

ЗВ'ЯЗОК МІЖ ПЕРФЕКЦІОНІЗМОМ ТА ПСИХІЧНИМ ДОБРОБУТОМ

THE RELATIONSHIP BETWEEN PERFECTIONISM AND MENTAL WELL-BEING

Стаття присвячена дослідженню взаємозв'язку між перфекціонізмом і психічним добробутом особистості.

Зазначено, що в сучасному суспільстві перфекціоністські настанови все частіше розглядаються як фактор, що може як сприяти особистісному зростанню, так і бути джерелом психоемоційного виснаження. Водночас актуальність цієї проблеми виявляється по-різному в різних вікових групах. У молодшій категорії, перфекціонізм часто пов'язаний із прагненням до самовдосконалення, соціального порівняння та відповідності академічним очікуванням, що створює значний психоемоційний тиск. Натомість у представників старшої вікової групи перфекціоністські настанови можуть поєднуватися з відчуттям вичерпаності ресурсів, розчаруванням у досягнутому та зниженням мотивації до змін, що посилює ризики емоційного вигорання та внутрішньої напруги.

Наголошено, що вибірку було поділено на дві вікові групи – молодшу (від 17 до 34 років) та старшу (від 35 до 45 і більше років), – що дало змогу виявити вікові особливості прояву перфекціонізму. Представники молодшої групи, як правило, мають вищий рівень енергії, амбіцій і витривалості, що сприяє меншому впливу негативних наслідків перфекціоністських установок. Натомість у старшій групі може спостерігатися зниження життєвих ресурсів, що може зумовлювати вищий рівень втоми, зменшення мотивації до змін і підвищену чутливість до дезадаптивних аспектів перфекціонізму.

В статті представлено результати авторського дослідження, спрямованого на вивчення рівнів перфекціонізму та їхнього впливу на показники психічного добробуту. Анкетування проводилось серед досліджуваних від 17 до 45 та більше років.

На основі отриманих результатів встановлено, що вікові, гендерні та соціальні характеристики респондентів мають суттєвий вплив на прояви перфекціонізму та психічний добробут. Анкетування охопило переважно жінок із вищою освітою, які активно працюють. Найбільшу частку вибірки становили респонденти віком 17–25 років, а також значна кількість осіб старшої вікової категорії – 45 років і більше. Молодші учасники дослідження частіше демонстрували типові для перфекціонізму реакції, такі як прокрастинація, тривалий стрес, емоційна вразливість і залежність від настрою.

Це свідчить про вплив перфекціоністських настанов на зниження рівня емоційної стабільності та загального психічного добробуту. Натомість респонденти старшого віку рідше виявляли відкриті прояви перфекціонізму, проте виявляли вищий рівень самокритичності, підвищену чутливість до зовнішньої оцінки, водночас зберігаючи стійкість у досягненні поставлених цілей. Вони також частіше вдавалися до самостійних стратегій подолання труднощів і рідше зверталися по психологічну підтримку, що може свідчити про розвиток адаптивних механізмів з віком.

Зазначено, що отримані результати потребують подальшого поглибленого аналізу з використанням розширеного психодіагнос-

тичного інструментарію. Перспективним є залучення до наступних досліджень більш широкої вибірки, а також проведення інтервенційних програм для підвищення психічного добробуту осіб з вираженим дезадаптивним перфекціонізмом.

Ключові слова: психологія, перфекціонізм, психічний добробут, психологічна підтримка, емоційна вразливість.

The article is devoted to the study of the relationship between perfectionism and mental well-being of an individual.

It is noted that in modern society, perfectionist attitudes are increasingly viewed as a factor that can both contribute to personal growth and be a source of psycho-emotional exhaustion. At the same time, the relevance of this problem manifests itself differently in different age groups. In the younger category, perfectionism is often associated with the desire for self-improvement, social comparison, and meeting academic expectations, which creates significant psycho-emotional pressure. Instead, for representatives of the older age group, perfectionist attitudes can be combined with a sense of exhaustion of resources, disappointment in what has been achieved, and a decrease in motivation to change, which increases the risks of emotional burnout and internal stress.

It is emphasized that the sample was divided into two age groups – younger (17 to 34 years old) and older (35 to 45 years old and older), which made it possible to identify the age-related peculiarities of perfectionism. Representatives of the younger group tend to have a higher level of energy, ambition, and endurance, which contributes to a lesser impact of the negative consequences of perfectionist attitudes. On the other hand, the older group may experience a decrease in vital resources, which can lead to a higher level of fatigue, reduced motivation to change, and increased sensitivity to maladaptive aspects of perfectionism.

The article presents the results of the author's research aimed at studying the levels of perfectionism and their impact on mental well-being. The questionnaire was conducted among the respondents aged 17 to 45 and over.

Based on the results, it was found that the age, gender, and social characteristics of respondents have a significant impact on the manifestations of perfectionism and mental well-being. The survey covered mostly women with higher education who are actively working. The largest share of the sample was made up of respondents aged 17-25, as well as a significant number of people of the older age group – 45 years and older. Younger participants were more likely to demonstrate reactions typical of perfectionism, such as procrastination, prolonged stress, emotional vulnerability, and mood dependence.

This indicates the influence of perfectionist attitudes on the decline in emotional stability and overall mental well-being. On the other hand, older respondents were less likely to show open manifestations of perfectionism, but they showed a higher level of self-criticism, increased sensitivity to external evaluation, while maintaining persistence in achieving their goals.

УДК 159.9.07

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.73.27>

Кудашева Н.М.

здобувач вищої освіти
Національний університет «Одеська юридична академія»

Джежик О.В.

к.психол.н., доцент, доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»

They also more often resorted to independent coping strategies and less often sought psychological support, which may indicate the development of adaptive mechanisms with age. It is noted that the results obtained require further in-depth analysis using advanced psychodiagnostic tools. It is promising to involve

a wider sample in future studies, as well as to conduct intervention programs to improve the mental well-being of individuals with severe maladaptive perfectionism.

Key words: psychology, perfectionism, mental well-being, psychological support, emotional vulnerability.

Постановка проблеми. У теоретико-емпіричному дослідженні розкрито актуальні проблеми, пов'язані з впливом перфекціонізму на психічний добробут. За допомогою аналізу анкетування здійснено спробу виявлення деструктивного впливу перфекціонізму на ключові показники емоційного стану, зокрема: рівень тривожності, самооцінки, рівень вимогливості до себе, продуктивності, сприйняття критики, схильність до прокрастинації, а також вплив на соціальні стосунки. Особливу увагу приділено реакціям на невдачі, емоційній вразливості, залежності від зовнішнього схвалення та рівню стресу, спричиненого прагненням до досконалості. Дослідження охоплює респондентів різного віку, що дозволяє проаналізувати вікові відмінності у сприйнятті перфекціонізму як потенційного ресурсу або джерела психоемоційного виснаження, зокрема серед молодших та старших груп студентів і молодих спеціалістів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Перфекціонізм активно досліджувався у контексті наукових праць таких зарубіжних вчених, як К. Ріфф [6], Дж. Стоєбер [7] та інших видатних учених. Водночас проблема перфекціонізму не залишалася без уваги й серед вітчизняних дослідників, серед яких можна виділити В. Павлова [5], О. Лоза [4], Т. Завада [3] та інші.

Дослідження психічного добробуту вивчали такі закордонні та вітчизняні вчені, як К. Ріфф [6], О. Богдан [1], Т. Данильченко [2] та інші.

Метою статті є дослідження зв'язку між перфекціонізмом та психічним добробутом, яке проходило в декілька етапів. На першому етапі формулювалась мета, завдання, об'єкт та предмет дослідження. Також з метою вивчення громадської думки стосовно взаємозв'язку між перфекціонізмом

та психічним добробутом, було розроблено авторська анкета яка складалась з 20 запитань. Анкета була представлена в вигляді Google форми [8].

Виклад основного матеріалу. Відповідно до теми та напрямку дослідження в анкетуванні брали участь 46 респондентів, серед яких було порівну представників двох вікових груп: молодшої (від 17 до 34 років) та старшої (від 35 до 45 та більше років).

Анкетування охопило молодь 17–25 років, але також значною є група старших респондентів 45 та більше років. Такий розподіл дозволяє аналізувати дані з урахуванням впливу віку, статі, рівня освіти та соціальної активності на досліджувані явища.

Проаналізувавши особисті дані респондентів, ми можемо сказати, що вибірка виявилась збалансованою за віковим розподілом: по 50% респондентів належать до молодшої та старшої груп. Такий розподіл дозволяє здійснювати коректний порівняльний аналіз вікових відмінностей у рамках подальшого дослідження.

Серед опитаних переважають жінки – 61%, тоді як чоловіки становлять 39%. Це може свідчити як про більшу відкритість жінок до участі в опитуванні, так і про специфіку вибірки.

63% респондентів мають вищу освіту, що є свідченням високого освітнього рівня вибірки. 26% перебувають на етапі незакінченої вищої освіти. Лише 11% мають фахову передвищу освіту, і жоден не вказав загальну середню освіту як найвищу.

Більшість опитаних – працюють (76%), що свідчить про соціальну активність більшості респондентів. 22% не працюють, що може включати студентів, пенсіонерів або тимчасово безробітних. Лише 2% не змогли визначитися зі своїм статусом (рис. 1).

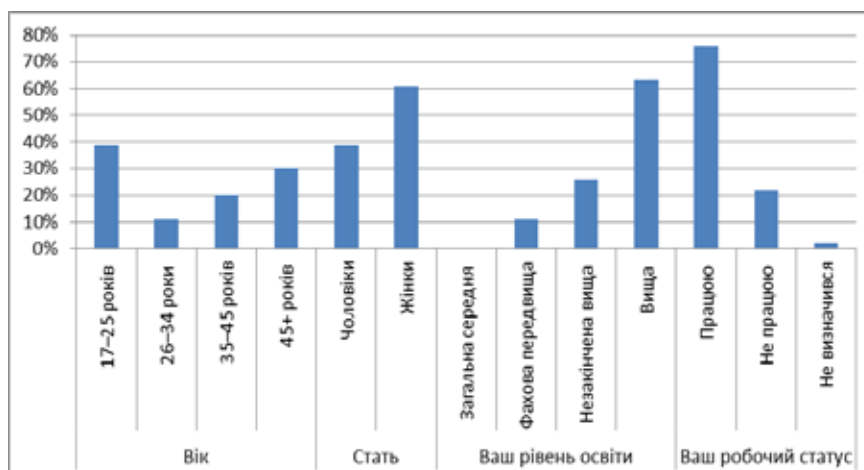


Рис. 1. Результати анкетування респондентів (загальні дані)

Проаналізувавши отримані результати ми прийшли до висновку, що майже всі представники молодшої групи (17–34 роки) вважають, що перфекціонізм може впливати на психічне здоров'я: серед усіх позитивних відповідей на цю позицію 48% припадають саме на цю

вікову категорію, тоді як старша група (35–45 та більше років) дала 37% таких відповідей. Навпаки, абсолютна більшість «ні» – відмов (13% із загальних 15%) – також у старшій групі, тоді як молоді «ні» майже не траплялися (2%) (рис. 2).

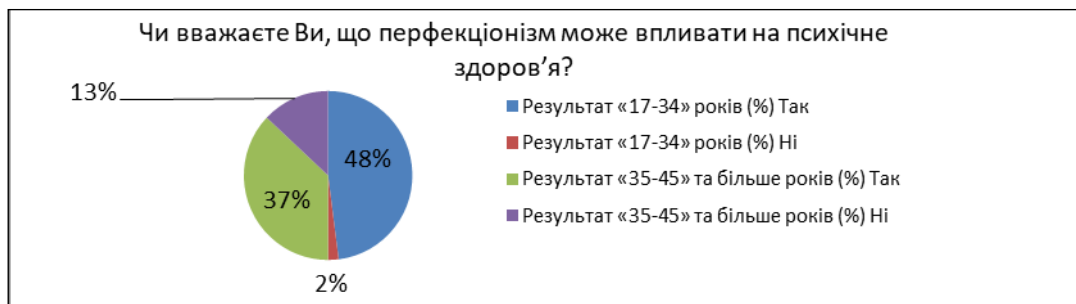


Рис. 2. Вплив перфекціонізму на психічне здоров'я особистості

Сильний стрес через неідеальне виконання завдань відчуває переважно молоде покоління: серед загальних «так» 26% складають 17–34-річні, а тільки 9% – 35–45 та більше річні. Натомість «ні, не відчуваю» – 42% у старших і 23% у молодших.

Отримані результати представимо у графічному варіанті (рис. 3).

Відкладати завдання через страх помилки найчастіше схильні люди 17–34 років (21% від усіх «так»), тоді як у старшій групі це трапляється



Рис. 3. Відчуття стресу за неідеально виконане завдання

рідше (9%). І навпаки, більша частина тих, хто не відкладає завдання, – саме серед старших (41% проти 29% у молодших). Отримані результати представимо у графічному варіанті (рис. 4).

На діаграмі ми можемо спостерігати, що молодші респонденти частіше відкладають

завдання через страх помилки, тоді як старші – переважно виконують їх без зволікань.

Абсолютна наполегливість у доведенні розпочатих справ до кінця («так, завжди») у молодшій групі спостерігається рідше (6% від усіх відповідей), ніж у старшій (5%). Але категорія «майже завжди»



Рис. 4. Відкладання завдань через страх помилки

представлена помітніше серед старших (37%), тоді як «інколи» – частіше у молодих (20%). Отримані результати представимо у графічному варіанті (рис. 5).

Важко сприймати критику найчастіше старшим респондентам (31%) і трохи менше – молодшим

(26%), натомість «ні» у молодій групі становить 24%, а в старшій – 19%. Отримані результати представимо у графічному варіанті.

У обох вікових групах однаковий відсоток тих, хто «так, завжди» порівнює свої результати з іншими (по 9%). Проте «майже завжди» – 13% у молод-



Рис. 5. Доведення справ до кінця

ших проти 7% у старших, тоді як категорія «інколи» переважає серед старших (37%), а «ніколи» відповіли 6% старших і 4% молодших. Отримані результати представимо у графічному варіанті.

Переважає більшість респондентів незалежно від віку обирають відповідь «інколи» (63% загалом), що свідчить про певну гнучкість у поведінці. Водночас старша група частіше відповідає

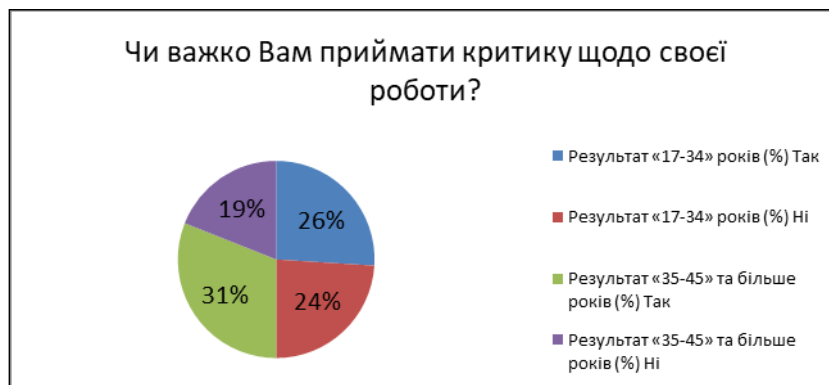


Рис. 6. Сприйняття критики

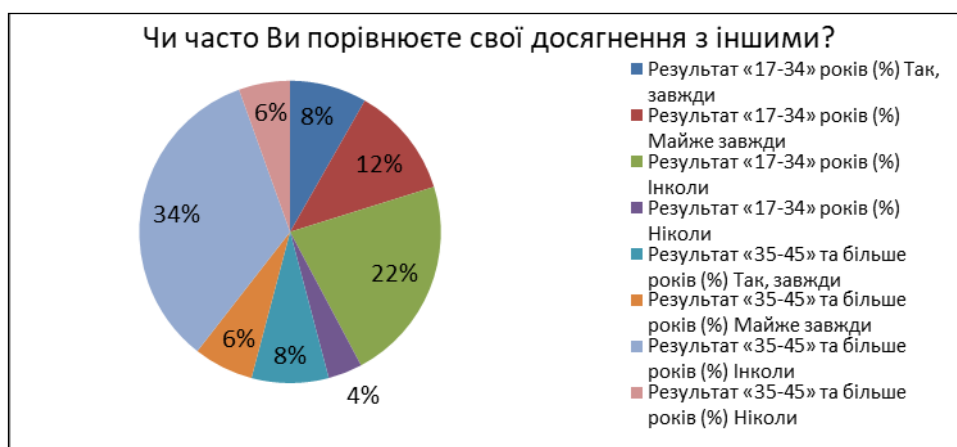


Рис. 7. Порівняння своїх досягнень з іншими

«інколи» (35%), але серед молодших більше тих, хто вказує «ніколи» (4% проти 0%), що може свідчити про більшу рішучість або імпульсивність у молодших. Отримані результати представимо у графічному варіанті.

87% опитаних зазначили, що настрій впливає на їхню ефективність. Серед них більшість – представники молодшої групи (47%), що може свідчити про емоційну вразливість і меншу стресостійкість. Отримані результати представимо у графічному варіанті.



Рис. 8. Починання нової справи при невпевненості у її успіху

Майже половина респондентів (46%) нервує під час критики. З них 29% – молоді люди, а 17% – старші. Спокійно реагують загалом 54%, із яких 32% – старші. Отримані результати представимо у графічному варіанті.

На основі діаграми ми можемо зробити висновок, що старші респонденти більш стійкі до зовнішньої оцінки, тоді як молодші емоційніше реагують на критику, що може ускладнювати їх професійну адаптацію.



Рис. 9. Вплив настрою на продуктивність роботи

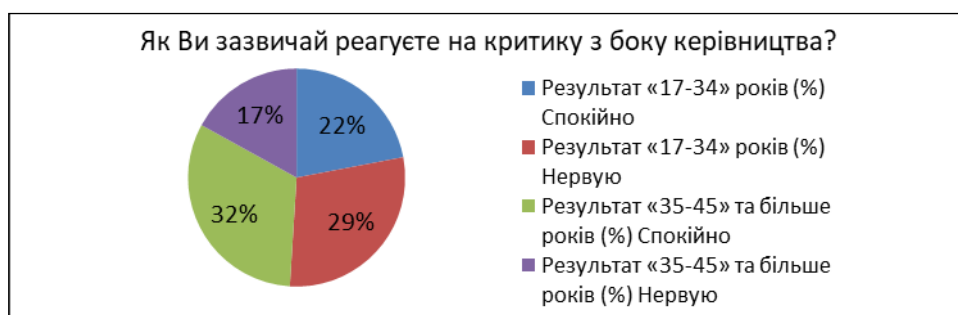


Рис. 10. Реакція на критику з боку керівництва

72% респондентів відзначили наявність змін у самопочутті, з них 42% – молодші, що значно більше, ніж 30% у старших. Отримані результати представимо у графічному варіанті.

98% респондентів у цілому відзначають задоволення від подолання складних викликів.

Молодша група (50%) дещо переважає старшу (48%). Отримані результати представимо у графічному варіанті.

Реакція на невдачу (не досягли очікуваного результату). Основна реакція – смуток (65%), з них 35% – молоді, 30% – старші. Примітно, що старші

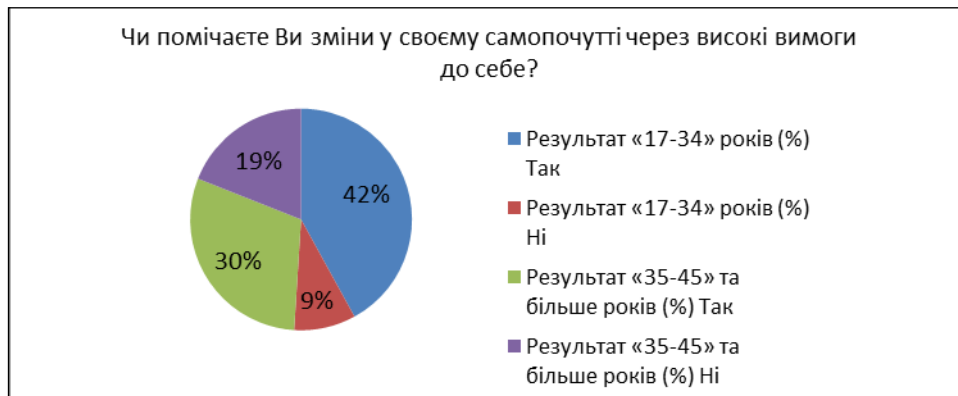


Рис. 11. Відчуття змін у самопочутті через високі вимоги до себе

значно частіше обирають варіант «спокійно відношусь» (16% проти 2% у молодших). Отримані результати представимо у графічному варіанті.

81% опитаних вважають, що перфекціонізм впливає на стосунки. Серед них 46% – молодші,

що на 11% більше, ніж у старшій групі. Отримані результати представимо у графічному варіанті.

Стрес через необхідність відповідати високим стандартам. 40% загалом часто відчувають стрес. Із них 28% – молодші, що більш ніж удвічі переви-



Рис. 12. Відчуття задоволення після виконання складних завдань

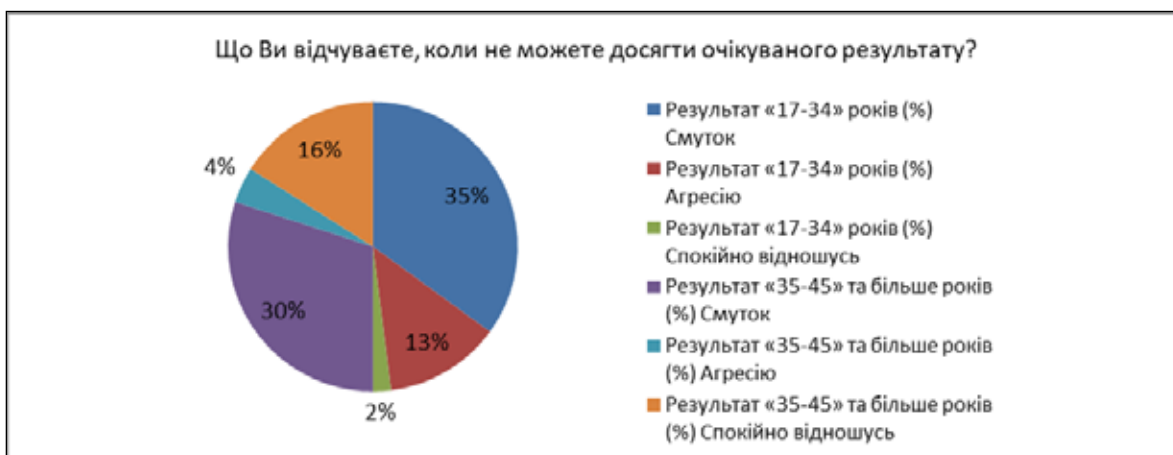


Рис. 13. Реакція на невдачу

ще показник старших (12%). Отримані результати представимо у графічному варіанті.

56% респондентів зазначили наявність зв'язку між прагненням до досконалості та тривожністю, показники майже рівномірно розподілені між гру-

пами. Отримані результати представимо у графічному варіанті.

Заходи щодо зменшення стресу, пов'язаного з перфекціонізмом. Переважна більшість (62%) не вживає жодних заходів.



Рис. 14. Вплив перфекціонізму на стосунки з оточуючими

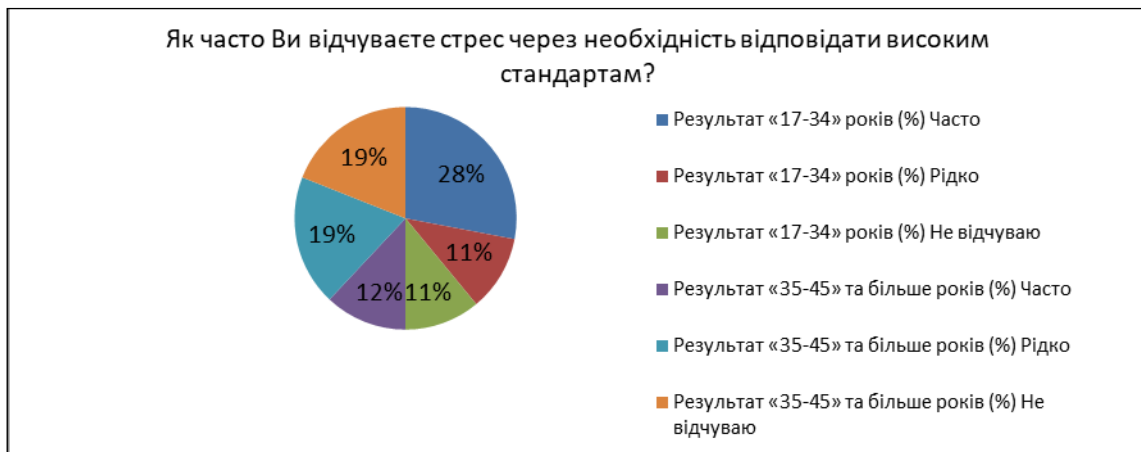


Рис. 15. Відчуття стресу через необхідність відповідати високим стандартам



Рис. 16. Наявність зв'язку між прагненням до досконалості та тривожністю

Висновки. На основі отриманих результатів ми прийшли до висновку, що анкетування охопило здебільшого жінок з вищою освітою, які активно працюють. Найбільше було респондентів віком 17–25 років, а також значну частину становили люди старшої вікової категорії (45 років і старше).

Така вибірка дозволяє врахувати вплив віку, статі, рівня освіти та соціальної активності на досліджувані явища.

Молодша група респондентів частіше виявляє характерні для перфекціонізму реакції, такі як тривалий стрес, прокрастинація та менша наполегли-

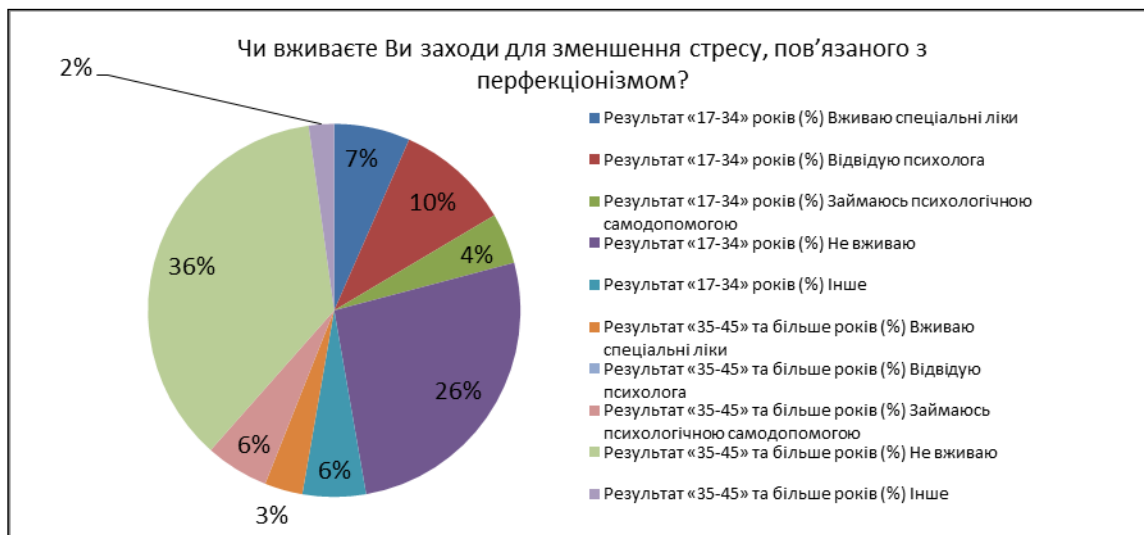


Рис. 17. Вживання заходів для зменшення стресу, пов'язаного з перфекціонізмом

вість. Старші респонденти демонструють менше проявів перфекціонізму, але водночас більше схильні до критичного ставлення до себе, погіршено сприймаючи критику та рідше відкладаючи завдання.

Це може свідчити про зміни в перфекціоністських проявів із віком, зокрема покращення стресостійкості, але збереження високих вимог до себе в доведенні справ до кінця та чутливості до зовнішньої оцінки. Загалом, молодші респонденти (17–34 роки) частіше демонструють емоційну вразливість, залежність від настрою, страх помилки та більшу схильність до стресу, спричиненого перфекціонізмом. Старші респонденти (35–45 років і більше) виявляють більшу стабільність, стриманість у реакціях та рідше звертаються до психологічної допомоги, натомість частіше застосовують самостійні методи адаптації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Богдан О. Стратегії психологічного добробуту українців у взаємодії з копінг-стратегіями в умовах війни». *Проблеми політичної психології*, вип. 16, вип. 30, 2024, С. 60–83.

2. Данильченко Т. В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2014. Т. 13. С. 165–176.

3. Завада Т. Ю. Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та самоактуалізації особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Київ, 2014. Вип. 2. С. 31–34.

4. Лоза О. О. Психологічний аналіз феномену перфекціонізму: підходи до визначення: зб. наук. пр. Київ, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2019. С. 213–221.

5. Павлова В. С. Теоретичний аналіз типологій перфекціонізму. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Київ: 2021. № 1. С. 53–57.

6. Ryff C.D. Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychother Psychosom*. 83(1), 2014, pp. 10–28.

7. Stoeber J. The psychology of perfectionism: An introduction. In J. Stoeber (Ed.), *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications*. London: Routledge, 2018. pp. 3–16.

8. Docs. Google. URL: <https://docs.google.com/spreadsheets/d/1ezXNcUs4jp3TuiZtGc0XtmRch4BN9gkB2WRvLolrkqw/edit?usp=sharing>