

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий медичний інститут

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

В.о.завідувача кафедри психології

Володимир ШЕВЧЕНКО

« 28 » травня 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ У
МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

Керівник:

к.психол.н., старший викладач
кафедри

Лукіна Наталія Борисівна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

к.психол.н., доцент кафедри
соціальної психології ОНУ імені
І.І. Мечникова

Амплеєва Ольга Михайлівна

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала:

здобувачка IV курсу, групи 465
Леоненкова Ольга Вадимівна

(П.І.Б.)

Спеціальність:

С4 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП:

«Психологія»

Миколаїв – 2025 рік

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр
Спеціальність: С4 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

« 12 » лютого 2025 року

ЗАВДАННЯ

НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Здобувачці **Леоненкової Ольги Вадимівни**.

1. Тема роботи: «Психологічні особливості перфекціонізму у майбутніх психологів» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 34/1 від «12» лютого 2025 року.

2. Об'єкт дослідження – феномен перфекціонізму.

3. Предмет дослідження – психологічні особливості прояву перфекціонізму у майбутніх психологів.

4. Завдання дослідження:

1. Проаналізувати дослідженість проблеми перфекціонізму у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі.

2. Обґрунтувати та апробувати діагностичний інструментарій, який дозволяє визначити наявність перфекціонізму та його вплив на майбутніх психологів.

3. Емпірично перевірити особливості прояву перфекціонізму майбутніми психологами.

4. Розробити корекційну програму оптимізації нормативного перфекціонізму для майбутніх фахівців практичної психології.

5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Лукіна Наталія Борисівна к.психол.н., ст.викладач	12 лютого 2025 року _____	20 травня 2025 року _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КРБ.	12.02.2025 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	25.02.2025 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КРБ.	
3.1.	Розділ 1. Теоретичний аналіз феномену «перфекціонізм» у психологічній теорії та практиці.	30.03.2025 р.
3.2.	Розділ 2. Емпіричне дослідження перфекціонізму майбутніх психологів.	30.04.2025 р.
3.3.	Розділ 3. Корекційно-розвивальні аспекти оптимізації нормативного перфекціонізму майбутніх фахівців практичної психології.	15.05.2025 р.
4.	Висновки.	20.05.2025 р.
5.	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист).	28.05.2025 р.
6.	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією.	24.06.2025 р.

Здобувачка

(підпис)

Ольга ЛЕОНЕНКОВА

Науковий керівник

(підпис)

Наталія ЛУКІНА

АНОТАЦІЯ

Леоненкова О.В . Психологічні особливості перфекціонізму у майбутніх психологів – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю С4 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2025.

Кваліфікаційна робота присвячена теоретичному аналізу й емпіричному дослідженню психологічних особливостей перфекціонізму у майбутніх психологів. У роботі розглянуто наукові підходи до визначення поняття «перфекціонізм», проаналізовано психологічні чинники, що впливають на його формування.

Емпіричне дослідження проведено з використанням шкали перфекціонізму П.Хьюїтта та Г.Флетта, Великої тривимірної шкали перфекціонізму, та «Шкали недосягнутої досконалості». За результатами кореляційного аналізу виокремлено три групи респондентів : студенти , в яких переважають типові ознаки адаптивного перфекціонізму, особи з ознаками дезадаптивного перфекціонізму, та студенти з проявами перфекціонізму конфліктного характеру. Розроблено рекомендації щодо проведення серії тренінгових занять, для можливості стабілізації рівня адаптивного перфекціонізму у майбутніх психологів.

Об'єктом дослідження виступає феномен перфекціонізму.

Предметом дослідження є психологічні особливості прояву перфекціонізму у майбутніх психологів.

Наукова новизна полягає в комплексному аналізі психологічних особливостей феномену перфекціонізму, а також у створенні та практичній реалізації спеціальної програми, спрямованої на розвиток і закріплення адаптивного (нормотипового) перфекціонізму особистості.

Ключові слова: перфекціонізм , особисті риси , самооцінка , вимогливість до себе, ідеалізація .

ANNOTATION

Lieonienkova O.V. Psychological Features of Perfectionism in Future Psychologists – Manuscript.

Qualification thesis for obtaining the Bachelor's degree in specialty 054 "Psychology" – Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2025.

The qualification thesis is devoted to the theoretical analysis and empirical study of the psychological features of perfectionism in future psychologists. The paper examines scientific approaches to defining the concept of "perfectionism" and analyzes psychological factors that influence its formation.

The empirical research was conducted using the Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale, the Big Three Perfectionism Scale, and the Discrepancy Scale. Based on the results of correlation analysis, three groups of respondents were identified: students with predominant traits of adaptive perfectionism, individuals with signs of maladaptive perfectionism, and students showing features of conflicting perfectionism. A series of training sessions was developed to help stabilize the level of adaptive perfectionism in future psychologists.

The object of the study is the phenomenon of perfectionism.

The subject of the study is the psychological characteristics of perfectionism in future psychologists.

The scientific novelty lies in the comprehensive analysis of the psychological features of the phenomenon of perfectionism, as well as in the creation and practical implementation of a special program aimed at developing and reinforcing adaptive (normotypical) perfectionism in the individual.

Keywords: perfectionism, personality traits, self-esteem, self-demanding, idealization.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ «ПЕРФЕКЦІОНІЗМ» У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИЦІ	12
1.1. Філософсько-психологічні витоки феномену «перфекціонізм»	12
1.2. Структурні компоненти та види перфекціонізму	15
1.3. Роль перфекціонізму у формуванні професійної ідентичності майбутнього психолога	28
Висновки до першого розділу	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	36
2.1. Діагностичне вимірювання перфекціонізму майбутніх практичних психологів	36
2.2. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження перфекціонізму	40
Висновок до другого розділу	46
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ НОРМОТИПОВОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ	48
3.1. Корекційно-розвивальна програма оптимізації рівня адаптивного перфекціонізму у майбутніх психологів	48
3.2. Оцінка ефективності корекційно-розвивальної програми оптимізації нормотипового перфекціонізму	54
Висновок до третього розділу	59
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	65

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасна реальність, що характеризується високою динамікою змін, ускладнює особистісні та професійні траєкторії самореалізації людини. Одним із домінуючих векторів сьогодення стає культ досягнень, успіху та індивідуальної конкурентоспроможності. В умовах жорсткої конкуренції та постійного зростання професійних вимог прагнення до самовдосконалення та професійного зростання є цілком логічним. Оволодіння високими професійними стандартами та розвиток життєвих компетенцій дійсно забезпечують позитивну динаміку особистісного та кар'єрного розвитку. Однак прагнення до безпомилковості, страх критики та невдач можуть призводити до зростання емоційного виснаження, тривожних розладів, депресивних станів і зниження віри у власні сили – факторів, що підривають психологічне благополуччя особистості.

Проблематика перфекціонізму залишається актуальним предметом наукового аналізу та практичних досліджень як у зарубіжній, так і в українській психологічній науці. Зокрема, у персонологічних підходах перфекціонізм розглядається як ресурс самореалізації та особистісного розвитку (Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі, О. О. Лоза, Г. М. Свідерська [12; 22; 32]), а в галузі клінічної психології та психотерапії – як складний феномен, який може мати як конструктивні, так і деструктивні прояви (D. Hamachek, M. Hollender, D. Burns, R. Frost, P. Hewitt, L. Terry-Short [45; 50; 40; 44; 46; 48; 59; 2; 6 тощо]). Активно досліджуються і соціокультурні аспекти формування перфекціоністських настанов (D. Burns, В. С. Павлова, Г. Л. Чепурна [39; 28; 29; 36]), а також його роль у професійному становленні (Ж. П. Вірна, А. Б. Мудрик, В. Д. Кузіна, А. М. Лазько, О. О. Лоза [3; 4; 20; 21; 23; 26]).

Попри значну кількість напрацювань, психологічна сутність перфекціонізму, його внутрішня структура та вплив на життєвий шлях особистості залишаються предметом активного наукового обговорення. Зокрема, недостатньо дослідженим є потенціал перфекціонізму як регуляторного

ресурсу, здатного стабілізувати психоемоційний стан особистості у складних і нестабільних соціальних умовах. Вимагає подальшого опрацювання і питання розроблення ефективних корекційно-розвивальних програм, спрямованих на гармонізацію перфекціоністських проявів у фахівців різних професій з метою запобігання дезадаптації та емоційного вигорання.

Мету кваліфікаційного дослідження ми вбачали в теоретико-емпіричному обґрунтуванні змістовної сутності перфекціонізму майбутніх психологів засобами оптимізації рівня нормотипового (адаптивного) перфекціонізму.

Для досягнення мети необхідно було розв'язати низку **завдань**:

1. Проаналізувати дослідженість проблеми перфекціонізму у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі.

2. Обґрунтувати та апробувати діагностичний інструментарій, який дозволяє визначити наявність перфекціонізму та його вплив на майбутніх психологів.

3. Емпірично перевірити особливості прояву перфекціонізму майбутніми психологами.

4. Розробити корекційну програму оптимізації норматипового перфекціонізму для майбутніх фахівців практичної психології.

Об'єкт дослідження: феномен перфекціонізму.

Предмет: особливості перфекціонізму як чиннику психологічної адаптованості майбутніх психологів.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань були застосовані як загальнонаукові, так і спеціалізовані психологічні методи дослідження:

- *теоретичні методи* – проведення аналізу наукових джерел для визначення ступеня опрацювання проблеми; систематизація та узагальнення різноманітних теоретичних концепцій для чіткого окреслення понять «перфекціонізм» в контексті сучасної соціокультурної дійсності;

- *емпіричні методи* – проведення опитувань і стандартизоване тестування з використанням надійних валідних психологічних інструментів;

- *статистичні процедури* – обчислення індивідуальних значень за ключами відповідних методик, а також визначення середніх показників по субшкалах у вибірці респондентів; підрахунок відсоткових часток маркерів перфекціонізму майбутніх практичних психологів; порівняння психодіагностичних даних між різними категоріями досліджуваних осіб.

Експериментальна база дослідження. У дослідженні взяло участь 42 студенти соціально-психологічного факультету Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Теоретичне значення даної роботи полягає в поглибленні наукового розуміння феномену перфекціонізму. У межах дослідження систематизовано підходи до трактування типів перфекціонізму. Отримані теоретичні узагальнення можуть слугувати підґрунтям для подальших наукових досліджень у галузі психології; у використанні матеріалів для уточнення напрямів психокорекційних та розвивальних інтервенцій у системі психологічного супроводу суб'єктів майбутньої професійної діяльності.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їхнього безпосереднього використання у процесі підготовки майбутніх психологів. Це дозволить не лише підвищити якість їхньої професійної підготовки та запобігти потенційним проблемам у кар'єрі, а й сприятиме формуванню психічно стійких, ефективних та задоволених своєю діяльністю фахівців. Також практичне значення полягає у виявленні методів укріплення психологічного комфорту майбутніх фахівців психологічної сфери.

Апробація результатів дослідження. Основні ідеї та результати дослідження доповідалися та обговорювалися на Міжнародних науково-практичних конференціях: «*Future of Work: Technological, Generational and Social Shifts*» (м.Дніпро, 8-9 травня); Ольвійський форум» – 2025: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі (Миколаїв, 16–21 червня 2025 р.).

Публікації. Основний зміст і результати роботи висвітлено та опубліковано у 2 тезах:

Лукіна Н.Б., Леоненкова О. В. Прояви перфекціонізму в осіб, які здобувають психологічну освіту. *Ольвійський форум» – 2025: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі* : збірник матеріалів Міжнар. науково-практ. конф. (Миколаїв, 2025 р.). Миколаїв, 2025.

Леоненкова О. В. Прояви перфекціоністських тенденцій у майбутніх психологів. Міжнар. науково-практ. Конф. *«Future of Work: Technological, Generational and Social Shifts»* (м. Дніпро, 8-9 травня). м. Дніпро. 2025.

Структура та обсяг роботи: робота складається із вступу, 3-х розділів, висновків, списку використаної літератури. Загальний обсяг дослідження становить 65 сторінок, основний зміст роботи викладено на 60 сторінках. Робота містить 5 таблиць та 4 рисунки. Список використаних джерел включає 56 найменувань українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ «ПЕРФЕКЦІОНІЗМ» У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ТЕОРІЇ ТА ПРАКТИЦІ

1.1. Філософсько-психологічні витоки феномену «перфекціонізм»

Феномен перфекціонізму має глибоке коріння як у філософії, так і в психології, розвиваючись і набуваючи різних інтерпретацій протягом століть. Він не є виключно сучасним явищем, а радше еволюцією давніх уявлень про досконалість, моральні обов'язки та людську природу. Філософія здавна розмірковувала над поняттями ідеалу, досконалості та прагнення до них. Платон зі своїми теоріями ідей та ідеальних форм заклав основу для розуміння досконалості як трансцендентної реальності. Ідеї Платона про «ідеальне» державо, «ідеальні» форми блага і краси могли стати філософським підґрунтям для прагнення до неперевершеності. Його концепція світу Ейдосів, де існують досконалі, незмінні та вічні форми, створювала ідеал, до якого людина могла прагнути.

Аристотель у своїй етиці (зокрема, в «Нікомаховій етиці») розглядав евдемонію (процвітання, щастя) як вищу мету людського життя, що досягається через розвиток чеснот та реалізацію свого потенціалу. Прагнення до досконалості у поведінці, ремеслі та мисленні було центральним у його філософії. Проте, Аристотель підкреслював важливість «золотої середини» і уникав крайнощів, що відрізняє його від суворого, нерідко ригідного перфекціонізму [15].

Стоїки, такі як Зенон, Сенека, Епіктет, наголошували на досягненні атараксії (безтурботності) та апатії (відсутності пристрастей) через суворе слідування розуму та чеснотам. Їхня філософія передбачала суворий самоконтроль, дисципліну та прагнення до моральної досконалості. Це могло стати попередником когнітивного аспекту перфекціонізму – віри в необхідність повного контролю над собою та своїм світом.

Християнська теологія ввела концепцію первородного гріха та прагнення до божественної досконалості. Ідеал наслідування Христа та прагнення до святості став потужним мотивом для досягнення моральної та духовної бездоганності. Поняття «порятунку» через бездоганне дотримання Божих заповідей формувало прагнення до абсолютної праведності.

Ренесансний гуманізм з його акцентом на людський потенціал та прагнення до універсальної досконалості також сприяв розвитку перфекціоністських тенденцій. Ідеали Леонардо да Вінчі чи Мікеланджело, які прагнули досконалості в різних галузях знань і мистецтва, відображали це. Став потужним мотивом для досягнення моральної та духовної бездоганності. Поняття «порятунку» через бездоганне дотримання Божих заповідей формувало прагнення до абсолютної праведності.

Іммануїл Кант і його категоричний імператив наголошували на моральному обов'язку діяти так, ніби твій вчинок має стати універсальним законом. Ця сувора етика обов'язку могла сприяти формуванню перфекціоністського мислення щодо дотримання моральних норм. Прагнення до моральної чистоти та бездоганності в намірах є важливим аспектом.

Психологія почала розглядати перфекціонізм не лише як позитивне прагнення до досконалості, але і як потенційно деструктивну рису характеру. Зигмунд Фройд хоча й не використовував термін «перфекціонізм» безпосередньо, але його концепції «Супер-Его» (ідеальне «Я», що формується з батьківських інтроекцій та суспільних норм) та его-ідеалу тісно пов'язані з прагненням до досконалості. Надмірне або жорстке Супер-Его, що вимагає бездоганності, може призвести до відчуття провини, сорому та тривоги у разі недосягнення високих стандартів [51].

Неофройдисти, такі як Карен Хорні, розглядали перфекціонізм як один із способів впоратися з базовою тривогою та почуттям неадекватності, що виникають через порушені стосунки в дитинстві. Прагнення бути ідеальним може бути захисним механізмом від критики чи відкидання.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) розглядає перфекціонізм як систему ірраціональних переконань та когнітивних спотворень. Люди з перфекціонізмом часто мають дихотомічне мислення («все або нічого»), катастрофізацію, надмірне узагальнення та надмірну критику себе. Вони можуть вірити, що будь-яка помилка є ознакою повної некомпетентності.

Аарон Бек та Альберт Елліс, засновники КПТ, наголошували на тому, що думки впливають на емоції та поведінку. Перфекціонізм розглядається як набір дисфункціональних думок, що викликають тривогу, стрес та депресію.

Альберт Бандура та його концепція самоєфективності (віри у власну здатність досягти успіху) може бути пов'язана з перфекціонізмом. Низька самоєфективність може призвести до надмірної компенсації через прагнення до ідеальних результатів, щоб довести собі та іншим свою цінність. З іншого боку, надмірна вимогливість до себе може підірвати відчуття самоєфективності. Спостереження за батьками чи іншими значущими фігурами, які демонструють перфекціоністські риси, а також соціальні очікування та культурні норми (наприклад, акцент на успіху, конкуренції) можуть сприяти формуванню перфекціонізму [46].

Карл Роджерс і його теорія безумовного позитивного ставлення та конгруентності може пояснити, чому перфекціонізм виникає. Якщо людина отримує позитивне ставлення лише за умови виконання певних, часто нереалістичних, стандартів (умовне позитивне ставлення), вона може прагнути до бездоганності, щоб заслужити любов і прийняття. Це призводить до невідповідності між реальним та ідеальним «Я».

Слід помітити, що уявлення про «ідеальну особистість» функціонувало як усталена соціальна норма, служило еталоном і метою саморозвитку.

І.А. Гуляс зауважує, що в ідеях про досягнення людською душею досконалості з самого початку постають релігійні та надприродні мотиви [15]

О.В. Петрунко розрізняє філософське й психологічне розуміння феномену перфекціонізму: у філософському плані – це світоглядна система, що базується на моральному зростанні й самовдосконаленні, яку важко повністю усвідомити; тоді як у психології це риса, що визначає самосприйняття, поведінку й піддається емпіричному аналізу [55].

При аналізі філософських концепцій «ідеальної» людини в різні епохи, виявляються ознаки конструктивного перфекціонізму, заснованого на психічному комфорті та духовному зростанні.

К. Могі зазначає, що в античності ідеал людини визначався поняттям «калокагатія» (грец. – прекрасний і добрий), що описувало гармонійно втілену чесноту [51].

Г.Л. Чепурна вказує на дозвіл уявлення про «досконалість» ще в епосі Аристотеля: для нього це означало стан завершеності, де нічого не можна додати чи відняти [64].

С.А. Лозниця наголошує, що центральна ідея Платона – прагнення до досконалості – є основною задачею людини, що веде до звільнення душі через самовдосконалення.

Водночас Лозниця додає, що Платон і його сучасники із Стародавньої Греції зробили значний внесок у переміщення поняття досконалості із матеріального рівня у вищу ідеальну сферу [46].

Н.Б. Лукіна підкреслює, що в класичній епосі наголос ставився на інтелектуальній та духовній зрілості. Геракліт вважав ідеальну людину тією, що досягнула «Логос», а Платон бачив її як досконалу особистість, яка виконує роль у суспільстві [24].

За підсумком аналізу, можна зазначити, що з розвитком розуміння психіки провідні філософи все більше наголошували на ціннісно-смысловому й мотиваційному аспектах «ідеальної особистості».

О.І. Кононенко акцентує, що в релігійно-філософських постулатах Середньовіччя і пізніших часів перфекціонізм трактувався як ціль, до якої мають прагнути індивід і людство [34].

Т.Ю. Завада наголошує на ролі релігії та філософії у формуванні перфекціонізму, особливо через «церкву святості» ХІХ століття в протестантизмі, що сприймала перфекціонізм як шлях до морального розвитку через аскезу та Божественні заповіді [22].

Н.Б. Лукіна зазначає, що в християнстві самовдосконалення – це спосіб звільнення від гріхів і шлях до вічного блаженства, де духовний ріст супроводжується милосердям і відданістю Божій волі; із поширенням різних релігійних рухів, включно з П'ятидесятництвом, перфекціонізм набув рис духовного шляху [24].

О.О. Лоза зауважує, що до того, як поняття перфекціонізму з'явилося в психології, широко застосовувалися споріднені терміни: «тяга до досконалості» (К. Хорні), «самоактуалізація» (А. Маслоу), «прагнення до переваги» (А. Адлер) тощо [45].

Тал-Бен Шахар відзначає, що психологи довго вважали перфекціонізм ознакою психічних порушень. У 1980 році Д. Бернс описав перфекціоністів як тих, чиї стандарти перевищують можливе, і хто ототожнює власну цінність із продуктивністю.

О.І. Кононенко додає, що американські психоаналітики, спираючись на ідеї Адлера й Хорні, вперше конкретно пояснили перфекціонізм. Зокрема, К. Хорні розглядала його як «ідеалізований образ», що невротик створює, аби компенсувати почуття неповноцінності — наслідком є підвищена чутливість до критики і уникнення загроз його ілюзії. Психологи позначали високі вимоги до себе та інших як ключовий компонент перфекціонізму.

Адлер, однак, вбачав у прагненні до ідеалу не патологію, а рушійну силу, яка надає сенсу життю, - «потенційно здорову активність» [65].

Кононенко зазначає, що психоаналітики не вивчають перфекціонізм окремо, а розглядають його як прояв нарцисичної організації, захисну стратегію проти токсичного сорому та відповідь на суворі вимоги Супер-Его [34].

Гуманістична психологія (А. Маслоу) розглядає самовдосконалення як «подолання себе», тобто максимальне реалізування потенціалу. П. Х'юїтт і Г. Флетт описували перфекціонізм як прагнення бездоганності, що особливо вивчалось у контексті обдарованості дітей і підлітків [10].

С.В. Бикова визначає перфекціонізм як постійне прагнення бути найкращим у всіх сферах навчання чи професії [7].

Р. Фрост трактував перфекціонізм як поєднання високих стандартів і надмірної самокритики, що розвиває тривогу, викликану помилками й невпевненістю [56].

І.А. Гуляс бачить перфекціонізм у трьох площинах:

- ✓ морально-етична (самовиховання),
- ✓ інтелектуально-компетентнісна (самоосвіта),
- ✓ акмеологічна (професійний розвиток) [14].

Кононенко зазначає, що деякі дослідники (Бернс, Фрост, Блатт і ін.) фокусуються на негативі перфекціонізму – труднощі в комунікації, прийнятті рішень, надмірна самокритика, тривожність. Інші ж (Х'юїтт, Флетт, Петерс) розглядають і позитивні, і негативні аспекти [31].

В 1960–80-х у зарубіжній клінічній психології активно формувалися уявлення про перфекціонізм. Зокрема, М. Холлендер описав його як щоденну самовимогу до якості, яка перевищує необхідність обставин, і прагнення бездоганності [33].

Пізніше Д. Бернс аналізував перфекціонізм як сукупність когніцій: очікувань і оцінок себе і інших, зокрема — мислення у крайностях «все або нічого» [5].

В.С. Павлова зазначає, що наприкінці XIX ст. дослідження перфекціонізму рухались у трьох напрямках: феноменологічному (структура й види), операціоналізації (діагностичні інструменти), та вивченні зв'язку з психопатологіями (депресією, алкоголізмом, розладами) [54].

Лукіна стверджує, що саме у 1990 році уявлення про структуру перфекціонізму значно збагачуються: з'являються три багатовимірні моделі — канадська (Х'юїтт), британська (Фрост) і американська (Слені й Ешбі) [24]

Також дослідниця виділяє чотири типи раннього досвіду, що формують перфекціоністське мислення:

- ✓ надмірно критичні батьки,
- ✓ високі батьківські очікування зі стримуючою критикою,
- ✓ непослідовне батьківське схвалення,
- ✓ батьки-перфекціоністи як приклад [48].

А.С. Вавілова вважає, що перфекціонізм на початку може бути адаптивним, але пізніше перетворюється на деструктивний у більшості людей [10].

За її словами, він може з'являтися у дитинстві й мати динамічну, неоднорідну структуру; сучасні гендерні очікування підсилюють вимоги як до дівчат, так і до хлопців [9].

Т.В. Грубі додає, що в рамках української культурно-історичної концепції соціокультурний вплив сучасності також сприяє формуванню перфекціоністських тенденцій через стандарти, які інтеріоризуються суспільством [12].

Лукіна наголошує, що перфекціонізм несе негативні наслідки у трьох сферах:

- емоційна: хронічне невдоволення, тривога, сором;
- продуктивність: уникання, прокрастинація, перевтома;
- міжособистісні стосунки: конфлікти через високі вимоги, заздрість, дефіцит довір'я [24].

Кононенко стверджує, що сучасні дослідження доводять вплив перфекціонізму на афективні розлади [31].

Бернс, у когнітивній терапії, підтвердив зв'язок між перфекціонізмом і депресією, пояснюючи, що депресивні клієнти пред'являють до себе надмірні вимоги [5]. Він також наголошує на когнітивних спотвореннях у перфекціоністів: вони бачать інших як надмірно вимогливих, а результати своєї діяльності оцінюють категорично – тільки «надзвичайно добре» або «вкрай погано» [5].

Т.В. Грубі припускає, що розвиток перфекціонізму залежить від трьох рівнів впливу:

- мікрорівень – особистісні якості (педантизм, самокритика);
- мезорівень – соціальне оточення (навчальні/робочі установи);
- макрорівень – соціокультурні фактори (державна система, ЗМІ) [12].

В.С. Павлова класифікує підходи до вивчення перфекціонізму як:

- функціонально-дисфункціональний,
- генетичний,
- логіко-гносеологічний,
- структурно-психологічний,
- соціально-дисфункціональний [54].

Підсумовуючи, філософські витоки ідеї «досконалої людини» розкривали її як конструктивний пошук самовдосконалення. У психології ж перфекціонізм постає неоднозначно – від невротичної структури до «подолання себе» в гуманістичній перспективі.

Феномен перфекціонізму є складним і багатогранним. Його витоки лежать у філософських роздумах про ідеал і досконалість, а також у психологічних процесах розвитку особистості, взаємодії з оточенням та формуванні внутрішніх переконань. Сучасне розуміння перфекціонізму об'єднує ці аспекти, розглядаючи його як спектр від адаптивного прагнення до досконалості до дезадаптивного, що завдає страждань і перешкоджає повноцінному життю.

1.2. Структурні компоненти та види перфекціонізму

Уявлення про структуру і типи перфекціонізму зазнавали суттєвих змін і розвитку. Спочатку цей феномен розглядався як одна проста характеристика, однак із зростанням наукового інтересу став розкриватися через багатовимірний підхід.

О.І. Кононенко виділяє дві основні моделі перфекціонізму: одновимірну та багатовимірну. Перша трактує перфекціонізм як прагнення до встановлення надмірно високих, часто нереалістичних стандартів. Натомість творці багатовимірної моделі підходять до вивчення перфекціонізму через призму теорії особистісних рис, де кожна риса формується із кількох складових елементів [33].

Згідно з Т.Ю. Завадою, у подальших дослідженнях до одновимірного підходу додали новий параметр — зосередженість на теперішніх і минулих помилках. Також враховувалась тенденція перфекціоніста поширювати свої внутрішні стандарти на всі сфери життя [20].

В результаті аналізу літератури можемо стверджувати, що на сьогодні перфекціонізм розглядається як комплексне багатовимірне явище, яке може проявлятися як у здоровій, так і у патологічній формах: це «позитивне прагнення до досягнень», «здоровий» та «нездоровий» типи, «адаптивний» і «дизадаптивний», «позитивний» і «негативний», а також «пасивний» і «активний» варіанти.

Відповідно до позиції В.В. Греська, перфекціонізм являє собою багатокомпонентний особистісний конструкт, який охоплює як когнітивні, так і міжособистісні аспекти. Одні компоненти можуть стимулювати розвиток особистості, тоді як інші — сприяти дезадаптації [11].

У рамках типологічного підходу Д. Хамачек визначає перфекціонізм як складне явище, пов'язане з нормальним адаптивним функціонуванням або з порушеннями адаптації, виділяючи два основні типи: позитивний (здоровий) та негативний (невротичний). Адаптивні перфекціоністи ставлять перед собою

реальні цілі, мають високі, але досяжні стандарти, характеризуються працьовитістю і гнучкістю, швидко пристосовуються до змін, а невдачі сприймають як стимул для подальшої роботи. Натомість невротичний перфекціонізм зумовлений страхом помилок і невдач, люди з таким типом фокусуються на можливих помилках і повністю ідентифікують свою цінність через результати діяльності [67].

І.Г. Батраченко та О.О. Лоза зазначають, що Д. Хамачек виділяє шість ключових ознак, які допомагають відрізнити нормальний перфекціонізм від невротичного:

1. депресивний стан;
2. внутрішнє відчуття «Я повинен (повинна)»;
3. переживання сорому і почуття провини;
4. поведінкові стратегії, спрямовані на захист власного статусу;
5. сором'язливість і схильність до зволікання;
6. самокритичність і самоосуд [3].

Т.В. Скрипаченко підкреслює, що невротичний перфекціонізм охоплює такі елементи:

- ✓ надмірне занепокоєння через навіть незначні недоліки у виконаній роботі;
- ✓ сумніви у правильності та якості виконаного завдання, через що виконавець не відчуває задоволення від результату;
- ✓ велика роль очікувань та оцінок батьків у формуванні перфекціонізму, де внутрішньосімейні умови та стиль виховання значною мірою впливають на те, що любов і прийняття дитини пов'язуються з її досягненнями та успіхами [54].

За О.І. Кононенком, перфекціонізм слід розглядати як психологічну рису, що у структурі особистості є відносно автономною і проявляється у прагненні людини до бездоганності в різних сферах життя та ситуаціях [35].

А.С. Проскурня, дослідивши мультифакторний склад перфекціонізму, виокремила три основні типи цього явища за критеріями функціональності та дисфункціональності:

1. Функціональний тип притаманний здоровій особистості, яка здатна ставити реалістичні цілі, що відповідають її можливостям, і отримує задоволення від їх досягнення;
2. Нарцисичний тип орієнтується на отримання схвалення й захоплення з боку оточення, що слугує для таких осіб мірою їхньої власної цінності;
3. Обсесивно-компульсивний тип характеризується тим, що особистість заміщує власні інтереси та мотиви ідеалізованим образом себе [56].

Британський психолог Р. Фрост розрізняє позитивний і негативний перфекціонізм. За його переконанням, позитивний перфекціонізм включає такі адаптивні риси, як висока самооцінка, самомотивація, впевненість у власних силах та ефективні стратегії подолання стресу. Негативний перфекціонізм, навпаки, проявляється у самокритиці, відкладанні справ, емоційній нестабільності [66].

А.С. Вавілова відокремлює адаптивний і дезадаптивний (невротичний) типи перфекціонізму. Перший тип спонукає до самовдосконалення та високої якості виконання завдань, тоді як дезадаптивний веде до негативних наслідків, зокрема зниження продуктивності [8].

Згідно з О.В. Карпенко, здорове прагнення до досконалості базується на адекватно сформульованих цілях і є важливим чинником особистісного розвитку. Водночас надмірний перфекціонізм, який ігнорує реальні можливості людини, може бути шкідливим та руйнівним [28].

А.С. Вавілова виокремлює такі характерні ознаки дезадаптивного перфекціонізму:

- страх невдачі;
- зосередженість на уникненні помилок;
- оцінювання власної значущості через досягнення;
- підвищена самокритика у випадку невдач.

Для адаптивного перфекціонізму характерні:

- внутрішня мотивація досягнень;
- гнучкість у корекції стандартів залежно від ситуації;
- спокійне, але ретельне виконання завдань;
- прагнення досягати цілей на благо суспільства.

К. Хорні, вивчаючи «невротичну особистість сучасності», виявила низку характерних рис осіб із патологічним перфекціонізмом. Вона підкреслювала, що хронічний пригнічений настрій, застій у розвитку особистості та самоізоляція є наслідками безуспішних спроб реалізувати «ідеалізований образ Я». Хорні наголошувала на постійній незадоволеності перфекціоністських потреб у любові, підтримці, визнанні, лідерстві й публічному схваленні.

Т.Ю. Завада відрізняє перфекціонізм від самоактуалізації, вказуючи, що обидва явища пов'язані з прагненням до самовдосконалення. Проте, якщо перфекціонізм ґрунтується на зовнішній мотивації – прагненні задовольнити очікування інших, залежності від їх оцінки, бажанні влади й статусу, то самоактуалізація передбачає внутрішню мотивацію, що полягає у здатності прислухатись до себе, своїх інтересів, розвитку креативності, незалежності та гармонії у стосунках із собою [20].

Є.В. Карпенко наголошує, що природне бажання вдосконалюватися, яке не суперечить іншим мотиваціям особистості, характеризується позитивною орієнтацією на успіх, увагою до власних досягнень та умінням отримувати задоволення від процесу. Така мотивація властива цілеспрямованим, відкритим до нового досвіду людям, котрі самоактуалізуються. Водночас у перфекціоніста діяльність часто замінюється оцінкою її результатів, вимогливість – внутрішніми приписами, а прагнення до самовдосконалення – відповіддю на очікування оточення [26].

П. Хьюїтт і Г. Флетт розробили модель перфекціонізму, що враховує його спрямованість – на себе або на інших, а також соціальний компонент. Вони виділяють три основні складові перфекціонізму:

1. орієнтований на себе – формування надто високих вимог до власної особистості;
2. орієнтований на інших – встановлення нереалістичних стандартів для близьких людей та суворе оцінювання їх дій;
3. соціально приписаний – усвідомлена потреба відповідати стандартам, які, як здається, нав'язуються іншими людьми;
4. а також переконання в тому, що світ має бути ідеальним, а всі проблеми — вирішені правильно і вчасно.

Важливо враховувати усі ці аспекти перфекціонізму, оскільки кожен із них може по-різному впливати на рівень дезадаптації особистості.

У моделі, запропонованій Р. Слейні, перфекціонізм розглядається як багатогранне явище, що включає три ключові складові:

1. високі стандарти – прагнення досягати максимальних результатів і встановлювати амбітні вимоги до власної діяльності;
2. відчуття невідповідності – гострі емоційні переживання, що виникають через розрив між реальною самосвідомістю та завищеними особистими очікуваннями;
3. орієнтація на порядок – бажання організовувати свою діяльність чітко і структуровано.

За Р. Фростом, структура перфекціонізму включає шість основних компонентів:

1. завищені вимоги до себе, при цьому невідповідність цим вимогам значно впливає на самооцінку;
2. страх зробити помилку, що сприймається як поразка, викликаючи побоювання негативної оцінки від оточення;
3. очікування батьків, які перфекціоніст вважає надмірно високими;
4. критичність батьків щодо особистості, що залишає відбиток у свідомості дитини;
5. схильність сумніватися у якості виконаної роботи та незадоволеність результатом;

6. прагнення до чіткої організації та системності в житті і діяльності [66].

О.І. Кононенко наголошує, що поєднання моделі Р. Фроста та підходу Хьюїтта-Флетта призвело до створення моделі Р. Хілла, яка містить такі ключові компоненти:

- ✓ прагнення до ідеальності, тобто орієнтація на бездоганні результати та високу якість роботи;
- ✓ тривога через можливі помилки, що викликає емоційний дискомфорт;
- ✓ встановлення високих вимог до оточуючих;
- ✓ потреба у схваленні, яка проявляється у пошуку визнання та підвищеній чутливості до критики;
- ✓ організованість у діях;
- ✓ вплив батьківського тиску, що спонукає до досконалості задля здобуття їхньої підтримки;
- ✓ румінація – нав'язливі думки про минулі чи майбутні помилки та недосконалі результати;
- ✓ схильність до ретельного планування як протипоказання імпульсивності.

Варто відзначити, що ця модель виділяє два головні типи перфекціонізму: адаптивний добросовісний (що включає організованість, прагнення до досконалості, планування та високі стандарти для інших) і дезадаптивний самооцінюючий (який охоплює занепокоєння помилками, потребу у схваленні, румінацію та батьківський тиск) [33].

У своїх дослідженнях Т.В. Грубі підкреслює основні риси позитивного перфекціонізму:

1. встановлення реалістичних цілей і стандартів;
2. відчуття автономії особистості, незалежної від результатів діяльності;
3. своєчасне виконання запланованих завдань;
4. збалансоване і цілеспрямоване мислення, що підтримує наполегливість у досягненні високих результатів;
5. поміркована впевненість у власних діях.

Вітчизняна дослідниця О.О. Лоза класифікує перфекціоністів на такі типи:

1. гіперперфекціоністи – люди з дуже високими вимогами до себе, які прагнуть до постійного самовдосконалення, але при цьому часто надмірно суворі до себе і оточення;
2. конструктивні перфекціоністи – здатні ставити досяжні цілі і коригувати їх залежно від обставин, приймаючи можливість помилок і невдач;
3. деструктивні перфекціоністи – схильні до крайнощів, вони не визнають компромісів і живуть за принципом «все або нічого»;
4. гіпоперфекціоністи – не мають високих стандартів і ставляться до завдань легковажно, не проявляючи перфекціоністських прагнень [44].

О.І. Кононенко у своїй роботі виділяє два основні типи перфекціонізму – глобальний та парціальний, які відрізняються ступенем прояву цього явища в житті конкретної особистості. Глобальний перфекціонізм, в свою чергу, поділяється на автентичний, компенсаторний і невротичний, а парціальний – на інтерперсональний, адиктивний та екзоперфекціонізм.

1. *Глобальний перфекціонізм* характеризується виразною присутністю цього явища у багатьох сферах життя: а) автентичний глобальний перфекціонізм пов'язаний із глибинним усвідомленням людиною власних почуттів та переживань, і є схожим на концепцію Роджерса про автентичність або «вірність собі», його часто називають «здоровим перфекціонізмом»; б) компенсаторний глобальний перфекціонізм проявляється у прагненні людини подолати почуття власної неповноцінності через демонстрацію ідеальності у сприйнятті соціуму; в) невротичний глобальний перфекціонізм охоплює страх перед невдачею, уникнення помилок та покарань.

2. *Парціальний перфекціонізм* відзначається тим, що різні його аспекти можуть по-різному проявлятися у різних сферах життя: а) інтерперсональний парціальний перфекціонізм спрямований на інших, для яких встановлюються надто високі вимоги; б) адиктивний парціальний перфекціонізм орієнтується на відповідність очікуванням значущого соціального оточення; в) екзоперфекціонізм полягає у бажанні підтримувати порядок у всьому світі і навколишній реальності загалом [32].

В.Д. Кузіна наголошує, що у сучасній психології чітко розмежовують «патологічний» та «адаптивний» перфекціонізм. Під «нормальним» перфекціонізмом розуміють таке прагнення до досконалості, яке гармонійно інтегрується у структуру особистості, не створюючи конфліктів із іншими мотиваціями. Натомість «патологічний» перфекціонізм – це бажання досягти ідеалу будь-якою ціною, часто за рахунок власного здоров'я, психологічного стану та інших сфер життя [40].

Перфекціонізм є багатовимірним і складним явищем, яке може мати як адаптивні, так і дезадаптивні форми. Глобальний та парціальний типи перфекціонізму відображають різну ступінь прояву цього феномену в житті особистості та його спрямованість – на себе, на інших або на навколишній світ. Адаптивний перфекціонізм допомагає людині ставити реалістичні цілі, розвиватися і досягати успіху, тоді як патологічний перфекціонізм призводить до внутрішніх конфліктів, психологічного дискомфорту і негативно впливає на якість життя. Врахування цих особливостей є важливим для розуміння механізмів перфекціонізму та розробки ефективних психологічних втручань.

Перфекціонізм є складним і багатовимірним психологічним феноменом, який може проявлятися як у позитивній, так і в негативній формі. Нормативний (адаптивний) перфекціонізм сприяє розвитку особистості, підвищенню ефективності діяльності та мотивації до самовдосконалення. Водночас невротичний (дезадаптивний) перфекціонізм пов'язаний із емоційними труднощами, такими як тривога, почуття провини і страх помилок, що негативно впливає на психоемоційний стан індивіда. Визначені ключові ознаки цих типів перфекціонізму допомагають краще розуміти внутрішні механізми їх функціонування. Розуміння природи перфекціонізму і його впливу на особистісний розвиток є важливим кроком для розробки ефективних корекційно-розвивальних програм, які спрямовані на зниження деструктивних проявів та підтримку адаптивних стратегій. Подальші дослідження в цьому напрямі дозволять удосконалити психологічну підтримку різних категорій фахівців і сприятимуть покращенню їх загального психічного здоров'я.

Таким чином, у вивченні та поясненні перфекціонізму як складного, багатовимірного, багатофакторного феномену переважає різноманіття підходів, автори яких зосереджуються як на адаптивних (здорових) його сторонах, так і на дезадаптивних (невротичних) його аспектах, а також роблять акцент на факторах та передумовах його розвитку. Одна з ключових характеристик, за допомогою якої розмежовують адаптивний (здоровий) та дезадаптивний (неврологічний) перфекціонізм полягає у наявності чи відсутності суперечності між перфекціоністськими та іншими мотивами діяльності людини та ступені вираженості цієї суперечності.

1.3. Роль перфекціонізму у формуванні професійної ідентичності майбутнього психолога

Перфекціонізм є багатогранним психологічним феноменом, що характеризується прагненням до максимально високих стандартів, ідеального результату та бездоганності в різних сферах життя. Він виявляється як у мисленні, так і в емоційних реакціях та поведінкових установках індивіда, орієнтованих на досягнення надзвичайно високих вимог. Основними рисами перфекціонізму є постійне прагнення до ідеалу, жорстка самокритика, а також очікування досконалості як від себе, так і від оточення. Такий підхід до самореалізації широко висвітлюється у вітчизняній і зарубіжній психологічній літературі.

Дослідженням перфекціонізму займалися численні науковці з різних країн. Зокрема, Черрі Хамачек увів концепцію позитивного і негативного перфекціонізму; Ренді Фрост розробив багатофакторну модель перфекціонізму, а Роберт Славін аналізував його прояви у навчальній діяльності й розробляв підходи до подолання негативних наслідків. Вплив перфекціоністичних тенденцій на психоемоційний стан особистості вивчав Уоррен Стайлз.

Серед українських учених важливий внесок у розробку даної проблематики зробили М.Ш. Меліксетян, який досліджував особливості

перфекціонізму у студентів і професійних груп; О.В. Безпалько, який аналізував вплив цього явища на психічне здоров'я; О.І. Заславська, яка зосереджувалася на проявах перфекціонізму в різних життєвих сферах і його зв'язку з депресією. Також варто відзначити роботи М.В. Шкурат, І.І. Чекман, Л.М. Карамушки, Т.В. Грубі, В.А. Дяченка, І.А. Мотяш та Д.Е. Дубініної, які розглядали перфекціонізм у контексті самооцінки, адаптації, задоволеності життям і психологічного благополуччя.

Існує низка типів перфекціонізму, які були описані різними дослідниками. Так, за Черрі Хамачеком виділяють:

- Самокритичний перфекціонізм – характеризується схильністю до жорсткої самокритики, підвищеної чутливості до власних помилок та невпинного прагнення до ідеалу.
- Соціальний перфекціонізм – виявляється у бажанні відповідати очікуванням інших, уникати негативної оцінки та зберігати позитивний соціальний імідж.
- Індивідуальний перфекціонізм – орієнтований на досягнення особистих цілей і високих стандартів, менше залежить від думки оточення.
- Функціональний перфекціонізм – проявляється у здатності використовувати високі стандарти як інструмент для досягнення результатів без шкоди для психологічного стану [2; 3].

Канадські науковці Пол Г'юїтт і Гордон Флетт доповнили типологію, запропонувавши такі категорії:

- Перфекціонізм, орієнтований на себе – внутрішні вимоги до досконалості.
- Соціально приписаний перфекціонізм – переконання, що оточення очікує ідеальності.
- Орієнтація на інших – прагнення, щоб інші діяли бездоганно.
- Самонадіяний перфекціонізм – переконання у власній безпомилковості, що супроводжується уникненням ризику в разі відсутності гарантій успіху.

У контексті формування професійної ідентичності майбутніх психологів особливої уваги заслуговує дослідження Сидоренко О.Б. і Мачульської В.В.

Науковці зазначають, що перфекціоністичні тенденції можуть як стимулювати професійний розвиток (через самодисципліну, прагнення до самовдосконалення), так і призводити до негативних наслідків – емоційного вигорання, тривожності, критичного ставлення до себе.

Згідно з висновками Г.А. Дьоміної, перфекціонізм може стати джерелом стресу, зниження самооцінки, страху перед помилками й незадоволення власними досягненнями. Зокрема, страх помилок та самоосудження – ключові фактори, що послаблюють впевненість у професійних компетенціях. Така внутрішня установка може серйозно впливати на становлення професійної ідентичності.

Прагнення до високих стандартів може як мотивувати, так і демотивувати. З одного боку, воно сприяє досягненню мети, розвитку навичок і відчуттю задоволення від професійних досягнень. З іншого – надмірна вимогливість до себе може викликати хронічне перенапруження, втрату мотивації та професійне вигорання, про що свідчать дані досліджень [2; 3].

Наукові праці таких дослідників, як Пол Г'юїтт, Гордон Флетт, Рене Олайн, Джоанна Хілл, Лоуренс Хеллін, доводять важливість розрізнення конструктивного (адаптивного) та деструктивного (дезадаптивного) перфекціонізму. Уміння бути гнучким у ставленні до помилок, визнання їх як джерела професійного зростання – важлива умова збереження мотивації та емоційної рівноваги.

Крім того, соціальна підтримка відіграє ключову роль у формуванні здорового ставлення до професійних викликів. Спілкування з колегами, отримання зворотного зв'язку, підтримка середовища сприяють професійному зростанню та стабільності мотивації.

Роль перфекціонізму у формуванні професійної ідентичності майбутнього психолога є надзвичайно важливою і багатогранною. Це взаємодія, яка може мати як конструктивні, так і деструктивні наслідки для особистісного та професійного розвитку. Перш ніж розглядати роль перфекціонізму, варто

зрозуміти, що таке професійна ідентичність. Адже, це динамічна, інтегративна структура, що формується протягом життя і включає:

- Самоуявлення як фахівця. Яким я себе бачу у своїй професії? Які мої професійні цінності, переконання, компетенції?
- Приналежність до професійної спільноти. Відчуття себе частиною групи психологів, прийняття її норм та етики.
- Прагнення до професійного розвитку. Мотивація до навчання, вдосконалення, розширення знань та навичок.
- Емоційне ставлення до професії. Задоволення, залученість, відчуття сенсу.

Коли перфекціонізм проявляється **в адаптивній формі**, він може бути потужним каталізатором для формування сильної та ефективної професійної ідентичності психолога:

- *Високі стандарти до якості допомоги.* Майбутній психолог з адаптивним перфекціонізмом прагне надавати клієнтам високоякісну, етичну та ефективну допомогу. Це виражається у глибокому вивченні теорії, відточуванні практичних навичок, постійній супервізії та інтервізії. Це сприяє формуванню професійної відповідальності.

- *Мотивація до постійного навчання та розвитку.* Прагнення досконалості стимулює невинне навчання, участь у конференціях, читання наукової літератури, освоєння нових методик. Психолог розуміє, що професія вимагає постійного оновлення знань.

- *Сумлінність та відповідальність.* Адаптивний перфекціоніст буде ретельно готуватися до сесій, уважно вести документацію, дотримуватися етичних принципів. Це формує імідж надійного та кваліфікованого фахівця.

- *Прагнення до глибокого самопізнання та саморозвитку.* Психологу важливо розуміти себе, свої реакції, «сліпі плями», щоб не переносити власні проблеми на клієнтів. Адаптивний перфекціонізм може мотивувати до особистої терапії та глибокої рефлексії.

- *Формування етичної свідомості.* Прагнення до досконалості в етичних питаннях, ретельне дотримання конфіденційності, меж компетенції та уникнення подвійних стосунків є критично важливим для професії психолога.

II. Деадаптивний перфекціонізм, навпаки, може значно перешкоджати формуванню здорової професійної ідентичності та навіть призвести до професійного вигорання:

- *Страх помилок та параліч дії.* Майбутній психолог може боятися зробити найменшу помилку (наприклад, у діагностиці, інтерпретації, рекомендаціях), що призводить до надмірної тривоги, нерішучості, прокрастинації або навіть уникнення практики. Цей страх може паралізувати і завадити набуттю необхідного досвіду.

- *Низька професійна самооцінка:* Постійне порівняння себе з «ідеальним» образом психолога або з більш досвідченими колегами призводить до відчуття некомпетентності та недостатності, незалежно від реальних досягнень. Це може підірвати впевненість у собі як фахівці.

- *Професійне вигорання.* Надмірні вимоги до себе, прагнення працювати без відпочинку, постійне перевантаження та хронічний стрес через недосяжні стандарти швидко ведуть до емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження відчуття особистих досягнень.

Труднощі у стосунках з клієнтами та колегами:

- *З клієнтами – прагнення бути «ідеальним» психологом* може робити терапевта жорстким, негнучким, надмірно аналітичним, що заважає встановленню емпатичного зв'язку та робочого альянсу. Страх зробити помилку може призвести до надмірної обережності, що гальмує процес терапії.

- *З колегами – надмірні вимоги до інших* (перфекціонізм, орієнтований на інших) можуть спричинити конфлікти, труднощі з делегуванням повноважень або прийняттям допомоги від колег.

- *Відсутність гнучкості та адаптивності* – професія психолога вимагає високої гнучкості, вміння адаптуватися до непередбачуваних ситуацій,

нестандартних клієнтів. Деадаптивний перфекціонізм з його жорсткими правилами заважає цьому.

- *Нездатність до самоспівчуття* – майбутній психолог, який є деадаптивним перфекціоністом, буде дуже суворим до себе, коли не справляється або робить помилки. Це може призвести до сорому, ізоляції та небажання звертатися за супервізією чи допомогою.

Професія психолога має особливості, які роблять її вразливою для впливу перфекціонізму. Висока відповідальність, робота з психічним здоров'ям людей несе величезну відповідальність, що може підживлювати прагнення до бездоганності. Невизначеність результатів, у психології немає «ідеальних» рішень, і результати терапії часто є нелінійними та залежать від багатьох факторів, що складно контролювати перфекціоністу. Особистість інструмент, психолог використовує власну особистість як інструмент. Тому будь-яка «недосконалість» у собі може сприйматися як професійна некомпетентність.

Для майбутнього психолога критично важливо усвідомити свої перфекціоністські тенденції ще на етапі навчання. Розвиток адаптивного перфекціонізму (прагнення до високих стандартів з гнучкістю, самоспівчуттям та орієнтацією на зростання) є ключовим для формування стійкої, ефективної та здорової професійної ідентичності. Натомість, деадаптивний перфекціонізм може стати серйозною перешкодою, призводячи до вигорання, низької ефективності та особистісних проблем.

Процес формування професійної ідентичності у психолога часто включає роботу над прийняттям власних недосконалостей, розвиток емпатії (як до себе, так і до клієнтів), вміння працювати з невизначеністю та постійну рефлексію. Це дозволяє перейти від жорстких вимог «бути ідеальним» до реалістичного «бути достатньо хорошим» фахівцем, здатним ефективно допомагати іншим.

Отже, усвідомлення природи перфекціонізму та його впливу на професійну ідентичність майбутнього психолога дозволяє краще зрозуміти механізми розвитку мотивації, самоповаги й ефективності. Збалансоване поєднання високих стандартів, гнучкості, самоусвідомлення та підтримки з боку

оточення є важливими умовами для досягнення успіху в професійній діяльності психолога.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено всебічний теоретичний аналіз феномену перфекціонізму, розкрито його сутність, філософсько-психологічні витoki, а також розглянуто структурні компоненти та види.

Перфекціонізм є складним і багатовимірним психологічним конструктом, який може проявлятися як у конструктивній, так і в деструктивній формі. Спочатку його сприймали як окрему особистісну рису, однак із розширенням наукового інтересу дослідники почали аналізувати його з позиції комплексного, багатofакторного підходу. У рамках теоретичних досліджень було виділено дві основні моделі перфекціонізму: одномірну та багатовимірну. Одновимірна модель трактує перфекціонізм як прагнення до досягнення завищених, часто недосяжних стандартів. Натомість багатовимірна модель розглядає це явище як сукупність взаємопов'язаних особистісних характеристик, де кожен компонент відображає окремий аспект поведінки або мислення. Такий підхід дозволяє краще зрозуміти, чому перфекціонізм може мати як позитивні, так і негативні наслідки.

Наукові дослідження доводять, що перфекціоністичні установки можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними. Адаптивний перфекціонізм пов'язаний з бажанням досягати високих результатів, прагненням до особистісного зростання та готовністю приймати виклики. Натомість дезадаптивний перфекціонізм супроводжується підвищеною потребою в контролі, страхом помилок, високою тривожністю та схильністю до самозвинувачень. Серед ключових характеристик перфекціонізму дослідники відзначають орієнтацію на досягнення, постійну потребу в контролі та глибокий страх перед невдачею. Такі особистості часто мають тенденцію до переживань, можуть страждати від зниженої самооцінки, депресивних або тривожних станів.

Водночас виявлено зв'язки перфекціонізму з такими рисами, як невротизм, інтроверсія та нарцисичні риси.

Було встановлено, що перфекціонізм – це не просто прагнення до досконалості, а складна багатовимірна особистісна риса, що включає високі, часто нереалістичні стандарти, сувору самооцінку та підвищену критичність до себе та/або до інших. Його витоки сягають глибин античної філософії з її ідеалами блага та досконалості (Платон, Аристотель), середньовічної теології з прагненням до святості, а також ренесансного гуманізму з акцентом на безмежний людський потенціал. Ключовим аспектом розуміння перфекціонізму є його структурні компоненти, які охоплюють особисті стандарти, організованість, тривогу з приводу помилок, невпевненість у діях, а також сприйняті батьківські очікування та критику. Ці компоненти, взаємодіючи між собою, визначають, до якого виду перфекціонізму схильна людина.

Було чітко розмежовано адаптивний (здоровий) перфекціонізм від дезадаптивного (невротичного). Адаптивний перфекціонізм характеризується встановленням високих, але гнучких і досяжних цілей, орієнтацією на успіх, конструктивною самокритикою та задоволенням від процесу. Він є рушійною силою розвитку та досягнень. Натомість, дезадаптивний перфекціонізм проявляється у нереалістично жорстких стандартах, надмірному страху помилок, жорстокій самокритиці, низькій самооцінці та схильності до прокрастинації, що призводить до значного психологічного дистресу (тривоги, депресії, вигорання).

У підсумку, перфекціонізм слід розглядати не як однозначно негативну або позитивну якість, а як складне психологічне явище, що проявляється індивідуально в кожній людині. Його характер значною мірою залежить від внутрішніх особливостей особистості та зовнішніх обставин, які формують поведінкові стратегії людини у прагненні до досконалості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Діагностичне вимірювання перфекціонізму майбутніх практичних психологів

З огляду на те, що перфекціонізм у сучасній психології трактується як складне та багатогранне явище, яке поєднує в собі прагнення особистості до високих досягнень і самовдосконалення, а його структура охоплює когнітивні та міжособистісні чинники, що впливають на суб'єктивне відчуття добробуту, було визначено завдання емпіричного етапу кваліфікаційної роботи. Основною метою дослідження стало вивчення особливостей прояву перфекціонізму у студентів – майбутніх фахівців у галузі психології – та аналіз їхнього розуміння внутрішніх психологічних ресурсів, які забезпечують особистий добробут.

Як центральну ціль емпіричного блоку ми визначили проведення психодіагностичного обстеження параметрів регуляторно-особистісного ресурсу перфекціонізму. Окрім того, дослідницький інтерес полягав у визначенні рівня суб'єктивного благополуччя респондентів, а також в апробації стратегії формування та підтримки адаптивної (нормотипової) форми перфекціонізму.

Характеристика вибірки:

Дослідження охопило 42 студенти соціально-психологічного факультету Житомирського державного університету імені Івана Франка (м. Житомир, Житомирська область). Учасникам було запропоновано пройти психодіагностичне тестування, організоване у форматі Google Форми.

Перед початком опитування всім респондентам було надано повну інформацію про мету дослідження та детальні інструкції щодо заповнення кожної з методик. Для забезпечення достовірності та етичності отриманих

результатів дослідження проводилось анонімно (учасники вказували лише статтю).

Дослідження проходило у три основні етапи:

Підготовчий етап – включав відбір відповідних психодіагностичних методик, розробку інструкцій, підготовку платформи для опитування та організацію всіх технічних аспектів дослідження.

Емпіричний етап – полягав у безпосередньому проведенні опитування, спілкуванні з учасниками, роз'ясненні алгоритму проходження тестів та наданні посилання на онлайн-форму.

Аналітичний етап – охоплював обробку та інтерпретацію отриманих даних, що дозволило виявити як кількісні, так і якісні характеристики досліджуваних параметрів.

У дослідженні було використано наступні психодіагностичні інструменти:

Багатовимірна шкала перфекціонізму (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H) – розроблена П. Г'юїттом і Г. Флеттом, адаптована І. І. Грачовою. Ця методика дозволяє дослідити структуру перфекціоністичних тенденцій та їх основні прояви [12].

Велика тривимірна шкала перфекціонізму (The Big Three Perfectionism Scale) – створена М. Смітом, Д. Саклофскі, Й. Стойєбером і С. Шерпі (у перекладі та адаптації Т. В. Грубі), що містить субшкали для оцінки різновидів перфекціонізму: жорсткого, самокритичного та нарцисичного [12].

Модифікована версія шкали недосконалої досконалості (Almost Perfect Scale – Revised, APS-R) – авторства Р. Слені. Методика спрямована на вивчення того, як особистість сприймає свої досягнення, взаємодіє із власними очікуваннями та оцінює продуктивність [12].

Варто підкреслити, що всі використані психодіагностичні інструменти є стандартизованими, мають високі показники валідності та надійності, що гарантує достовірність і репрезентативність отриманих результатів.

Багатовимірна шкала перфекціонізму (Multidimensional Perfectionism Scale, MPS-H) була створена канадськими дослідниками Полом Х'юїттом та

Гордоном Флеттом у 1991 році [46]. Цей інструмент спрямований на вивчення структури перфекціоністичних проявів у трьох сферах: стосовно себе, інших людей та соціального середовища [12]. Методика містить 45 тверджень, згрупованих у три субшкали, кожна з яких відображає різні аспекти перфекціонізму:

- *Перфекціонізм, орієнтований на себе* (Self-Oriented Perfectionism) – характеризується наявністю високих особистих стандартів, жорсткою самооцінкою та схильністю до самоконтролю;
- *Іншонаправлений перфекціонізм* (Other-Oriented Perfectionism) – передбачає очікування високих результатів від оточення, критичне оцінювання поведінки інших;
- *Соціально-призначений перфекціонізм* (Socially Prescribed Perfectionism) – передбачає переконання, що інші вимагають від респондента бездоганності, а також тиск з боку соціального середовища.

Оцінювання здійснюється за 7-бальною шкалою від «Цілком не згоден» до «Цілком згоден». Сума балів по кожній субшкалі дозволяє визначити рівень загального перфекціонізму особистості.

Велика тривимірна шкала перфекціонізму (The Big Three Perfectionism Scale) була презентована у 2016 році групою науковців – М. Смітом, Д. Саклофскі, Й. Стойєбером і С. Шеррі. Українська адаптація методики виконана Т. В. Грубі. Даний інструмент дозволяє оцінити три базові типи перфекціоністичних проявів:

- *Жорсткий перфекціонізм* – виражається у суворій самодисципліні, високих вимогах до себе та інших;
- *Самокритичний перфекціонізм* – проявляється через сумніви у власних діях, підвищену тривожність щодо помилок, схильність до самоосуду;
- *Нарцисичний перфекціонізм* – передбачає демонстративність, прагнення виглядати ідеальним в очах інших та очікування визнання.

Опитувальник містить 44 твердження, оцінювані за 5-бальною шкалою: від 1 («Цілковито не згоден») до 5 («Цілковито згоден»). Аналіз відповідей дозволяє

деталізувати перфекціонізм через додаткові параметри: проблеми із самооцінкою, надмірне занепокоєння помилками, гіперкритичність та інше [12].

Переглянута шкала недосязгнутої досконалості (Almost Perfect Scale – Revised, APS–R) була спочатку розроблена у 1992 році, а згодом модифікована у 1999 році під керівництвом Р. Слені за участю дослідників М. Моблі, К. Райс, Дж. Тріппі та Дж. Ешбі [12]. APS–R фокусується на аспектах перфекціонізму, що зазвичай не враховуються іншими шкалами, таких як: схильність до організованості, прагнення до порядку, суб'єктивне незадоволення власною ефективністю.

Інструмент включає 23 твердження, що розподіляються за трьома напрямками:

- *Адаптивний перфекціонізм* – орієнтація на високі, але реалістичні стандарти, прагнення до організованості;
- *Дезадаптивний перфекціонізм* – виявляється у переживаннях з приводу невідповідності власним очікуванням, відчутті постійних невдач;
- *Оцінка особистих досягнень* – показує, наскільки індивід задоволений своїми результатами.

Оцінювання відповідей проводиться за 7-бальною шкалою – від «Повністю не згоден» (1 бал) до «Повністю згоден» (7 балів). Цей інструмент дозволяє детально аналізувати як конструктивні, так і руйнівні прояви перфекціоністичних установок.

Таким чином, проведене діагностичне дослідження дозволило виявити специфіку прояву перфекціоністичних установок у майбутніх практичних психологів. За допомогою валідних психодіагностичних інструментів (MPS-H, The Big Three Perfectionism Scale, APS-R) було отримано емпіричні дані, що свідчать про наявність як адаптивних, так і дезадаптивних форм перфекціонізму серед респондентів.

2.2. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження перфекціонізму

Аналіз результатів психодіагностичного дослідження перфекціонізму – це важливий етап, що вимагає глибокого розуміння не лише отриманих числових даних, а й їхнього якісного значення в контексті особистості. Він дозволяє не просто констатувати наявність перфекціоністських тенденцій, а й розрізнити їхній характер (адаптивний чи дезадаптивний), виявити конкретні прояви та потенційний вплив на життя людини.

Аналіз та інтерпретація результатів психодіагностичного вимірювання досліджуваних параметрів особистісного профілю майбутніх психологів передбачали узагальнення кількісних даних та їхній якісний аналіз. Опрацювання інформації відбувалося покроково:

- 1) здійснення первинного математичного аналізу шляхом обрахування індивідуальних показників перфекціонізму за ключем методик, а також усереднених показників по вибірковій сукупності респондентів;
- 2) розрахунок відсоткових показників виявлення досліджуваних параметрів та співставлення даних;
- 3) статистичний аналіз отриманих результатів із використанням методу рангової кореляції Спірмена.

Узагальнені результати вимірювання інтегральних показників спрямованості перфекціонізму за допомогою «Багатовимірної шкали перфекціонізму» (Multidimensional Perfectionism Scale) П. Хьюїтта та Г. Флетта [12] наведені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Узагальнені показники спрямованості перфекціонізму респондентів (за методикою П. Хьюїтта та Г. Флетта (MPS-H))

Показники	Респонденти (дані у %); N = 42		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень

Перфекціонізм, орієнтований на себе	10 % (N = 4)	68 % (N = 28)	22 % (N = 10)
Перфекціонізм, орієнтований на інших	22 % (N = 9)	51 % (N = 21)	27 % (N = 12)
Соціально приписуваний перфекціонізм	20 % (N = 9)	18 % (N = 7)	61 % (N = 26)
Загальний показник перфекціонізму (середнє значення)	15 % (N = 7)	46% (N = 13)	39 % (N = 22)
Перфекціонізм, орієнтований на себе	10 % (N = 4)	66 % (N = 28)	24 % (N = 10)
Перфекціонізм, орієнтований на інших	21 % (N = 9)	51 % (N = 21)	28 % (N = 12)

Аналіз зібраних відомостей дає змогу зафіксувати неоднозначний характер виявлення структурних складових перфекціонізму у колі майбутніх практичних психологів. Щодо самосприйняття (діагностування особистісно зорієнтованого перфекціонізму), залучені до психологічного вимірювання майбутні психологи демонструють середній рівень вираженості показника (спостерігається у 68% опитаних), що вказує на помірність їхніх особистісних орієнтирів та схильність до прийняття власних недоліків і промахів у діях. Лише 24% опитаних продемонстрували високий ступінь прояву перфекціонізму за цією шкалою. Це вказує на значну самокритичність та завищені особистісні норми в житті.

Аналогічні показники були зафіксовані й за шкалою перфекціонізму, спрямованого на інших: половина респондентів виявляють помірну вимогливість до оточуючих, у той час як 28 % виявляють суттєву критичність у взаємодії з іншими, демонструючи надмірні очікування та високі вимоги до інших (рис. 2.1.).

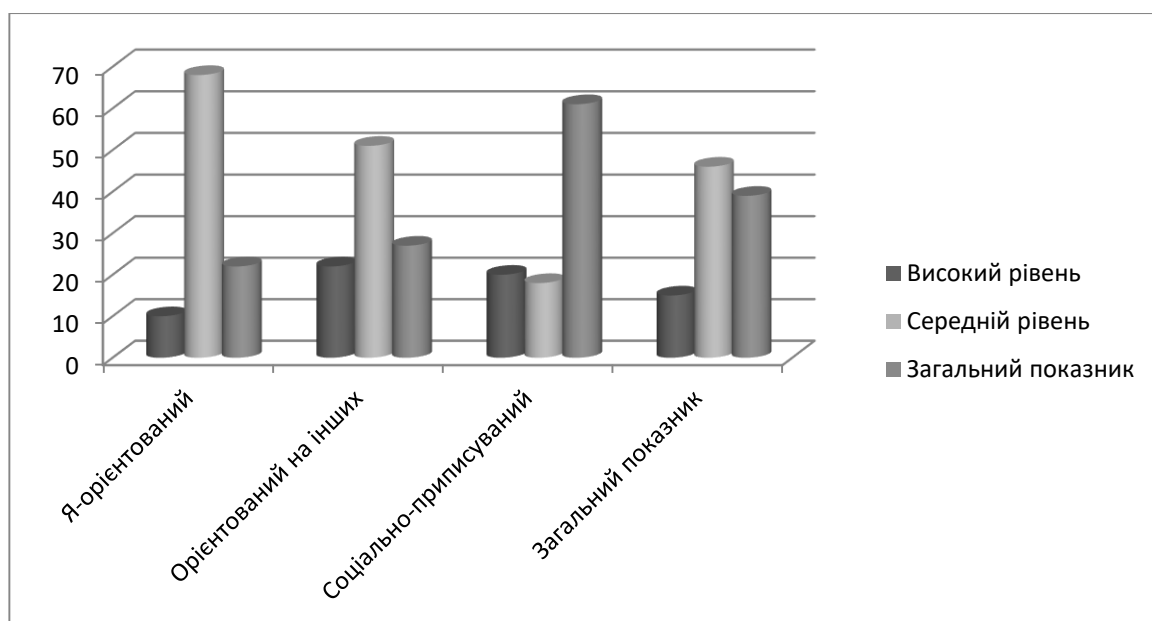


Рис. 2.1. Показники спрямованості перфекціонізму респондентів

Водночас, серед майбутніх психологів зафіксовано домінування високих оцінок за шкалою соціально-приписуваного перфекціонізму (засвідчено у 61% опитаних).

Це вказує на орієнтацію майбутніх психологів, на відповідність нормам та сподіванням важливих для них людей з метою здобуття їхньої підтримки, попри те, що респонденти оцінюють пред'явлені до них вимоги як надмірно завищені.

Загалом, за Багатовимірною шкалою перфекціонізму (Multidimensional Perfectionism Scale) П. Хьюїтта та Г. Флетта, встановлено, що серед майбутніх психологів переважає середній рівень перфекціонізму (45% продемонстрували середні бали за загальним показником ознаки).

З метою уточнення типових ознак перфекціонізму, який переважає в особистісному профілі майбутніх практичних психологів, до психодіагностичного вимірювання нами була залучена методика «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» (*The Big Three Perfectionism Scale (BPS)*) М. Сміта, Д. Саклофскі, Й. Стойєбера та С. Шеррі (в адаптації Т. В. Грубі) [12].

Отримані результати дослідження представлені у табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Узагальнені показники типів перфекціонізму майбутніх психологів(за методикою М. Сміта, Д. Саклофскі та ін. *BPS*)

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

Результати проведеного діагностування вказують на домінування у особистісному портреті самокритичного перфекціонізму: 76% опитаних виявили схильність до самокритики на середньому рівні. Водночас, для респондентів вибіркової сукупності властиве незначне проявлення жорсткого та нарцисичного перфекціонізму: 86% респондентів не надто переймаються бездоганністю і пунктуальністю під час виконання обов'язків, а 53% опитаних практично не прагнуть виглядати краще за інших у своїй діяльності та манері поведінки.

Візуалізація результатів психодіагностичного вимірювання, отриманих за допомогою даної методики, представлена на рисунку 2.2.

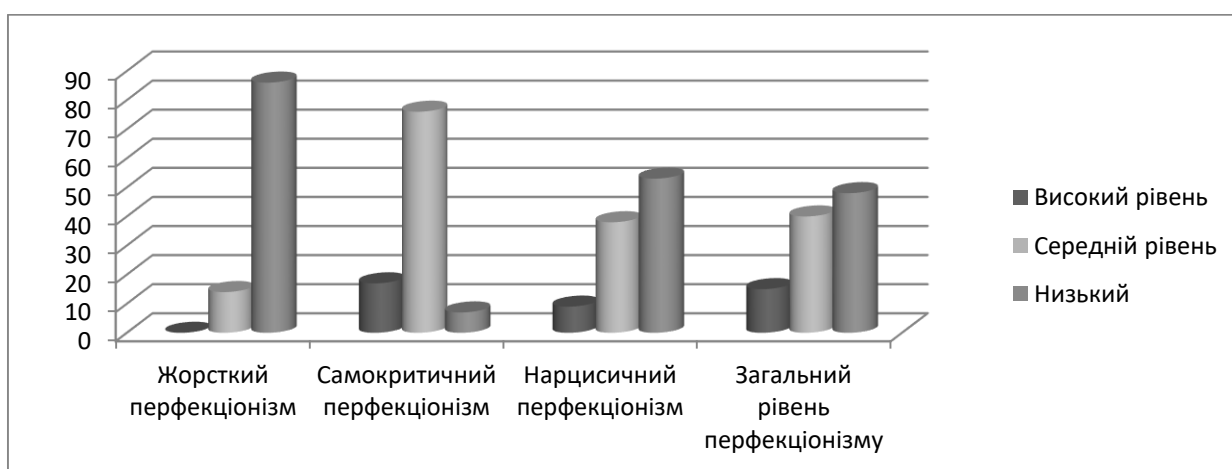


Рис. 2.2. Графічне представлення типів перфекціонізму в особистісному профілі майбутніх психологів

Водночас вважаємо за потрібне зауважити, що значна частина учасників вибірки (38% респондентів) показує середні значення нарцисичного перфекціонізму, що може свідчити про тенденцію опитаних майбутніх психологів до маніпулятивних підходів у діяльності, що стосується використання ресурсів інших людей задля особистої вигоди. Особи цієї групи помірно зосереджують свою увагу на прагненні до «найбільшого успіху» при порівнянні себе з оточуючими.

Подальший аналіз результатів діагностичного вимірювання із деталізацією типових ознак кожної зі шкал методики «Велика тривимірна шкала перфекціонізму» дозволив уточнити додаткові параметри особистісного профілю фахівців психологічної діяльності (табл. 2.3.).

Таблиця 2.3.

Показники типових ознак перфекціонізму респондентів

(за методикою BPS М. Сміта, Д. Саклофскі та ін.)

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

Зокрема, було встановлено:

✓ у форматі суворого перфекціонізму помірне переважання ознак високих особистісних стандартів (69% опитаних продемонстрували середній рівень значущості орієнтованого на себе перфекціонізму) та труднощів із самооцінкою (57% респондентів відповідно);

✓ у форматі самокритичного перфекціонізму майбутні психологи найбільше переймаються та емоційно реагують на передбачувані промахи та невдачі (62% респондентів визначають високий рівень прояву), а також на тиск референтних осіб, що заохочують до активних зусиль на шляху до досягнень (57% опитаних показали високий рівень значимості соціально нав'язаного перфекціонізму);

✓ 74% опитаних, залучених до діагностики, виказують на середньому рівні значущі сумніви щодо власних вчинків, а 62% демонструють схильність до самокритики під час виконання завдань;

✓ в моделі нарцисичного перфекціонізму, найчастіше зустрічається в особистих профілях майбутніх практичних психологів, спостерігається переконаність респондентів у підпорядкуванні інших їхнім наказам (84% опитаних підкреслили, що оточуючі мають неухильно виконувати їхні вказівки).

Наступна методика – *Модифікована* (доопрацьована Р. Слені та іншими дослідниками) «*Шкала недосязнутої досконалості*» (*Almost Perfect Scale–Revised, APS-R*) [12, с.38–40] була використана для маркування перфекціонізму фахівців за ознакою адаптивності – дезадаптивності. Узагальнені показники психодіагностичного вимірювання наведені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Показники адаптивності – дезадаптивності перфекціонізму майбутніх психологів (за методикою Р. Слені, М. Моблі та ін.)

Показники	Респонденті дані у %); N = 42
Адаптивний перфекціонізм	81 % (N = 34)
Дезадаптивний перфекціонізм	19 % (N = 8)

Узагальнення результатів вимірювання нормотиповості ознак перфекціонізму майбутніх фахівців практичної психології засвідчило переважання полюсу адаптивного (нормотипового) перфекціонізму серед респондентів: 81% опитаних фахівців тяжіють до адаптивних тенденцій прагнення до успіху у відповідності до реалістичних високих стандартів, реалістичних уявлень про діапазон власних ресурсів та обмежень (Рис. 2.3).

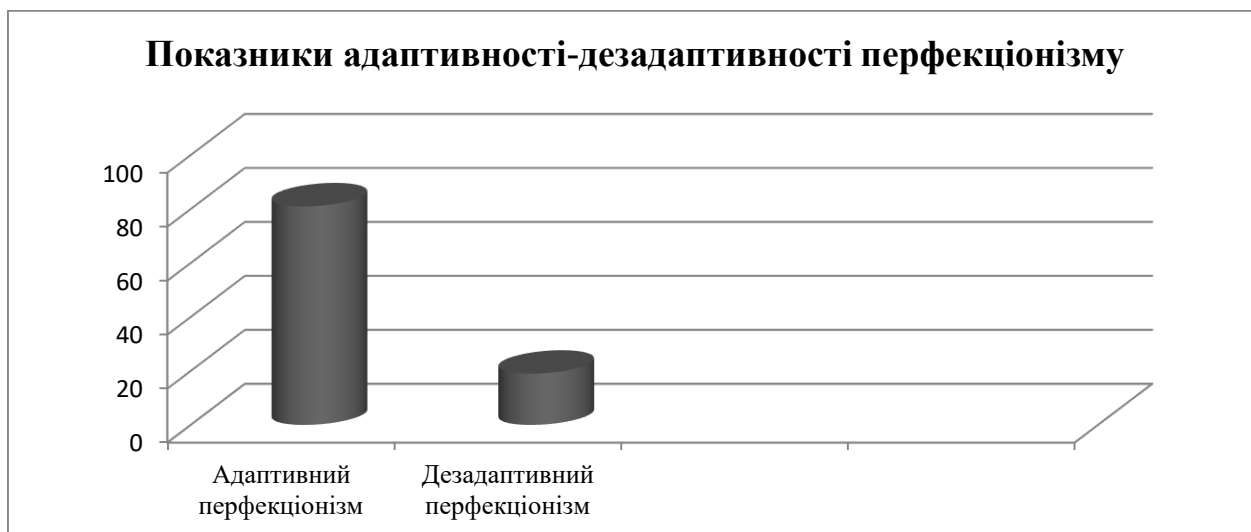


Рис. 2.3. Графічне представлення адаптивного/деадаптивного перфекціонізму в особистісному профілі майбутніх фахівців практичної психології

Загалом, показники психологічної діагностики ознак перфекціонізму у респондентів демонструють розбіжність перфекціоністських переконань у майбутніх психологів. Це впливає на рівень самоорганізації та прагнення до самовдосконалення тих, хто брав участь в експерименті.

Висновок до другого розділу

У межах реалізації емпіричної частини кваліфікаційного дослідження було здійснено психодіагностичне оцінювання рівнів регуляторно-особистісних аспектів перфекціонізму, а також обґрунтовано потенціал впливу оптимізації перфекціоністичних установок на зміцнення психологічного добробуту майбутніх фахівців у галузі практичної психології.

До вибіркової сукупності увійшли 42 студенти, що проходять навчання на соціально-психологічному факультеті Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Дані для аналізу було отримано шляхом проведення індивідуального тестування з використанням стандартизованих методик. Результати оброблялись кількісно та якісно, що дозволило сформулювати типовий психологічний портрет учасників дослідження.

На основі аналізу зібраних емпіричних матеріалів можна виокремити низку характерних рис, що описують перфекціоністичні тенденції майбутніх психологів:

- У більшості респондентів (62%) виявлено виражений соціально приписуваний перфекціонізм, що поєднується з помірним рівнем Я-орієнтованого (особистісного) перфекціонізму (67%), що свідчить про значущість зовнішньої оцінки та прагнення до самоствердження;
- Значна частина учасників (76%) демонструє домінування самокритичного типу перфекціонізму, що супроводжується тривожністю з приводу помилок, сумнівами щодо власної ефективності та підвищеним рівнем самокритичності;
- Було встановлено переважання адаптивної форми перфекціонізму (81%) у порівнянні з дезадаптивною (19%), що свідчить про відносно конструктивне використання перфекціоністичних установок у професійному саморозвитку.

Узагальнення результатів дало змогу поділити учасників дослідження на три умовні групи: ті, хто переважно демонструє характеристики адаптивного (нормотипового) перфекціонізму; особи з вираженими ознаками дезадаптивного перфекціонізму; а також респонденти з конфліктною структурою проявів, де одночасно виявляються риси обох типів – адаптивного та дезадаптивного. Цей розподіл має важливе практичне значення для подальшої психологічної підтримки та професійного супроводу майбутніх фахівців.

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ НОРМО ТИПОВОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

3.1. Корекційно-розвивальна програма оптимізації рівня адаптивного перфекціонізму у майбутніх психологів

Для майбутнього психолога адаптивний перфекціонізм може бути цінним ресурсом, що мотивує до професійного зростання, глибокого вивчення матеріалу та надання якісної допомоги. Однак навіть адаптивний перфекціонізм потребує оптимізації, щоб запобігти його переходу в дезадаптивну форму під впливом стресу, високих очікувань або внутрішнього тиску. Ця корекційно-розвивальна програма спрямована на підтримку здорових аспектів перфекціонізму та розвиток гнучкості, самоспівчуття та реалістичного ставлення до професійних викликів.

У процесі реалізації емпіричного дослідження в межах кваліфікаційної роботи нами було проведено психодіагностичне вимірювання перфекціоністських характеристик майбутніх практичних психологів, що дозволило сформулювати висновки щодо їхнього особистісного профілю та визначити напрямки для подальшої корекційно-розвивальної роботи.

Основні результати психодіагностичного дослідження

У вибірці з 42 студентів соціально-психологічного факультету Житомирського державного університету імені Івана Франка було виявлено такі особливості:

- Переважання соціально приписуваного перфекціонізму на високому рівні значущості (62% респондентів) та Я-орієнтованого (особистісного) типу перфекціонізму на середньому рівні значущості (67% респондентів), що свідчить про важливість особистісних маркерів самоствердження психологів;

- Домінування самокритичного типу перфекціонізму (властивого 76% респондентів на середньому рівні значущості), що увиразнює стурбованість помилками (на високому рівні значущості), сумніви у власних діях та самокритицизм (на середньому рівні значущості);

- Принципове домінування адаптивного типу перфекціонізму (81%) порівняно з дезадаптивним (19%). Водночас співставлення даних засвідчило три групи респондентів: фахівці, у особистісному профілі яких переважають типові ознаки адаптивного (нормотипового) перфекціонізму; особи, що виявляють передусім ознаки дезадаптивного перфекціонізму; майбутні фахівці, прояв перфекціонізму яких набув конфліктного характеру, що виявляється у поєднанні респондентами типових ознак як адаптивного, так і дезадаптивного перфекціонізму.

Розробка та апробація корекційно-розвивальної програми

На основі отриманих результатів було розроблено корекційно-розвивальну програму, спрямовану на розвиток і закріплення адаптивного (нормотипового) перфекціонізму у студентів досліджуваної вибіркової сукупності.

Мета програми: створення та апробація корекційно-розвивальної програми психологічного супроводу майбутніх фахівців практичної психології, спрямованої на оптимізацію рівня нормотипового (адаптивного) перфекціонізму.

Завдання програми:

1. Розробити програму психологічного супроводу майбутніх фахівців практичної психології, спрямовану на оптимізацію рівня нормотипового (адаптивного) перфекціонізму;

2. Апробувати корекційно-розвивальну програму оптимізації рівня адаптивного перфекціонізму як регуляторно-особистісного відновлення ресурсу майбутніх психологів;

3. Оцінити ефективність програми психологічного супроводу майбутніх фахівців практичної психології із урахуванням результатів ретестування (контрольного психодіагностичного вимірювання).

Структура програми:

1. *Інформаційно-просвітницький (едукативний) блок:* психологічний лекторій з елементами практикуму, спрямований на висвітлення основних закономірностей професійного саморозвитку особистості, роз'яснення важливих механізмів адаптивного перфекціонізму суб'єктів психологічної діяльності та спілкування.

2. *Блок корекційно-розвивального тренінгу:* групова форма напрацювання досвіду прояву нормотипового перфекціонізму, спрямована на віднайдення реальних шляхів оптимізації емоційного добробуту учасників тренінгу. Крім того, психологічний супровід майбутніх фахівців практичної психології передбачав також надання індивідуальних психологічних консультацій (очних та дистанційних із використанням мережевих ресурсів Інтернету).

3. *Блок рефлексії:* моніторинг ефективності напрацьованого учасниками тренінгу досвіду (у вигляді самоаналізу, ведення щоденника самоспостереження) й закріплення набутих навичок.

Методологічні основи програми:

Програма базується на засадах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), що дозволяє особистості усвідомити змістові ознаки перфекціонізму, опанувати його специфічні виміри (емоційні розлади депресивного спектру, тривожність, проблеми міжособистісних контактів, зниження продуктивності діяльності тощо), модифікувати стратегії поведінки. КПТ передбачає виявлення та вербалізацію (проговорювання) перфекційних настанов, осмислення дисфункційних (особистісних і професійно-рольових) стандартів й заміну їх на альтернативні, більш адаптивні схеми.

Очікувані результати програми:

- Покращення емоційного стану учасників тренінгу;
- Оптимізація рівня адаптивного перфекціонізму як регуляторно-особистісного ресурсу;
- Підвищення професійної ідентичності та професійно-психологічної адаптованості фахівців практичної психології.

Перспективи подальших досліджень:

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на:

- Розширення вибірки учасників програми для виявлення її ефективності серед різних категорій фахівців;
- Адаптацію програми до специфіки інших професійних груп;
- Вивчення довгострокових ефектів впровадження програми на професійну діяльність та особистісний розвиток фахівців.

Таким чином, розроблена та апробована корекційно-розвивальна програма сприяє оптимізації рівня адаптивного перфекціонізму майбутніх практичних психологів, що, у свою чергу, позитивно впливає на їхнє психологічне благополуччя та майбутню професійну діяльність.

Програма тренінгу оптимізації рівня нормотипового (адаптивного) перфекціонізму та відновлення маркерів психоемоційного стану.

Модуль I «Я маю право на помилку: сутність та структура нормотипового (адаптивного) перфекціонізму»

Мета: інформування учасників тренінгу про амбівалентну сутність перфекціонізму та перфекційні настанови особистості; актуалізація особистісних ресурсів

Тема 1. Перфекціонізм як чинник професійно-психологічної адаптованості/дезадаптованості фахівців практичної психології. Типові ознаки адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму

Тема 2. Регуляторно-особистісний ресурс перфекціонізму. Умови реалізації ознак конструктивного перфекціонізму в професійній діяльності

Тема 3. Шляхи розвитку адаптивних перфекційних настанов особистості. Унормування емоційних реакцій. Переключення з результату на процес діяльності

Усього годин за модулем: 10

Модуль II «Я поряд з Іншими: перфекціонізм, орієнтований на Інших»

Мета: розвиток особистісних конструктів нормотипового перфекціонізму, надання психологічної підтримки у формуванні і закріпленні гнучких стратегій діяльності

Тема 4. Нормотиповий перфекціонізм та його виявлення у взаємодії з іншими людьми. Помилки – це нормально?

Тема 5. Етапи вибудовування гнучких партнерських стосунків. Розвиток потреби та навичок пізнання інших людей та відновлення рівноваги. Принцип «малих кроків»

Тема 6. Конструктивна взаємодія із соціальними партнерами різного типу. Відстоювання особистісних меж у спілкуванні як умова відновлення маркерів суб'єктивного благополуччя

Тема 7. Рефлексія навичок паритетних стосунків (Спілкування «Рівного з Рівним»)

Усього годин за модулем: 10

Модуль III «Я разом із Іншими: соціально-приписуваний перфекціонізм та суб'єктивне психоемоційний стан людини»

Мета: розвиток адаптивного перфекціонізму шляхом формування варіативних сценаріїв поведінки; відновлення маркерів психоемоційного стану.

Тема 8. Соціально-психологічна компетентність фахівців практичної психології. Гнучкість поведінкових сценаріїв як умова психологічного благополуччя

Тема 9. Можливості трансформації стереотипних (ригідних) реакцій на шляху до успіху в адаптивні сценарії. Парадоксальні приписи: «Роби НЕ-правильно»

Тема 10. Рефлексія конструктивних стратегій поведінки особистості. Розвиток емоційної стійкості у складних життєвих обставинах

Усього годин за модулем: 10

Усього годин: 30

Виконання тренінгової програми тривало 10 тижнів (2,5 місяця), протягом яких було проведено 10 занять (3 години кожне) із періодичністю один раз на тиждень.

Між сесіями тренінгу та після його закінчення (екстенсивні періоди корекційно-розвивальної програми) були передбачені заходи посттренінгового супроводу, спрямовані на закріплення результатів тренінгу та впровадження набутого суб'єктивного досвіду фахівцями у практику реального життя: ведення щоденників самоспостереження, «гаряча лінія» для надання психологічних консультацій тощо.

Дана програма є рамковою і може бути адаптована залежно від потреб конкретної групи майбутніх психологів, їхнього рівня підготовки та індивідуальних особливостей. Важливо створювати підтримуючу та безпечну атмосферу, де кожен учасник зможе відкрито досліджувати свої прагнення до досконалості.

Запропонована нами тренінгова програма у контексті корекційно-розвивальної роботи була структурована як цілісна, системно організована методологічна платформа, зорієнтована на охоплення різних рівнів складності засвоєння матеріалу – від понятійного до дослідницького, включно з алгоритмічно-операційним та репродуктивним рівнями [11]. У цьому аспекті, як слушно підкреслює професор С. М. Каліщук, така програма є «навчально опосередкованим впливом, що має подвійну спрямованість і відкриває можливості для подвійного рівня рефлексії» – як у плані мотиваційного осмислення, так і у площині прикладного закріплення нового досвіду.

Отже, набуття та практичне освоєння конструктивних поведінкових моделей і стратегій, що відповідають концепції адаптивного перфекціонізму, суттєво розширює ресурси особистісного становлення та професійної реалізації майбутніх психологів. Це сприяє формуванню навичок саморегуляції та вдосконаленню механізмів внутрішнього контролю.

Ми поділяємо думку С. Б. Кузікової щодо подвійної функціональності тренінгових груп, які водночас із освітнім завданням виконують і завдання

психологічного оздоровлення [19]. Відповідно, залучення студентів-психологів до програми розвитку адаптивного перфекціонізму сприяє не лише підвищенню їхньої професійної ефективності, а й позитивно впливає на емоційне самопочуття [19; 33].

Участь у тренінгу сприяє глибшому осмисленню особистістю власної соціальної ролі, покращенню якості міжособистісної взаємодії, зміцненню поваги до інших та формуванню стійкого почуття власної гідності

3.2. Оцінка ефективності корекційно-розвивальної програми оптимізації нормотипового перфекціонізму

На завершальному етапі кваліфікаційного дослідження було здійснено посттренінговий моніторинг результативності реалізованої емпіричної частини. Основною метою цього етапу стало оцінювання дієвості розробленої програми психологічного супроводу майбутніх фахівців психологічної сфери, з урахуванням результатів повторного психодіагностичного обстеження (ретестування). Оцінка ефективності будь-якої корекційно-розвивальної програми є фундаментальним етапом, що визначає її цінність, обґрунтованість та можливість подальшого впровадження. У контексті оптимізації нормотипового (адаптивного) перфекціонізму у майбутніх психологів, така оцінка набуває особливого значення.

Для повторного вимірювання обрано Шкалу перфекціонізму (Empowering Gifted Behavior Scale), авторства Дженкінс-Фрідмана та Бренскі-Мерфі, яка дозволяє визначити поведінкові характеристики перфекціонізму у двох протилежних площинах: «Поведінка, що гальмує досягнення цілей» та «Поведінка, що сприяє досягненню цілей» [12].

Для визначення статистичної достовірності змін між початковими та повторними показниками було застосовано дисперсійний аналіз із використанням Н-критерію Крассела-Уоллеса. Обробка результатів здійснювалася за допомогою статистичного пакету SPSS-20.

Аналіз результатів моніторингу, спрямованого на виявлення змін у структурі особистісних характеристик учасників програми, продемонстрував загальну позитивну динаміку змін у досліджуваних параметрах.

За допомогою діагностичних можливостей Empowering Gifted Behavior Scale було здійснено аналіз схильності до тих чи інших поведінкових стратегій: адаптивних, які мотивують досягнення результатів, та дезадаптивних, що ускладнюють процес досягнення поставлених цілей.

З огляду на те, що до участі в програмі були включені особи з домінуючими ознаками дезадаптивного перфекціонізму або змішаного, конфліктного типу з переважанням деструктивних рис, результати повторної діагностики засвідчили наявність тенденції до позитивної трансформації в структурі перфекціонізму учасників. Ці дані наочно представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

**Динаміка показників адаптивного/ дезадаптивного перфекціонізму
респондентів до і після тренінгу**

Показники	Констатувальний етап	Контрольний зріз
	Кількість респондентів у % (N = 12)	
Індекс адаптивного перфекціонізму (дії, орієнтовані на досягнення мети)	33 % (N = 4)	75 % (N = 9)
Індекс дезадаптивного перфекціонізму (дії, що перешкоджають досягненню мети)	67 % (N = 8)	25 % (N = 3)

Зокрема, після завершення участі у програмі психологічного супроводу спостерігалось зниження кількості майбутніх практичних психологів із високими показниками дезадаптивного перфекціонізму – таких стало менше на 42% порівняно з початковими даними. Водночас на стільки ж – на 42% – зросла кількість респондентів, у яких домінували характеристики адаптивного (нормотипового) перфекціонізму (див. Рис. 3.2).

Поглиблений якісний аналіз відповідей учасників, які демонстрували поєднання ознак дезадаптивного та адаптивного перфекціонізму (і формально

були віднесені до дезадаптивного типу), виявив позитивну динаміку – спостерігалось посилення тенденції до адаптивних стратегій. Тобто в особистісному функціонуванні цих майбутніх фахівців почали переважати риси конструктивного перфекціонізму.

Зміни відобразилися й у поведінкових моделях: учасники програми засвоїли навички постановки реалістичних цілей і гнучкого їх коригування відповідно до зовнішніх обставин. Вони почали сприймати як можливість, так і ймовірність невдач без надмірної самокритики, що сприяло підтриманню позитивного мислення.

Крім того, спостерігалось переосмислення внутрішніх стандартів і зростання особистої мотивації до саморозвитку. Зменшення жорстких самооціночних критеріїв сприяло формуванню більш толерантного, відповідального ставлення як до себе, так і до інших людей, а також до власної діяльності – як у процесі, так і в її результатах.

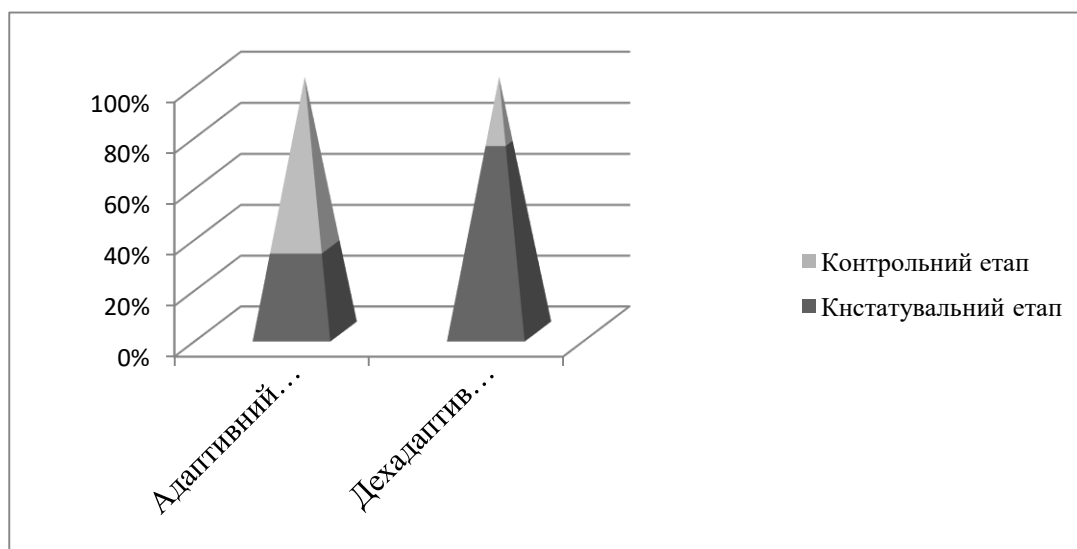


Рис. 3.2. Динаміка адаптивного/дезадаптивного перфекціонізму респондентів

Результати повторного психодіагностичного вимірювання рівнів перфекціонізму у майбутніх практичних психологів підтверджують обґрунтованість раніше висунутих припущень. Зокрема:

1. Нормотиповий (адаптивний) перфекціонізм за умови усвідомленого контролю та ефективної регуляції поведінкових стратегій

дійсно виступає важливим чинником особистісного та професійного становлення людини, допомагаючи досягати поставлених цілей конструктивними шляхами;

2. Цілеспрямоване впровадження корекційно-розвивальної програми, орієнтованої на формування адаптивного перфекціонізму у студентів психологічних спеціальностей, позитивно впливає на формування цілісної професійної ідентичності та підвищення рівня професійно-психологічної адаптації до вимог майбутньої діяльності.

Оцінка ефективності корекційно-розвивальної програми оптимізації нормотипового перфекціонізму є дуже важливою та значущою. Адже, вона дозволяє перевірити, чи дійсно програма досягла поставлених цілей і чи були зміни у учасників, які можна пов'язати саме з її впливом. Це підтверджує наукову обґрунтованість застосованих методів. Успішна оцінка ефективності додає знань до психологічної теорії перфекціонізму та його корекції. Вона може відкрити нові аспекти взаємодії адаптивного перфекціонізму з професійним розвитком. Оцінка показує, які конкретні вправи, техніки або модулі програми виявилися найбільш ефективними, а які потребують доопрацювання або вилучення. Це дозволяє оптимізувати зміст та методику проведення програми. Для закладів освіти або організацій, що інвестують у подібні програми, важливо розуміти, чи є вони виправданими з точки зору витрачених ресурсів (час, кошти, людські ресурси) та отриманих результатів. Результати оцінки можуть вказати на необхідність адаптації програми для різних цільових груп або контекстів, наприклад, для студентів різних курсів, спеціалізацій або з різним вихідним рівнем перфекціонізму.

Якщо програма успішно оптимізує нормотиповий перфекціонізм, це означає, що майбутні фахівці зможуть ефективніше використовувати свої сильні сторони (прагнення до якості, відповідальність) та мінімізувати ризики (вигорання, прокрастинація), що є критично важливим для їхньої професійної стійкості. Процес участі у програмі та її оцінки сам по собі сприяє розвитку метакогнітивних навичок та здатності до самоаналізу, що є фундаментальним

для будь-якого психолога. Збалансований перфекціонізм дозволяє надавати високоякісні послуги, уникаючи при цьому ригідності та страху помилок, що може негативно впливати на клієнтів.

Оцінка ефективності програми має глибоке значення на кількох рівнях:

- *Для індивіда (майбутнього психолога).* Дозволяє учасникам програми побачити власні зміни, усвідомити прогрес, зміцнити віру у власні сили та у ефективність застосованих психологічних методів. Це посилює їхню мотивацію до подальшого саморозвитку та використання набутих навичок у професійній та особистій сферах.

- *Для освітнього закладу/організації.* Підтверджує якість освітнього процесу, інноваційний підхід до підготовки фахівців та турботу про їхнє психологічне благополуччя. Результати оцінки можуть бути використані для акредитації програм, залучення абітурієнтів та підвищення репутації.

- *Для психологічної спільноти.* Дослідження ефективності подібних програм збагачує емпіричну базу знань про перфекціонізм, його оптимізацію та професійний розвиток. Це може стимулювати подальші дослідження та розробку нових, ще ефективніших інтервенцій.

- *Для суспільства.* В кінцевому підсумку, оптимізація перфекціонізму майбутніх психологів призводить до появи більш компетентних, емоційно стійких та професійно відповідальних фахівців, які зможуть якісніше допомагати людям, що, у свою чергу, позитивно впливає на психічне здоров'я суспільства в цілому.

Таким чином, оцінка ефективності корекційно-розвивальної програми оптимізації нормотипового перфекціонізму є не просто формальним кроком, а необхідною умовою для створення якісного, науково обґрунтованого та практично значущого інструменту формування професійної компетентності майбутніх фахівців. Вона гарантує, що програма дійсно виконує свою функцію, сприяючи розвитку адаптивних рис та запобігаючи дезадаптивним проявам, що є запорукою успішної кар'єри та благополуччя у професії психолога.

Висновок до третього розділу

Третій розділ був присвячений всебічному аналізу перфекціонізму у контексті підготовки майбутніх фахівців практичної психології, а також розробці та обґрунтуванню корекційно-розвивальної програми, спрямованої на його оптимізацію.

Аналіз і тлумачення результатів діагностичного етапу дослідження особистісних характеристик майбутніх фахівців у галузі психології дозволили виявити низку деструктивних проявів, що були зафіксовані у формі дезадаптивного варіанту перфекціонізму. У зв'язку з цим мета корекційно-розвивального етапу кваліфікаційного дослідження полягала у створенні та практичній реалізації спеціальної програми, спрямованої на розвиток і закріплення адаптивного (нормотипового) перфекціонізму у студентів досліджуваної вибіркової сукупності.

До участі в корекційно-розвивальній частині дослідження було залучено 42 студенти соціально-психологічного факультету Житомирського державного університету імені Івана Франка, м. Житомир.

Структурна побудова програми відповідала класичній схемі і включала такі компоненти:

1. Інформаційно-просвітницький блок – курс лекцій з інтерактивними елементами, розрахований на 30 годин, який реалізовувався двічі на місяць;
2. Корекційно-розвивальний тренінг – практичні заняття щотижня загальною тривалістю 30 годин, а також індивідуальні консультації в очному форматі й онлайн з використанням цифрових платформ;
3. Рефлексивний блок – системний аналіз набутого досвіду через методи самооцінки, ведення щоденників самоспостереження та поступове перенесення здобутих навичок у реальні умови майбутньої професійної діяльності.

Узагальнення підсумків реалізації програми засвідчило наявність стабільної позитивної динаміки у зміні проявів перфекціонізму, що дозволяє

дійти висновку: основна мета дослідження досягнута, а поставлені завдання успішно реалізовані.

Ми з'ясували, що перфекціонізм не є однозначно негативним явищем. Він має як адаптивні, так і дезадаптивні прояви, і для психолога-практика вкрай важливо розрізняти ці форми. Адаптивний перфекціонізм є цінним ресурсом, що мотивує до глибокого навчання, постійного професійного розвитку, дотримання високих етичних стандартів та надання якісної психологічної допомоги. Він сприяє формуванню відповідальної та компетентної професійної ідентичності.

Однак, без належної уваги та корекції, адаптивний перфекціонізм може легко перейти у свою дезадаптивну форму. Така трансформація загрожує майбутнім психологам професійним вигоранням, хронічним стресом, прокрастинацією, жорсткою самокритикою, труднощами у взаємодії з клієнтами та колегами, а також зниженням загальної якості життя. Особлива вразливість фахівців практичної психології до негативного впливу перфекціонізму пояснюється високою відповідальністю професії, її емоційним навантаженням та необхідністю постійного особистісного зростання.

Запропонована корекційно-розвивальна програма спрямована саме на оптимізацію рівня адаптивного перфекціонізму. Її структура, що включає чотири взаємопов'язані модулі, передбачає:

- Глибоке самоусвідомлення власних перфекціоністських тенденцій.
- Розвиток гнучких професійних стандартів та прийняття концепції «достатньо хорошого».
- Зміцнення самоспівчуття як протипази деструктивній самокритиці.
- Освоєння навичок емоційної регуляції та ефективної роботи з помилками.
- Формування реалістичної та стійкої професійної ідентичності, здатної до адаптації та зростання.

Впровадження такої програми у процес підготовки майбутніх психологів є критично важливим. Вона дозволить не лише підвищити якість їхньої професійної підготовки та запобігти потенційним проблемам у кар'єрі, а й сприятиме формуванню психічно стійких, ефективних та задоволених своєю

діяльністю фахівців, здатних надавати якісну допомогу іншим без шкоди для власного благополуччя. Оптимізація перфекціонізму є запорукою не тільки успішної професійної адаптації, а й довгострокової ефективності та задоволення від обраної професії.

ВИСНОВКИ

Теоретичний огляд і узагальнення наукових напрацювань з питань феноменології перфекціонізму дозволяють констатувати:

Проаналізовано дослідженість проблеми перфекціонізму у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі. Проблемне поле визначення сутнісних ознак та структурування перфекціонізму стало знаходитися у центрі дискусій зарубіжних (D. Namachek, M. Hollender, R. Frost, P. Hewitt, L. Terry-Short & etc.) та вітчизняних (Ж. П. Вірна, А. Б. Мудрик, В. Д. Кузіна, А. М. Лазько, О. О. Лоза та ін.) дослідників (зокрема клінічних, організаційних, соціальних психологів). Усвідомлюючи складний і неоднозначний характер феноменології перфекціонізму, науковці пов'язують дане явище із яскраво вираженим прагненням людини до саморозвитку і самовдосконалення, що робить перфекціонізм психологічним ресурсом суб'єктивного благополуччя особистості.

Найбільш прийнятною у сучасному нелінійному науковому просторі ми вважаємо концептуальне визнання науковцями амбівалентності перфекціонізму, що дозволяє оцінювати прагнення до досконалості в категоріях норми або патології (девіації). Доведено, що у разі нормотипового виявлення перфекціонізму ця особистісна характеристика усвідомлюється та рефлексується людиною, критично нею оцінюється й може бути адекватно врегульованою відповідно до запитів соціального оточення. Водночас психологи (і передусім – клінічні психологи) зауважують, що перфекціонізм може набувати аутодеструктивних невротичних ознак, що перешкоджає нормативному розвитку людини.

В сучасних умовах емоційно напруженого постіндустріального соціального середовища, високих вимог до конкурентоздатності суб'єктів у різних сферах діяльності, вважаємо нормотиповий перфекціонізм вагомим чинником професійно-психологічної адаптивності та особистісно-регуляторним ресурсом успішних фахівців.

Емпірично перевірено особливості прояву перфекціонізму майбутніми психологами. Зафіксовано типові ознаки перфекціонізму в особистісному профілю майбутніх фахівців практичної психології, пов'язані із домінуванням Я орієнтованого, соціально-приписуваного та самокритичного різновидів перфекціонізму, переважання маркерів адаптивного перфекціонізму.

За результатами співставлення та систематизації даних виокремлено три групи респондентів: фахівці, у особистісному профілі яких переважають типові ознаки адаптивного (нормотипового) перфекціонізму; особи, що виявляють передусім ознаки дезадаптивного перфекціонізму; фахівці, прояв перфекціонізму яких набув конфліктного характеру, що виявляється у поєднанні респондентами типових ознак як адаптивного, так і дезадаптивного перфекціонізму. Результати кореляційного аналізу із застосуванням коефіцієнту кореляції (r) Спірмена, підтвердили взаємозв'язок між типологічними ознаками перфекціонізму фахівців та усвідомлюваними показниками. На високому і достатньому рівнях значущості ($p \leq 0,05$ і $p \leq 0,01$).

Розроблено корекційну програму оптимізації нормотипового перфекціонізму для майбутніх фахівців практичної психології. Основними напрямками програми було обрано:

- підвищення психологічної компетентності фахівців практичної психології (інформаційно-просвітницький блок програми), у форматі лекторію із елементами практикуму (30 годин із періодичністю 2 рази на місяць);
- корекційно-розвивальну інтервенції у форматі тренінгу (30 годин із періодичністю один раз на тиждень) та надання індивідуальних психологічних консультацій (очних та дистанційних із використанням мережевих ресурсів Інтернету);
- рефлексії учасниками тренінгу напрацьованого досвіду, закріплення набутих навичок у реаліях професійної психологічної діяльності.

Посттренінговий моніторинг результатів апробації корекційно-розвивальної програми підтвердив помірну позитивну динаміку типових ознак нормотипового перфекціонізму. Означене доводить значущість регуляторно-

особистісного ресурсу перфекціонізму та підтверджує можливість за допомогою унормування рівня виявлення адаптивного перфекціонізму відновлювати маркери благополуччя особистості.

В цілому за результатами теоретико-емпіричного кваліфікаційного (бакалаврського) дослідження вважаємо, що мету кваліфікаційного дослідження досягнуто, завдання теоретичної та емпіричної частин виконано.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авраменко А. Теоретико-психологічний аналіз моделей перфекціонізму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. № 2. 2022. (58). С. 29–40.
2. Бабчук М. Перфекціонізм як психологічний феномен. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 10 (15). С. 369–377.
3. Бикова С. В. Особливості перфекціонізму майбутніх фахівців. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 2. С. 14–18.
4. Вірна Ж. П., Мудрик А. Б. Особистісна вимогливість як чинник ефективної професійної реалізації державного службовця. *Психологія і суспільство*. 2013. № 3. С. 99 – 109.
5. Гончаренко А. Г. Соціально-психологічні особливості перфекціонізму здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання: кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Г. О. Горбань. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 59 с.
6. Грубі Т. В. Сучасні моделі перфекціонізму. *Актуальні проблеми психології : зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 2015. Вип. 43. С. 8–15.
7. Грубі Т. В. Адаптація психодіагностичної методики «Велика тривимірна шкала перфекціонізму». *Організаційна психологія. Економічна психологія; за наук. ред. С. Д. Максименка та Л. М. Карамушки*. Київ : Логос, 2018. № 2 (13). С. 24–34.
8. Гуляс І. А. Персонологічні проєкції перфекціонізму в площині професійної діяльності практичного психолога. *Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Київ : Главник, 2005. Вип. 26, в 4-х т. Т.1. С. 441–445.

9. Гуляс І. А. Перфекціоністські настанови як чинник професійної готовності майбутніх практичних психологів. *Психологія особистості*. 2012. № 1 (3) С. 40 – 49.

10. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистий чинник академічної обдарованості студентів: дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія; історія психології». Держ. вищ. навч. закл. «Університет менеджменту освіти». Київ, 2010. 240 с.

11. Каліщук С. М. Ціннісно-рольовий компонент професійного становлення особистості: діагностика та тренінговий розвиток: монографія. Вид. 2-е, переробл. й доповн. Київ : Яроченко Я. В., 2024. 256 с.

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

13. Карамушка Л. М. Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни: рівень вираженості та зв'язок з копінг-стратегіями. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 1 (28). С. 17–25.

14. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : навч.-методичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.

15. Карпенко Є. В. Перфекціонізм як джерело невротизації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. С. 30–37.

16. Карпенко З. С. Перфекціонізм у структурі мотивації професійної діяльності особистості. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Філософські і психологічні науки*. 2004. Вип. 6. С. 131–134.

17. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д.*

Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип.34. Кам'янецьПодільський : Аксіома, 2016. С. 170 – 186.

18. Кононенко О. А. Адаптивні/ дезадаптивні тенденції перфекційної особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2015. Вип. 5. С. 39–42.

19. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посібник. Суми : ВТД «Університетська книга», 2006. 384 с.

20. Кузіна В. Д. Перфекціонізм як чинник розвитку професійної ідентичності офіцера Збройних Сил України : дис..канд. психол. наук : спец. 19.00.09 / Ін-т психології ім. Г. С.Костюка НАПН України. Київ, 2018. 243 с.

21. Лазько А. М. Конструктивний перфекціонізм як чинник професійнопсихологічної адаптованості майбутнього медичного працівника : дис. ... д-ра психол. наук : спец. 19.00.01. «Загальна психологія; історія психології». Східноєвроп. нац. ун-т імені Лесі Українки. Луцьк, 2016. 207 с.

22. Лоза О. О. Моделі перфекціонізму та методики його діагностики. *Вісник Дніпропетровського університету економіки та права імені Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка і психологія». 2011. № 1 (1). С. 122–125.

23. 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.

24. Лукіна Н. Б. Психологічні особливості цільової спрямованості перфекційної особистості : дис. ... канд. психол. наук. Миколаїв: Чорноморський національний університет імені Петра Могили, 2020. 210 с.

25. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

26. Мудрик А. Б. Психологічні особливості професійної компетентності державних службовців. *Психологічні основи ефективної професійної діяльності*

в системі державної служби : кол. моногр. / за наук. ред. Л. М. Карамушки, Л. Я. Малімон. Луцьк : СПД Гадяк Жанна Володимирівна, 2011. С. 150 – 181.

27. Павлова В. С. Перфекціонізм як психологічний феномен. *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В.О. Сухомлинського. Серія Психологічні науки*. 2012. Т.2. Вип. 10(91). С.242-

28. Павлова В. С. Соціально-психологічна діагностика перфекціонізму у студентів вищих навчальних закладів соціономічного профілю : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. «Соціальна психологія». Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. Луганськ, 2013. 225 с.

29. Павлова В. С. Проблема перфекціонізму особистості та чинників, які впливають на його формування та розвиток. *Вісник ОНУ. Серія: психологія*. 2013. Т.18. Вип. 22. Ч.3. С. 8–17.

30. Петрунько О. В. Амбівалентний дискурс перфекціонізму. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2020. № 4 (60). С. 233–247.

31. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1(25). С. 89–101.

32. Свідерська Г. М., Пшик С. А. Психологічні особливості розвитку перфекціонізму та особистісної зрілості студентів. *Габітус*. 2022. Вип. 40. С. 136–142.

33. Токарева Н. М. Моделювання особистісних конструктів підлітків у вимірах освітнього простору: монографія. Кривий Ріг: ТОВ «НВП «Інтерсервіс»», 2015. 448 с.

34. Токарева Н. М. Лабіринти дорослішання: психічний розвиток особистості підлітково-юнацького віку: монографія. Кривий Ріг: НВП «Інтерсервіс», 2021. 215 с.

35. Токарева Н. М., Шиянова І. М. Маркери перфекціонізму як ресурсу стабілізації психологічного благополуччя фахівців з психології. *Scientific achievements of contemporary society. Proceedings of the 3rd International scientific*

and practical conference. Cognum Publishing House. London, United Kingdom. 2024. Pp. 433 – 442.

36. Чепурна Г. Л. Розвиток уявлень про перфекціонізм у площині соціогуманітарного знання. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. 2019. № 1 (13). С. 79–86.

37. Adams L. A., Govender K. «Making a Perfect Man»: traditional masculine ideology and perfectionism among adolescent boys. *South African Journal of Psychology*. 2008. Vol. 38. № 3. P. 551–562.

38. Barrow J., Moore C. Group interventions with perfectionistic thinking. *Personell and Guidance Journal*. 1983. Vol. 61. P. 612–615.

39. Brown G.P., Beck A.T Dysfunctional attitudes, perfectionism, and models of vulnerability to depression. *Perfectionism: theory, research, and treatment* / Ed. G .L. Flett, P. L. Hewitt : American Psychological Association. Washington, DC, 2002. P. 231–249.

40. Burns D. Feeling good: a new mood therapy. Signet. New York. 1980. 123 p.

41. Deci E. L., Ryan R. M. (2000) The «What» and «Why» of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 2000. Vol. 11 (4). P. 227–268.

42. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. № 95. С. 542–575.

43. Diener E., Tay L. A Scientific Review of the Remarkable Benefits of Happiness for Successful and Healthy Living. *Happiness: Transforming the Development Landscape*. Thimphu: The Centre for Bhutan Studies and GNH., 2017. P. 90 – 117.

44. Frost R., Heimberg R., Holt C., Mattia J., Neubauer A. A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and individual differences*. 1993. Vol. 14. №1. P. 119–126.

45. Hamachek D. E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 1978. Vol. 15. P. 27–33.

46. Hewitt P., Flett G. Perfectionism in the Self and Social context: conceptualization, assesement and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. Vol. 60. № 3. P. 456–470.
47. Hewitt P. L., Flett G. L. MPS – The Multidimensional scale of perfectionism. *Journal of Counseling and Development*. 1999. № 9. P. 44–58.
48. Hewitt P. L., Flett G. L., Sherry S. B., Habke M. [et al.]. The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. № 84 (6), P. 1303 – 1325.
49. Horney K. La personalidad neurótica de nuestro tiempo. Barcelona : Editorial Paidós, 1981. 240 p.
50. Hollender M. Perfectionism. *Compr Psychiatry*. 1965. Vol. 6. P. 94–103.
51. Karamushka L., Grubi T. Typology of perfectionism. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2016. № 1 (4). С. 77–84.
52. Parker W. D., Stumpf H. An examination of the Multidimensional Perfectionism Scale with a sample of academically talented children. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 1995. 13, 372 – 383.
53. Rudestam K. E. Experiential Groups in Theory and Practice Monterey. Calif: Brooks/ Cole, 1982. 384 p.
54. Ryff C. D, Singer B. H. Best news yet on the six-factor model of wellbeing. *Social Science Research*, 2006, 35 (4), 1103–1119.
55. Sedikides C., Luke M. On when self-enhancement and self-criticism function adaptively and maladaptively. Self-criticism and self-enhancement: Theory, research, and clinical implications/ E. C. Chang (Ed.). Washington DC, 2007. P. 181–198.
56. Silverman L. K. A developmental model for counseling the gifted II *Counseling the gifted and talented*. Denver, 1993. P. 14–30