однаковою мірою представлені як високі вимоги до інших, так і толерантніші установки.

Половина вибірки (50%) демонструє низький рівень за шкалою «гіперкритика», ще 27% – середній і лише 24% – високий. Це свідчить про відносно невелику схильність викладачів до надмірної критики інших людей.

Майже половина респондентів (46%) мають низькі показники за шкалою «упевненість у тому, що мені всі щось винні», ще 31% – середні й лише 23% – високі. Тобто для більшості науково-педагогічних працівників не характерна позиція надмірних очікувань від оточення.

Найбільше респондентів за шкалою «претензійність» належить до середнього рівня (36%), тоді як 35% мають високі показники і 28% – низькі. Це свідчить про помірну вираженість претензійності, яка у третини вибірки може виявлятися доволі інтенсивно.

У структурі перфекціонізму науково-педагогічних працівників виразно домінує орієнтація на себе і високі стандарти своєї діяльності. Водночас значна

частина викладачів відчуває соціальний тиск (соціально-приписаний перфекціонізм) та демонструє помірну самокритичність. Позитивною характеристикою вибірки є низькі показники за шкалами гіперкритики та упевненості в «боргу інших», що свідчить про відносно адекватне соціальне функціонування.

Для вивчення індивідуальних стратегій подолання стресових ситуацій у науково-педагогічних працівників було використано скорочений опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE). Отримані результати дозволили виокремити домінантні типи копіngu у вибірці, а також оцінити поширеність адаптивних, емоційно-орієнтованих стратегій та стратегій уникнення. Аналіз середніх показників за шкалами опитувальника дав можливість визначити рівень їх вираження. Так, середні показники за інтегральними блоками становлять: для проблемно-орієнтованих стратегій – близько 4,7 бала, для емоційно-орієнтованих – 4,1 бала, для стратегій уникнення – 4,8 бала. Це свідчить про те, що досліджувані здебільшого використовують конструктивні способи подолання труднощів, проте наявність дезадаптивних проявів вказує на потенційні ризики у сфері емоційної регуляції. Детальні результати подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Результати дослідження за методикою «Скорочений опитувальник
копінг-стратегій (Brief-COPE)»**

№ з/п	Стратегії	Поведінкові моделі	Високий рівень, %	Середній рівень, %	Низький рівень, %
1.	Проблемно-орієнтовані	Активне додання	28	32	40
		Інструментальна підтримка	38	32	30
		Позитивний рефреймінг	37	33	30
		Планування	40	34	26
2.	Емоційно-орієнтовані	Емоційна підтримка	31	37	32
		Вираження емоцій	27	33	40
		Гумор	23	41	36
		Прийняття	29	37	34

		Самозвинувачення	21	39	41
		Релігія	30	46	25
3.	Стратегії уникнення	Самовідволікання	18	24	58
		Відмова	22	29	49
		Уживання речовин	14	23	63
		Поведінкове розмежування	16	18	66

Отримані результати застосування скороченого опитувальника копінг-стратегій (Brief-COPE) дозволили визначити ступінь вираження різних типів подолання стресових ситуацій серед науково-педагогічних працівників. Загалом аналіз показників свідчить, що найбільш вираженими у вибірці виявилися адаптивні проблемно-орієнтовані стратегії, тоді як способи поведінки, які полягали в уникненні, мали найнижчі середні значення. Це підтверджує перевагу конструктивних моделей подолання труднощів, характерних для професій, пов'язаних з високою відповідальністю та необхідністю прийняття рішень у складних ситуаціях.

Так, у групі проблемно-орієнтованих стратегій найвищі показники зафіксовано за шкалами планування (40% високого рівня) та активного додання (28% високого, 32% середнього рівня). Це означає, що значна частина викладачів у стресових обставинах намагається зосередитися на пошуку шляхів вирішення проблеми, планує власні дії та демонструє проактивну позицію. Дещо нижчими виявилися результати за шкалою інструментальної підтримки (38% високого рівня), що свідчить про готовність звертатися по практичну допомогу, проте це не є провідною стратегією. Позитивний рефреймінг і прийняття займають проміжні позиції: їх вибір частиною респондентів (приблизно третиною) демонструє схильність до конструктивного переосмислення подій та здатності визнавати неминучі обставини.

В емоційно-орієнтованих стратегіях простежується більша різноманітність. Найчастіше науково-педагогічні працівники прагнуть емоційної підтримки (37% середнього рівня, 32% високого) та прийняття (37% середнього, 34% високого рівня), що засвідчує значення соціального оточення у знятті

психологічної напруги. Водночас у цій групі виокремлено й менш адаптивні тенденції: самозвинувачення (41% низького, 39% середнього рівня) та вираження емоцій (40% низького рівня). Це може вказувати на деяку невпевненість частини викладачів у власних діях, схильність до емоційних реакцій, які не завжди сприяють конструктивному подоланню труднощів. Цікаво, що стратегія релігійної підтримки виявилася поширеною на середньому рівні (46%), що підтверджує орієнтацію окремих респондентів на духовні ресурси як засіб збереження внутрішньої рівноваги.

Найменш поширеними виявилися стратегії уникнення. Так, понад половина респондентів демонструє низький рівень за шкалами самовідволікання (58%), уживання психоактивних речовин (63%) та поведінкового розмежування (66%). Подібні результати є позитивною характеристикою вибірки, оскільки засвідчують відносно низьку схильність до уникання проблем та застосування деструктивних механізмів. Водночас помітним залишається показник за шкалою відмови (49% низького рівня, 29% середнього), що вказує на те, що частина викладачів у стресових ситуаціях все ж схильна до пасивності й відходу від вирішення проблем.

Отже, узагальнений аналіз показників Brief-COPE свідчить, що більшість науково-педагогічних працівників тяжіє до конструктивних, проблемно-орієнтованих стратегій подолання, поєднуючи їх з помірним використанням емоційно-орієнтованих способів. При цьому стратегії уникнення виявлені найменшою мірою, що можна вважати позитивним ресурсом вибірки. Водночас наявність елементів самозвинувачення та відмови свідчить про потенційні ризики для емоційного благополуччя викладачів, особливо в умовах підвищеного професійного навантаження.

Для аналізу провідних мотивів професійної діяльності науково-педагогічних працівників було використано опитувальник «Вивчення мотиваційного профілю особистості» Ш. Річі та П. Мартіна. Ця методика дозволяє визначити значущість різних потреб, які визначають ставлення

викладачів до праці, особливості їхніх професійних орієнтацій та ціннісних пріоритетів. Результати дослідження подано у вигляді середніх значень за окремими шкалами, що відображають потребу в матеріальних та соціальних благах, визнанні, професійному розвитку, креативності, різноманітності діяльності тощо. Аналіз отриманих показників дав змогу окреслити загальні тенденції у структурі мотивації педагогічних працівників, а також простежити баланс між зовнішніми та внутрішніми чинниками мотиваційного профілю.

Зазвичай шкали цієї методики об'єднують у три великі групи: матеріально-статусні мотиви, соціально-комунікативні мотиви та особистісно-професійні мотиви. У таблиці 2.3 подано детальні результати зазначеної методики.

Таблиця 2.3

Результати дослідження за методикою «Вивчення мотиваційного профілю особистості» Ш. Річі та П. Мартіна

№з/п	Показники мотиваційного профілю	М	SD
1.	Потреба у високій заробітній платні	62,61	1,54
2.	Потреба в хороших умовах праці	58,14	1,55
3.	Потреба в чіткому структуруванні роботи	58,54	1,76
4.	Потреба в соціальних контактах	62,54	1,94
5.	Потреба формувати стабільні взаємини	60,23	1,89
6.	Потреба у визнанні з боку інших людей	61,44	1,75
7.	Потреба ставити складні цілі й досягати їх	60,33	1,65
8.	Потреба керувати іншими	49,74	2,43
9.	Потреба в різноманітності відчуттів	57,41	1,89
10.	Потреба бути креативним	61,73	1,93
11.	Потреба в удосконаленні, зростанні і розвитку	59,63	1,95
12.	Потреба у затребуваності	61,52	1,78

Отже, до матеріально-статусних мотивів відносять такі шкали: «Потреба у високій заробітній платні» (М=62,61); «Потреба в хороших умовах праці» (М=58,14); «Потреба в чіткому структуруванні роботи» (М=58,54); «Потреба у визнанні з боку інших людей» (М=61,44); «Потреба керувати іншими» (М=49,74). У цьому блоці спостерігаємо середній рівень вираженості (середні значення коливаються в межах 49,7–62,6 бала). Найвищі показники отримано за

шкалами «Потреби у високій заробітній платі» та «Потреба в соціальному визнанні», що свідчить про значущість зовнішнього схвалення й матеріальної стабільності для викладачів. Дещо нижчими є результати за потребою в умовах праці та структурованості роботи, що вказує на прагнення до впорядкованості та організаційного комфорту. Найнижче значення виявлено за показником «Потреба керувати іншими», що засвідчує незначну роль владних мотивів у професійній діяльності викладачів.

До блоку соціально-комунікативних мотивів відносять шкали: «Потреба в соціальних контактах» ($M = 62,54$); «Потреба формувати стабільні взаємини» ($M = 60,23$); «Потреба в затребуваності» ($M = 61,52$). У цьому блоці показники перебувають на досить високому рівні (60,2–62,5 бала). Викладачі чітко орієнтовані на активну взаємодію з колегами й студентами, цінують стабільність у стосунках та потребують відчуття затребуваності у професійному середовищі. Це підтверджує соціальну спрямованість педагогічної діяльності та підкреслює значення соціальної підтримки для психологічного благополуччя працівників.

Блок особистісно-професійних мотиви містить такі шкали: «Потреба ставити складні цілі й досягати їх» ($M = 60,33$); «Потреба в різноманітності відчуттів» ($M = 57,41$); «Потреба бути креативним» ($M = 61,73$); «Потреба в удосконаленні, зростанні та розвитку» ($M = 59,63$).

Цей блок демонструє домінуючу роль у структурі мотивації викладачів. Високі результати за шкалами креативності (61,73) та орієнтації на складні цілі (60,33) свідчать про прагнення до інновацій, творчої самореалізації та професійних досягнень. Потреба у зростанні й розвитку (59,63) підтверджує орієнтацію на безперервне навчання й самовдосконалення. Дещо нижчим виявився показник потреби в різноманітності відчуттів (57,41), що відображає помірне значення новизни у роботі, збереження пріоритету стабільності й плановості діяльності.

Таким чином, мотиваційний профіль науково-педагогічних працівників характеризується перевагою особистісно-професійних і соціально-

комунікативних мотивів за відносно помірного рівня матеріально-статусних орієнтацій. Це засвідчує домінування внутрішніх стимулів (прагнення до розвитку, креативності, соціальної значущості) над зовнішніми (зарплата, влада), що узгоджується з конструктивними аспектами перфекціонізму викладачів.

Для дослідження ціннісно-сислової сфери науково-педагогічних працівників було застосовано методику «Визначення життєвих цілей та цінностей особистості» П. Іванова та Є. Колобової. Цей інструмент спрямований на виявлення індивідуальних пріоритетів, які визначають життєву стратегію особистості та впливають на професійну поведінку. Методика ґрунтується на принципі ранжування цінностей: респондентам пропонують визначити ступінь значущості різних сфер життя, за результатами опитування формують ієрархію життєвих орієнтацій. Отримані дані дають змогу проаналізувати, які цінності займають провідне місце в системі життєвих смислів викладачів, а які залишаються другорядними. Це, своєю чергою, дозволяє зрозуміти внутрішні джерела їхньої мотивації, особливості професійної самореалізації та зіставити результати з проявами перфекціонізму як особистісної властивості. Детальні результати за методикою «Визначення життєвих цілей та цінностей особистості» П. Іванова та Є. Колобової подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати дослідження за методикою «Визначення життєвих цілей та цінностей особистості» П. Іванова та Є. Колобової

№з/п	Цілі та цінності	M	SD
1.	Воля, відкритість та демократія	2,21	1,68
2.	Матеріальне забезпечення	3,18	1,74
3.	Здоров'я	4,62	2,12
4.	Безпека та захищеність	5,34	1,56
5.	Влада та вплив	5,97	1,72
6.	Особистісне зростання	6,64	1,76
7.	Служіння людям	7,14	1,72
8.	Популярність	7,92	2,2
9.	Прив'язаність та кохання	8,11	1,87

10.	Привабливість	8,92	1,64
11.	Відчуття задоволення	9,18	2,1
12.	Духовно-релігійне життя	9,95	1,76
13.	Міжособистісні стосунки	10,45	1,78
14.	Духовна культура	11,12	1,72
15.	Автономність	11,92	1,76

Отримані результати за методикою П. Іванова та Є. Колобової дозволили визначити структуру пріоритетних життєвих цілей і цінностей науково-педагогічних працівників. Так, автономність (11,92), духовна культура (11,12), міжособистісні стосунки (10,45) виявилися найменш пріоритетними в системі вибору респондентів. Вони займали останні позиції в рангах, що означає другорядність потреби в автономності, культурному розвитку та міжособистісній сфері порівняно з іншими орієнтаціями.

Духовно-релігійне життя (9,95), відчуття задоволення (9,18), привабливість (8,92) займають середньо-нижні позиції. Вони мають значення для викладачів, але не входять у коло найбільш пріоритетних цінностей.

Прив'язаність та кохання (8,11), популярність (7,92), служіння людям (7,14) демонструють більш високий рівень значущості. Для викладачів важливими є близькі стосунки, соціальне схвалення та допомога іншим, що узгоджується із соціальною природою педагогічної професії.

Особистісне зростання (6,64), влада та вплив (5,97), безпека та захищеність (5,34) – ці цінності мають ще вищу пріоритетність. Вони відображають прагнення викладачів до самореалізації, забезпечення безпеки й певного впливу у професійному середовищі.

Здоров'я (4,62), матеріальне забезпечення (3,18), воля, відкритість та демократія (2,21) перебувають на провідних місцях у системі життєвих орієнтацій. Найбільш пріоритетними для викладачів виявилися ідеали волі й демократії, матеріальне благополуччя та збереження здоров'я. Це свідчить про високу значущість базових і фундаментальних потреб.

Науково-педагогічні працівники працюють у доволі напружених умовах:

низький рівень заробітної плати, високі вимоги до результатів, бюрократичний тиск. Тому матеріальне забезпечення й стабільність виступають базовими цінностями і є запорукою виживання та професійної реалізації. В умовах війни й загальної нестабільності природно, що на перший план виходять цінності безпеки, здоров'я і свободи. Воля й демократія в цьому випадку відображають не лише індивідуальну орієнтацію, а й суспільні прагнення до незалежності та самозбереження.

Перфекціонізм викладачів орієнтує їх на результат, стандарти і досягнення, тому пріоритетними є ті цінності, які забезпечують зовнішні умови продуктивності (здоров'я, матеріальне забезпечення, свобода дій). А от такі більш «тонкі» аспекти, як автономність чи культурні інтереси, можуть сприйматися як другорядні, бо вони не настільки активно впливають на професійну ефективність.

Отже, така структура цінностей є цілком логічною в сучасному українському соціокультурному контексті: викладачі орієнтуються насамперед на базові життєві й професійні умови, які дозволяють забезпечити стабільність і результативність, тоді як «вищі» потреби (автономність, духовна культура) займають другорядні позиції.

Для оцінки рівня емоційної напруженості та виявлення тривожних проявів у науково-педагогічних працівників було використано шкалу тривожності Гамільтона (НАМ-А). Ця методика є одним із найпоширеніших клініко-психологічних інструментів для кількісної діагностики тривоги, яка дозволяє визначити ступінь її вираженість – від легких проявів до патологічних форм. Використання НАМ-А в дослідженні дало можливість встановити поширеність різних рівнів тривожності у вибірці та проаналізувати їх як важливий контекстуальний чинник, що впливає на перебіг професійної діяльності та прояви перфекціонізму. На рисунку 2.2 подано результати дослідження рівнів тривоги.

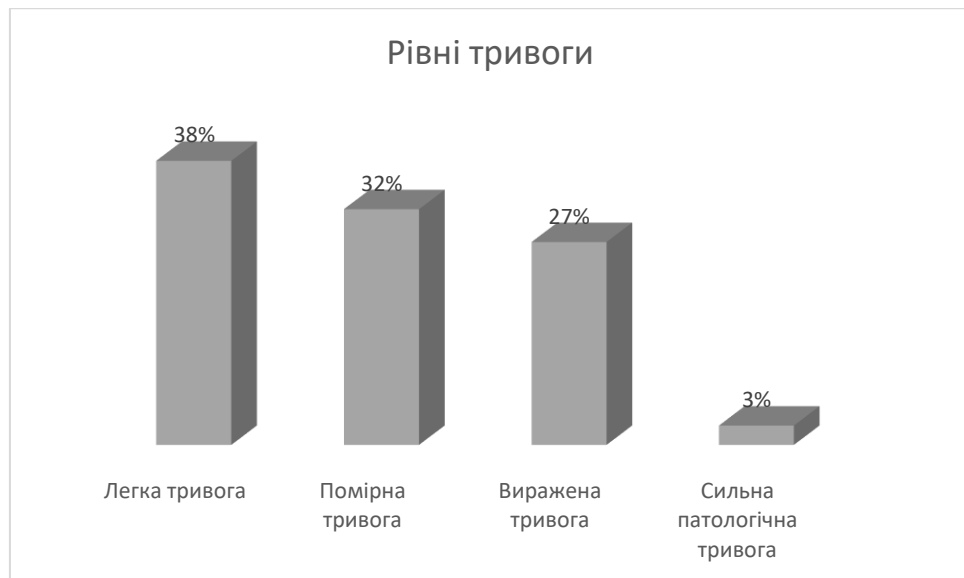


Рис. 2.2. Результати дослідження рівнів вираженості тривоги

Отримані результати свідчать, що більшість науково-педагогічних працівників мають легкий (38%) та помірний (32%) рівень тривоги, що разом становить понад дві третини вибірки. Це можна інтерпретувати як наявність у викладачів певного рівня емоційної напруги, притаманної умовам професійної діяльності, однак у межах адаптивних показників. У 27% респондентів зафіксовано виражену тривогу, що є сигналом про підвищену вразливість до стресових факторів, можливість розвитку емоційного виснаження та потребу в додатковій психологічній підтримці. Найменша частка (3%) має сильну патологічну тривогу, яка вказує на серйозні порушення у психоемоційній сфері й може потребувати спеціалізованого консультування чи навіть медичної допомоги.

Таким чином, структура результатів за шкалою Гамільтона демонструє, що для більшості викладачів характерна помірна емоційна напруженість, яка не виходить за межі норми. Водночас майже третина респондентів має виражений рівень тривоги, їх слід розглядати як групу ризику розвитку стресових розладів у професійній діяльності.

Для вивчення особливостей соціальної підтримки науково-педагогічних працівників було використано багатомірну шкалу сприйняття соціальної

підтримки (MSPSS). Ця методика дозволяє оцінити суб'єктивне відчуття підтримки з боку найближчого соціального оточення, зокрема сім'ї, друзів та значущих інших осіб. Застосування MSPSS у дослідженні дало змогу не лише визначити загальний рівень соціальної підтримки, але й розмежувати її за окремими джерелами, що особливо важливо для аналізу ресурсного рівня моделі перфекціонізму. Отримані результати дозволяють простежити, які соціальні зв'язки є провідними в підтримці викладачів, а які – менш значущими, та як це може впливати на їхню професійну діяльність і психологічне благополуччя. У таблиці 2.5 подано детальні результати за вказаною методикою.

Таблиця 2.5

Результати дослідження за методикою «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)»

№з/п	Показники соціальної підтримки	Високий рівень соціальної підтримки	Середній рівень соціальної підтримки	Низький рівень соціальної підтримки
1.	Сім'я	35	44	21
2.	Друзі	33	41	25
3.	Близькі люди	41	38	21

Найбільша частка респондентів оцінила підтримку сім'ї на середньому рівні (44%). Це означає, що для багатьох викладачів сімейне оточення виступає важливим ресурсом, однак не завжди забезпечує максимально можливий рівень допомоги й залученості. Високий рівень підтримки з боку сім'ї виявили 35% респондентів, що засвідчує наявність значної групи з тісними та ресурсними родинними зв'язками. Водночас 21% респондентів мають низький рівень сімейної підтримки, що може свідчити про обмеженість у доступі до емоційної чи практичної допомоги в сімейному колі.

У 41% виявлено середній рівень соціальної підтримки з боку друзів. Приблизно третина респондентів (33%) відчуває високий рівень дружньої підтримки, що свідчить про наявність у них надійного кола неформальних

контактів. Водночас 25% викладачів оцінили підтримку друзів як низьку, що може вказувати на обмежені соціальні зв'язки поза межами сім'ї чи певну професійну ізольованість.

Найвищою виявилася соціальна підтримка з боку значущих інших, адже в 41% досліджуваних виявлено високий її рівень, ще у 38% – середній, і лише у 21% – низький. Це означає, що значущі інші (партнери, колеги, наставники, близькі друзі) для більшості викладачів виступають потужним джерелом емоційної стабільності й професійної підтримки.

Отримані результати свідчать, що у структурі соціальної підтримки науково-педагогічних працівників провідну роль відіграють значущі інші та сім'я, тоді як підтримка з боку друзів виражена слабше. Такий розподіл є зрозумілим, адже професійна діяльність викладачів передбачає значне навантаження, що часто знижує можливості для широких дружніх контактів, проте підвищує значущість близького оточення і професійно важливих соціальних зв'язків. Загалом більшість респондентів відчують середній або високий рівень підтримки, що можна розглядати як потужний ресурс психологічної стійкості та важливий чинник зниження ризику негативних наслідків перфекціонізму та професійного вигорання.

Для оцінки суб'єктивного благополуччя науково-педагогічних працівників було використано шкалу задоволеності життям (SWLS) Е. Дінера. Використання SWLS у дослідженні дало можливість розкрити особливості ціннісно-сміслової сфери викладачів і порівняти рівень їхньої задоволеності життям із професійними та особистісними чинниками. Детальні результати висвітлено на рисунку 2.3.



Рис. 2.3. Результати дослідження рівня задоволеності життям

Результати дослідження свідчать, що найбільшій частці респондентів властивий середній рівень задоволеності життям (40%). Це означає, що для значної частини викладачів характерне відносно збалансоване ставлення до власного життя: вони визнають як його позитивні, так і проблемні аспекти. Дещо менше респондентів відзначили високий рівень задоволеності (35%). Це свідчить про наявність групи викладачів, які переважно позитивно оцінюють якість свого життя, відчують ресурсність і гармонію. Водночас 25% науково-педагогічних працівників мають низький рівень задоволеності життям. Це вказує на існування значної групи ризику, для якої характерне невдоволення власною життєвою ситуацією, що може бути пов'язане з високим професійним навантаженням, матеріальними чи соціальними труднощами. Таким чином, більшість науково-педагогічних працівників демонструють середній або високий рівень задоволеності життям, що свідчить про загалом позитивне сприйняття власної життєдіяльності. Водночас наявність чверті респондентів із низьким рівнем задоволеності є сигналом до необхідності психологічної підтримки та створення умов для підвищення якості життя викладачів.

Для оцінки рівня розвитку емоційного інтелекту науково-педагогічних

працівників було застосовано тест MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test). Отримані результати відображають як сильні сторони, так і потенційні зони ризику у сфері емоційної компетентності науково-педагогічних працівників, що має безпосереднє значення для їхньої професійної діяльності, міжособистісної взаємодії та психологічного благополуччя. Так, результати дослідження показників емоційного інтелекту за методикою «Тест емоційного інтелекту (MSCEIT)» висвітлено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

**Результати дослідження показників емоційного інтелекту за методикою
«Тест емоційного інтелекту (MSCEIT)»**

№з/п	Показники емоційного інтелекту	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1.	Ідентифікація емоцій	32	41	27
2.	Використання емоцій	29	35	36
3.	Розуміння та аналіз емоцій	34	44	23
4.	Свідоме управління	37	40	23

Як бачимо, більшість викладачів (41%) мають середній рівень здатності розпізнавати емоції, тоді як 32% демонструють високі показники. Це означає, що загалом вони вміють точно визначати емоційні стани, але у чверті респондентів (27%) є труднощі з ідентифікацією власних і чужих почуттів.

Найбільш проблемною сферою виявилось саме використання емоцій: 36% мають низький рівень, ще 35% – середній і лише 29% – високий. Це свідчить про те, що значна частка викладачів не завжди вміє інтегрувати емоції у процес мислення, стимуляції діяльності чи прийняття рішень.

За шкалою «розуміння та аналіз емоцій» більшість респондентів мають середній рівень (44 %), 34 % – високий і лише 23 % – низький. Такий результат вказує на те, що викладачі достатньо добре усвідомлюють причиново-наслідкові зв'язки у сфері емоцій, здатні прогнозувати їх динаміку та зміни.

37% викладачів властивий високий рівень розвитку за шкалою «свідоме

управління емоціями», ще 40% – середній і лише 23% – низький. Це демонструє доволі високий потенціал до саморегуляції, контролю власних емоцій та конструктивної взаємодії з іншими.

Для узагальненої оцінки розвитку емоційного інтелекту науково-педагогічних працівників було використано інтегральний показник тесту MSCEIT. Цей індекс дозволяє визначити загальний рівень сформованості емоційної компетентності, яка охоплює здатність до розпізнавання, використання, розуміння та регуляції емоцій. Аналіз загального результату є важливим для характеристики цілісного профілю емоційного інтелекту та виявлення домінантних тенденцій у вибірці. На рисунку 2.4 подано детальні результати.

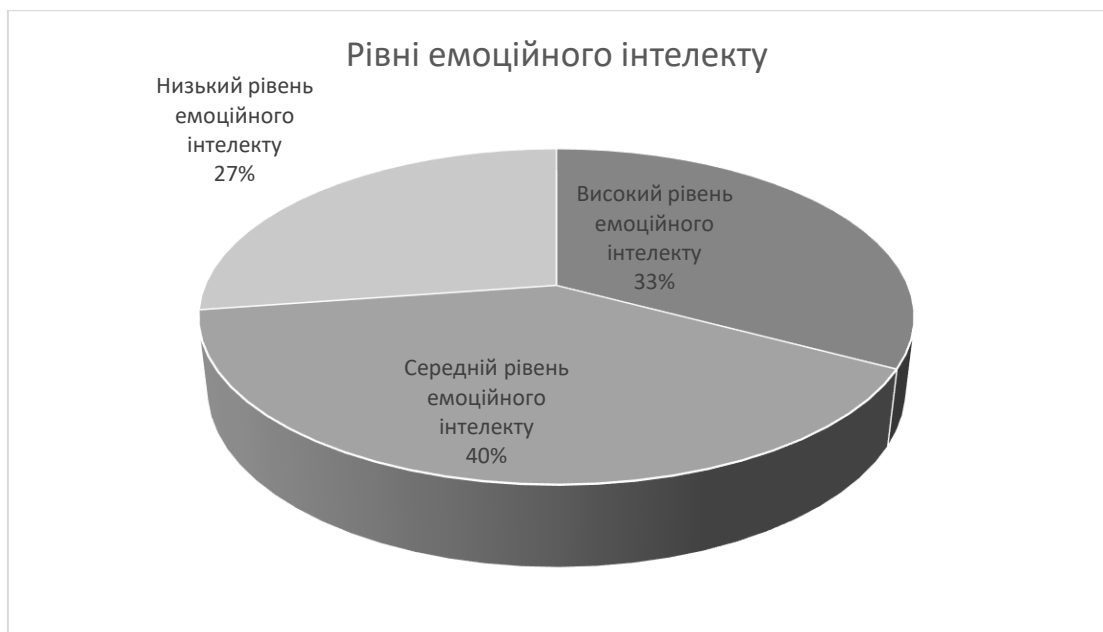


Рис.2.4. Результати дослідження рівнів емоційного інтелекту

Отримані результати свідчать, що найбільша частка (40% респондентів) викладачів має середній рівень емоційного інтелекту. Це означає, що більшість респондентів володіє достатнім рівнем емоційної компетентності, що дозволяє ефективно регулювати власні стани та підтримувати конструктивну взаємодію у професійному середовищі.

Високий рівень емоційного інтелекту продемонстрували 33% опитаних, що засвідчує наявність значної групи викладачів із розвиненими емоційними здібностями, схильних до конструктивного вирішення конфліктів, ефективного управління емоціями та підтримки позитивного мікроклімату.

Низький рівень зафіксовано у 27% респондентів. Це вказує на наявність у частини викладачів труднощів у сфері емоційної регуляції, що може негативно впливати на їхнє професійне функціонування, підвищувати ризик стресових проявів та ускладнювати міжособистісну взаємодію.

Таким чином, більшість науково-педагогічних працівників має середній або високий рівень емоційного інтелекту, що можна розглядати як позитивний показник для професійної діяльності. Водночас майже третина респондентів демонструє низький рівень, що вказує на потребу в розвитку емоційної компетентності та цілеспрямованій психологічній підтримці.

Для вивчення індивідуально-ресурсного потенціалу науково-педагогічних працівників було використано опитувальник психологічної ресурсності особистості (О. Штепа). Психологічна ресурсність є важливим чинником професійного функціонування, оскільки визначає рівень стійкості до стресу, вміння долати труднощі та зберігати ефективність у діяльності. У таблиці 2.7 висвітлено результати дослідження.

Таблиця 2.7

Результати дослідження показників психологічної ресурсності за методикою «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (О. Штепа)

№з/п	Показники психологічної ресурсності	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
1.	Упевненість у собі	32	40	28
2.	Доброта до людей	30	39	32
3.	Допомога іншим	30	38	32
4.	Успіх	37	41	22
5.	Любов	32	36	32

6.	Творчість	34	39	27
7.	Віра в добро	31	37	32
8.	Прагнення до мудрості	36	41	23
9.	Робота над собою	35	42	23
10.	Самореалізація у професії	38	42	20
11.	Відповідальність	41	43	17
12.	Знання власних ресурсів	35	39	26
13.	Уміння відновлювати власні ресурси	34	39	28
14.	Уміння використовувати власні ресурси	35	39	26

Як бачимо, найбільша частка респондентів за показником «упевненість у собі» перебуває на середньому рівні (40%), 32% – на високому та 28% – на низькому. Це свідчить про достатній, але нерівномірний рівень самовпевненості у вибірці. Показники за шкалою «доброта до людей» розподілилися майже рівномірно: середній рівень – 39 %, високий – 30 %, низький – 32 %. Це говорить про помірне вираження альтруїстичних орієнтацій у викладачів. «Допомога іншим»: середній рівень виявлено у 38%, тоді як високий (30 %) і низький (32 %) представлені приблизно однаково. Це означає, що більшість викладачів готові надавати допомогу, але частина ставиться до цього вибірково. Найбільш виражена характеристика за шкалою «успіх»: високий рівень – 37%, середній – 41%, низький – лише 22%. Ці показники демонструють активну орієнтацію на досягнення, що корелює з перфекціоністськими установками. Розподіл значень за шкалою «любов» відносно рівномірний (32% – високий, 36% – середній, 32% – низький), що вказує на індивідуальні відмінності у сфері емоційної включеності. «Творчість»: високий рівень – 34%, середній – 39%, низький – 27%. Такі результати свідчать про виражену здатність до креативності й пошуку нестандартних рішень у педагогічній діяльності. За шкалою «віра в добро» переважає середній рівень (37%), тоді як високий і низький представлені приблизно однаково (31% і 32%). Такі дані відображають помірний оптимізм і ціннісну орієнтацію на позитив. Середній рівень за шкалою «прагнення до мудрості» (41%) є найбільш поширеним, високий виявлено у 36% респондентів та низький у 23%. Це свідчить про орієнтацію на осмислення життєвого досвіду

й рефлексію. 42% викладачів мають середній рівень за шкалою «робота над собою», 35 % – високий і лише 23 % – низький, що підтверджує схильність до самовдосконалення. Найбільший показник виявлено за шкалою «самореалізація у професії»: 42% – середній, 38 % – високий і лише 20% – низький. Такі результати є показником високої значущості професійної діяльності як ресурсу розвитку. Один із найвищих результатів виявлено також за шкалою «відповідальність»: 43% – середній рівень, 41% – високий і лише 17% – низький. Викладачі чітко орієнтовані на відповідальне ставлення до обов'язків. Середній рівень за шкалою «знання власних ресурсів» продемонстрували 39% респондентів, високий – 35%, низький – 26%. Це означає, що більшість опитаних усвідомлює свої сильні сторони. За шкалою «уміння відновлювати власні ресурси» середній рівень виявлено у 39% респондентів, високий – у 34 %, низький – у 28 %. Такі результати вказують на достатню, але не завжди стабільну здатність до відновлення. Схожий розподіл виявлено за шкалою «уміння використовувати власні ресурси». Так, у 39% респондентів – середній рівень, у 35% – високий і у 26% – низький. Викладачі в цілому здатні мобілізувати ресурси для досягнення цілей.

Для інтегральної оцінки ресурсного потенціалу науково-педагогічних працівників було використано узагальнений показник опитувальника психологічної ресурсності особистості (О. Штепа). На рисунку 2.5 бачимо детальні результати.

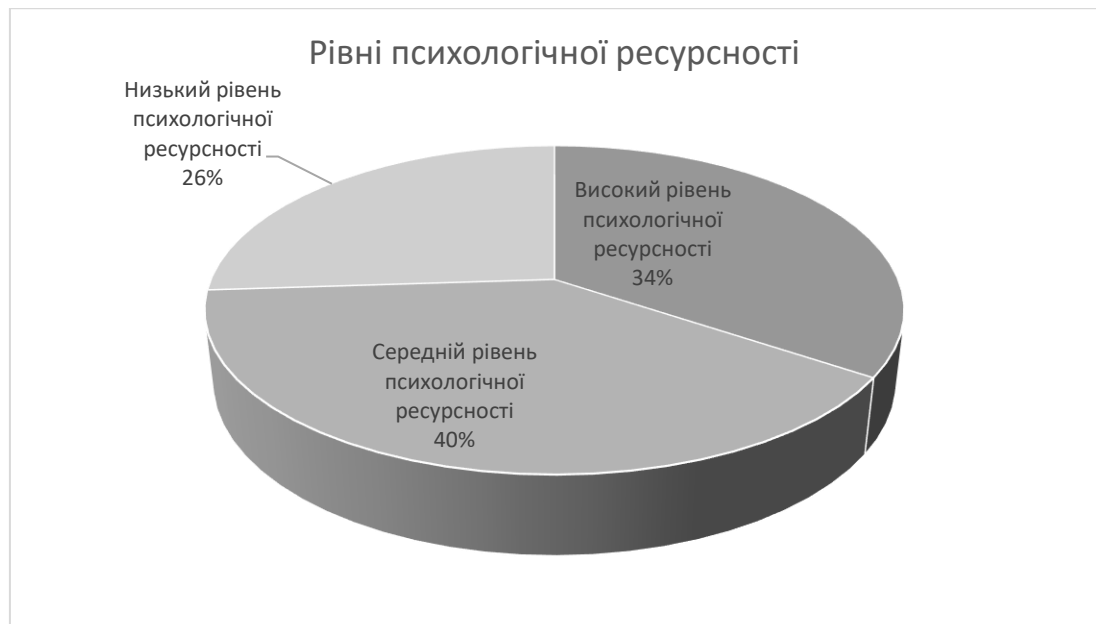


Рис. 2.5. Результати дослідження рівнів задоволеності життям

Найбільша частка викладачів (40%) має середній рівень психологічної ресурсності, що свідчить про достатній потенціал для саморегуляції та подолання труднощів, хоча можливості використання ресурсів не завжди реалізуються повною мірою. Високий рівень ресурсності продемонстрували 34% респондентів. Ця група характеризується вираженою здатністю до мобілізації внутрішніх сил, високою орієнтацією на розвиток та ефективним застосуванням власних можливостей у професійній та особистісній сферах. Водночас 26% респондентів мають низький рівень ресурсності, що вказує на труднощі з усвідомленням і використанням власних можливостей, знижений рівень стресостійкості та підвищений ризик емоційного виснаження.

Таким чином, більшість науково-педагогічних працівників характеризуються середнім і високим рівнем психологічної ресурсності, що можна розглядати як позитивний показник професійної стійкості та адаптивності. Водночас наявність майже третини викладачів із низьким рівнем цього показника підкреслює необхідність психологічної підтримки й розвитку навичок ресурсного самоуправління.

Для оцінки рівня професійного вигорання серед науково-педагогічних

працівників було використано опитувальник О. Чабана, О. Хаустової та В. Омеляновича. На рисунку 2.6 висвітлено результати.



Рис. 2.6. Результати дослідження синдрому професійного вигорання

У найбільшій частки респондентів (36%) ознак професійного вигорання не виявлено. Це свідчить про збереження емоційної стабільності та достатній рівень ресурсності для подолання стресових факторів. Водночас у 24% респондентів демонструють низьку ймовірність формування синдрому вигорання, що можна розглядати як сигнал про початкові прояви емоційного виснаження. Середня ймовірність розвитку вигорання зафіксована у 23% викладачів. Це означає, що майже чверть вибірки перебуває в «зоні ризику», і для них уже актуальними є профілактичні заходи. Найбільш уразливою є група з високою ймовірністю формування вигорання (17%). Для цих респондентів характерні виражені прояви емоційного виснаження та ризик негативних наслідків для професійної діяльності й психічного здоров'я.

Таким чином, результати дослідження показали, що хоча в більшості викладачів вигорання відсутнє або перебуває на низькому рівні (60%), водночас майже 40% респондентів виявляють середню або високу ймовірність його формування. Це підкреслює необхідність системної психологічної підтримки,

розвитку навичок саморегуляції та формування ресурсного середовища в закладах вищої освіти.

Модель перфекціонізму науково-педагогічних працівників підтвердила свою багаторівневу структуру. Так, на внутрішньоособистісному рівні домінують середні прояви перфекціонізму, розвинений емоційний інтелект та прагнення до самовдосконалення. На ресурсному рівні головними є соціальна підтримка, відповідальність і професійна самореалізація. На контекстуальному рівні відображений вплив тривожності та ризик професійного вигорання, що коригуються через систему цінностей і життєвих орієнтацій.

Проведений кластерний аналіз дозволив виділити три групи науково-педагогічних працівників, які відрізняються за поєднанням соціально-психологічних характеристик, пов'язаних із перфекціонізмом та ресурсним забезпеченням професійної діяльності.

Таблиця 2.8

Результати кластерного аналізу соціально-психологічних характеристик науково-педагогічних працівників

№з/п	Змінні	Кластер 1 (n=38%)	Кластер 2 (n=34%)	Кластер 3 (n=28%)	Загалом (N=100%)
1.	Перфекціонізм	58,3 (±6,2)	67,1 (±5,8)	49,2 (±6,5)	58,7 (±9,3)
2.	Емоційний інтелект	103,4 (±8,1)	94,8 (±7,5)	87,6 (±6,9)	95,7 (±10,2)
3.	Соціальна підтримка	5,7 (±0,6)	4,9 (±0,7)	4,1 (±0,8)	4,9 (±0,9)
4.	Психологічна ресурсність	72,1 (±7,9)	64,5 (±6,8)	54,3 (±7,4)	64,0 (±10,2)
5.	Тривожність	12,4 (±3,1)	20,1 (±4,2)	26,5 (±4,9)	19,7 (±6,9)
6.	Задоволеність життям	27,3 (±4,5)	21,4 (±3,9)	15,9 (±4,2)	21,8 (±5,9)
7.	Професійне вигорання	18,6 (±5,2)	35,2 (±6,1)	62,4 (±7,0)	37,8 (±16,5)

Кластер 1 – «Адаптивні перфекціоністи». Ця група характеризується середнім рівнем перфекціонізму (M=58,3) в поєднанні з високими показниками емоційного інтелекту (M=103,4) та психологічної ресурсності (M=72,1). Вони

відчувають значну соціальну підтримку ($M=5,7$), що слугує потужним захисним фактором у професійній діяльності. Для цього кластера властивий низький рівень тривожності ($M=12,4$), високий рівень задоволеності життям ($M=27,3$) та відсутність суттєвих ознак професійного вигорання ($M=18,6$). Отримані результати свідчать про найбільш стійку та ресурсну групу викладачів із домінуванням адаптивного перфекціонізму.

Кластер 2 – «Напружені професіонали». Для другої групи характерний високий рівень перфекціонізму ($M=67,1$) в поєднанні з підвищеною тривожністю ($M=20,1$). Емоційний інтелект у них сформований на середньому рівні ($M=94,8$), а ресурсність є менш вираженою порівняно з першим кластером ($M=64,5$). Соціальна підтримка сприймається як помірна ($M=4,9$). Рівень задоволеності життям у цієї групи також середній ($M=21,4$). При цьому помітна схильність до професійного вигорання ($M=35,2$). Така комбінація характеристик вказує на внутрішнє напруження, що поєднується з високими вимогами до себе та підвищує ризики емоційного виснаження.

Кластер 3 – «Вразливі виконавці» ($n=28$). Третя група вирізняється найнижчим рівнем перфекціонізму ($M=49,2$), недостатньо розвиненим емоційним інтелектом ($M=87,6$) та слабкою психологічною ресурсністю ($M=54,3$). Суб'єктивне відчуття соціальної підтримки в них є найнижчим серед кластерів ($M=4,1$). Для цього кластера притаманний високий рівень тривожності ($M=26,5$), низька задоволеність життям ($M=15,9$) та найбільш виражені прояви професійного вигорання ($M=62,4$). Це вказує на уразливість до стресових чинників, труднощі в подоланні емоційних навантажень та потребу у психологічній підтримці.

Кластерний аналіз дав змогу виокремити три групи науково-педагогічних працівників, які відрізняються поєднанням рівня перфекціонізму, емоційного інтелекту, ресурсності, соціальної підтримки та контекстуальних чинників. Перша група характеризується адаптивним поєднанням цих показників і високою стійкістю, друга – високим перфекціонізмом і внутрішньою напругою,

третя – низькими ресурсами та підвищеною вразливістю до вигорання. Це підтверджує, що перфекціонізм викладачів виявляється в різних типологічних профілях, які визначають специфіку їхнього професійного функціонування.

З метою поглибленого вивчення взаємозв'язків між головними характеристиками, які лягли в основу кластеризації науково-педагогічних працівників, було проведено кореляційний аналіз. Якщо кластерний аналіз дав змогу виокремити три типи викладачів за інтегральним поєднанням показників, то кореляційний підхід дозволив виявити силу та напрямок зв'язків між окремими змінними.

Під час аналізу було враховано ті змінні, які виявилися найбільш інформативними у структурі кластерів, а саме: рівень перфекціонізму, емоційний інтелект, психологічна ресурсність, соціальна підтримка, рівень тривожності, задоволеність життям та показники професійного вигорання. Їхня взаємодія визначає внутрішньоособистісний, ресурсний та контекстуальний рівні моделі перфекціонізму і дає можливість простежити, які саме чинники виступають захисними, а які – ризикогенними у професійному функціонуванні викладачів.

Кореляційний аналіз дав змогу виявити низку статистично значущих зв'язків між рівнем перфекціонізму та основними показниками, що характеризують соціально-психологічні особливості професійного функціонування науково-педагогічних працівників. Детальні результати подано в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9

Результати кореляційного аналізу перфекціонізму

№з/п	Показники	Перфекціонізм
1.	Емоційна підтримка	$r=0,675; p \leq 0,01$
2.	Потреба у високій заробітній платні	$r=0,566; p \leq 0,01$
3.	Потреба в хороших умовах праці	$r=0,662; p \leq 0,01$
4.	Потреба в чіткому структуруванні роботи	$r=0,775; p \leq 0,01$
5.	Потреба ставити складні цілі й досягати їх	$r=0,645; p \leq 0,01$
6.	Потреба в удосконаленні, зростанні і розвитку	$r=0,526; p \leq 0,05$

7.	Матеріальне забезпечення	$r=0,619; p\leq 0,01$
8.	Особистісне зростання	$r=0,522; p\leq 0,05$
9.	Тривога	$r=-0,632; p\leq 0,01$
10.	Стресостійкість	$r=0,582; p\leq 0,01$
11.	Сім'я	$r=0,419; p\leq 0,05$
12.	Друзі	$r=0,552; p\leq 0,05$
13.	Близькі люди	$r=0,688; p\leq 0,01$
14.	Задоволеність життям	$r=0,637; p\leq 0,01$
15.	Емоційний інтелект	$r=0,614; p\leq 0,01$
16.	Робота над собою	$r=0,780; p\leq 0,001$
17.	Самореалізація в професії	$r=0,619; p\leq 0,01$
18.	Відповідальність	$r=0,652; p\leq 0,01$
19.	Знання власних ресурсів	$r=0,588; p\leq 0,01$
20.	Уміння використовувати власні ресурси	$r=0,419; p\leq 0,05$
21.	Психологічна ресурсність	$r=0,612; p\leq 0,01$
22.	Синдром професійного вигорання	$r=-0,520; p\leq 0,05$

Передусім варто відзначити сильний позитивний зв'язок перфекціонізму з потребою в чіткому структуруванні роботи ($r=0,775; p\leq 0,01$). Цей результат є надзвичайно показовим, адже він підтверджує фундаментальну рису перфекціоністських установок – прагнення до організованості, системності та прозорих правил. Для викладачів із вираженим перфекціонізмом характерним є відчуття дискомфорту в умовах невизначеності чи хаосу, тому потреба в чіткому регламенті роботи стає для них захисним механізмом, що знижує емоційну напругу і створює передумови для досягнення високих результатів.

Тісно пов'язаний перфекціонізм і з потребою ставити складні цілі та досягати їх ($r=0,645; p\leq 0,01$). Цей показник відображає орієнтацію викладачів-перфекціоністів на високу планку особистісних і професійних досягнень. Така мотивація є двоїстою: з одного боку, вона стимулює до постійного розвитку та самовдосконалення, з іншого – може посилювати відчуття хронічної напруги, особливо у випадку, коли результат не відповідає внутрішнім очікуванням.

Значущим є також позитивний зв'язок між перфекціонізмом і потребою в удосконаленні, зростанні та розвитку ($r=0,526; p\leq 0,05$). Це є свідченням того, що орієнтація на високу якість діяльності супроводжується готовністю викладачів

до професійного навчання, освоєння нових технологій, інновацій та саморозвитку. У цьому випадку перфекціонізм виступає ресурсним чинником, що підтримує особистісне й професійне зростання.

Ще один виразний блок зв'язків стосується умов зовнішнього середовища. Так, перфекціонізм позитивно корелює з потребою у високій заробітній платі ($r=0,566$; $p\leq 0,01$) та в хороших умовах праці ($r=0,662$; $p\leq 0,01$). Це означає, що для викладачів із високими перфекціоністськими установками матеріальне забезпечення та комфортні умови роботи виступають не лише інструментом соціальної винагороди, але й важливим підґрунтям для досягнення очікуваної якості роботи, бажаного результату. Перфекціонізм у цьому випадку можна трактувати як багатовимірне явище, яке поєднує внутрішні особистісні стандарти з вимогами до зовнішнього середовища.

Окремо слід зупинитися на сильному зв'язку перфекціонізму з потребою в емоційній підтримці ($r=0,675$; $p\leq 0,01$). Такий зв'язок підкреслює, що навіть орієнтація на високі особистісні стандарти не існує ізольовано від соціального контексту. Викладачі-перфекціоністи значною мірою опираються на схвалення, розуміння та підтримку з боку значущих інших. Емоційна підтримка стає для них важливим чинником збереження внутрішньої рівноваги, підвищення впевненості у власних силах і запобігання деструктивним проявам перфекціонізму.

Перфекціонізм виявився тісно пов'язаний із потребою особистісного зростання ($r=0,522$; $p\leq 0,05$). Це свідчить про те, що викладачі, які схильні встановлювати високі стандарти та вимогливо ставитися до себе, водночас орієнтовані на постійний саморозвиток, підвищення кваліфікації та удосконалення професійних і особистісних навичок. Такий зв'язок підкреслює конструктивний аспект перфекціонізму, який не лише створює внутрішню напругу, але й стає потужним стимулом до прогресу.

Цікавим і дещо несподіваним результатом є негативна кореляція між перфекціонізмом і тривожністю ($r=-0,632$; $p\leq 0,01$). Це означає, що у вибірці

переважають адаптивні прояви перфекціонізму, коли високі вимоги до себе поєднуються з упевненістю у власних силах, що знижує рівень емоційного напруження. Перфекціонізм у такому випадку виступає не деструктивним, а захисним чинником, який допомагає впоратися з професійними викликами.

Водночас зафіксовано позитивний зв'язок між перфекціонізмом та стресостійкістю ($r=0,582$; $p\leq 0,01$). Це ще раз підтверджує ресурсний характер перфекціонізму у вибірці: високі вимоги до себе та прагнення до досконалості супроводжуються здатністю зберігати продуктивність навіть у складних умовах. Такий результат дозволяє припустити, що для частини викладачів перфекціонізм є важливим механізмом підтримання професійної ефективності.

Не менш важливими виявилися й зв'язки перфекціонізму із соціальною підтримкою. Встановлено, що він позитивно корелює з опорою на сім'ю ($r=0,419$; $p\leq 0,05$), друзів ($r=0,552$; $p\leq 0,05$) та особливо – на близьких людей ($r=0,688$; $p\leq 0,01$). Це означає, що викладачі з вираженими перфекціоністськими тенденціями значною мірою потребують розуміння, схвалення та емоційної підтримки від найближчого соціального оточення. Таким чином, соціальне середовище виконує функцію буфера, що дозволяє перфекціоністам реалізовувати високі стандарти без руйнівних наслідків для психічного здоров'я.

Окрім того, перфекціонізм виявився тісно пов'язаним із загальною задоволеністю життям ($r=0,637$; $p\leq 0,01$). Цей результат демонструє, що в умовах адаптивного прояву перфекціоністські тенденції можуть підвищувати відчуття гармонії та реалізованості. Викладачі, які прагнуть досягати високих стандартів і при цьому мають ресурси для їх реалізації, почуваються більш задоволеними власним життям.

Найсильніший позитивний зв'язок простежується між перфекціонізмом і готовністю працювати над собою ($r=0,780$; $p\leq 0,001$). Це є свідченням того, що викладачі з вираженими перфекціоністськими установками мають високий рівень саморефлексії, орієнтовані на вдосконалення власних якостей та систематичне підвищення професійної майстерності.

Важливим є також зв'язок із відповідальністю ($r=0,652$; $p\leq 0,01$) та самореалізацією у професії ($r=0,619$; $p\leq 0,01$). Він вказує на те, що перфекціонізм виступає потужним чинником професійної ідентичності, сприяє усвідомленню значущості виконуваної діяльності та відповідальному ставленню до педагогічних обов'язків.

Показовою є й позитивна кореляція з емоційним інтелектом ($r=0,614$; $p\leq 0,01$). Вона свідчить про те, що викладачі, які прагнуть досягати високих стандартів, водночас здатні ефективно ідентифікувати, розуміти та регулювати емоції, що знижує ризики деструктивних проявів перфекціонізму.

До того ж, перфекціонізм позитивно пов'язаний з обізнаністю про власні ресурси ($r=0,588$; $p\leq 0,01$), а також із умінням їх використовувати ($r=0,419$; $p\leq 0,05$). Це означає, що педагоги з високими вимогами до себе більшою мірою усвідомлюють свої сильні сторони та здатні мобілізувати їх у професійній діяльності. Такі респонденти демонструють вищий рівень загальної психологічної ресурсності ($r=0,612$; $p\leq 0,01$), що підтверджує інтегративний характер зв'язку перфекціонізму з ресурсною сферою особистості.

Водночас зафіксовано негативний кореляційний зв'язок між перфекціонізмом і синдромом професійного вигорання ($r=-0,520$; $p\leq 0,05$). Цей результат свідчить, що в умовах адаптивного прояву перфекціонізм не виснажує, а, навпаки, захищає від емоційного виснаження, формуючи стійкість до професійних стресорів. Це ще раз підтверджує, що у вибірці домінує конструктивний, а не деструктивний тип перфекціонізму.

Кореляційний аналіз підтвердив, що перфекціонізм науково-педагогічних працівників має багатовимірний і переважно адаптивний характер. Він виявився тісно пов'язаним із такими ресурсними характеристиками, як готовність до саморозвитку, відповідальність, самореалізація у професії, емоційний інтелект, знання та використання власних ресурсів. Високий рівень перфекціонізму корелює зі зростанням загальної психологічної ресурсності та одночасно – знижує ймовірність професійного вигорання. Водночас у незначній частини

респондентів перфекціоністські тенденції набувають деструктивних рис, що виявляється у підвищеній емоційній напрузі, схильності до тривожності та ризиках професійного вигорання.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дало змогу визначити особливості прояву перфекціонізму та його взаємозв'язок із низкою соціально-психологічних характеристик науково-педагогічних працівників. Отримані результати підтвердили доцільність розгляду перфекціонізму в межах запропонованої моделі, що охоплює внутрішньоособистісний, ресурсний та контекстуальний рівні.

Виявлено, що на внутрішньоособистісному рівні переважають середні показники перфекціонізму, що поєднується із розвиненим емоційним інтелектом, прагненням до самовдосконалення й творчої самореалізації. Водночас у третини респондентів виявлено високий рівень перфекціоністських тенденцій, що може виступати як чинником професійного розвитку, так і джерелом підвищеної емоційної напруги.

Визначено, що на ресурсному рівні домінують особистісно-професійні та соціально-комунікативні мотиви, високий рівень відповідальності, прагнення до успіху та професійної самореалізації. Значущим джерелом стійкості виступає соціальна підтримка (насамперед із боку значущих інших та сім'ї), що забезпечує додаткові можливості для подолання професійних труднощів.

Встановлено, що на контекстуальному рівні простежується помірна емоційна напруженість, властива більшості викладачів, а також ризики розвитку професійного вигорання, які наявні майже у 40% опитаних. У системі життєвих цінностей провідними є свобода, здоров'я та матеріальне забезпечення, тоді як менш пріоритетними залишаються автономність, духовна культура та міжособистісні стосунки.

Узагальнення результатів засвідчує, що більшість науково-педагогічних працівників характеризуються адаптивним типом перфекціонізму, який сприяє професійній ефективності та особистісному розвитку. Водночас наявність виражених проявів тривожності та ознак емоційного виснаження в деяких респондентів актуалізує потребу у психологічній підтримці, розвитку навичок саморегуляції та формуванні ресурсного середовища в закладах вищої освіти.

Результати емпіричного дослідження підтвердили багаторівневу модель перфекціонізму науково-педагогічних працівників, що охоплює внутрішньоособистісний, ресурсний та контекстуальний рівні. Встановлено, що для більшості респондентів характерні середні прояви перфекціонізму в поєднанні з достатнім рівнем емоційного інтелекту, ресурсності та соціальної підтримки. Водночас майже третина вибірки демонструє підвищений рівень тривожності та ознаки професійного вигорання.

Виокремлено три типи викладачів, зокрема «Адаптивні перфекціоністи» – вирізняються поєднанням середнього рівня перфекціонізму, високої ресурсності та емоційної стійкості, низькою тривожністю та високою задоволеністю життям; «Напружені професіонали» – мають високий рівень перфекціонізму, середні ресурси й емоційний інтелект, підвищену тривожність і ризики емоційного виснаження; «Вразливі виконавці» – характеризуються низьким рівнем перфекціонізму, низькою ресурсністю та соціальною підтримкою, високою тривожністю, низьким рівнем задоволеності життям і найбільшою схильністю до професійного вигорання.

Таким чином, поєднання рівнів перфекціонізму, ресурсного забезпечення, емоційної компетентності та контекстуальних чинників формує різні типологічні профілі викладачів, що визначають їхні можливості професійного функціонування та потребу у психологічній підтримці.

Отже, комплексні результати кластерного та кореляційного аналізів засвідчили, що перфекціонізм науково-педагогічних працівників не є однозначним явищем, а виступає інтегративним чинником їхнього професійного

функціонування. З одного боку, він може виявлятися у формі адаптивних стратегій, пов'язаних із високим рівнем емоційного інтелекту, ресурсності, саморозвитку та задоволеності життям, а з іншого – супроводжуватися підвищеною тривожністю та ризиком вигорання. У цілому ж отримані результати дозволяють розглядати перфекціонізм викладачів як багаторівневий феномен, що інтегрує внутрішньоособистісні, ресурсні та контекстуальні компоненти й визначає специфіку їхньої професійної стійкості та ефективності.

Під час кореляційного аналізу встановлено, що перфекціонізм науково-педагогічних працівників тісно інтегрований у систему їхніх особистісних та професійних ресурсів. Виявлено його позитивні зв'язки з відповідальністю, готовністю працювати над собою, прагненням до саморозвитку й самореалізації у професійній сфері, що свідчить про конструктивну роль високих стандартів у підтриманні професійної ідентичності викладача. Перфекціонізм також позитивно корелює з емоційним інтелектом, знанням та використанням власних ресурсів, що підкреслює його значення як чинника, здатного підсилювати стресостійкість і підвищувати ефективність міжособистісної взаємодії. Водночас виявлений негативний зв'язок перфекціонізму із синдромом професійного вигорання, що свідчить про його адаптивний характер у досліджуваній вибірці: Замість чинника ризику він виконує захисну функцію, знижуючи вразливість до емоційного виснаження.

Таким чином, кореляційний аналіз підтвердив, що перфекціонізм викладачів не є ізольованою рисою, а виступає багатовимірним феноменом, який об'єднує мотиваційні, емоційні та ресурсні компоненти. Саме це поєднання зумовлює його роль у забезпеченні професійної стійкості, ефективності діяльності та гармонізації взаємодії із соціальним оточенням.

Результати комплексного дослідження поглиблюють наукове розуміння феномена перфекціонізму у професійній діяльності науково-педагогічних працівників та підтверджують його значення як інтегративного чинника, що поєднує особистісні якості, ресурсні можливості та контекстуальні умови.

Перфекціонізм у цій вибірці постає переважно адаптивним, здатним не лише підвищувати професійну ефективність, але й слугувати захисним ресурсом від негативних проявів, зокрема вигорання. Проте, у незначної частини респондентів перфекціоністські тенденції набувають деструктивних рис, що виявляється в підвищеній емоційній напрузі, схильності до тривожності та ризиках професійного вигорання. Такі результати свідчать про необхідність своєчасної психологічної підтримки та корекції проявів деструктивного перфекціонізму. Зокрема, актуальним завданням стає створення цілеспрямованих програм, спрямованих на зниження рівня емоційної напруженості, розвиток навичок саморегуляції та формування адекватного ставлення до власних професійних досягнень.

Основні положення розділу відображено в таких публікаціях автора [4; 58].

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ КОРЕКЦІЇ ДЕСТРУКТИВНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ПІДТРИМКИ КОНСТРУКТИВНИХ ЙОГО ФОРМ У НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

3.1. Теоретичне обґрунтування формувального експерименту

Формувальний експеримент у психологічних дослідженнях передбачає цілеспрямоване впровадження певних умов або інтервенцій із метою перевірки ефективності конкретних впливів на розвиток досліджуваних психічних явищ або особистісних характеристик. У контексті вивчення соціально-психологічних особливостей перфекціонізму науково-педагогічних працівників та їхніх копінг-стратегій формувальний експеримент обґрунтований необхідністю перевірки гіпотези про можливість позитивного коригування дезадаптивних проявів перфекціонізму шляхом цілеспрямованого навчання адаптивним психологічним стратегіям і розвитку емоційних ресурсів.

Проведення формувального експерименту ґрунтується на теоретичних положеннях когнітивно-біхевіористських і гуманістичних підходів, які визначають можливість свідомого формування психологічних якостей через структуровані навчальні та тренінгові програми. Застосування такого підходу дає змогу оцінити ефективність конкретних методик впливу на рівень адаптивного і дезадаптивного перфекціонізму, розвиток резильєнтності, емоційного інтелекту та здатності до конструктивного подолання стресових ситуацій.

Крім того, формувальний експеримент дозволяє визначити механізми внутрішньої трансформації особистості, виявити прогресивні зміни в поведінкових, когнітивних та емоційних компонентах перфекціонізму, а також оцінити стійкість отриманих результатів у динаміці. Такий підхід забезпечує наукову обґрунтованість практичних рекомендацій для психокорекційної роботи

з науково-педагогічними працівниками і формує основу для розробки програм підвищення психологічної компетентності та професійної ефективності [24].

Організація формувального експерименту у психологічних дослідженнях ґрунтується на низці принципів, що забезпечують наукову обґрунтованість, достовірність і практичну значущість отриманих результатів.

Принцип наукової обґрунтованості передбачає, що всі компоненти експерименту – цілі, завдання, методи, інтервенції та очікувані результати – формуються на основі сучасних теоретичних підходів і попередніх емпіричних досліджень. Це дозволяє забезпечити логічну цілісність дослідження та обґрунтованість висновків.

На практиці принцип наукової обґрунтованості реалізується в кількох аспектах. По-перше, формулювання мети й завдань експерименту має ґрунтуватися на чіткому визначенні предмета дослідження, актуальних проблем та прогалин у науковій літературі. Це дозволяє з'ясувати, які явища чи процеси потребують цілеспрямованого впливу і яким чином експеримент може сприяти їх оптимізації чи корекції.

По-друге, обґрунтування вибору методів та психодіагностичних інструментів має базуватися на доказовій ефективності цих методик у попередніх дослідженнях. Використання валідних і надійних інструментів гарантує достовірність отриманих даних і можливість їх порівняння з результатами інших наукових робіт.

По-третє, наукова обґрунтованість передбачає логічне поєднання теоретичних підходів і практичних заходів експерименту. Теорія визначає очікувані механізми змін у досліджуваному феномені, а експериментальна частина дозволяє їх перевірити, оцінити ефективність конкретних інтервенцій і виявити закономірності розвитку або корекції психічних явищ.

Крім того, дотримання принципу наукової обґрунтованості передбачає систематичний аналіз отриманих результатів у контексті теоретичних моделей, що дозволяє не лише описати фактичні зміни, а й інтерпретувати їх із погляду

психологічних закономірностей, визначити причини та передбачити можливі наслідки.

Таким чином, принцип наукової обґрунтованості забезпечує логічну, методологічну та практичну цілісність формувального експерименту, робить його результати достовірними та застосовними для подальшої розробки рекомендацій, психокорекційних програм і стратегій розвитку досліджуваних психологічних якостей.

Принцип системності полягає в комплексному підході до організації експерименту, що передбачає взаємозв'язок усіх його компонентів: теоретичного обґрунтування, методології, психодіагностичних інструментів, умов проведення та аналізу результатів. Системність забезпечує цілісне розуміння впливу експериментальних умов на досліджувані психічні явища.

Принцип системності реалізується на кількох рівнях. По-перше, він визначає логіку побудови експерименту, де теоретичні положення, методи, психодіагностичні інструменти та інтервенційні заходи формують єдину цілісну структуру. Це дозволяє відстежити взаємозв'язки між окремими аспектами перфекціонізму та оцінити, як зміни в одному компоненті впливають на інші.

По-друге, системний підхід забезпечує комплексний аналіз результатів експерименту. Це означає, що дані не обмежуються лише кількісними показниками, а інтегруються з якісними спостереженнями, інтерпретаціями респондентів та контекстуальними факторами (соціальне середовище, професійний досвід, рольові функції). Така інтеграція дозволяє сформувати більш повне уявлення про закономірності розвитку та методи корекції перфекціоністських тенденцій.

По-третє, системність передбачає взаємодію теоретичних і практичних складових. Теорія визначає очікувані механізми змін у психічних процесах, а експериментальні втручання перевіряють їхню ефективність у реальних умовах професійної діяльності. Це дозволяє побудувати модель причиново-наслідкових

зв'язків між компонентами особистості і сформувані обґрунтовані практичні рекомендації для розвитку адаптивних психологічних ресурсів.

Таким чином, принцип системності забезпечує цілісність, логічність і комплексність формувального експерименту, сприяє виявленню внутрішніх закономірностей досліджуваного феномена та дозволяє інтегрувати теоретичні та практичні результати для ефективного використання у професійній діяльності науково-педагогічних працівників.

Принцип контрольованості визначає необхідність створення умов, за яких можна відокремити ефект експериментальної інтервенції від впливу зовнішніх факторів. Це передбачає використання контрольних або порівняльних груп, стандартизованих процедур проведення експерименту та чіткого фіксування всіх умов.

На практиці принцип контрольованості реалізується через кілька аспектів. По-перше, це використання стандартних процедур проведення експерименту, зокрема інструкцій для учасників, певного часу й місця проведення, послідовності застосування методик та інтервенцій. Стандартизація процедур мінімізує ризик випадкових впливів та забезпечує однакові умови для всіх респондентів.

По-друге, контрольованість передбачає створення контрольних і експериментальних груп, що дозволяє порівняти результати досліджуваних під впливом інтервенції та без неї. Завдяки цьому можна визначити ефективність конкретних методів впливу на рівень проявів перфекціонізму, копінг-стратегії та розвиток психологічних ресурсів.

По-третє, принцип контрольованості передбачає фіксацію та аналіз сторонніх змінних, таких як соціально-демографічні характеристики, професійний досвід, попередній рівень психологічних ресурсів, які можуть впливати на результати експерименту. Їх урахування дозволяє точніше оцінити вплив цільових втручань та уникнути спотворення висновків.

Крім того, контрольованість передбачає моніторинг процесу експерименту на всіх етапах, що дає змогу оперативно виявляти відхилення від запланованих умов і коригувати процедури для забезпечення достовірності результатів.

Таким чином, принцип контрольованості забезпечує наукову надійність і об'єктивність формувального експерименту, дозволяє точно визначити ефективність психологічних втручань та створює передумови для формулювання обґрунтованих висновків і практичних рекомендацій щодо розвитку адаптивних психологічних якостей у науково-педагогічних працівників.

Принцип етапності та динамічності забезпечує проведення кількох логічно вмотивованих, послідовних фаз експерименту: діагностичної, формувальної (впровадження інтервенцій), оцінювальної (вимірювання результатів) та узагальнювальної. Така структура дозволяє відстежити прогресивні зміни в динаміці та визначити ефективність запропонованих заходів.

На практиці принцип реалізується через чітке структурування експерименту на кілька логічно послідовних етапів. Перший етап – діагностичний, на якому визначають початковий рівень досліджуваних характеристик, психологічні ресурси учасників та їх індивідуальні особливості. Це створює базу для порівняння та оцінки змін у подальших фазах експерименту.

Другий етап – формувальний, або інтервенційний, під час якого впроваджують певні психокорекційні та навчальні заходи, спрямовані на розвиток адаптивних психологічних якостей, підвищення резильєнтності та формування конструктивних копінг-стратегій. На цьому етапі важливо забезпечити регулярність і системність впливів, щоб учасники могли поступово освоювати нові навички і стратегії.

Третій етап – моніторинговий та оцінювальний, на якому проводять повторне психодіагностичне обстеження для фіксації змін, що відбулися під впливом експериментальних заходів. Оцінка динаміки дозволяє визначити

ефективність кожного компонента інтервенції та виявити індивідуальні особливості реагування учасників.

Четвертий етап – узагальнювально-аналітичний, під час якого порівнюють отримані результати з початковими даними, аналізують закономірності змін та роблять висновки щодо ефективності формувальних заходів. На цьому етапі також розробляють практичні рекомендації для подальшого розвитку психологічних ресурсів та профілактики дезадаптивних проявів перфекціонізму.

Таким чином, принцип етапності та динамічності забезпечує систематичний, контрольований і поступовий процес формувального експерименту, дозволяє відстежувати прогресивні зміни в досліджуваному феномені та робить результати аналізу більш достовірними й практично значущими для психокорекційної та профілактичної роботи з науково-педагогічними працівниками.

Принцип етичності передбачає дотримання прав респондентів: добровільну участь, інформовану згоду, анонімність та конфіденційність отриманих даних, а також урахування психологічної безпеки учасників експерименту.

На практиці дотримання принципу етичності має кілька головних аспектів. По-перше, це добровільна участь респондентів, яка передбачає повну відсутність примусу та тиску, а також можливість у будь-який момент відмовитися від участі без негативних наслідків.

По-друге, важливим елементом є інформована згода учасників, що передбачає надання детальної інформації про мету, завдання, методи дослідження, очікуваний вплив експериментальних заходів та можливі ризики. Учасники повинні розуміти, у чому полягає їхня участь, та мати можливість поставити питання до початку дослідження.

По-третє, принцип етичності означає забезпечення конфіденційності та анонімності отриманих даних, тобто захист особистої інформації респондентів

від сторонніх осіб, шифрування даних та використання результатів виключно в наукових цілях.

Крім того, дотримання етичності передбачає психологічну безпеку учасників, що означає уникнення дій або методик, які можуть завдати емоційного дискомфорту, стресу або психологічної травми. У разі виникнення непередбачуваних ситуацій проводять корекційні заходи, а учасникам надають необхідну підтримку.

Таким чином, принцип етичності гарантує правомірність та гуманність проведення формувального експерименту, створює довірливі умови для участі респондентів, забезпечує психологічний захист та сприяє отриманню достовірних і надійних результатів, що можуть бути використані для практичних рекомендацій і розробки психокорекційних програм.

Принцип комплексності передбачає застосування різних методів та інструментів вимірювання, що дає можливість вивчати досліджуване явище з кількох ракурсів, поєднуючи кількісні та якісні показники.

Він реалізується через застосування комбінованого підходу, що передбачає використання психодіагностичних тестів, опитувальників, спостережень, експериментальних вправ, інтерв'ю та анкетування. Така методична різноманітність дозволяє отримати як кількісні, так і якісні дані, що забезпечує глибше розуміння досліджуваних явищ та їх динаміки під впливом формувальних інтервенцій.

Крім того, принцип комплексності передбачає інтеграцію результатів різних методів для формулювання узагальнених висновків щодо стану та розвитку психологічних характеристик учасників. Це дозволяє оцінити не лише ефективність окремих аспектів формувальних заходів, а й їхній взаємозв'язок, виявити закономірності взаємного впливу когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів.

Застосування принципу комплексності також забезпечує врахування індивідуальних і контекстуальних особливостей учасників, що дозволяє

диференційовано підходити до оцінки ефективності експериментальних впливів та підвищує практичну значущість результатів.

Таким чином, принцип комплексності забезпечує цілісність і всебічність формувального експерименту, дозволяє глибоко аналізувати механізми змін у досліджуваних психологічних характеристиках і формувати надійні практичні рекомендації для розвитку адаптивних ресурсів науково-педагогічних працівників.

Принцип диференціації впливу забезпечує врахування індивідуально-типологічних особливостей респондентів, соціально-демографічних чинників, рівня професійної підготовки та попереднього досвіду, що дозволяє більш точно оцінити ефективність експериментальних впливів для різних груп учасників.

На практиці реалізація принципу диференціації впливу передбачає кілька аспектів. По-перше, під час формування експериментальних груп ураховують вікові, статеві, професійні та соціальні особливості учасників, а також початковий рівень досліджуваних психічних характеристик. Це дозволяє забезпечити порівнянність результатів та уникнути спотворення даних через невраховані фактори.

По-друге, принцип диференціації впливу передбачає індивідуалізацію формувальних заходів. Наприклад, інтервенційні вправи, тренінги або психокорекційні завдання можуть бути адаптовані відповідно до особливостей групи або окремих учасників, що підвищує ефективність експериментальних втручань.

По-третє, принцип забезпечує аналіз результатів з урахуванням індивідуальних реакцій, що дозволяє відокремити загальні ефекти від специфічних, характерних лише для окремих категорій учасників. Це дає змогу точніше оцінити ефективність формувальних заходів і виділити фактори, що сприяють або перешкоджають розвитку адаптивних психологічних ресурсів [18].

Таким чином, принцип диференціації впливу забезпечує більш точне та адекватне планування формувального експерименту, дозволяє враховувати

індивідуальні та контекстуальні особливості учасників, підвищує валідність результатів і сприяє розробці ефективних психокорекційних та навчальних програм для різних категорій науково-педагогічних працівників.

Дотримання цих принципів забезпечує надійність, валідність і практичну значущість результатів формувального експерименту, а також створює умови для розробки рекомендацій і програм професійного розвитку та психокорекції.

3.2. Розробка і впровадження психокорекційної програми зниження деструктивного перфекціонізму

Проблема деструктивного перфекціонізму в науково-педагогічній діяльності набуває особливої актуальності в умовах постійного професійного навантаження, високих очікувань і вимог до якості виконання завдань. Дослідження свідчать, що дезадаптивні прояви перфекціонізму негативно впливають на емоційний стан, професійну мотивацію, ефективність навчально-методичної діяльності та міжособистісні взаємодії в колективі. У зв'язку з цим виникає необхідність розробки спеціалізованих психологічних програм, спрямованих на корекцію деструктивних тенденцій і розвиток адаптивних стратегій поведінки.

Формування такої програми опирається на теоретичні положення про структуру перфекціонізму, механізми його проявів у професійній діяльності, а також на принципи психологічної корекції та розвитку емоційних ресурсів особистості. Програма має інтегрувати різні методи психокорекції, психопрофілактики та навчання адаптивних копінг-стратегій, що забезпечує її комплексний і системний вплив на учасників.

Упровадження програми передбачає поетапне застосування інтервенцій, оцінку їх ефективності за допомогою психодіагностичних методик та коригування заходів відповідно до індивідуальних і групових особливостей учасників. Такий підхід дозволяє не лише знизити рівень деструктивного

перфекціонізму, а й підвищити психологічну стійкість, емоційний інтелект і професійну ефективність науково-педагогічних працівників.

Розроблена програма передбачає комплексний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості та складається з п'яти взаємопов'язаних блоків, реалізація яких забезпечує поступову трансформацію деструктивних проявів перфекціонізму в конструктивні.

1. Діагностично-орієнтаційний блок. Метою цього етапу є первинна оцінка рівня та типів перфекціонізму, а також пов'язаних психологічних характеристик: самокритичності, ригідності мислення, емоційної напруженості та тривожності. Для цього застосовують стандартизовані психодіагностичні методики (багатовимірні шкали перфекціонізму, опитувальники тривожності та емоційного вигорання, тести самооцінки). Додатково проводять психоедукацію, спрямовану на ознайомлення учасників із сутністю перфекціонізму, його адаптивними та деструктивними формами та їх впливом на особистісне та професійне функціонування.

2. Когнітивно-поведінковий блок. Цей компонент програми спрямований на корекцію ірраціональних переконань та когнітивних викривлень, які лежать в основі деструктивного перфекціонізму. Робота з учасниками передбачає:

- виявлення і переоцінку дисфункційних думок;
- формування гнучкого мислення та адекватних критеріїв самооцінки;
- поведінкові експерименти, що дозволяють подолати страх помилок і поступово знижувати поведінку уникнення.

3. Емоційно-регуляційний блок. Завдання цього блоку полягає у зниженні емоційного напруження, тривожності та самокритичності. Він передбачає оволодіння учасниками навичками саморегуляції через:

- дихальні та релаксаційні вправи, елементи майндфулнес-практик;
- розвиток емоційної усвідомленості та толерантності до власних помилок;
- формування навичок самопідтримки та позитивного внутрішнього діалогу.

4. Соціально-комунікативний блок. Цей компонент програми спрямований

на зниження залежності від зовнішньої оцінки та страху критики, характерних для деструктивного перфекціонізму. Реалізація відбувається через:

- тренінги асертивності та конструктивної комунікації;
- групові обговорення та вправи для набуття досвіду безпечного отримання зворотного зв'язку;
- розвиток навичок кооперації, делегування завдань і роботи в команді.

5. Рефлексивно-інтеграційний блок. Завершальний етап програми спрямований на закріплення досягнутих змін та інтеграцію конструктивних стратегій у повсякденну діяльність. Він передбачає:

- аналіз особистісних змін, отриманих у процесі програми;
- розробку індивідуального плану подальшого саморозвитку та профілактики рецидивів деструктивних проявів;
- підсумкову діагностику для оцінки ефективності програми.

Реалізація програми, яка в повному обсязі подана в додатку 1, у комплексі дозволяє зменшити рівень деструктивного перфекціонізму, підвищити психологічну стійкість, розвинути навички саморегуляції та забезпечити формування конструктивних моделей професійної та міжособистісної поведінки.

У психокорекційній програмі зниження деструктивного перфекціонізму доцільно застосовувати різноманітні техніки та методики, що відповідають структурі її блоків і спрямовані на вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості.

У діагностично-орієнтаційному блоці використовують стандартизовані психодіагностичні методики: багатовимірні шкали перфекціонізму, опитувальники тривожності та емоційного вигорання, тести самооцінки, а також психоедукаційні бесіди та інтерактивні лекції, що ознайомлюють учасників із сутністю перфекціонізму та його впливом на професійну діяльність [48].

Когнітивно-поведінковий блок передбачає застосування технік когнітивної реструктуризації, виявлення і переоцінки дисфункційних думок,

формування гнучкого мислення, а також поведінкових експериментів, що дозволяють поступово знижувати поведінку уникнення, страх помилок та надмірну самокритичність [Бек. Когнітивно-поведінкова терапія].

Емоційно-регуляційний блок містить техніки релаксації, дихальні вправи, елементи майндфулнес-практик, вправи на розвиток емоційної усвідомленості, позитивного внутрішнього діалогу та самопідтримки, що сприяють зниженню емоційної напруженості та тривожності [74].

У соціально-комунікативному блоці застосовують тренінги асертивності, вправи на конструктивну комунікацію, групові дискусії, рольові ігри, вправи на кооперацію та делегування завдань, що дозволяють розвивати навички ефективної взаємодії в колективі та зменшувати залежність від зовнішньої оцінки [73].

Рефлексивно-інтеграційний блок передбачає ведення щоденників саморефлексії, обговорення особистих змін у групі, створення індивідуальних планів розвитку, а також підсумкову діагностику для оцінки ефективності програми та закріплення набутого досвіду [75].

Комплексне поєднання цих методик забезпечує цілісний вплив на деструктивні прояви перфекціонізму, сприяє розвитку адаптивних стратегій, підвищує психологічну стійкість та ефективність професійної діяльності науково-педагогічних працівників.

3.3. Аналіз ефективності формувального експерименту: до- і післятестова діагностика

Для оцінки результативності програми, спрямованої на корекцію деструктивних проявів перфекціонізму та підтримку його конструктивних форм, було проведено порівняльний аналіз показників науково-педагогічних працівників у до- і післятестовому вимірі. Такий підхід дав змогу простежити динаміку основних соціально-психологічних характеристик, що визначають

специфіку професійного функціонування викладачів.

Основними критеріями оцінювання обрано ті змінні, які виявили найбільшу значущість у кластерному та кореляційному аналізах: рівень перфекціонізму, емоційний інтелект, психологічна ресурсність, тривожність, задоволеність життям, соціальна підтримка та професійне вигорання. Особливу увагу приділено аналізу того, наскільки після реалізації програми зменшилися деструктивні аспекти перфекціонізму (підвищена тривожність, емоційне виснаження, ознаки вигорання) та водночас посилилися його конструктивні прояви (відповідальність, саморозвиток, здатність до регуляції емоцій, соціальна підтримка).

Таким чином, подальший аналіз зосереджено на визначенні якісних зрушень у структурі перфекціонізму та в суміжних соціально-психологічних характеристиках, що дозволяє оцінити ефективність розроблених психологічних умов корекції та підтвердити їх значення для підвищення професійної стійкості науково-педагогічних працівників.

Для оцінки результативності програми, спрямованої на корекцію деструктивних проявів перфекціонізму та підтримку його конструктивних форм, було проведено формувальний експеримент із розподілом вибірки на експериментальну ($n=25$) та контрольну ($n=25$) групи. В експериментальній групі здійснювали впровадження розроблених психологічних умов, тоді як контрольна група не брала участі в програмі та виступала об'єктом порівняння. Оскільки в контрольній групі не було виявлено статистично значущих зрушень, у межах дисертаційного дослідження детальний аналіз зосереджено на результатах експериментальної групи.

Отримані результати було опрацьовано статистично з використанням Т-критерію Вілкоксона, що дозволило підтвердити значущість виявлених змін. Це дало змогу зробити обґрунтовані висновки щодо ефективності програми та її впливу на професійне функціонування науково-педагогічних працівників.

У таблиці 3.1 показано статистично підтверджені зміни показників

перфекціонізму. Як бачимо, аналіз засвідчив статистично значуще зниження деструктивних компонентів перфекціонізму: самокритики та гіперкритики ($p=0,000$), сумнівів у власних діях ($p=0,005$), претензійності ($p=0,005$) та установки «мені всі винні» ($p=0,009$). Такі результати показують, що після впровадження програми зменшилася вираженість негативних когнітивних і поведінкових установок, які сприяли зростанню емоційного напруження та конфліктності у професійній діяльності. Водночас загальні прояви перфекціонізму, орієнтованого на себе, також статистично знизилися ($p=0,011$), що вказує на формування більш збалансованого ставлення до власних досягнень.

Таблиця 3.1

**Статистичне підтвердження змін показників перфекціонізму на основі
Т-критерію Вілкоксона**

№з/п	Показники перфекціонізму	t	p
1.	Перфекціонізм, орієнтований на себе	-2,568 ^b	,011
2.	Сумніви у власних діях	-2,821 ^b	,005
3.	Самокритика	-3,621 ^b	,000
4.	Гіперкритика	-3,621 ^b	,000
5.	Упевненість у тому, що мені всі щось винні	-2,693 ^b	,009
6.	Претензійність	-2,821 ^b	,005

Примітка: **a** – використано позитивні ранги (збільшилось); **b** – використано від’ємні ранги (зменшилось).

У таблиці 3.2 показано статистично підтверджені зміни в типах перфекціонізму. Результати засвідчили суттєве зменшення проявів жорсткого ($p=0,000$) та самокритичного перфекціонізму ($p=0,001$). Це означає, що після програми учасники стали менш схильними до надмірних вимог, самозвинувачень і внутрішньої напруги, що є головною ознакою зниження деструктивного аспекту цього феномена.

Таблиця 3.2

Статистичне підтвердження змін у типах перфекціонізму на основі Т-критерію Вілкоксона

№з/п	Типи перфекціонізму	t	p
1.	Жорсткий перфекціонізм	-3,621 ^b	,000
2.	Самокритичний перфекціонізм	-3,171 ^b	,001

Примітка: **a** – використано позитивні ранги (збільшилось); **b** – використано від’ємні ранги (зменшилось).

У таблиці 3.3 показано статистично підтверджені зміни в рівнях перфекціонізму. За результатами порівняння до- і післятестових показників за допомогою Т-критерію Вілкоксона виявлено статистично значуще зниження загального рівня перфекціонізму у представників експериментальної групи ($t = -4,211$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що після впровадження програми учасники стали менш схильними до надмірних вимог до себе та оточення, знизився рівень їх самокритичності та тенденції до жорстких внутрішніх стандартів. Отриманий результат підтверджує ефективність корекційного впливу щодо деструктивних проявів перфекціонізму.

Таблиця 3.3

Статистичне підтвердження змін у рівнях перфекціонізму на основі Т-критерію Вілкоксона

№з/п	Рівень перфекціонізму	t	p
1.	Рівень перфекціонізму	-4,211 ^b	,000

Примітка: **a** – використано позитивні ранги (збільшилось); **b** – використано від’ємні ранги (зменшилось).

У таблиці 3.4 показано статистично підтверджені зміни в рівнях перфекціонізму. Учасники експериментальної групи почали частіше застосовувати проблемно-орієнтовані стратегії: активне долання ($p = 0,007$) та планування ($p = 0,011$). Також зросла кількість звернень по емоційну підтримку ($p = 0,005$) та здатність до вираження емоцій ($p = 0,001$). Натомість значно

знизилося використання деструктивних копінгів: самовідволікання ($p=0,032$), уживання речовин ($p=0,036$) і поведінкове розмежування ($p=0,021$). Це свідчить про формування більш конструктивних стратегій подолання стресу.

Таблиця 3.4

**Статистичне підтвердження змін у копінг-стратегіях на основі
Т-критерію Вілкоксона**

№ з/п	Стратегії	Поведінкові моделі	t	p
1.	Проблемно-орієнтовані	Активне додання	-2,736 ^a	,007
		Планування	-2,584 ^a	,011
2.	Емоційно-орієнтовані	Емоційна підтримка	-2,821 ^a	,005
		Вираження емоцій	-3,171 ^a	,001
3.	Стратегії уникнення	Самовідволікання	-2,098 ^b	,032
		Вживання речовин	-2,071 ^b	,036
		Поведінкове розмежування	-2,121 ^b	,021

Примітка: **a** – використано позитивні ранги (збільшилось); **b** – використано від’ємні ранги (зменшилось).

У таблиці 3.5 показано статистично підтверджені зміни показників емоційного інтелекту. За всіма показниками зафіксовано статистично значущі позитивні зрушення: зросла здатність використовувати емоції ($p=0,002$), розуміти й аналізувати їх ($p=0,005$) та свідомо управляти емоційними станами ($p=0,002$). Відповідно загальний рівень емоційного інтелекту істотно підвищився ($p=0,002$). Це вказує на посилення емоційної компетентності як ресурсу гармонійного професійного функціонування.

Таблиця 3.5

**Статистичне підтвердження змін у показниках емоційного інтелекту на
основі Т-критерію Вілкоксона**

№з/п	Показники емоційного інтелекту	t	p
1.	Використання емоцій	-3,021 ^a	,002
2.	Розуміння та аналіз емоцій	-2,751 ^a	,005
3.	Свідоме управління	-3,028 ^a	,002

Примітка: **a** – використано позитивні ранги (збільшилось); **b** – використано від’ємні ранги (зменшилось).

У таблиці 3.6 показано статистично підтверджені зміни показників емоційного інтелекту. Встановлено зростання показників знання власних ресурсів ($p=0,025$), уміння відновлювати ($p=0,007$) та використовувати їх ($p=0,023$). Загальний рівень психологічної ресурсності значно підвищився ($p=0,000$). Це свідчить про те, що учасники стали більш усвідомленими у використанні внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання професійних викликів.

Таблиця 3.6

Статистичне підтвердження змін рівня емоційного інтелекту на основі

Т-критерію Вілкоксона

№з/п	Рівень емоційного інтелекту	t	p
1.	Рівень емоційного інтелекту	-3,121 ^a	,002

Примітка: **a** – використано позитивні ранги (збільшилось); **b** – використано від’ємні ранги (зменшилось).

У таблиці 3.7 показано статистично підтверджені зміни показників психологічної ресурсності. Встановлено зростання показників знання власних ресурсів ($p=0,025$), уміння відновлювати ($p=0,007$) та використовувати їх ($p=0,023$).

Таблиця 3.7

Статистичне підтвердження змін показників психологічної ресурсності на основі Т-критерію Вілкоксона

№з/п	Показники психологічної ресурсності	t	p
1.	Знання власних ресурсів	-2,238 ^a	,025
2.	Уміння відновлювати власні ресурси	-2,705 ^a	,007
3.	Уміння використовувати власні ресурси	-2,271 ^a	,023

Примітка: **a** – використано позитивні ранги (збільшилось); **b** – використано від’ємні ранги (зменшилось).

Як бачимо у таблиці 3.8, загальний рівень психологічної ресурсності значно підвищився ($p=0,000$). Це свідчить, що учасники стали більш усвідомленими у використанні внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання професійних викликів.

Таблиця 3.8

Статистичне підтвердження змін рівня психологічної ресурсності на основі Т-критерію Вілкоксона

№з/п	Рівень психологічної ресурсності	t	p
1.	Рівень психологічної ресурсності	-4,917 ^a	,000

Примітка: **a** – використано позитивні ранги (збільшилось); **b** – використано від’ємні ранги (зменшилось).

У таблиці 3.9 показано статистично підтверджені зміни рівня тривоги. Як бачимо, рівень тривожності в експериментальній групі статистично знизився ($p=0,002$), що підтверджує ефективність програми у зменшенні деструктивних проявів перфекціонізму

Таблиця 3.9

Статистичне підтвердження змін рівня тривоги на основі Т-критерію Вілкоксона

№з/п	Рівні тривоги	t	p
1.	Рівень тривоги	-3,091 ^b	,002

Примітка: **a** – використано позитивні ранги (збільшилось); **b** – використано від’ємні ранги (зменшилось).

У таблиці 3.10 подано результати змін рівня стресостійкості. Як бачимо, показники стресостійкості істотно зросли ($p=0,000$), що свідчить про розвиток у викладачів здатності ефективніше долати професійні труднощі та відновлювати емоційну рівновагу після напружених ситуацій. Це підтверджує, що програма мала ресурсопідтримувальний ефект і сприяла підвищенню адаптивності

особистості.

Таблиця 3.10

**Статистичне підтвердження змін рівня стресостійкості на основі
Т-критерію Вілкоксона**

№з/п	Рівні стресостійкості	t	p
1.	Рівень стресостійкості	-4,913 ^a	,000

Примітка: **a** – використано позитивні ранги (збільшилось); **b** – використано від’ємні ранги (зменшилось).

Як свідчать дані таблиці 3.11, відбулось значне підвищення рівня задоволеності життям ($p=0,002$). Учасники після програми більш позитивно оцінюють власне життя, відчувають більшу реалізованість і гармонію. Це демонструє зміцнення внутрішніх ресурсів і формування більш збалансованого ставлення до себе й професійної діяльності.

Таблиця 3.11

**Статистичне підтвердження змін рівня задоволеності життям на основі
Т-критерію Вілкоксона**

№з/п	Рівень задоволеності життям	t	p
1.	Рівень задоволеності життям	-3,101 ^a	,002

Примітка: **a** – використано позитивні ранги (збільшилось); **b** – використано від’ємні ранги (зменшилось).

Як бачимо у таблиці 3.12, значущим результатом стало зниження рівня синдрому професійного вигорання ($p=0,000$). Це підтверджує, що впроваджені психологічні умови сприяли профілактиці емоційного виснаження і підвищили професійну стійкість викладачів.

Статистичне підтвердження змін синдрому професійного вигорання на основі Т-критерію Вілкоксона

№з/п	Синдром професійного вигорання	t	p
1.	Синдром професійного вигорання	-5,121 ^b	,000

Примітка: **a** – використано позитивні ранги (збільшилось); **b** – використано від’ємні ранги (зменшилось).

Узагальнюючи результати аналізу за Т-критерієм Вілкоксона, можна стверджувати, що впровадження програми «Психологічні умови корекції деструктивного перфекціонізму та підтримки конструктивних його форм у науково-педагогічній діяльності» виявилось ефективним. В експериментальній групі зафіксовано суттєве зниження деструктивних компонентів перфекціонізму, тривожності та проявів професійного вигорання, а також значне підвищення рівня емоційного інтелекту, психологічної ресурсності, стресостійкості, задоволеності життям та використання конструктивних копінг-стратегій. Це дає підстави розглядати запропоновані психологічні умови як дієвий інструмент підтримки адаптивних форм перфекціонізму, підвищення професійної стійкості та ефективності науково-педагогічних працівників.

Висновки до розділу 3

Проведене теоретичне обґрунтування формувального експерименту підтвердило доцільність цілеспрямованого впровадження психокорекційних та навчальних заходів для дослідження соціально-психологічних особливостей перфекціонізму науково-педагогічних працівників. Розгляд експерименту з позицій когнітивно-біхевіористських і гуманістичних підходів дозволив визначити можливість свідомого формування адаптивних психологічних якостей через структуровані програми, спрямовані на зниження деструктивних проявів перфекціонізму, розвиток резильєнтності, емоційного інтелекту та ефективних копінг-стратегій.

Дотримання принципів наукової обґрунтованості, системності, контрольованості, етапності та динамічності, етичності, комплексності та диференціації впливу забезпечило методологічну цілісність і достовірність експерименту, створюючи умови для оцінки прогресивних змін у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах особистості. Таким чином, теоретичне обґрунтування підтвердило можливість ефективного використання формувального експерименту як інструменту для науково обґрунтованого розвитку адаптивних психологічних ресурсів та формування конструктивних моделей професійної поведінки науково-педагогічних працівників.

До розробки та впровадження психокорекційної програми зниження деструктивного перфекціонізму було застосовано комплексний підхід. Поетапне поєднання діагностично-орієнтаційного, когнітивно-поведінкового, емоційно-регуляційного, соціально-комунікативного та рефлексивно-інтеграційного блоків забезпечує цілісний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості, сприяючи формуванню адаптивних психологічних ресурсів. Такий системний та індивідуалізований підхід дозволяє не лише знизити рівень деструктивного перфекціонізму, а й підвищити психологічну стійкість, емоційний інтелект, здатність до конструктивного подолання стресових ситуацій та ефективну взаємодію в професійному середовищі, що свідчить про практичну значущість і застосовність програми у професійній діяльності науково-педагогічних працівників.

За підсумками проведення формувального експерименту встановлено статистично значуще зниження загального рівня перфекціонізму, а також його деструктивних компонентів (самокритики, гіперкритики, претензійності, сумнівів у власних діях). Це підтверджує ефективність програми щодо корекції надмірно вимогливих установок.

Зафіксовано зменшення проявів жорсткого та самокритичного типів перфекціонізму, що свідчить про формування більш адаптивного ставлення до власної діяльності та результатів професійної праці. Виявлено позитивні

зрушення у сфері копінг-стратегій: учасники почали частіше використовувати проблемно-орієнтовані способи подолання труднощів (активне додання, планування, звернення по підтримку) та рідше – деструктивні стратегії (самовідволікання, вживання речовин, поведінкове розмежування). Показники емоційного інтелекту значно зросли, зокрема у сфері розуміння, використання та регуляції емоцій, що свідчить про розвиток емоційної компетентності як ресурсу професійної стійкості. Суттєво підвищилися показники психологічної ресурсності: респонденти стали більш обізнаними щодо власних ресурсів, здатні ефективніше їх використовувати та відновлювати.

Констатовано суттєве зниження рівня тривожності, одночасно зростання стресостійкості та задоволеності життям, що підтверджує ресурсопідтримувальний ефект програми. Найбільш вагомим результатом стало статистично значуще зниження рівня професійного вигорання, що свідчить про зменшення ризику емоційного виснаження та покращення якості професійного функціонування викладачів. Загалом результати Т-критерію Вілкоксона переконливо підтвердили ефективність розроблених психологічних умов: зменшилися деструктивні прояви перфекціонізму та водночас зросли ресурсні характеристики особистості, що свідчить про успішність впровадженої програми.

Основні положення розділу відображено в таких публікаціях автора [3; 201].

ВИСНОВКИ

У дисертації подано теоретичне обґрунтування та нове роз'яснення проблеми соціально-психологічних аспектів перфекціонізму науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти, а також підбито такі підсумки.

1. Визначено, що науково-педагогічна діяльність є складним соціально-психологічним процесом, що поєднує освітні, наукові та соціальні функції, і ефективність її реалізації залежить не лише від професійної компетентності, а й від рівня розвитку комунікативних, емоційних і мотиваційних якостей педагога, здатності до саморегуляції та психологічної стійкості. У межах взаємодії з учасниками освітнього процесу важливу роль відіграють гуманістичні цінності та соціокультурні норми, що формують позитивний психологічний клімат.

Констатовано, що перфекціонізм у науково-педагогічній діяльності розглядають як багатовимірне явище, що містить когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти та може мати адаптивні й дезадаптивні прояви: перший стимулює досягнення, самовдосконалення та високу продуктивність, другий — провокує тривожність, самокритичність, страх помилки й професійне вигорання. Соціокультурні чинники, такі як очікування щодо сім'ї, навчального закладу та професійного середовища, взаємодіють із особистісними рисами (самоконтроль, схильність до самокритики, потреба в досягненнях), формуючи індивідуальні стратегії прагнення до досконалості. Ефективність педагогічної діяльності визначається здатністю усвідомлювати межі власних стандартів, використовувати конструктивний перфекціонізм як ресурс професійного розвитку та мінімізувати його потенційно деструктивні наслідки.

2. Розроблено теоретичну модель дослідження перфекціонізму в науково-педагогічній діяльності, яка дозволяє системно окреслити взаємозв'язки між особистісними характеристиками педагога, соціокультурними умовами та проявами прагнення до досконалості у професійній практиці. Вона інтегрує когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти перфекціонізму, що забезпечує цілісне розуміння його впливу на ефективність діяльності,

стимулювання професійного розвитку та взаємодію з колегами і студентами. Модель враховує як конструктивні прояви перфекціонізму, що сприяють самовдосконаленню, ретельному плануванню та високій якості виконання завдань, так і деструктивні, які можуть викликати професійне вигорання, тривожність і зниження продуктивності. Особливу увагу зосереджено на взаємодії індивідуальних детермінантів та соціально-педагогічного середовища, що дозволяє прогнозувати можливі прояви перфекціонізму та визначати ефективні стратегії його регуляції, спрямовані на розвиток професійної компетентності та підтримку психологічного благополуччя педагога.

3. Встановлено, що для більшості науково-педагогічних працівників характерні середні прояви перфекціонізму, які поєднуються із розвиненим емоційним інтелектом, достатнім рівнем психологічної ресурсності та наявністю соціальної підтримки. Це свідчить про домінування адаптивного типу перфекціонізму, який забезпечує конструктивне ставлення до професійної діяльності, сприяє розвитку самоконтролю та гармонізації міжособистісних взаємин у колективі. Водночас у близько третини респондентів виявлено високий рівень перфекціоністських тенденцій, що супроводжується підвищеною тривожністю, внутрішньою напругою та ознаками професійного вигорання. Таке поєднання підтверджує амбівалентний характер перфекціонізму: він може виступати як чинником професійного зростання та мотивації досягнень, так і джерелом ризиків емоційного виснаження та зниження ефективності діяльності. Через це вкрай важливим є психологічний супровід науково-педагогічних працівників і формування умов, які сприяють збереженню адаптивних, конструктивних форм перфекціонізму та мінімізації його деструктивних проявів.

4. Виявлено, що перфекціонізм науково-педагогічних працівників має тісні позитивні зв'язки з відповідальністю, готовністю працювати над собою, прагненням до саморозвитку та самореалізації у професії, емоційним інтелектом і психологічною ресурсністю. Негативна кореляція з показниками професійного вигорання свідчить про переважно адаптивний характер перфекціонізму, який у

більшості випадків виступає чинником професійної стійкості, хоча у частини респондентів зберігає деструктивні прояви.

Виокремлено три типологічні профілі викладачів: «адаптивні перфекціоністи» – із середнім рівнем перфекціонізму, високою ресурсністю, низькою тривожністю та високою задоволеністю життям; «напружені професіонали» – з високим рівнем перфекціонізму, помірною ресурсністю, середнім емоційним інтелектом, підвищеною тривожністю та ознаками вигорання; «вразливі виконавці» – із низьким рівнем перфекціонізму, низькими показниками ресурсності й соціальної підтримки, високою тривожністю, низькою задоволеністю життям та найбільш вираженими проявами професійного вигорання.

5. Розроблено психологічну програму зниження деструктивного перфекціонізму для науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти. Проведене теоретичне обґрунтування та впровадження формувального експерименту підтвердило ефективність цілеспрямованого застосування психокорекційних і навчальних заходів для дослідження та регуляції перфекціонізму в науково-педагогічних працівників. Використання когнітивно-біхевіористських і гуманістичних підходів дозволило сформувати адаптивні психологічні якості, знизити деструктивні прояви перфекціонізму та розвинути резильєнтність, емоційний інтелект і ефективні копінг-стратегії. Дотримання принципів наукової обґрунтованості, системності, етапності та етичності забезпечило достовірність результатів, а комплексний поетапний підхід психокорекційної програми, що передбачав діагностично-орієнтаційний, когнітивно-поведінковий, емоційно-регуляційний, соціально-комунікативний і рефлексивно-інтеграційний блоки, сприяв цілісному впливу на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості.

Визначено основні структурні складові програми для зниження деструктивного перфекціонізму із застосуванням психоедукації, зміни дисфункційних переконань, що лежать в основі деструктивного перфекціонізму,

вправ на зменшення емоційного напруження, тривожності, залежності від зовнішнього схвалення та соціальної оцінки, що супроводжують перфекціонізм; закріплення отриманих змін; інтеграцію нових моделей мислення і поведінки в повсякденне та професійне життя.

Підтверджено ефективність розроблених психологічних умов корекції деструктивного перфекціонізму та підтримки його конструктивних форм у науково-педагогічній діяльності. Суттєво знизився рівень деструктивних компонентів перфекціонізму (надмірна самокритика, гіперкритика, претензійність), тривожності та професійного вигорання. Одночасно було зафіксовано зростання показників емоційного інтелекту, психологічної ресурсності, стресостійкості, задоволеності життям та застосування конструктивних копінг-стратегій.

Перспективу наших подальших досліджень вбачаємо в розробці більш диференційованих психодіагностичних інструментів для оцінки адаптивних і дезадаптивних проявів перфекціонізму, вивчення його впливу на ефективність навчально-наукової роботи та міжособистісну взаємодію в колективі, а також в оцінці результативності різних психокорекційних і навчальних програм, спрямованих на розвиток конструктивних стратегій саморегуляції та підвищення психологічної стійкості. Крім того, перспективним є інтегрування міждисциплінарних підходів, зокрема психології особистості, педагогічної психології та когнітивної науки, для створення комплексних моделей прогнозування професійної поведінки та оптимізації особистісного розвитку науково-педагогічних працівників у динамічних соціально-професійних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко А. О. Взаємозв'язок перфекціонізму як особистісної якості майбутніх педагогів з обдарованістю. *Війна в Україні: зроблені висновки та незасвоєні уроки*: збірник тез Міжнародної наук.-практ. конференції (Львів, 21 лютого 2025 року) / упоряд. У. О. Цмоць. Львів: ЛьвДУВС, 2025. С. 20–22.
2. Авраменко А. О. Зв'язок локусу контролю та перфекціонізму в науковій літературі. *Безпекові аспекти управління організаціями в умовах війни та повоєнної відбудови держави*: матеріали круглого столу (Львів, 12 травня 2023 року) / за заг. ред. В. С. Бліхара, Г. З. Леськів. [Електронний ресурс]. Львів: ЛьвДУВС, 2023. С. 158–164.
3. Авраменко А. О. Комплексна психокорекційна програма роботи з перфекціонізмом: теоретичне обґрунтування. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації*: матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. (Львів, 25 жовтня 2024 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів: ЛьвДУВС, 2024. С. 20–24.
4. Авраменко А. О. Методологія дослідження перфекціонізму як особистісної властивості. *Актуальні питання відновлення ментального здоров'я у психологічному вимірі*: матеріали І Всеукр. конф. здобувачів вищої освіти та молодих учених (Київ, 11 жовтня 2024 р.) / [редкол.: Ю. О. Бохонкова (голова), О. Г. Лосієвська, Ю. В. Сербін]. Київ: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2024. С. 11–16.
5. Авраменко А. О. Невротичний перфекціонізм проти нарцисичного перфекціонізму. *Війна в Україні: зроблені висновки та незасвоєні уроки*: збірник тез Міжнародного круглого столу (Львів, 23 лютого 2023 року) / упор. Л. В. Павлик, У. О. Цмоць. Львів: ЛьвДУВС, 2023. С. 9–13.
6. Авраменко А. О. Перфекціонізм як особистісна риса педагога. *Innovations and prospects in modern science*; Proceedings of the 6th International scientific and practical conference. Stockholm, Sweden: SSPG Publish, 2023. Pp. 374–378. URL: <https://sci-conf.com.ua/vi-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-innovationsand-prospects-in-modern-science-5-7-06-2023-stokholm->

shvetsiya-arhiv/.

7. Авраменко А. О. Перфекціонізм як психологічний феномен. *Виклики толерантності в умовах російської воєнної агресії*: матеріали Всеукр. науково-дискусійної платформи, приуроченої до Міжнародного дня толерантності (Кропивницький, 16 листопада 2023 року). Кропивницький: ДонДУВС, 2023. С. 91–94.

8. Авраменко А. О. Перфекціонізм, тривожні та депресивні розлади особистості: перспективи майбутніх досліджень. *Психічне здоров'я та життєстійкість в умовах війни: інноваційні підходи та доказові інтервенції для України*: збірник тез Міжнародної наук.-практ. конф. (Івано-Франківськ, 11 квітня 2025 р.) / За наук. ред. проф. Л. Д. Заграй, проф. Л. С. Пілецької, доц. О. М. Чуйко. Івано-Франківськ, 2025. С. 4–6.

9. Авраменко А. О. Перфекціонізм: феноменологічна багатогранність чи структурна багатовимірність? Збірник матеріалів VII Всеукр. наук.-практ. конф. (Львів, 28 жовтня 2022 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів: ЛьвДУВС, 2022. С. 5–10.

10. Авраменко А. О. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної якості. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності*: матеріали IX Наук.-практ. інтернет-конф. (з міжнар. участ.) (Луцьк, 28 листопада – 02 грудня. 2022 р.) = Materials of IX-th Scientific and Practical Internet Conference (with international participation) (Nov 28 – Dec 02, 2022) / за заг. ред. Т. І. Дучимінської, Я. О. Гошовського, Ж. П. Вірної, Д. Т. Гошовської, О. Є. Іванашко. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2022. С. 9–13.

11. Авраменко А. О. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної якості педагога. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної реабілітації*: матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (Львів, 27 жовтня 2023 року) / уклад. В. С. Бліхар.

Львів: ЛьвДУВС, 2023. С. 11–15.

12. Авраменко А. О. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної якості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна: зб. наук. праць / голов. ред. З. Я. Ковальчук. Львів: ЛьвДУВС, 2023. Вип. 1. С. 3–12. DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-1>

13. Авраменко А. О. Теоретико-психологічний аналіз моделей перфекціонізму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*: зб. наук. праць. Сєвєродонецьк: В-во Східноукраїнського національного університету імені В. Даля, 2022. № 2(58). С. 29–40. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-58-2-29-40>

14. Барко В. В. Методи дослідження індивідуально-особистісних властивостей працівників Національної поліції України: монографія. Харків: Факт, 2024. 380 с.

15. Барно О. М. Особливості формування світогляду молоді на сучасному етапі розвитку суспільства. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*: зб. статей / НАПН України, Ін-т соціальної та політичної психології; [голов. редкол. С. Д. Максименко (голова) та ін.]. Київ: Міленіум, 2007. Вип. 16 (19). С. 3–12.

16. Батраченко І. Г., Лоза О. О. Перфекціонізм як теоретична та практична проблема професіоналізації державного службовця. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля*: Серія «Педагогіка і Психологія». 2011. № 2 (2). С. 109–114.

17. Борисюк А. С. Соціально-психологічні засади становлення професійної ідентичності майбутнього медичного психолога: автореф. дис. доктора психол. наук: 19.00.05; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2011. 32 с.

18. Бочелюк В. Й. Методика та організація наукових досліджень з психології: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 360 с.

19. Будник О. Б. Соціально-педагогічна діяльність учителя: психологічний аналіз. *Наука і освіта: науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України. Психологія і педагогіка. Тематичний спецвипуск «Традиції та новації сучасної освіти в Україні»*. 2013. № 3/СХІІІ. С. 40–43.

20. Вавілова А. С. Деструктивні прояви перфекціонізму в ситуації досягнення: досвід корекції. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2016. Вип. 1. Том. 2. С. 132–136.

21. Вавринів О. С. Організація та проведення психологічних та соціально-психологічних досліджень: практичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2023. 110 с.

22. ВасиLINEць, Т. В., Цюприк А. Я. Психологічні особливості впливу перфекціонізму на обдарованість особистості в навчальній діяльності. *Стратегія реформування організації цивільного захисту: матеріали наук.-практ. конф. Том. 1. Цивільний захист України: сучасний стан, здобутки, проблеми, перспективи розвитку*. Київ: ЩУЦЗ, 2018. С. 50–53.

23. Васянович Г. П. Вибрані твори: в 5-ти т. Т. 2: Морально-правова відповідальність педагога (теоретико-методологічний аспект): монографія. Львів: Сполом, 2010. 356 с.

24. Вербець В. В. Методологія та методика соціологічних досліджень: навч.-метод. посіб. Рівне: РДГУ: Інститут соціальних досліджень, 2006. 248 с.

25. Власенко Л., Ладанюк А., Кишенько В. Методологія наукових досліджень: навч. посіб. Київ: «Літа-К», 2018. 352 с.

26. Вознюк А. Особливості прояву перфекціонізму у педагогічних працівників. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (25). DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.5>

27. Волянчук Н. Ю. Психологія професійного становлення тренера: монографія. Луцьк: Волинська обл. друкарня, 2006. 444 с.

28. Г. С. Костюк – особистість, вчений, громадянин: зб. статей, спогадів, матеріалів / упоряд. В. В. Андрієвська; ред. С. Д. Максименко. Київ: Ніка-Центр, 2010. 312 с.

29. Гаранян Н. Г. Перфекціонізм і психічні розлади (огляд зарубіжних емпіричних досліджень). *Сучасна терапія психічних розладів*. 2006. № 1. С. 31–41.
30. Головка М. Академічна обдарованість та проблема її діагностики в сучасній психолого-педагогічній теорії та практиці. *Педагогічні проблеми обдарованої особистості*. С. 247–255. Режим доступу: [Zbirnuk20011-5_5.indd](#)
31. Гриневич Л. М., Морзе Н. В., Бойко М. А. Наукова освіта як основа формування інноваційної компетентності в умовах цифрової трансформації суспільства. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2020. Том 77, № 3. С. 1–26.
32. Грубі Т., Середа О. Концепт «перфекціонізм» у свідомості науково-педагогічного персоналу вищої школи. *Psycholinguistics in a Modern World – 2020: Proceedings of the 15th International Scientific and Practical Conference (Pereiaslav-Khmelnyskyi, 22–23 October, 2020)*. 2020. С. 63–68.
33. Грубі Т. В. Адаптація психодіагностичної методики «Велика тривимірна шкала перфекціонізму». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. № 2. С. 24–34.
34. Грубі Т. В. Генезис перфекціонізму. *Проблеми сучасної психології: Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / наук. ред. С. Д. Максименко, Л. А. Онуфрієва. Вип. 33. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2016. С. 128–138.*
35. Грубі Т. В. Концептуальні підходи до дослідження перфекціонізму особистості. *Вісник післядипломної освіти*. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2016. Вип. 1. С. 27–39.
36. Грубі Т. В. Позитивний вплив перфекціонізму на професійну діяльність особистості. *International Scientific and Practical Conference «World Science»*. September 2016. № 9 (13). Vol. 3. С. 12–16.

37. Грубі Т. В. Сучасні моделі перфекціонізму. *Актуальні проблеми психології*: зб наук. праць. Т. 1. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. / За ред. С. Д. Максименка; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2015. Вип. 43. С. 8–15.

38. Гуляс І. А. Перфекціоністські настанови як чинник професійної готовності майбутніх практичних психологів: дис. ... канд. психолог. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Івано-Франківськ, 2007. 190 с.

39. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2010. 20 с.

40. Джудіт С. Бек. Когнітивно-поведінкова терапія: основи та практика. Київ: В-во «Науковий світ», 2023. 460 с.

41. Древаль Ю. Д. До питання щодо застосування мотиваційної теорії Ш. Річі та П. Мартіна у сфері охорони праці. *Актуальні питання розвитку особистості: сучасність, інновації, перспективи*. Житомир, 2024. С. 128–130.

42. Завада Т. Ю. Теоретичний аналіз перфекціонізму як психологічного феномена. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Вип. 16. С. 367–378.

43. Заверуха О. Я. Стратегії формування професійної ідентичності в переході до дорослості. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 3 (67). С. 167–176. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-67-167-176>.

44. Казібекова В. Ф. Психологічні ресурси особистості: філософсько-психологічний зміст. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2017. Вип. 2. Т. 1. С. 120–127.

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

46. Карамушка Л. М. Діагностичний інструментарій вивчення перфекціонізму особистості. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Ін-

ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. І: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Київ, 2016. Вип. 45. С. 35–40.

47. Католик Г. В., Ковальчук Л. В. Особливості синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів в умовах пандемії. *Соціально-правові студії*. Львів: ЛьвДУВС, 2021. Вип. 3 (13). С. 198–205.

48. Католик Г., Багрій В. Психодіагностика у презентаціях, таблицях, схемах: навч.-метод. посіб. Львів: ЛьвДУВС, 2021. 301 с.

49. Книш А. Є., Терещенко К. Р. Перфекціонізм в діяльності молодих викладачів. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти*: зб. наук. праць / за ред. О. Г. Романовського. Вип. 51 (55). Харків: НТУ «ХПІ», 2020. С. 36–39.

50. Коваленко М. В. Програма психокорекції та психопрофілактики дезадаптивних станів у студентів з високим рівнем перфекціонізму. *Biomedical and biosocial anthropology*. 2014. № 23. С. 217–219.

51. Ковальчук З. Я. Вплив індивідуально-психологічних рис на механізми формування міжособистісних стосунків між вчителем та учнем. *Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія*: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ: Міленіум, 2005. Т. 7. Вип. 4. С. 142–151.

52. Ковальчук З. Я. Вплив особистості педагога на оптимізацію педагогічної взаємодії. *Психолого-педагогічні умови розвитку освітнього простору держави*: кол. монографія / за заг. ред. З. Ковальчук. Львів: ЛьвДУВС, 2015. С. 187–214.

53. Ковальчук З. Я. Генетично-психологічні засади оптимізації педагогічної взаємодії: монографія. Львів: СПОЛОМ, 2013. 600 с.

54. Ковальчук З. Я. Особистісна рефлексія в умовах постійних соціальних змін. *Соціально-правові студії*: науково-аналітичний журнал / гол. ред. О. Балинська. Львів: ЛьвДУВС, 2021. Вип. 4(4). С. 177–183.

55. Ковальчук З. Я. Психологічний аналіз міжособистісної взаємодії вчителя із старшокласниками: монографія. Львів: ЛьвДУВС, 2008. 160 с.

56. Ковальчук З. Я. Сучасний стан вищої освіти України та шляхи її розвитку. *Психологія управлінської діяльності*: зб. наук.-метод. праць. Вип. 2. Матеріали науково-методичного семінару на тему: «Методологія наукового дослідження у психології» / Упоряд. Л. Й. Гуменюк, О. М. Лозинський. Вип. 2. Львів: Ліга Прес, 2014. С. 5–10.

57. Ковальчук З. Я. Факторний профіль педагогічної взаємодії: емпіричний ракурс. *Психогенеза особистості: норма і девіації*: зб. наук. статей [гол. ред. Я. Гошовський]. Т. 1. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2015. С. 56–67.

58. Ковальчук З. Я., Авраменко А. О. Досвід емпіричного вивчення проблеми перфекціонізму в науковій літературі. *Сучасний стан та перспективи розвитку науки, освіти і технологій*: зб. тез доповідей міжнародної наук.-практ. конф. (Кременчук, 04 січня 2025 р.): у 2 ч. Кременчук: ЦФЕНД, 2025. Ч. 2. С. 26–29.

59. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ: ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. 200 с. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/1651/>

60. Кононенко О. І. Диференціація видів перфекціонізму особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми у психології*. 2015. № 3 (38). С. 199–207.

61. Кононенко О. І. Обґрунтування та зміст програми корекції негативних аспектів перфекціонізму. *Вісник Одеського національного університету*. Серія: Психологія. 2016. Т. 21, Вип. 1. С. 109–117.

62. Кононенко О. І. Перфекціонізм особистості: монографія. Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2016. 357 с.

63. Копитко М. І., Авраменко А. О. Роль перфекціонізму у виконанні професійних обов'язків керівника освітньої установи. *Наукові інновації та передові технології*. 2025. № 1 (41). С. 1209–1219. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-1\(41\)-1209-1219](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-1(41)-1209-1219)

64. Кудріна Т. С., Вавілова А. С. Деструктивний перфекціонізм у підлітків з підвищеним рівнем невротичних проявів. *Молодий вчений*. 2016. № 10 (37) С. 322–325.

65. Лазько А. М. Конструктивний перфекціонізм як чинник професійно-психологічної адаптованості майбутнього медичного працівника: дис. ... кандидата псих. наук: 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Луцьк, 2016. 207 с.

66. Лоза О. О. Психологічний аналіз феномену перфекціонізму: підходи до визначення. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. Київ: ГНОЗІС, 2009. Т. IX. Ч. VI. С. 213–221.

67. Лоза О. О. Особливості перфекціонізму як особистісної риси державних службовців: дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія; історія психології». Київ, 2015. 216 с.

68. Лосієвська О. Г., Ляшко А. О. Неконфліктне середовище закладу вищої освіти як складова успішності організації освітнього процесу. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*: Зб. наукових праць. Київ : Вид-во МАУП 2021. № 4 (53). С. 46-51.

69. Лосієвська О.Г., Мальнєв А. С, Сербін Ю. В. Психологічні аспекти дослідження змістовно-сміслової компетенції майбутніх фахівців професій типу «людина- людина». *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*: зб. наук. праць. Київ : Вид-во Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, 2022. № 2 (58). С. 125-137.

70. Лукіяничук А. М. Розвиток професійної ідентичності у майбутніх молодших спеціалістів педагогічного профілю: автореф. ... дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Луцьк, 2010. 18 с.

71. Майорчак Н. М. Брехливість особистості в соціально-психологічному контексті: монографія. Львів: ЛьвДУВС, 2018. 199 с.

72. Майорчак Н. М. Теоретико-прикладні аспекти дослідження психологічного профілю осіб з високим рівнем перфекціонізму. *Соціально-правові студії*. 2020. Вип. 2 (8). С. 172–177.

73. Матійків І. М. Емоційна компетентність як психологічний об'єкт виховання особистості майбутнього фахівця професій типу «людина – людина». *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2013. № 2. С. 144–153.

74. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посіб. Київ: Педагогічна думка, 2012. 112 с.

75. Матійків І. М., Ковальчук З. Я. Професійна майстерність психолога. Львів: ЛьвДУВС, 2016. 340 с.

76. Мачинська Н.І., Бойко Г.О. Розвиток професійної майстерності викладача вищої школи упродовж життя. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. № 1. 2022. С. 89-96.

77. Мачинська Н.І., Бохонкова Ю. Перфекціонізм як особистісна характеристика науково-педагогічного працівника. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць* / головний редактор З.Я. Ковальчук. Львів: ЛьвДУВС, 2025. Вип. 1. С. 45-51.

78. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с. DOI: <https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023>

79. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: метод. посіб. / Л. М. Карамушка, О. І.Бондарчук, Т. В. Грубі. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2019. 80 с.

80. Мороз А. П. Особливості прояву патологічного перфекціонізму в юнацькому віці. *Досягнення сучасної психологічної науки та практики: Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих вчених з міжнародною участю (Вінниця, 28 березня 2019 р.)*. / за заг. ред. проф. О. В. Бацилевої. Вінниця, 2019. С. 121–124.

81. Основи наукових досліджень: навч. посіб. / за заг. ред. Т. М. Брикова, О. Г. Терешкін. Херсон: ХДУХТ, 2020. 198 с.
82. Осьодло В. І. Психологія професійного становлення офіцера: монографія. Київ: ПП «Золоті ворота», 2012. 463 с.
83. Павлова В. С. Перфекціонізм як психологічний феномен. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. Серія: Психологічні науки. 2013. Т. 2, Вип. 10. С. 242–246.
84. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психолого-педагогічна підготовка викладачів як передумова підвищення якості вищої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова: Історико-педагогічні студії*. Вип. 5. Актуальні проблеми педагогіки вищої школи в руслі Болонського реформування: матеріали І Всеукраїнських Морозівських педагогічних читань (Київ, 12 лютого 2010 р.). Київ: НПУ, 2010. С. 136–140.
85. Полюхович О. Ф. Вплив соцмереж на перфекціонізм особистості. *Теорія і практика сучасної науки*: матеріали V Міжнародної наук.-практ. конф. (Київ, 27–28 червня 2020 року). Київ: МЦНІД, 2020. С. 40.
86. Проскурня А. С. Диференціально-типологічна структура перфекціонізму як детермінанта виникнення депресивних і тривожних розладів. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 33. С. 448–458.
87. Психологічна підготовка керівників освітніх організацій до діяльності в умовах змін: посіб. / За ред. О. І. Бондарчук. Київ: Ун-т менеджменту освіти НАПН України, 2014. 194 с.
88. Психологічний аналіз феномену перфекціонізму: підходи до визначення : зб. наук. пр. / [авт. тексту О.О. Лоза]. К. : Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2009. С. 213–221.
89. Радзімовська О.В. Психологічні чинники розвитку професійної ідентичності учнів професійно-технічних навчальних закладів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України. Київ, 2017. 309 с.

90. Романовська Д. Д. Особистісні стратегії професійної діяльності психологів: монографія. Чернівці: Технодрук, 2014. 242 с.

91. Смолінська О.Є., Семенів Б.С. Медіативна функція вищої освіти. *Наукові інновації та передові технології* / головний редактор Є.О. Романенко. 2023. Вип. № 3 (17). С. 392–405.

92. Смолінська О., Семенів О. Професійна кар'єра викладача в університетській освіті. *Вісник науки та освіти* / головний редактор О. В. Гурко. 2024. № 11(29). С. 1601–1612.

93. Сняданко І. І., Матковська А. В. Дослідження впливу перфекціонізму на вибір кар'єрних орієнтацій працівниками організацій *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 1. С. 127–135. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368-2019-1-15-19> .

94. Чабан О., Хаустова О., Омелянович В. Опитувальник для виявлення синдрому професійного вигорання: розробка та валідація нового діагностичного методу. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2025. № 10 (1). DOI: <https://doi.org/10.26766/pmgp.v10i1.598>

95. Чепурна Г. Л. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму молоді: дис. ... канд. психолог. наук: спец. 19.00.05 – «Соціальна психологія, психологія соціальної роботи». Київ, 2012. 213 с.

96. Широн Ю. Тест емоційного інтелекту MSCEIT: опис, валідизація та адаптація. *Галицький економічний вісник*. 2022. Т. 74. № 1. С. 141–151. DOI: https://doi.org/10.33108/galicianvisnyk_tntu2022.01.141

97. Шкала тривоги Гамільтона (НАМ-А). *Уніфікований клінічний протокол медичної допомоги. Депресія*. Київ: Міністерство охорони здоров'я України, 2014. URL: https://www.dec.gov.ua/wp-content/uploads/2019/11/2014_1003_ykpmdd_depresiya.pdf (дата звернення: 01.09.2024).

98. Школіна Н. В., Шаповал І. І., Орлова І. В., Кедик І. О., Станіславчук М. А. Адаптація та валідизація україномовної версії Шкали

стресостійкості Коннора – Девідсона-10 (CD-RISC-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. *Український ревматологічний журнал*. 2020. № 2. С. 66–72. DOI: <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236>

99. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць. 2017. Вип. 39. С. 380–399. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399>

100. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. *Insight: Психологічні виміри суспільства*. 2023. № 10. С. 66-89. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>

101. Adler A. The Individual Psychology of Alfred Adler. H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher (Eds.). New York: Harper Torchbooks, 1956.

102. Alden L. E., Bieling P. J., & Wallace S. T. Perfectionism in an interpersonal context: A self-regulation analysis of dysphoria and social anxiety. *Cognitive Therapy and Research*. 1994. Vol. 18 (4). P. 297–316.

103. Amitay O. A., Mongrain M., Fazaa N. Love and control: Self-criticism in parents and daughters and perceptions of relationship partners. *Personality and Individual Differences*. 2008. Vol. 44, № 1. P. 75–85. DOI: 10.1016/j.paid.2007.07.020

104. Antony M. M., Purdon C. L., Huta, V., Swinson R. P. Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*. 1998. № 36 (12). P. 1143–1154.

105. Antony M., Swinson R. When perfect isn't Good enough: strategies to cope with perfectionism. New York: Avon Books, 1998. 304 p.

106. Antony M., Swinson R. When perfect isn't good enough: Strategies for coping with perfectionism. 2009.

107. Atwood G., Stolorow R. Experience and conduct. *Contemporary Psychoanalysis*. 1981. № 17. P. 197–208.

108. Aube J., Whiffen V. E. Depressive styles and social acuity: Further evidence for distinct interpersonal correlates of dependency and self-criticism. *Communication Research*, 1996. № 23(4). P. 407–424.

109. Barrow J. C., Moore, C. A. Group Interventions with Perfectionistic Thinking. *The Personnel and Guidance Journal*. 1983. № 61 (10). P. 612–615. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.2164-4918.1983.tb00008.x>

110. Beck, A. R. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press, 1976. 356 p.

111. Besser A., Priel B. The apple does not fall far from the tree: Attachment styles and personality vulnerabilities to depression in three generations of women. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2005. № 31 (8). P. 1052–1073.

112. Bieling P. J., Alden L. E. The consequences of perfectionism for patients with social phobia. *British Journal of Clinical Psychology*. 1997. № 36 (3). P. 387–395.

113. Bieling P. J., Israeli A. L., Antony M. M. Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*. 2004. № 36 (6). P. 1373–1385. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00235-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00235-6)

114. Birch H. A., Riby L. M., McGann D. Perfectionism and PERMA: The benefits of otheroriented perfectionism. *International Journal of Wellbeing*. 2019. № 9 (1). P. 20–42. DOI: <https://doi.org/10.5502/ijw.v9i1.749>

115. Blatt S. J. The destructiveness of perfectionism. *American Psychologist*. 1995. № 50. P. 1003–1020. DOI: <https://doi/10.1037/0003-066X.50.12.1003>

116. Broday S. F. A shortened version of the Burns Perfectionism Scale. *Psychological Reports*. 1988. № 62 (1). 70 p. DOI: <https://doi.org/10.2466/pr0.1988.62.1.70>

117. Broday S. F. Perfectionism and Millon's Basic Personality Patterns. *Psychological Reports*. 1988. № 63 (3), P. 791–794. DOI: <https://doi.org/10.2466/pr0.1988.63.3.791>

118. Brown E. J., Heimberg R. G., Frost R. O., Makris G. S., Juster H. R., Leung A. W. Relationship of perfectionism to affect, expectations, attributions and performance in the classroom. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 1999. № 18 (1). P. 98–120.

119. Brown G., Beck A. Dysfunctional attitudes, perfectionism, and the models of vulnerability to depression. *Perfectionism: Theory, research and treatment* / G. Flett, P. Hewitt (eds.). Washington, DC: American Psychological Association, 2002. P. 231–253.

120. Burns D. D. *Feeling Good: The New Mood Therapy*. New York: Morrow, 1980. 736 p.

121. Burns D. D. The Perfectionist's Script for Self-Defeat. *Psychology Today*. 1980. P. 34–51.

122. Burns D. D., Beck A. R. Cognitive behavior modification of mood disorders. / J. P. Foreyt and D. P. Rathjen (Eds.). *Cognitive Behavior Therapy: Research and Application*. New York: Plenum, 1978. Pp. 109-134.

123. Butler J., Kern M. L. The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*. 2016. № 6 (3). P. 1–48. DOI: <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>

124. Castro J. R., Rice K. G. (2003). Perfectionism and ethnicity: Implications for depressive symptoms and self-reported academic achievement. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 2003. № 9 (1). P. 64–78. DOI: <https://doi.org/10.1037/1099-9809.9.1.64>

125. Chang E. C. Conceptualization and measurement of adaptive and maladaptive aspects of performance perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 2006. № 30. P. 677–697. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9060-7>

126. Chang E. C., Watkins A. F., Banks K. H. How adaptive and maladaptive perfectionism relate to positive and negative psychological functioning: Testing a stress-mediation model in black and white female college students. *Journal of Counseling Psychology*. 2004. № 51. P. 93-102.

127. Chess S., Hassibi M. Principles and Practice of Child Psychiatry. New York: Plenum, 1978. 522 p.
128. Chester D. S., Merwin L. M., DeWall C. N. Maladaptive perfectionism's link to aggression and self-harm: Emotion regulation as a mechanism. *Aggressive Behavior*. 2015. № 41 (5). P. 443–454.
129. Clark D., Coker R. Dysfunctional perfectionism and maternal criticism in adolescents: A cross-sectional study. *Journal of Adolescence*. 2009. Vol. 32, № 3. P. 645–655. DOI: 10.1016/j.adolescence.2008.05.007.
130. Clark S., Coker S. Perfectionism, self-criticism and maternal criticism: A study of mothers and their children. *Personality and Individual Differences*. 2009. Vol 47. P. 321–325.
131. Comerchero V. Gender, tenure status, teacher efficacy, perfectionism and teacher burnout. *Fordham University*. 2008. № 1. P. 151.
132. Cox B. J., Enns M. W., Clara I. P. The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological Assessment*. 2002. № 14 (3). P. 365–373. DOI: <https://doi.org/10.1037/1040-3590.14.3.365>
133. Cox N. C., Hill A. P. Trait perfectionism and attitudes towards people with disabilities. *Personality and Individual Differences*. 2018. № 122. P. 184–189. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.028>
134. Curran T., Hill A. P. Perfectionism Is Increasing Over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences From 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*. 2019. № 145. P. 410–429. DOI:10.1037/bul0000138
135. Daley D., Sonuga-Barke E., Thompson M. Maternal expressed emotion and its relation to preschool children's emotional responses: A five-minute speech sample study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2003. Vol. 44, № 6. P. 810–820. DOI: 10.1111/1469-7610.00164.
136. Debrovski K. Positive disintegration. London: Little, Brown and Co, 1964. 48 p.

137. Dittner A. J, Rimes K, Thorpe S. Negative perfectionism increases the risk of fatigue following a period of stress. *Psychology & Health*. 2011. P. 253–268. DOI: <https://doi.org/10.1080/08870440903225892>
138. Dunkley D. M., Mandel T., Ma D. Perfectionism, Neuroticism, and Daily Stress Reactivity and Coping Effectiveness 6 Months and 3 Years Later. *Journal of Counseling Psychology*. American Psychological Association. 2014. Vol. 61. No. 4. P. 616–633. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/cou0000036>
139. Egan S, Wade T, Shafran R. Perfectionism as a transdiagnostic process. *Clinical Psychology Review*. 2011. № 31. P. 203–212.
140. Elis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. New York: Lyle Stuart, 1962. 458 p/
141. Enns M. W, Cox B. J., Clara I. P. Perfectionism and Neuroticism: A Longitudinal Study of Specific Vulnerability and Diathesis-Stress Models. *Cognitive Therapy and Research*. 2005. № 29. P. 463–478. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10608-005-2843-04>
142. Enns M. W., Cox B. J., Clara I. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: Developmental origins and association with depression proneness. *Personality and Individual Differences*. 2002. № 33 (6). P. 921–935.
143. Fenichel, O. The Psychoanalytic Theory of Neurosis. New York: W. W. Norton, 1945. 730 p.
144. Field A. Discovering statistics using IBM SPSS Statistics. Thousand Oaks, CA: Sage, 2013. 1144 p.
145. Flett F., Hewitt P., Hallett C. Perfectionism and job stress in teachers. *Canadian Journal of School Psychology*. 1995. № 11. P. 32–42.
146. Flett G. L., Hewitt P. L. Managing perfectionism and the excessive striving that undermines flourishing: Implications for leading the perfect life. In R. J. Burke, K. M. Page, & C. L. Cooper (Eds.), *Flourishing in life, work and careers: Individual wellbeing and career experiences*. Cheltenham, England: Elgar, 2015. P. 45–66. DOI: <https://doi.org/10.4337/9781783474103.00011>

147. Flett G. L., Hewitt P. L. Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In P. L. Hewitt & G. L. Flett (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (No. 7, pp. 5–31). Washington, DC: American Psychological Association, 2002.

148. Flett G. L., Hewitt P. L. Positive versus negative perfectionism in psychopathology. *Behavior Modification*. 2006. Vol. 30 (4). P. 472–495.

149. Flett G. L., Hewitt P. L., Blankstein K. R., Mosher S. W. Perfectionism, life events, and depressive symptoms: A test of a diathesis-stress model. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*. 1995. № 14. P. 112–137.

150. Flett G. L., Hewitt P. L., Endler N. S., Tassone C. Perfectionism and components of state and trait anxiety. *Behaviour Research and Therapy*. 1994. № 32 (8). P. 875–887.

151. Freud S. Inhibitions, symptoms and anxiety. In J. Strachey (Ed. and Trans.), *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*. Vol. 20. London: Hogarth, 1926/1959. Pp. 77–175.

152. Frost R. O., Marten P., Lahart C., Rosenblate, R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 1990. № 14. P. 449–468. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/BF01172967>

153. Frost R. O., Steketee G. Perfectionism in obsessive-compulsive disorder patients. *Behaviour Research and Therapy*. 1997. № 35 (4). P. 291–296.

154. Frost R., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 1990. Vol. 14. P. 449–468.

155. Gaudreau P., Verner-Filion J. Dispositional perfectionism and wellbeing: A test of the 2×2 model of perfectionism in the sport domain. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2012. № 1 (1). P. 29–43. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0025747>

156. Gilbert P., Clarke M., Hempel S., Miles J. N. V., Iron C. Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*. 2004. № 43. P. 31–50.

157. Goodman F. R., Disabato D. J., Kashdan T. B., Kauffman S. B. Measuring wellbeing: A comparison of subjective wellbeing and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*. 2018. № 13 (4). P. 1–2. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1388434>

158. Halgin R. P., Leahy P. M. Understanding and treating perfectionistic college students. *Journal of Counseling & Development*. 1989. № 68 (4). P. 222–225. DOI: <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1989.tb01362.x>

159. Hamachek D. E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*. 1978. № 15 (1). P. 27–33.

160. Hewitt P. et al. The interpersonal expression of perfectionism: perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. V. 84. № 6. P. 1303–1325.

161. Hewitt P. L., Dyck D. G. Perfectionism, stress, and vulnerability to depression. *Cognitive Therapy and Research*. 1986. № 10 (1). P. 137–142. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF01173389>

162. Hewitt P. L., Flett G. L. Multidimensional Perfectionism Scale (MPS): Technical manual. Toronto, Ontario, Canada: Multi-Health Systems, 2004.

163. Hewitt P. L., Flett G. L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991. № 60 (3). P. 456–470. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>

164. Hewitt P. L., Flett G. L. The Multidimensional Perfectionism Scale: development and validation. *Canadian Psychology*. 1989. V. 30. P. 103–109.

165. Hewitt P. L., Flett G. L. The Multidimensional Perfectionism Scale: development and validation. *Canadian Psychology*. 1989. V. 30. P. 103–109.

166. Hewitt P. L., Flett G. L., Gordon L. Perfectionism and Depression. *A Multidimensional Analysis Journal of Social Behavior and Personality*. Corte Madera, CA. 1990. Vol. 5, Iss. 5. P. 423.

167. Hewitt P. L., Flett G. L., Sherry S. B., Habke M., Parkin M., Lam R. W., McMurtry B., Ediger E., Fairlie P., Stein M. B. The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. № 84 (6). P. 1303–1325. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1303>
168. Hewitt P., Flett G. Perfectionism in the Self and Social contexts: conceptualization, assessment and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. Vol. 60. № 3. P. 456–470.
169. Hewitt P., Flett G., Ediger E. Perfectionism and depression: longitudinal assesment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*. 1996. V. 105. No 2. P. 276–280.
170. Hill R. W. A new measure of perfectionism: the perfectionism inventory / R. W. Hill, T. J. Huelsman, R. M. Furr, J. Kibler, B. B. Vicente, C. Kennedy. *Journal of Personality Assessment*. 2004. Vol. 82. № 1. P. 80–91.
171. Horney K. Neurosis and Human Growth: The Struggle toward Self Realization. New York: W. W. Norton, 1950. 392 p.
172. Huppert F. A., So T. T. Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*. 2013. № 110 (3). P. 837–861. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
173. Ivanchuk M., Kostashchuk O., Machynska N., Oliynyk M. Professional Honor in the Pedagogical Activity of the Future Teacher. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*. 2020. № 12 (1). P. 291–310. DOI: <https://doi.org/10.18662/rrem/214>
174. Jacobson E. The Self and the Object World. New York: International Universities Press, 1964. 261 p.
175. Juster H. R., Heimberg R. G., Frost R. O., Holt C. S., Mattia J. I., Faccenda K. Social phobia and perfectionism. *Personality and Individual Differences*. 1996. № 21 (3). P. 403–410.

176. Karamushka L. M., Grubi T. V. Typology of Perfectionism. *Organizational Psychology. Economic Psychology: Scientific Journal* [ed. by S. D. Maksymenko and L. M. Karamushka]. 2015. No. 4. P. 77–84.
177. Kawamura K. Y., Frost R. O. Self-concealment as a mediator in the relationship between perfectionism and psychological distress. *Cognitive Therapy and Research*. 2004. № 28 (2). P. 119–137.
178. Klibert J., Lamis D. A., Naufel K., Yancey A. T., Lohr S. (2015). Associations between perfectionism and generalized anxiety: Examining cognitive schemas and gender. *Journal of Rational-Emotive Cognitive Behavioral Therapy*. 2015. № 33. P. 160–178.
179. Koestner R., Zuroff D. C., Powers T. A. Family origins of adolescent self-criticism and its continuity into adulthood. *Journal of Abnormal Psychology*. 1991. Vol. 100, № 2. P. 191–197. DOI: 10.1037/0021-843X.100.2.191
180. Kohut H. *The Analysis of the Self*. New York: International Universities Press, 1971. 394 p.
181. Kohut H. *The Restoration of the Self*. New York: International Universities Press, 1977. 382 p.
182. Kohut H. Thoughts on narcissism narcissistic rage. *The Psychoanalytic Study of the Child*. 1972. № 27. P. 360–400.
183. Larijani Roja & Besharat, Mohammad Ali. Perfectionism and coping styles with stress. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2010. № 5. P. 623–627. DOI: 10.1016/j.sbspro.2010.07.154.
184. Lewis H. *Shame and Guilt in Neurosis*. New York: International Universities Press, 1971. 554 p.
185. Limberg K, Watson H, Hagger M, Egan S. The relationship between perfectionism and psychopathology: a meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*. 2017. № 73 (10). P. 1301–1326. DOI: <https://doi.org/10.1002/jclp.22435>

186. Machynska N., Yaremchuk N., Korniat V., Derkach Y., Sirant N., Lozynska S. Research of readiness of pedagogical workers for innovations. *Amazonia Investiga*. 2022. № 11 (51). P. 50–60. DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2022.51.03.5>

187. Magnusson A. E., Nias D. K. B., White P. D.. Is perfectionism associated with fatigue? *Journal of Psychosomatic Research*. 1996. Volume 41. Issue 4. P. 377–383. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(96\)00189-4](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(96)00189-4)

188. Mahoney M. J., Arnkoff D. B. Self-management. In O. F. Pomerleau and J. P. Brady (Eds.). *Behavioral Medicine: Theory and Practice*. Baltimore: Williams & Wilkins, 1979. Pp. 75–96.

189. Maslach C., Leiter M. P. *The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It*. Jossey-Bass, 1997. 208 p.

190. Mcfall N. E., Wollersheim J. P. Obsessive-compulsive neurosis: A cognitive-behavioral formulation and approach to treatment. *Cognitive Therapy and Research*. 1979. № 3. P. 333–348.

191. Meichenbaum D. H. Toward a Cognitive Theory of Self-Control. In: Schwartz, G.E., Shapiro, D. (eds) *Consciousness and Self-Regulation*. Springer, Boston, MA, 1976. P. 223–260. DOI: https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2568-0_6

192. Murray W. Enns, Brian J. Cox, Ian P. Clara. Perfectionism and Neuroticism: A Longitudinal Study of Specific Vulnerability and Diathesis-Stress Models. *Cognitive Therapy and Research*. Vol. 29. No. 4. August 2005. Pp. 463–478 DOI: 10.1007/s10608-005-2843-04

193. Murray W. Enns, Brian J. Cox. Perfectionism and depression symptom severity in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*. Vol. 37, Issue 8. August 1999. P. 783–794.

194. Olefir V., Bosniuk V. Adaptation of ukrainian version of the satisfaction with life scale by e. Diner. *Science and education*. 2024. № 2. P. 64–72. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-2-9>

195. Ornstein, A. The dread to repeat and the new beginning: A contribution to the psychoanalysis of the narcissistic personality disorders. *The Annual of*

Psychoanalysis. 1974. № 2. P. 231–248.

196. Pacht, A.R. Reflections on Perfectionism. *American Psychologist*. 1984. № 39 (4). P. 386–390.

197. Perfectionism: A Relational Approach to Conceptualization, Assessment, and Treatment. / Paul L. Hewitt, Gordon L. Flett, and Samuel F. Mikail. Copyright. 2017. 366 p.

198. Periasamy S., Ashby J. S. Multidimensional perfectionism and locus of control. *Journal of College Student Psychotherapy*. 2002. № 17 (2). P. 75–86. DOI: https://doi.org/10.1300/J035v17n02_06

199. Piers G., Singer M. Shame and Guilt: A Psychoanalytic and a Cultural Study. Springfield, Ill.: Charles C. Thomas. (Reprint ed.. New York: W. W. Norton, 1971. 1953. 122 p.

200. Pirot M. The pathological thought and dynamics of the perfectionist. Individual Psychology. *Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*. 1986. № 42 (1). P. 51–58.

201. Popovych I., Kononenko O., Los O., Khrystiuk S., Avramenko A. Social expectations of professionals in the socionomic area: training, innovations and reforms. *Amazonia*. 2022. Vol. 11. Issue 60. P. 23–31. DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2022.60.12.2>

202. Popovych, I., Chervinskyi, A., Kazibekova, V., Chervinska, I., Machynska, N. Estudio empírico de la tipología de expectativas sociales del individuo. *Amazonia Investiga*. 2021. № 10 (43). P. 112–122. DOI: <https://doi.org/10.34069/AI/2021.43.07.11>

203. Purdon C., Antony M. M., Swinson R. P. Psychometric properties of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale in a clinical anxiety disorders sample. *Journal of Clinical Psychology*. 1999. № 55 (10). P. 1271–1286.

204. Renzulli J. S., Sternberg R. J. Insights from Joseph S. Renzulli and Robert J. Sternberg. *Gifted Education International*. 2024. Vol. 40. № 1. P. 1–12. DOI: 10.1177/0261429422114118

205. Rheume J., Freeston, M. H., Dugas, M. J., Letarte, H., & Ladouceur, R. Perfectionism, responsibility and obsessive-compulsive symptoms. *Behaviour Research and Therapy*. 1995. № 33 (7). P. 785–794.
206. Robin A. L., Koepke T., Moye A. W. Family origins of adolescent self-criticism and its continuity into adulthood. *Journal of Abnormal Psychology*. 1990. Vol. 99. № 1. P. 56–64. DOI: 10.1037/0021-843X.99.1.56.
207. Rotter, J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*. 1966. № 80 (1). P. 1–28. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0092976>
208. Rusk R. D., Waters L. A psycho-social system approach to wellbeing: Empirically deriving the five domains of positive functioning. *The Journal of Positive Psychology*. 2015. Vol. 10 (2). P. 141–152. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920409>
209. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57 (6). P. 1069–1081. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
210. Saboonchi A., Lundh L. G. Social anxiety, fears, and aspects of socially prescribed perfectionism among students. *Personality and Individual Differences*. 1997. Vol. 23 (5). P. 829–836.
211. Saboonchi A., Lundh L. G., Ost L. G. Perfectionism and social anxiety: A study of the relationship between perfectionism and social anxiety in a non-clinical sample. *Personality and Individual Differences*. 1999. Vol. 27 (5). P. 893–902.
212. Saboonchi F., Lundh L. G. (1997). Perfectionism, self-consciousness, and anxiety. *Personality and Individual Differences*. 1997. №. 22. P. 921–928.
213. Saboonchi F., Lundh L. G. Perfectionism, anger, somatic health and positive affect. *Personality and Individual Differences*. 2003. № 35. P. 1585–1599.
214. Salzman L. Treatment of the Obsessive Personality. New York: Jason Aronson, 1980. 554 p.

215. Sandler J., Rosenblatt B. The concept of the representational world. *Psychoanalytic Study of the Child*. 1962. № 17. P. 128–145.
216. Seligman M. E. P. Flourishing: A New Understanding of Happiness and Wellbeing and How to Achieve Them. Boston, MA: Nicholas Brealey, 2011. 374 p.
217. Shafran R., Cooper Z., Fairburn C. G. Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*. 2002. No 40. P. 773–791. DOI: 10.1016/S0005-7967(01)00059-6.
218. Shafran R., Mansell W. Perfectionism and psychopathology: a review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*. 2001. Vol. 21. No 10. P. 879–903.
219. Shahar G., Blatt S. J., Zuroff D. C., Krupnick J. L., Sotsky S. M. Perfectionism impedes social relations and response to brief treatment for depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2004. Vol. 23 (2). P. 140–154.
220. Silvermah L. Counseling the gifter and talented. Denver: Love Publishing Co, 1993. 372 p..
221. Slaney R. B., Mobley M., Trippi J., Ashby J. S., Johnson D. The Almost Perfect Scale-Revised. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 2001. № 34 (3). P. 130–145. DOI: <https://doi.org/10.1080/07481756.2001.12069069>
222. Slaney R. B., Rice K. G., Mobley M., Trippi J., Ashby J. S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 2001. Vol. 34 (3). P. 130–145.
223. Slaney R., Ashby J., Trippi J. Perfectionism: Its measurement and career relevance. *Journal of Career Assessment*. 1995. Vol. 3. No 2. P. 279–297.
224. Soltani-Kouhbanani S., Khosrorad R.. Investigating Perfectionism in Medicine and Architecture Majors. *International Journal of Educational Investigations*. 2015. Vol. 2. No. 2: P. 128–140.
225. Sorotzkin B. Understanding and treating perfectionism in religious adolescents. *Psychotherapy*. 1998. No 35. P. 87–95.

226. Stöber, J., Otto, K., & Stoll, O. Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport (MIPS). – Halle/Saale: Martin Luther University of Halle-Wittenberg, Department of Educational Psychology, 2004. – (Hallesche Berichte zur Pädagogischen Psychologie; Nr. 7).

227. Stoeber J. How other-oriented perfectionism differs from self-oriented and socially prescribed perfectionism. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2014. № 36 (2). P. 329–338. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10862-013-9397-7>

228. Stoeber J., Hoyle A. J., Last F. The Consequences of Perfectionism Scale: Factorial structure and relationships with perfectionism, performance perfectionism, affect, and depressive symptoms. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 2013. Vol. 46 (3). Pp. 178–191. DOI: <https://doi.org/10.1177/0748175613481981>

229. Stoeber J., Otto J. Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*. 2006. Vol. 10. No. 4. P. 295–319.

230. Stoeber J., Otto K. (2006) Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*. 2006. Vol. 10 (4). Pp. 295–319. DOI: https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2

231. Stoeber J., Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*. 2006. № 10. P. 295–319.

232. Stoeber J., Rennert D. Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety, Stress, & Coping*. 2008. № 21. P. 37–53.

233. Stolorow R., Lachmann F. (1984). Transference: The future of an illusion. *Annual of Psychoanalysis*. 1984–1985. No 12–13. P. 19–37.

234. Stolorow R., Lachmann F. Psychoanalysis of Developmental Arrests: Theory and Treatment. New York: International Universities Press, 1980. 228 p.

235. Suh H., Gnilka P. B., Rice K. G. Perfectionism and well-being: A positive psychology framework. *Personality and Individual Differences*. 2017. No 111. P. 25–30. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.041>

236. Thompson R., Zuroff D. C. Dependent and self-critical mothers' responses to adolescent autonomy and competence. *Personality and Individual Differences*. 1998. Vol. 24, № 3. P. 311–324. DOI: 10.1016/S0191-8869(97)00155-4

237. Tschannen-Moran M., Woolfolk Hoy A., Hoy, W. K. Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. *Teaching and Teacher Education*. 1998. Vol. 17, No. 7. Pp. 783–805.

238. White R. W., Watt N. F. *The Abnormal Personality* (5th ed.). New York: John Wiley, 1981. 793 p.

239. Zuroff D. C., Blatt S. J. (2002). Vicissitudes of Life After the Short-Term Treatment of Depression: Roles of Stress, Social Support, and Personality. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2002. № 21 (5). P. 473–496.

240. Zuroff D. C., Duncan R. D. (1999). Self-criticism and conflict resolution in romantic couples. *Behaviour Research and Therapy*. 1999. № 37 (8). P. 751–762.

241. Zuroff D. C., Fitzpatrick D. K. Self-criticism, dependency, and perceptions of social support. *Personality and Individual Differences*. 1995. № 19 (3). P. 419–427.

ДОДАТКИ

Додаток А

Психологічна програма зниження деструктивного перфекціонізму

1. Діагностично-орієнтаційний блок

Метою цього етапу є первинна оцінка рівня та типів перфекціонізму, а також пов'язаних психологічних характеристик: самокритичності, ригідності мислення, емоційної напруженості та тривожності.

Для комплексного дослідження слід використати стандартизований психодіагностичний інструментарій, який має високі психометричні показники та валідність для української вибірки.

Багатовимірні шкали перфекціонізму:

– Велика тривимірна шкала перфекціонізму (Smith, Saklofske, Stoeber, Sherry), що дозволяє оцінити персональні стандарти, сумніви у власних діях, організованість.

– «Вивчення мотиваційного профілю особистості» (Ш. Річі, П. Мартін), що вимірює типи трудової мотивації: орієнтація на владу, досягнення, альтруїзм, безпеку, інтерес до процесу, гроші, кар'єру тощо.

– «Визначення життєвих цілей та цінностей особистості» (П. Іванов, Є. Колобова) – визначає ціннісні пріоритети (особисті, професійні, духовні, соціальні) та усвідомленість життєвих цілей.

– Скорочений опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE), що розкриває Індивідуальні способи подолання стресових ситуацій

– Шкала тривоги Гамільтона (HAM-A) – розкриває ситуативну й особистісну тривожність.

Психоедукаційний компонент блоку

Мета психоедукації – надати учасникам знання та усвідомлення сутності перфекціонізму, його функцій і наслідків, розвинути здатність розпізнавати власні установки та патерни поведінки.

Зміст психоедукації:

1. Поняття перфекціонізму: пояснення різниці між адаптивним (здоровим прагненням до розвитку, структурованістю, орієнтацією на якість) і деструктивним (страх помилок, постійна самокритика, залежність від оцінки інших) перфекціонізмом.
2. Механізми формування: обговорення впливу дитячого досвіду, умовного прийняття («Я цінний лише коли ідеальний»), батьківських очікувань, системи винагороди і покарання.
3. Психологічні наслідки деструктивного перфекціонізму: хронічна тривожність, прокрастинація, емоційне вигорання, втрата радості від діяльності, зниження самоцінності.
4. Концепція «живої недосконалості»: навчання прийняттю помилок як частини розвитку, розвитку емпатії до себе, балансу між «бути найкращим» і «бути достатньо добрим».
5. Візуалізаційна вправа «Моє ідеальне Я – моє реальне Я»: коротка вправа на усвідомлення розриву між двома образами та пошук точок прийняття.
6. Психоедукаційна лекція з дискусією: «Як перфекціонізм впливає на моє життя?» із залученням прикладів, рефлексією власних стратегій, короткими завданнями (наприклад: «Завершіть речення – Я повинен... Я боюся, якщо...»).

2. Когнітивно-поведінковий блок

Цей компонент програми спрямований на корекцію ірраціональних переконань та когнітивних викривлень, які лежать в основі деструктивного перфекціонізму.

Мета – зменшення впливу ірраціональних переконань і когнітивних викривлень, що підтримують деструктивний перфекціонізм; формування більш гнучкого мислення, реалістичних очікувань до себе та інших, а також практичне закріплення нового досвіду через поведінкові експерименти.

1. Виявлення і переоцінка дисфункційних думок

На цьому етапі учасники навчаються ідентифікувати власні автоматичні думки, що провокують надмірну самокритику, страх помилок, зниження самоцінності, і замінювати їх на більш реалістичні.

Техніки:

а) «Моніторинг внутрішнього критика»

Пропонується вести протягом тижня «щоденник самокритичних думок»: записувати ситуації, в яких виникло відчуття провини, страху невідповідності, тривоги. Структура запису:

- Ситуація.
- Думка («Я знову зробила неідеально»).
- Емоція (тривога, сором, злість).
- Альтернатива («Я маю право на помилку, бо це досвід»).

б) «Декатастрофізація помилки»

Клієнт аналізує типову ситуацію, коли боїться «провалу»:

- Що найгірше може статись?
- Наскільки це ймовірно (0-100%)?
- Як би я підтримала друга у схожій ситуації?
- Які є інші можливі наслідки?

Ця техніка знижує емоційну інтенсивність страху помилок.

в) «Питання Сократа» (когнітивна реструктуризація)

Терапевт допомагає поставити серію уточнюючих запитань до переконань типу:

- «Я повинна робити все ідеально.»
- «Якщо я помилюсь, мене не поважатимуть.»

Приклади глибинних запитань:

- Які докази «за» і «проти» цього твердження?
- Чи завжди це так?
- Що станеться, якщо я зроблю неідеально?

– Якою є більш реалістична версія цієї думки?

2. Формування гнучкого мислення та адекватних критеріїв самооцінки

Метою цього блоку є відхід від «чорно-білого» мислення («або ідеально, або провал»), розвиток толерантності до недосконалості та внутрішнього прийняття.

Техніки:

а) «Шкала досягнень»

Клієнт оцінює свої дії не за принципом «вдалося/не вдалося», а за шкалою від 1 до 10:

– Наскільки я задоволена результатом?

– Що я можу зробити на 1 крок краще наступного разу?

Це допомагає бачити процес, а не лише результат.

б) «Гнучке мислення» (рефреймінг)

Клієнт вчиться замінювати жорсткі установки («Я маю бути найкращою») на реалістичні («Я прагну робити добре, але не мушу бути ідеальною»).

Запитання для роботи:

– Якою є золота середина між «байдуже» і «надмірно стараюсь»?

– Як виглядає «достатньо добре» у цій ситуації?

в) «Діалог із внутрішнім критиком»

Учасник уявляє розмову між «Критиком» та «Підтримуючою частиною Я».

Мета – знайти співчутливий внутрішній голос, який визнає зусилля, а не лише результат.

Запитання:

– Чого боїться мій Критик?

– Як я можу його заспокоїти, не відмовляючись від своїх цілей?

3. Поведінкові експерименти

Цей компонент допомагає клієнтам перевірити свої ірраціональні переконання на практиці, зменшити уникання та страх помилок через досвід

безпечного «експерименту».

Техніки:

а) «Дозволь собі 70%»

Клієнту пропонується навмисно виконати певне завдання *неідеально* – наприклад, відправити повідомлення без перевірки десяти разів, не виправити помилку в тексті, дозволити собі відпочити перед завершенням справ.

Після цього обговорюється досвід:

- Що я відчула, коли зробила «неідеально»?
- Які наслідки я очікувала – і що сталося насправді?

б) «Антиперфекціоністський день»

Протягом дня клієнт практикує свідоме зниження контролю: дозволяє собі спізнитися, не планувати до дрібниць, не відповідати одразу на всі повідомлення.

Завдання – спостерігати, що відчуває тіло, розум, емоції, і помічати, що світ не «руйнується» без тотального контролю.

в) «Повторна оцінка помилки» (експеримент з досвідом)

Після кожної «недосконалості» клієнт записує:

- Що я зробила?
- Що очікувала, що станеться?
- Що сталося насправді?
- Що я зрозуміла про себе?

Очікувані результати блоку

- Зменшення жорстких когнітивних патернів («усе або нічого»).
- Зниження рівня тривожності, пов'язаної зі страхом помилки.
- Формування більш реалістичних критеріїв самооцінки.
- Підвищення толерантності до власних недоліків і розвитку емоційного самоприйняття.

3. Емоційно-регуляційний блок

Завдання цього блоку полягає у зниженні емоційного напруження,

тривожності та самокритичності.

Мета – зниження рівня емоційного напруження, тривожності та самокритичності через розвиток здатності до саморегуляції, емоційної усвідомленості й формування внутрішньої підтримки. Блок спрямований на гармонізацію емоційної сфери, підвищення стресостійкості та відновлення контакту з тілом і почуттями.

1. Оволодіння навичками саморегуляції

(через дихальні, тілесно–орієнтовані та майндфулнес-практики)

Перфекціонізм часто супроводжується підвищеним м'язовим напруженням, соматизованою тривогою та відсутністю тілесної розслабленості. Тому важливо навчити клієнтів повертатися до «тут і тепер» через роботу з тілом.

Техніки:

а) «Квадрат дихання» (дихальна стабілізація)

Дихання за схемою 4–4–4–4 (вдих – затримка – видих – затримка).

Завдання: зосередити увагу на відчуттях у тілі, уявляючи, що з кожним видихом виходить напруга.

Рефлексія: «Як змінилося моє тіло після кількох циклів дихання?»

б) «Сканування тіла» (Body Scan)

Клієнт лягає або сідає зручно, закриває очі й проходить увагою по всьому тілу: від маківки до пальців ніг.

Завдання – помічати напруження без оцінки, просто «бути свідком» своїх відчуттів.

Це вчить приймати, а не боротися зі станом.

в) «Я в моменті» (майндфулнес-спостереження)

Протягом кількох хвилин клієнт фокусує увагу на трьох відчуттях «тут і зараз»:

– Що я бачу?

– Що чую?

– Що відчуваю тілом?

Поступово формується здатність переключатися з потоку самокритичних думок у контакт із реальністю.

2. Розвиток емоційної усвідомленості та толерантності до помилок

Цей компонент спрямований на розпізнавання власних емоцій і прийняття їх без осуду. Люди з деструктивним перфекціонізмом часто придушують емоції, вважаючи їх «слабкістю». Тому важливо навчити клієнта бачити в емоціях джерело інформації, а не загрозу.

Техніки:

а) «Емоційний щоденник»

Щодня клієнт записує три елементи:

- Ситуація.
- Емоція (назвати одним словом).
- Моє послання собі («Маю право так відчувати»).

Завдання – розвинути словник емоцій і навичку внутрішньої валідазації почуттів.

б) «Коло прийняття» (робота з толерантністю до помилок)

На аркуші малюється коло, всередині якого клієнт записує: «Що я можу дозволити собі робити неідеально?».

Поступово коло розширюється, символізуючи зростання прийняття власної недосконалості.

в) «Зустріч із внутрішньою частиною, що боїться помилки»

Через уявну візуалізацію клієнт контактує з тією частиною себе, яка боїться осуду або провалу.

Запитання:

- Скільки тобі років?
- Чого ти боїшся?
- Як я можу тебе підтримати зараз?

Мета – інтегрувати внутрішнього «дитячого» себе, який потребує

безумовного прийняття.

3. Формування навичок самопідтримки та позитивного внутрішнього діалогу

Самокритика є ядром перфекціонізму, тому терапевтичне завдання – поступово замінити її на співчутливу внутрішню мову.

Техніки:

а) «Щоденник доброти до себе» (self-compassion journal)

Щодня клієнт записує:

- Що сьогодні мені вдалося?
- Де я зробила помилку – і як можу поставитися до себе з добротою?
- Які слова підтримки я б сказала подрузі на своєму місці?

б) «Розмова з внутрішнім наставником»

Клієнт уявляє мудру, спокійну постать – «внутрішнього дорослого», який говорить із позиції прийняття:

- «Я бачу твої зусилля.»
- «Ти маєш право на відпочинок.»
- «Помилка не робить тебе гіршою.»

Мета – створити новий внутрішній голос, який регулює стан замість критикувати.

в) «Моя система підтримки»

Клієнт створює символічну карту джерел підтримки: люди, місця, дії, які заспокоюють і відновлюють.

Запитання для усвідомлення:

- Що допомагає мені відчувати безпеку?
- Де я черпаю сили, коли важко?
- Як я можу звертатися до себе в моменти втоми чи помилки?

Очікувані результати блоку

- Зниження рівня соматичної та психоемоційної напруги.
- Підвищення толерантності до власних недоліків і помилок.

- Формування навички емоційної саморегуляції.
- Заміна внутрішнього критика на підтримуючий, співчутливий голос.
- Відновлення відчуття внутрішнього спокою та безпеки.

4. Соціально-комунікативний блок

Цей компонент програми спрямований на зниження залежності від зовнішньої оцінки та страху критики, характерних для деструктивного перфекціонізму.

Мета – зниження залежності від зовнішньої оцінки, подолання страху критики, формування впевненості у спілкуванні, розвиток асертивності та здатності до конструктивної взаємодії з іншими.

1. Тренінги асертивності та конструктивної комунікації

Техніки та вправи:

1. «Я-повідомлення»

Навчання учасників формулювати свої почуття та потреби без звинувачень.

Формула: *«Коли ти..., я відчуваю..., тому що мені важливо..., і я хотіла б...»*.

Мета – перейти від пасивної або агресивної комунікації до асертивної.

2. Техніка «Зламаний запис»

Практика спокійного, але наполегливого повторення своєї позиції без виправдань або конфронтації.

Розвиває стійкість у відстоюванні власних кордонів.

3. Вправа «Карта асертивних прав»

Група спільно формує перелік особистих прав (наприклад, «Я маю право помилятися», «Я маю право відмовити без почуття провини»). Обговорення допомагає нормалізувати власні потреби й зменшити залежність від оцінки.

4. Техніка «Перевірка реальності критики» Учасники діляться ситуаціями, де стикалися з критикою, і разом аналізують:

- чи була вона конструктивною;
- що реально є у моїй відповідальності, а що – ні;
- як я можу використати цей досвід для розвитку, а не самозвинувачення.

2. Групові обговорення та безпечний зворотний зв'язок

1. «Коло зворотного зв'язку»

Кожен учасник отримує позитивний, доброзичливий відгук від інших – не оцінку, а *спостереження про вплив*: «Коли ти говориш, я відчуваю...».

Мета – навчитися приймати зворотний зв'язок без тривоги та самокритики.

2. «Вразливість як сила»

Обговорення теми власної недосконалості. Кожен ділиться історією, де він/вона помилився, але отримав підтримку або цінний досвід. Фасилітатор підкреслює, що автентичність сприяє довірі й глибшому контакту.

2.3. Рольові ігри «Діалог під критикою»

Учасники моделюють ситуації, де стикаються з критикою (наприклад, у роботі чи стосунках), відпрацьовуючи різні способи реагування – від захисних до конструктивних. Обговорення дозволяє інтегрувати нову модель поведінки.

3. Розвиток кооперації, делегування та роботи в команді

1. «Командний виклик»

Група отримує завдання, яке можна виконати лише через співпрацю (наприклад, створення спільного продукту, постеру, плану дій). Завдання учасників – помічати, як вони розподіляють ролі, чи можуть довіряти іншим, делегувати, не контролюючи все самотійно. Подальша рефлексія: *“Що мені заважає дозволити іншим брати відповідальність?”*

2. «Баланс внеску»

Кожен учасник оцінює, наскільки він бере і віддає у спілкуванні (на емоційному, когнітивному, поведінковому рівнях).

Мета – усвідомити власні патерни: надконтроль, гіпервідповідальність або, навпаки, уникання співпраці.

3. Техніка «Довіра через дію»

Парні або групові вправи, де необхідно покладатися на партнера (наприклад, «впасти назад у руки групи» у безпечному варіанті або виконати спільне завдання із закритими очима). Після виконання – обговорення внутрішніх відчуттів: *що допомогло довіритися, а що заважало?*

4. Психоедукаційні елементи блоку

1. Міні-лекція про роль зовнішньої оцінки у формуванні перфекціонізму та її зв'язок із дитячим досвідом.
2. Обговорення теми «Похвала чи прийняття: у чому різниця?»
3. Метафорична вправа «Маска і Я» – зображення двох облич: того, що я показую світу, і того, що відчуваю насправді.

4. *Рефлексивно-інтеграційний блок.*

Завершальний етап програми спрямований на закріплення досягнутих змін та інтеграцію конструктивних стратегій у повсякденну діяльність.

Мета – закріплення позитивних змін, сформованих у попередніх етапах програми; інтеграція нових моделей мислення, емоційного реагування та поведінки у повсякденне життя; підвищення саморефлексії та усвідомлення власного прогресу.

1. Аналіз особистісних змін

1. Вправа «Мій шлях трансформації»

Учасникам пропонується створити візуальну карту або хронологію власних змін

- З чого я починав(-ла)?
- Які установки чи поведінкові шаблони я усвідомив(-ла)?
- Що вдалося змінити у ставленні до себе, роботи, помилок, досягнень?

Можна оформити у формі колажу, метафоричного малюнка або короткого есе «Мій шлях до внутрішньої свободи».

Рефлексивне обговорення в групі підсилює усвідомлення власного зростання.

2. «Три дзеркала»

Робота у три етапи:

1. *Як я бачив(-ла) себе на початку програми?*
2. *Як мене бачать інші зараз (зворотний зв'язок групи)?*
3. *Як я бачу себе тепер?*
4. Вправа допомагає інтегрувати зовнішній і внутрішній образ, зменшуючи потребу у постійному підтвердженні власної цінності.

3. Щоденник змін

Учасники ведуть короткі записи про власні відкриття, труднощі та позитивні зміни протягом останніх тижнів програми.

Під час заключної зустрічі кожен ділиться одним найважливішим «інсайтом».

2. Розробка індивідуального плану подальшого саморозвитку

1. Техніка «Мій ресурсний контракт із собою»

Учасники формулюють письмовий контракт, який включає:

- мої головні ресурси (внутрішні й зовнішні);
- мої слабкі місця, які потребують уваги;
- реалістичні кроки для підтримки здорової самооцінки та зниження перфекціонізму (наприклад, «раз на тиждень дозволяю собі зробити щось неідеально»);
- зобов'язання перед собою: *«Я дозволяю собі бути достатньо доброю, а не ідеальною».*

2. «Колесо балансу» (адаптоване під тему перфекціонізму)

Класична техніка, модифікована для оцінки гармонії між життєвими сферами: робота, відпочинок, стосунки, турбота про себе, розвиток, спонтанність, тілесність. Завдання – виявити сфери, де учасник прагне надконтролю чи наддосягнень, і намітити кроки для балансу.

3. Вправа «План на 90 днів»

Учасники створюють короткий, конкретний план дій після завершення

програми:

- що я хочу підтримувати (нові звички, ставлення до помилок, відпочинку, роботи);
- які дії допоможуть уникнути повернення до старих патернів;
- кого я можу залучити як підтримку (друг, колега, психолог, група).

3. Підсумкова діагностика

Інструменти:

1. Велика тривимірна шкала перфекціонізму (Smith, Saklofske, Stoeber, Sherry) – що дозволяє оцінити персональні стандарти, сумніви у власних діях, організованість.
2. «Вивчення мотиваційного профілю особистості» (Ш. Річі, П. Мартін) – що вимірює типи трудової мотивації: орієнтація на владу, досягнення, альтруїзм, безпеку, інтерес до процесу, гроші, кар'єру тощо.
3. «Визначення життєвих цілей та цінностей особистості» (П. Іванов, Є. Колобова) – визначає ціннісні пріоритети (особисті, професійні, духовні, соціальні) та усвідомленість життєвих цілей.
4. Скорочений опитувальник копінг-стратегій (Brief-COPE) – що розкриває Індивідуальні способи подолання стресових ситуацій
5. Шкала тривоги Гамільтона (HAM-A) – розкриває ситуативну й особистісну тривожність.
6. Авторська анкета саморефлексії, яка містить відкриті питання:
 - Що я зрозумів(-ла) про свій перфекціонізм?
 - Які зміни у моєму житті я вже бачу?
 - Що допомогло мені рухатися вперед?

4. Завершальні інтеграційні практики

1. Вправа «Свідчення змін»

Кожен учасник у символічній формі (малюнок, слово, метафора, камінь чи аркуш) ділиться тим, що забирає із собою з програми. Група стає «свідками» його/її трансформації. Це створює відчуття завершеності, підтримки та

колективного ресурсу.

2. Майндфулнес-практика «Я – достатньо»

Проводиться у фіналі програми. Психолог пропонує коротку медитацію із фокусом на прийнятті себе, власної недосконалості, вдячності тілу, досвіду та власному темпу розвитку.

Мета – закріплення внутрішнього стану спокою, реалістичності та самопідтримки.

3. «Послання собі в майбутнє»

Учасники пишуть лист собі через 6 місяців: про те, чого досягли, як піклуються про себе, які внутрішні зміни хочуть зберегти.

Лист можна надіслати самому собі або залишити у тренера з відкладеним отриманням.

Очікувані результати:

- підвищення усвідомлення власних змін і ресурсів;
- інтеграція нових когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій;
- формування готовності до самостійного продовження особистісного розвитку;
- стабілізація досягнутого ефекту та профілактика рецидивів деструктивного перфекціонізму.

Акти впровадження

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший проректор
Львівського державного університету
внутрішніх справ
кандидат юридичних наук, професор
полковник поліції



Тарас СОЗАНСЬКИЙ

05.12.2023

Львів

№ 93

Про впровадження результатів дисертації
Авраменка Андрія Олексійовича на тему
«Соціально-психологічні особливості
перфекціонізму як особистісної властивості
науково-педагогічного працівника» в
освітній процес ЛьвДУВС

Уклала експертна комісія з виявлення, узагальнення та впровадження позитивного досвіду роботи у складі:

- начальника відділу забезпечення якості освіти та методичної роботи кандидата юридичних наук, доцента Руслана СТРОЦЬКОГО;
- начальника відділу організації наукової роботи кандидата юридичних наук майора поліції Людмили ПАВЛИК;
- завідувача кафедри теоретичної психології ІУПБ ЛьвДУВС доктора психологічних наук, професора Зоряни КОВАЛЬЧУК;
- завідувача кафедри практичної психології ІУПБ ЛьвДУВС доктора психологічних наук, доцента Євгена КАРПЕНКА;
- директора загальної бібліотеки Ірини КРАВЕЦЬ.

Комісія відповідно до Положення про порядок впровадження результатів наукових робіт в освітній процес, наукову, практичну, законотворчу діяльність та їх облікування у ЛьвДУВС, затвердженого наказом ЛьвДУВС від 16.08.2023 року № 270, розглянула й узагальнила матеріали дисертації, поданої на здобуття ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 «Психологія», та наукові праці аспіранта кафедри теоретичної психології Інституту управління, психології та безпеки Львівського державного університету внутрішніх справ Авраменка Андрія Олексійовича на тему «Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної властивості науково-педагогічного працівника».

Проаналізовано основні результати дисертації Авраменка А.О., зокрема наукові праці, в яких опубліковані теоретичні положення дисертації:

1. Авраменко А.О. Теоретико-психологічний аналіз моделей перфекціонізму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: збірник наукових праць*. В-во Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Сєвєродонецьк, 2022. № 2(58). С. 29-40.
2. Ihor Popovych, Oksana Kononenko, Oksana Los, Svitlana Khrystiuk, Andriy Avramenko Social expectations of professionals in the socioeconomic area: training, innovations and reforms. Social expectations of professionals in the socioeconomic area: training, innovations and reforms. Amazonia. Volume 11 - Issue 60 / December 2022/ P. 23-31.
3. Авраменко А.О. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної якості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць / головний редактор З.Я. Ковальчук*. Львів: ЛьвДУВС, 2023. Вип. 1. С.3-12.
4. Авраменко А.О. Перфекціонізм: феноменологічна багатогранність чи структурна багатовимірність? *Збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28 жовтня 2022 року) / уклад. В. С. Бліхар*. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. С. 5-10.
5. Авраменко А.О. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної якості. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності : матеріали IX Наук.-практ. інтернет-конф. (з міжнар.участ.) (28 листопада - 02 грудня. 2022 р.) = Materials of IX-th Scientific and Practical Internet Conference (with international participation) (Nov 28 – Dec 02, 2022) / за заг. ред. Т. І. Дучимінської, Я. О. Гошовського, Ж. П. Вірної, Д. Т. Гошовської, О. Є. Іванашко. Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2022. С. 9-13.
6. Авраменко А.О. Невротичний перфекціонізм проти нарцисичного перфекціонізму. *Війна в Україні: зроблені висновки та незасвоєні уроки : збірник тез Міжнародного круглого столу (23 лютого 2023 року) / упор. Л. В. Павлик, У. О. Цмоць*. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. С. 9-13.
7. Авраменко А.О. Перфекціонізм як особистісна риса педагога. Innovations and prospects in modern science. Proceedings of the 6th International scientific and practical conference. SSPG Publish. Stockholm, Sweden. 2023. Pp. 374-378.
8. Авраменко А.О. Зв'язок локусу контролю та перфекціонізму в науковій літературі. Безпекові аспекти управління організаціями в умовах війни та повоєнної відбудови держави: матеріали круглого столу (м. Львів, 12 травня 2023 року) / за заг.ред. В.С. Бліхара, Г.З. Леськів. [Електронний ресурс] Львів : ЛьвДУВС, 2023. С. 158-164.
9. Авраменко А.О. Перфекціонізм як психологічний феномен. Виклики толерантності в умовах російської воєнної агресії : матеріали Всеукраїнської науково-дискусійної платформи, яка приурочена до Міжнародного дня

толерантності, м. Кропивницький, 16 листопада 2023 року. Кропивницький : ДонДУВС, 2023. С. 91-94.

10. Авраменко А.О. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної якості педагога. Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєної реабілітації : матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 жовтня 2023 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. С. 11-15.

На основі проведеного аналізу комісія зробила висновок, що наукові праці Авраменка А.О. містять науково обґрунтовані теоретичні положення і практичні рекомендації, що дає підстави запровадити їх для використання в освітньому процесі Львівського державного університету внутрішніх справ, зокрема при викладанні навчальних дисциплін «Загальна психологія», «Психологія праці», «Психологія особистості», «Практикум з психології особистості» під час підготовки навчально-методичних і дидактичних матеріалів, а також рекомендувати їх до вивчення під час самостійної роботи здобувачів ступенів вищої освіти «бакалавр» та «магістр» ОПП Психологія.

Члени комісії:

Руслан СТРОЦЬКИЙ

Людмила ПАВЛИК

Зоряна КОВАЛЬЧУК

Євген КАРПЕНКО

Ірина КРАВЕЦЬ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник факультету психології та
соціального захисту

Львівського державного університету

безпеки життєдіяльності, к.і.н., доцент

полковник служби цивільного захисту



Роман ЛАВРЕЦЬКИЙ

2024 року

АКТ

**впровадження результатів дисертаційного дослідження
Авраменка Андрія Олексійовича на тему «Соціально-психологічні
особливості перфекціонізму як особистісної властивості науково-
педагогічного працівника», поданої на здобуття наукового ступеня доктора
філософії з психології та менеджменту персоналу**

Комісією у складі: голови – начальника кафедри практичної психології та педагогіки, доктора психологічних наук, професора, полковника служби цивільного захисту Сірко Роксолани Іванівни; членів комісії: доцента кафедри практичної психології та педагогіки, кандидата психологічних наук, доцента, майора служби цивільного захисту Яремка Романа Ярославовича; заступника начальника факультету з навчально-наукової роботи факультету психології та соціального захисту, кандидата педагогічних наук, підполковника служби цивільного захисту Ковалю Ігоря Святославовича та доцента кафедри практичної психології та педагогіки, кандидата психологічних наук, доцента Вінтюка Юрія Володимировича складено цей акт про те, що результати дисертаційного дослідження Авраменка Андрія Олексійовича отримали позитивну оцінку.

Теоретичні дослідження та комплексна соціально-психологічна програма тренінгу, спрямована на корекцію негативного впливу перфекціонізму як особистісної риси науково-педагогічного працівника були впроваджені в освітній процес Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

при підготовці здобувачів вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія». Реалізація у навчальній діяльності відбулася через наповнення змісту навчально-методичного комплексу дисциплін спеціальності 053 «Психологія», а саме «Психологія безпеки», «Педагогічної психології», «Психології та педагогіки вищої школи», «Психології особистості», «Основи коучингу», «Тренінг комунікативності», «Тренінг особистісного зростання», «Мотиваційний тренінг».

Розроблена автором комплексна соціально-психологічна програма тренінгу, спрямована на корекцію негативного впливу перфекціонізму, була апробована та впроваджена в освітній процес.

Голова комісії:

Начальник кафедри
практичної психології та педагогіки,
доктор психологічних наук, професор,
полковник служби цивільного захисту



Роксолана СІРКО

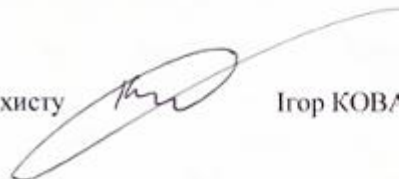
Члени комісії:

доцент кафедри практичної психології
та педагогіки, кандидат психологічних наук,
доцент, майор служби цивільного захисту



Роман ЯРЕМКО

заступника начальника факультету
з навчально-наукової роботи факультету
психології та соціального захисту,
кандидат педагогічних наук,
підполковник служби цивільного захисту



Ігор КОВАЛЬ

доцент кафедри
практичної психології та педагогіки,
кандидат психологічних наук, доцент



Юрій ВІНТЮК



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВЕТЕРИНАРНОЇ
МЕДИЦИНИ ТА БІОТЕХНОЛОГІЙ імені С.З. Гжицького
(ЛНУВМБ імені С. З. Гжицького)**

вул. Пекарська 50, м. Львів-10, 79010, тел. 260-28-89; факс: 275-67-95
E-mail: admin@lvet.edu.ua, www.lvet.edu.ua код ЄДРПОУ 00492990

24. 07. 2024 № 951-16. 03 На № _____ від _____

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження Андрія АВРАМЕНКА з теми
«Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної властивості
науково-педагогічного працівника» на здобуття наукового ступеня доктора філософії з
психології та менеджменту персоналу

Наукові здобутки, викладені в дисертаційному дослідженні Андрія АВРАМЕНКА, зосереджені на розкритті концептуальних психологічних засад феномену перфекціонізму як особистісної властивості науково-педагогічного працівника; концептуальних засад комплексної соціально-психологічної програми тренінгу, спрямованого на корекцію негативного впливу перфекціонізму як особистісної риси науково-педагогічного працівника; основних структурних складових ефективного впровадження комплексної соціально-психологічної програми тренінгу корекції негативного впливу особистісного перфекціонізму науково-педагогічного працівника, знайшли своє впровадження в освітній діяльності Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького, дали змогу підвищити показники соціальної компетентності фахівців гуманітарного профілю. Зокрема, під час проведення курсів підвищення кваліфікації «Сучасне викладання: теорія та практика» (з 25.03 до 05.04.2024 року) науково-педагогічним працівникам нашого університету, які брали участь у їх роботі, були запропоновані практичні результати дисертаційного дослідження Андрія АВРАМЕНКА при вивченні тем «Особистий бренд викладача. Програма саморозвитку» і «Work-life balance як принцип планування кар'єри». Також ключові тези дисертації знайшли своє відображення під час викладання освітньої компоненти «Психологія вищої освіти» здобувачам другого (магістерського) рівня вищої освіти ОПП «Освітні, педагогічні науки».

Результати апробації та впровадження матеріалів дисертаційного дослідження Андрія АВРАМЕНКА з теми «Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної властивості науково-педагогічного працівника» обговорено та схвалено на засіданні кафедри філософії та педагогіки факультету громадського розвитку та здоров'я Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Гжицького (протокол від 26.06.2024 р. № 8), рекомендовано їх подальше використання у системі вищої освіти України.

В.О. РЕКТОРА

Львівського національного університету
ветеринарної медицини та біотехнологій
імені С.З. Гжицького



Іван ПАРУБЧАК

ДОВІДКА

про апробацію і впровадження результатів дисертаційного дослідження
здобувача наукового ступеня доктора філософії
Авраменка Андрія Олексійовича
на тему: «Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної
властивості науково-педагогічного працівника» зі спеціальності 053 Психологія,
071 Менеджмент

Довідкою засвідчуємо, що Авраменко Андрій Олексійович, працюючи над дисертаційним дослідженням «Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної властивості науково-педагогічного працівника» впроваджував його результати в освітній процес Дрогобицького державного університету імені Івана Франка.

Варто відзначити змістовність зроблених автором узагальнень та його вміння акцентувати на головному. Здобуті автором упродовж дослідження дані, фактичні матеріали, узагальнені та систематизовані положення, висвітлені в наукових фахових виданнях, використовувались науковцями кафедри психології Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка у підготовці наукових праць теоретико-методологічного характеру із проблем соціально-психологічних особливостей феномену перфекціонізму в науково-педагогічних працівників та включено у робочі програми та курси лекцій з навчальних дисциплін «Загальна психологія», «Психологія особистості», «Психологія саморегуляції», «Соціальна психологія».

В освітньому процесі використовується розроблений автором тренінг, спрямований на корекцію негативного впливу перфекціонізму як особистісної риси науково-педагогічного працівника.

Результати впровадження наукового дослідження Авраменка Андрія Олексійовича «Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної властивості науково-педагогічного працівника» обговорено та схвалено на засіданні кафедри психології Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (протокол № 9 від 26 серпня 2024 року).

Завідувач кафедри психології
доктор психологічних наук,
професор

Мирослав САВЧИН

Проректор з наукової роботи
Дрогобицького державного
педагогічного університету
імені Івана Франка

Микола ПАНТЮК



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

вул. Іоанна Павла II, 17, м. Київ, 01042; e-mail: uni@snu.edu.ua,
код ЄДРПОУ 02070714

12.07.2024 № 734/15.17 На № _____ від _____
*Щодо впровадження результатів
дисертаційного дослідження*

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Андрія АВРАМЕНКА на тему «Соціально-психологічні особливості
перфекціонізму як особистісної властивості науково-педагогічного
працівника» на здобуття наукового ступеня доктора філософії з психології та
менеджменту персоналу

Наукові здобутки, які викладено в дисертаційному дослідженні Андрія Авраменка щодо розкриття концептуальних психологічних засад феномену соціально-психологічних особливостей перфекціонізму як особистісної властивості науково-педагогічного працівника, її структури, видів, механізмів та чинників формування, ролі у професійній діяльності, а також комплексної соціально-психологічної програми тренінгу, спрямованого на корекцію негативного впливу перфекціонізму як особистісної риси науково-педагогічного працівника знайшли своє впровадження в освітній діяльності Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля й надали змогу підвищити показники соціальної компетентності майбутніх фахівців гуманітарного профілю.

Перший проректор

Завідувачка кафедри
психології та соціології



Дмитро МАРЧЕНКО

Юлія Бохонкова



**“UKRAINIAN INSTITUTE OF CHILD AND YOUTH PSYCHOTHERAPY
and Psychological Counseling”
ГО «Український Інститут дитячо-юнацької психотерапії та
психологічного консультування»**

79011, 21/8, Kubyovycha St., Lviv, 79011, tel. +380506741027

Out. № 202/8 від 29.10.2024

ДОВІДКА

про апробацію і впровадження у практичну діяльність результатів
дисертаційного дослідження здобувача наукового ступеня доктора філософії
Авраменка Андрія Олексійовича
на тему: «Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної
властивості науково-педагогічного працівника» зі спеціальності 053
Психологія, 071 Менеджмент

Довідкою засвідчуємо, що Авраменко Андрій Олексійович, працюючи над дисертаційним дослідженням «Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної властивості науково-педагогічного працівника» впроваджував його результати в освітню програму з дитячо-юнацької терапії.

Варто відзначити змістовність зроблених автором узагальнень та його вміння акцентувати на головному. Здобуті автором упродовж дослідження дані, фактичні матеріали, узагальнені та систематизовані положення, висвітлені в наукових фахових виданнях.

У навчальному курсі використовувався також і розроблений автором тренінг, спрямований на корекцію негативного впливу перфекціонізму як особистісної риси науково-педагогічного працівника, що маю справу з різними віковими категорії дітей та юнацтва.

Доктор психологічних наук, професор,
Президент Українського інституту
дитячо-юнацької психотерапії
та психологічного консультування



Галина Католик