



УДК 159.923.2:378.147

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-10\(64\)-1339-1347](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-10(64)-1339-1347)

Вавринів Олена Степанівна кандидат психологічних наук, доцент, професор кафедри загальної та соціальної психології, Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів, <https://orcid.org/0000-0002-5166-6887>

Яремко Роман Ярославович кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології та педагогіки, Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, м. Львів, <https://orcid.org/0000-0002-2781-7788>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Анотація. У статті здійснено теоретичний аналіз соціально-психологічних особливостей перфекціонізму як особистісної властивості науково-педагогічних працівників у контексті сучасних трансформацій системи вищої освіти. Обґрунтовано актуальність дослідження цього феномена в умовах підвищених вимог до професійної компетентності, академічної доброчесності, адаптивності та психологічної стійкості викладача. Висвітлено, що в сучасному освітньому середовищі, яке характеризується динамізмом, цифровізацією та високою конкуренцією, перфекціонізм суттєво впливає на якість професійної діяльності, ефективність педагогічної взаємодії та рівень особистісного благополуччя.

У роботі узагальнено погляди зарубіжних (Р. Hewitt, G. Flett, R. Frost, D. Namachek, J. Stoeber та ін.) і українських (Н. Мачинська, Ю. Бохонкова, З. Кісіль та ін.) дослідників, які розглядають перфекціонізм як багатовимірний психоло-гічний феномен, що охоплює мотиваційні, когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові компоненти. Зазначено, що перфекціонізм може мати адаптивний (конструктивний) та дезадаптивний (деструктивний) характер. У першому випадку він стимулює професійне зростання, саморозвиток, відповідальність і прагнення до високих стандартів якості, у другому — призводить до надмірної самокритики, страху помилки, емоційного виснаження, прокрастинації та внутрішнього конфлікту.

Окрему увагу приділено зв'язку перфекціонізму з феноменами професійного вигорання, стресостійкості, копінг-стратегій, ефективності педагогічної діяльності та відповідального лідерства у закладах вищої освіти. Підкреслено, що «здоровий» перфекціонізм сприяє гармонійному поєднанню високих стандартів із гнучкістю мислення, адекватною самооцінкою та толерантністю до помилок, тоді як патологічний — стає фактором ризику психоемоційного виснаження.



Зроблено висновок, що перфекціонізм є амбівалентною характеристикою особистості, здатною виконувати як мотиваційно-розвивальну, так і деструктивну функцію. Для науково-педагогічних працівників він може бути показником професійної зрілості, внутрішньої мотивації та готовності до самовдосконалення, якщо ґрунтується на реалістичних цілях і самоусвідомленні. Збалансований перфекціонізм визначено як важливий ресурс підвищення професійної ефективності, психологічного благополуччя та стійкості викладача в умовах сучасних освітніх викликів.

Ключові слова: перфекціонізм, науково-педагогічний працівник, адаптивний і дезадаптивний перфекціонізм, професійна зрілість, відповідальне лідерство.

Vavryniv Olena Stepanivna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Professor of the Department of General and Social Psychology, Lviv State University of Internal Affairs, Lviv, <https://orcid.org/0000-0002-5166-6887>

Yaremko Roman Yaroslavovych Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of Department of Practical Psychology and Pedagogy, Lviv State University of Life Safety, Lviv, <https://orcid.org/0000-0002-2781-7788>

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PERFECTIONISM IN SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL WORKERS

Abstract. The article provides a theoretical analysis of the socio-psychological characteristics of perfectionism as a personal trait of scientific and pedagogical workers in the context of contemporary transformations in the higher education system. The relevance of studying this phenomenon in the context of increased demands on professional competence, academic integrity, adaptability, and psychological stability of teachers is substantiated. It is highlighted that in the modern educational environment, which is characterized by dynamism, digitalization, and high competition, perfectionism significantly affects the quality of professional activity, the effectiveness of pedagogical interaction, and the level of personal well-being.

The work summarizes the views of foreign (P. Hewitt, G. Flett, R. Frost, D. Hamachek, J. Stoeber, etc.) and Ukrainian (N. Machynska, Y. Bokhonkova, Z. Kysil, etc.) researchers who consider perfectionism to be a multidimensional psychological phenomenon that encompasses motivational, cognitive, emotional-volitional, and behavioral components. It is noted that perfectionism can be adaptive (constructive) or maladaptive (destructive) in nature. In the first case, it stimulates professional growth, self-development, responsibility, and the pursuit of high quality standards; in the



second, it leads to excessive self-criticism, fear of failure, emotional exhaustion, procrastination, and internal conflict.

Particular attention is paid to the connection between perfectionism and the phenomena of professional burnout, stress resistance, coping strategies, and pedagogical effectiveness.

Special attention is paid to the connection between perfectionism and the phenomena of professional burnout, stress resistance, coping strategies, pedagogical effectiveness, and responsible leadership in higher education institutions. It is emphasized that “healthy” perfectionism contributes to a harmonious combination of high standards with flexibility of thinking, adequate self-esteem, and tolerance for mistakes, while pathological perfectionism becomes a risk factor for psycho-emotional exhaustion.

It is concluded that perfectionism is an ambivalent personality trait that can perform both motivational and developmental and destructive functions. For scientific and pedagogical workers, it can be an indicator of professional maturity, internal motivation, and readiness for self-improvement if it is based on realistic goals and self-awareness. Balanced perfectionism is defined as an important resource for improving professional effectiveness, psychological well-being, and resilience of teachers in the context of modern educational challenges.

Keywords: perfectionism, scientific and pedagogical worker, adaptive and maladaptive perfectionism, professional maturity, responsible leadership.

Постановка проблеми. Сучасна система вищої освіти висуває до науково-педагогічних працівників високі вимоги не лише щодо професійної компетентності, а й особистісної зрілості, адаптивності та психологічної стійкості. В умовах зростаючої конкуренції, динамічних змін, потреби у науковій продуктивності, міжнародній мобільності та забезпеченні якості освітнього процесу проблема перфекціонізму набуває особливого значення. Ця риса істотно впливає на професійну ефективність, мотивацію та психологічне благополуччя викладача.

Сучасна науково-педагогічна діяльність розгортається в умовах швидких трансформацій освітнього середовища, інтеграції України у європейський і світовий освітній простір, упровадження нових стандартів вищої освіти та активної цифровізації навчання. Від викладачів очікують не лише високого рівня професійної компетентності й дотримання принципів академічної доброчесності, а й здатності гнучко реагувати на інновації, ефективно діяти в умовах інформаційного перевантаження та брати відповідальність за якість освітнього процесу.

Перфекціонізм є однією з ключових характеристик людської поведінки, що здатна як сприяти особистісному розвитку, так і створювати внутрішні



суперечності. Упродовж життя люди прагнуть до досконалості — іноді через бажання самовдосконалення, іноді очікуючи ідеальності від інших. З одного боку, це прагнення може породжувати невдоволення собою, емоційне напруження й розчарування, а з іншого — виступати потужним стимулом до особистісного зростання, професійного розвитку та досягнення високих результатів. Саме тому феномен перфекціонізму розглядається в науці як суперечливий і багатогранний психологічний конструкт.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останніми роками проблематика перфекціонізму в професійному середовищі, зокрема у сфері освіти, стала предметом активного наукового інтересу як зарубіжних (С. Hallett, Р. Hewitt, R. Frost, F. Friedman, С. Holt, R. Heimberg, J. Mattia, A. Neubauer, K. Otto, D. Rennert, J. Stoeber та ін.), так і українських (Т. Грубі, І. Гуляс, Л. Карамушка, З. Карпенко, О. Кононенко, О. Лоза, Н. Мачинська, О. Петрунько та ін.) дослідників. Феномен перфекціонізму педагога аналізується у взаємозв'язку з такими аспектами, як емоційне вигорання, рівень професійного стресу, ефективність діяльності, особливості копінг-стратегій та міжособистісних взаємин із колегами, учнями та їхніми батьками.

Науковці розглядають перфекціонізм як багатовимірну рису особистості, що поєднує адаптивні риси (прагнення до самовдосконалення, самодисципліна, відповідальність) і дезадаптивні (нав'язливе прагнення ідеалу, тривожність, страх помилки). Якщо ранні дослідження (Р. Hewitt, G. Flett, R. Slaney, D. Namachek, J. d'Liz та ін.) акцентували переважно на його негативних наслідках — таких як внутрішня напруга, прокрастинація чи емоційне виснаження, — то сучасні підходи розглядають перфекціонізм як потенційне джерело професійної мотивації та розвитку, за умови його конструктивного прояву.

Отже, перфекціонізм постає як багатовимірна особистісна характеристика, що має як адаптивні, так і дезадаптивні прояви. У конструктивному вимірі він сприяє прагненню до високих стандартів, відповідальному ставленню до роботи та самореалізації. Водночас його надмірні, деструктивні форми — схильність до самокритики, страх помилок і хронічне незадоволення собою — можуть зумовлювати емоційне виснаження, тривожність, напруженість у взаємодії та зниження загального рівня життєвого комфорту.

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

1. перфекціонізм, що орієнтований на себе, який передбачає постійне самооцінювання, виснажливі та високі стандарти, цензурування поведінки;
2. перфекціонізм, що орієнтований інших, зокрема, містить нереалістичні стандарти для визначених людей, очікування людської досконалості, постійна оцінка інших;



3. соціально прописаний перфекціонізм як переконання в тому, що інші люди нереалістичні у своїх очікуваннях, схильні дуже суворо оцінювати та чинити тиск на індивіда з метою змусити стати його досконалим [1].

С. Марчук розглядає перфекціонізм як прагнення особистості до бездоганного виконання діяльності. Авторка підкреслює, що в українській науці немає єдності у визначенні його психологічної структури, а існуючі теоретичні підходи (зарубіжні й вітчизняні) подають різні бачення цього феномена. Перфекціонізм описується як багатовимірне утворення, що охоплює мотиваційні, когнітивні та поведінкові компоненти, пов'язані з високими стандартами, самоконтролем і прагненням до ідеалу. Авторка наголошує на необхідності подальших емпіричних досліджень, щоб з'ясувати його вплив на різні сфери життєдіяльності особистості [2].

У роботі 3. Кісіль перфекціонізм трактується як універсальний, кроскультурний феномен, що проявляється у різних сферах і на різних рівнях соціальної інтеграції індивіда. Авторка підкреслює його суспільну природу — домінуючий дискурс перфекціонізму в суспільстві формує символічні зобов'язання та очікування, які можуть чинити вплив на особистість. При цьому феномен має біполярний характер: з одного — конструктивна орієнтація на самовдосконалення, з іншого — деструктивна форма, коли перфекціонізм перетворюється на обтяжливу «одержимість» або невротичну адикцію. Авторка також звертає увагу на можливий зв'язок перфекціонізму з професійним вигоранням, смисловитими орієнтаціями, мотивацією та психологічним благополуччям [3].

Перфекціонізм вивчається у представників багатьох професій, де точність, відповідальність і самоконтроль мають вирішальне значення. Зокрема, у **педагогів** він пов'язаний із прагненням до ідеальної організації навчального процесу, справедливого оцінювання та професійного самовдосконалення. У **медичних працівників** — із необхідністю безпомилкового прийняття рішень, високою якістю догляду та етичними стандартами взаємодії з пацієнтами. У **керівників і менеджерів** — з установкою на ефективність, відповідальність за колектив і стратегічне бачення. У **військових і рятувальників** перфекціонізм виявляється у точності дій, дисципліні та готовності діяти безпомилково в екстремальних умовах. Для **психологів і консультантів** він пов'язаний із прагненням до професійної компетентності, етичної чистоти й емоційної стійкості, а для **митців та науковців** — зі шліфуванням творчого чи дослідницького продукту до найвищого рівня. Таким чином, роль перфекціонізму варіює залежно від професійного контексту, поєднуючи мотиваційний ресурс із ризиком надмірних вимог до себе.

Також, перфекціонізм розглядається як багатовимірна риса особистості фахівців ризиконебезпечних професій, що поєднує мотиваційні, емоційно-вольові, когнітивні та міжособистісні компоненти. Автори підкреслюють його



подвійний вплив: у конструктивній формі він сприяє відповідальності, дисципліні та високим стандартам діяльності, тоді як у деструктивній — зумовлює тривожність, страх помилки й професійне виснаження. Збалансований, «здоровий» перфекціонізм визначається як чинник професійної стійкості та ефективності у складних умовах ризику [4].

Наявні праці у яких відображається проблема формування відповідального лідерства науково-педагогічних працівників через призму перфекціонізму. Відповідальне лідерство викладача не лише забезпечує ефективне навчання, а й сприяє формуванню цінностей, моральності та розвитку ключових компетентностей студентів. За умови здорового перфекціонізму воно посилюється завдяки прагненню до ґрунтовного аналізу, зваженого прийняття рішень і високих стандартів професійної діяльності [5].

У своїй праці українські дослідниці Н. Мачинська та Ю. Бохонкова перфекціонізм науково-педагогічного працівника розглядають як цілісну особистісну характеристику, що включає емоційно-мотиваційний, когнітивний, діяльнісний та рефлексивний компоненти. Авторки підкреслюють, що перфекціонізм може мати конструктивний і деструктивний характер: перший стимулює професійне зростання, самовдосконалення й високі стандарти діяльності, тоді як другий супроводжується надмірною тривожністю, емоційним виснаженням і схильністю до самокритики. Важливим чинником його формування є сімейне та соціальне середовище, зокрема завищені очікування значущих інших. Перфекціонізм, за висновками дослідниць, може виступати показником високої професійної компетентності та внутрішньої готовності до якісного виконання науково-педагогічних завдань [6].

Мета статті – теоретичний аналіз перфекціонізму як особистісної властивості науково-педагогічного працівника.

Виклад основного матеріалу. На нашу думку, перфекціонізм науково-педагогічних працівників – це комплексна особистісна характеристика, що проявляється у прагненні до високих професійних стандартів, самоконтролю, точності та відповідальності у виконанні освітньої, наукової й організаційної діяльності. Для представників цієї професії перфекціонізм має подвійний характер – він може бути як ресурсом професійного розвитку, так і фактором ризику психологічного виснаження.

У науково-педагогічній діяльності перфекціонізм виступає важливим психологічним чинником, який визначає не лише якість виконання професійних завдань, а й стиль педагогічної взаємодії та загальну ефективність освітнього процесу. Викладач із вираженими перфекціоністськими тенденціями прагне до бездоганності у підготовці занять, точності у формулюваннях, чіткості структури навчального матеріалу, продуманості методів і форм роботи зі студентами. Такі фахівці часто демонструють високу самоорганізованість, відповідальність і схильність до постійного самовдосконалення.



Разом із тим, надмірне прагнення до досконалості може породжувати емоційне напруження, страх помилки, невпевненість у власних результатах, що негативно позначається на психоемоційному стані педагога. Нездоровий перфекціонізм призводить до виснаження, професійного вигорання, прокрастинації та зниження задоволеності власною працею. Особливо це характерно для викладачів, які сприймають кожен недолік як особисту поразку або бояться критики з боку колег і студентів.

В умовах постійного реформування освіти, цифровізації та зростання публікаційного навантаження перфекціонізм стає амбівалентним фактором — з одного боку, стимулює професійне зростання і якість навчального процесу, а з іншого — може поглиблювати тривожність та внутрішній перфекціоністський тиск.

У адаптивному (конструктивному) вимірі перфекціонізм сприяє підвищенню якості освітнього процесу, стимулює саморефлексію, розвиток педагогічної майстерності, відповідальність перед студентами та академічною спільнотою. Такі викладачі схильні до планування, системності, вдосконалення навчальних методик і наукових досліджень. Дослідження показують, що викладачі з помірним, адаптивним рівнем перфекціонізму мають вищу самооцінку професійної компетентності, демонструють відповідальне лідерство, гнучкість у взаємодії зі студентами, толерантність до помилок і конструктивне ставлення до критики. Натомість дезадаптивний перфекціонізм проявляється у ригідності, схильності до порівнянь, емоційній нестабільності та низькій здатності до делегування й співпраці.

Водночас дезадаптивний (деструктивний) перфекціонізм супроводжується надмірною самокритикою, страхом помилки, уникненням оцінювання та постійним відчуттям «недостатньої якості» власної роботи. Це може призводити до хронічного стресу, прокрастинації, емоційного вигорання й порушення професійного балансу.

Науково-педагогічні працівники часто працюють в умовах високої когнітивної та емоційної напруги, значного обсягу комунікативних і адміністративних завдань, що посилює вплив перфекціоністських тенденцій. У сучасних дослідженнях наголошується, що збалансований перфекціонізм є важливою умовою професійної ефективності, внутрішньої мотивації й академічної доброчесності викладача.

Отже, перфекціонізм у науково-педагогічній діяльності може розглядатися як індикатор професійної зрілості, якщо він базується на реалістичних цілях, гнучкому ставленні до помилок і готовності до постійного навчання та саморозвитку.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз дозволяє розглядати перфекціонізм як складну, багаторівневу особистісну властивість, що має значний



вплив на професійну діяльність науково-педагогічних працівників. Він поєднує мотиваційні, когнітивні, емоційно-вольові та поведінкові компоненти, які визначають стиль роботи, рівень відповідальності та ставлення до професійних стандартів.

У конструктивному вимірі перфекціонізм сприяє розвитку професійної компетентності, самовдосконаленню, внутрішній мотивації та підвищенню якості освітнього процесу. Такий тип орієнтує викладача на ефективне планування, саморефлексію й дотримання принципів академічної доброчесності.

Натомість деструктивний перфекціонізм характеризується надмірними вимогами до себе та інших, страхом помилки, самокритикою і схильністю до емоційного виснаження, що може знижувати ефективність діяльності та негативно впливати на психологічне благополуччя.

Отже, перфекціонізм є амбівалентним феноменом, який водночас виступає ресурсом професійного зростання і потенційним чинником ризику. Збалансований, «здоровий» перфекціонізм доцільно розглядати як індикатор професійної зрілості, що забезпечує ефективність, стресостійкість і гармонійний розвиток особистості науково-педагогічного працівника в умовах сучасних освітніх викликів.

Література:

1. Hewitt P. L., Flett G. L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1991. 60 (3), 456–470. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
2. Марчук, С.В.. Теоретичний аналіз психологічної структури перфекціонізму. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*. 2023. С.9-14. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1\(2\).1](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1(2).1).
3. Кісіль З.Р. До питання дослідження перфекціонізму особистості: зб.наук.праць. Львів: ЛьвДУВС, 2023. Вип.2 С.23-31 DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-4>
4. Яремко Р.Я., Вавринів О.С., Вплив перфекціонізму на професійну діяльність фахівців ризиконебезпечних професій. *Наукові перспективи: журнал*. 2023. Вип. 12(42). С.958-968. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14\(32\)-958-968](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14(32)-958-968)
5. Вавринів О.С. Вплив перфекціонізму на відповідальне лідерство науково-педагогічного працівника закладу вищої освіти. *Габітус*, 2023. Вип.56. С.207-211 DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.39>
6. Мачинська Н. та Бохонкова Ю. Перфекціонізм як особистісна характеристика науково-педагогічного працівника: зб.наук. праць. Львів: ЛьвДУВС, 2025. Вип.1. С. 45-51 DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2025-1-6>

References:

1. Hewitt P. L., Flett G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (3), 456–470. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456> [in English].



2. Marchuk, S.V.. (2023). Teoretychnyi analiz psykholohichnoi struktury perfektsionizmu [Theoretical analysis of the psychological structure of perfectionism]. Visnyk Donetskoho natsionalnoho universytetu imeni Vasylia Stusa. Serii Psykholohichni nauky. S.9-14. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1\(2\).1](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2023.1(2).1). [in Ukrainian].
3. Kisil Z.R (2023). Do pytannia doslidzhennia perfektsionizmu osobystosti [On the issue of researching personality perfectionism]: zb.nauk.prats. Lviv: LvDUVS, Vyp.2 S.23-31 DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-4> [in Ukrainian].
4. Yaremko R.Ya., Vavryniv O.S., (2023). Vplyv perfektsionizmu na profesiinu diialnist fakhivtsiv ryzykonebezpechnykh profesii [The influence of perfectionism on the professional activities of specialists in high-risk professions]. Naukovi perspektyvy: zhurnal. Vyp. 12(42). S.958-968. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14\(32\)-958-968](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14(32)-958-968) [in Ukrainian].
5. Vavryniv O.S. (2023). Vplyv perfektsionizmu na vidpovidalne liderstvo naukovo-pedahohichnoho pratsivnyka zakladu vyshchoi osvity [The influence of perfectionism on the responsible leadership of scientific and pedagogical workers in higher education institutions]. Habitus. Vyp.56. S.207-211 DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.56.39> [in Ukrainian].
6. Machynska N. ta Bokhonkova Yu. (2025). Perfektsionizm yak osobystisna kharakterystyka naukovo-pedahohichnoho pratsivnyka [Perfectionism as a personal characteristic of scientific and pedagogical workers]: zb.nauk. prats. Lviv: LvDUVS, Vyp.1. S. 45-51 DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2025-1-6> [in Ukrainian].