



Наукові перспективи
Видавнича група



НАУКОВІ ПЕРСПЕКТИВИ

СЕРІЯ: "ДЕРЖАВНЕ УПРАВЛІННЯ", СЕРІЯ: "ПРАВО", СЕРІЯ: "ЕКОНОМІКА", СЕРІЯ: "ПЕДАГОГІКА", СЕРІЯ: "ПСИХОЛОГІЯ",
СЕРІЯ: "МЕДИЦИНА"



Випуск 10(64)

2025

*Всеукраїнська Асамблея докторів наук з державного
управління*

у рамках роботи Видавничої групи «Наукові перспективи»

Наукові перспективи

*(Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка»,
Серія «Медицина», Серія «Педагогіка», Серія «Психологія»)*

Випуск № 10(64) 2025

Київ – 2025

Ukrainian Assembly of Doctors of Sciences in Public Administration

within the work of the Publishing Group "Scientific Perspectives"

Scientific Perspectives

*(Series "Public Administration", Series "Law", Series "Economics",
Series "Medicine", Series "Pedagogy", Series "Psychology")*

Issue № 10(64) 2025

Kyiv – 2025

Наукові перспективи: журнал. 2025. № 10(64) 2025. С.1815



Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 24.09.2020 р. № 1188 журналу присвоєно категорію "Б" із галузей науки: державне управління, право та економіка

Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.09.2021 № 1017 журналу присвоєно категорію "Б" із психології

Рекомендовано до друку Президією Всеукраїнської Асамблеї докторів наук з державного управління (Рішення від 27.10.2025, № 10/10-25)

Свідцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
Серія KB № 24436-14376P від 09.06.2020 р.

Журнал видається за підтримки Міжнародного економічного інституту (Есеніце, Чехія) та
КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва"

Журнал заснований з метою розвитку вітчизняного наукового потенціалу та реалізації кращих традицій науки в Україні та за кордоном. Журнал висвітлює історію, теорію, механізми формування та функціонування, а, також, інноваційні питання розвитку державного управління, права, економіки, психології, педагогіки та медицини. Видання розраховано на дослідників, викладачів вищих навчальних закладів, аспірантів, магістрів, фахівців-практиків.



Наукове видання включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus (IC), міжнародної пошукової системи Google Scholar та до міжнародної наукометричної бази даних Research Bible.

Головний редактор:



Жукова Ірина Віталіївна — кандидат наук з державного управління, доцент, директор Видавничої групи «Наукові перспективи», Лауреат премії Президента України для молодих вчених, Лауреат премії Верховної Ради України молодим ученим, Лауреат премії імені Івана Франка у галузі інформаційної діяльності, Лауреат Всеукраїнської премії «Інновація в освіті — 2018», м. Київ, Україна

Заступники Головного редактора:

Янчук Артем Олександрович — доктор юридичних наук, професор, Заслужений юрист України, Заступник керівника Апарату Верховної Ради України (Київ, Україна);

Непомнящий Олександр Михайлович — доктор наук з державного управління, кандидат економічних наук, професор, Дійсний член Академії будівництва України, професор кафедри архітектури і просторового планування Національного авіаційного університету (Київ, Україна). Заслужений будівельник України, Почесний працівник будівництва та архітектури, державний службовець 3 рангу (Київ, Україна);

Помиткіна Любов Віталіївна — доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна);



- Данильченко Т.В.** 1384
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ В УМОВАХ ПЕНІТЕНЦІАРНОГО СЕРЕДОВИЩА
- Дучимінська Т.І., Варвус К.А.** 1397
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ЗРІЛОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ: ПСИХОДІАГНОСТИКА ТА АНАЛІЗ КОРЕЛЯЦІЙНИХ ЗВ'ЯЗКІВ
- Дучимінська Т.І., Подзідзей В.В.** 1408
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ МОВЛЕННСВОЇ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ: ДІАГНОСТИКА ТА МАТЕМАТИЧНА ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ
- Жванія Т.В., Сметаняк В.І., Реморов Я.С.** 1417
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ З ДОСВІДОМ ВТРАТИ
- Жильцов А.О.** 1433
КОНСУЛЬТАТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНИХ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ КОМАНД
- Іваскевич О.В.** 1447
ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ НАСТІЛЬНО РОЛЬОВИХ ІГОР ДЛЯ РОЗВИТКУ СКЛАДОВИХ АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ
- Корчук О.С.** 1462
ІНТЕГРАТИВНА МОДЕЛЬ І ЕМПІРИЧНА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРИНЦИПІВ КОНСУЛЬТУВАННЯ СІМЕЙ ІЗ ХРИСТІЯНСЬКИМ СВІТОГЛЯДОМ
- Красін С.А.** 1474
КОРЕКЦІЯ ТА РОЗВИТОК САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ КІНОТЕРАПІЇ
- Красіна Г.В., Красін С.А., Кондрацька Л.В.** 1485
АРТТЕРАПЕВТИЧНІ ТЕХНІКИ В РОБОТІ З ГОРЮВАННЯМ: СУЧАСНИЙ ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ
- Кременецька Л.В., Прокоф'єва О.О.** 1497
СТАН БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА РЕСУРСНОСТІ ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ
- Левченко В.В., Калюжна Є.М., Матвієнко Л.І., Маценко І.О.** 1510
ПРОЯВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

Левченко Вікторія Володимирівна кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри практичної психології, Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти, Київський столичний Університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, тел.: (050) 348 16 52, <https://orcid.org/0000-0003-4691-9445>

Калюжна Євгенія Миколаївна Іванівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології, Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти, Київський столичний Університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, тел.: (050) 561 64 68, <https://orcid.org/0000-0003-0735-2247>

Матвієнко Лариса Іванівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології, Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти, Київський столичний Університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, тел.: (050) 086 05 86, <https://orcid.org/0000-0002-3392-028X>

Маценко Іванна Олегівна магістрантка кафедри практичної психології, Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти, Київський столичний Університет імені Бориса Грінченка, м. Київ.

ПРОЯВИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

Анотація. У статті проаналізовано результати дослідження особливостей взаємозв'язку між типами та рівнями перфекціонізму та проявами психологічного благополуччя, що набуває особливої актуальності в умовах воєнного стану. Показано, що перфекціонізм може виступати як ресурсом успіху, так і чинником дезадаптації. Особистість із високим рівнем перфекціонізму ставить нереалістичні очікування, є гіперкритичною, має високу тривожність, невпевненість у собі та низький рівень психологічного благополуччя. Актуальними є дослідження механізмів розвитку перфекціонізму, передумов його виникнення. Розглянуто зв'язок негативного досвіду в минулому людини, знецінення та нереалістичні очікування значущих дорослих із наявністю патологічного перфекціонізму й неможливістю відчувати психологічне благополуччя. З метою теоретично та емпірично дослідити прояви психологічного благополуччя особистості з різними типами перфекціонізму було проведено емпіричне дослідження. Виявлено, що в якості життя людини ключову роль відіграє певний тип перфекціонізму. Представлені результати емпіричного дослідження доводять, що нормальний перфекціонізм має прямий зв'язок із рівнем психологічного благополуччя, тоді як патологічний – зворотній. Показано зв'язок патологічного типу перфекціонізму з тривожністю, постійним відчуттям напруги та очікування негативного сценарію подій, що негативно впливає на психологічне благополуччя особистості. Окреслено можливості

трансформації патологічного перфекціонізму в адаптивний. Упровадження методів, технік і прийомів, які допоможуть особистості змінити ставлення до себе, до ситуації, знизити тривожність, розвинути здатності ставити реалістичні цілі сприятиме зростанню відчуття психологічного благополуччя.

Ключові слова: перфекціонізм, психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, нормальний перфекціонізм, патологічний перфекціонізм.

Levchenko Viktoriia Volodymyrivna Candidate of Philosophical Science, Associate Professor at the Department of Practical Psychology, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, tel: (050) 348 16 52, <https://orcid.org/0000-0003-4691-9445>

Kaliuzhna Yevheniia Mykolaivna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Practical Psychology, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, tel: (050) 561 64 68, <https://orcid.org/0000-0003-0735-2247>

Matviienko Larysa Ivanivna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Practical Psychology, Faculty of Psychology, Social Work and Special Education, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, tel: (050) 086-05-86, <https://orcid.org/0000-0002-3392-028X>

Matsenko Ivanna Olegivna Master's student at the Department of Practical Psychology, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv.

MANIFESTATIONS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN PERSONS WITH DIFFERENT TYPES OF PERFECTIONISM

Abstract. The article presents the results of a study examining the relationship between types and levels of perfectionism and manifestations of psychological well-being, which is particularly relevant under conditions of martial law. The findings show that perfectionism can function both as a resource for personal success and as a factor of maladjustment. Individuals with a high level of pathological perfectionism tend to set unrealistic expectations, exhibit excessive self-criticism and anxiety, lack self-confidence, and experience a lower level of psychological well-being. The study emphasizes the importance of exploring the mechanisms of perfectionism development and its psychological antecedents. It is demonstrated that negative past experiences, devaluation, and unrealistic expectations from significant adults contribute to the formation of pathological perfectionism and hinder the experience of psychological well-being.

To theoretically and empirically investigate the manifestations of psychological well-being in individuals with different types of perfectionism, an empirical study was conducted. The results revealed that the type of perfectionism plays a key role in determining an individual's life quality. The data confirm that normal perfectionism shows a direct correlation with psychological well-being, while pathological perfectionism demonstrates an inverse relationship. The

association between pathological perfectionism, anxiety, constant tension, and the anticipation of negative outcomes—factors that reduce psychological well-being—is also highlighted. The study outlines the possibilities for transforming pathological perfectionism into adaptive forms. The implementation of psychological methods and techniques aimed at helping individuals change self-attitudes, reduce anxiety, and develop realistic goal-setting skills can contribute to enhancing the sense of psychological well-being.

Keywords: perfectionism, psychological well-being, subjective well-being, normal perfectionism, pathological perfectionism.

Постановка проблеми. Відчуття психологічного благополуччя як здатності до позитивного функціонування набуває в умовах воєнного стану особливого значення. Попри невизначеність і стрес, людина прагне до самоактуалізації та розвитку, зберігаючи смисложиттєві орієнтири й формуючи позитивне ставлення до себе. Розуміння внутрішніх механізмів та факторів психологічного благополуччя дає змогу ефективніше реалізовувати життєві плани.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розвиток сучасної людини відбувається в умовах глобальних криз, систематично спричиняють стресові переживання в житті окремо взятого індивіда, конкретної держави та світової спільноти загалом. Ця пролонгована ситуація нестабільності та стихійності спричинила усунення фокусу уваги наукової спільноти з об'єктивних та неконтрольованих умов життєдіяльності, на суб'єктивні та регульовані ознаки, що дозволяють забезпечити ефективну адаптацію. Очевидна неможливість убезпечити особистість від можливих зовнішніх загроз та небезпек доводить доцільність верифікації внутрішніх механізмів, що забезпечують стан психологічного благополуччя особистості.

Аналіз наукової літератури з проблеми психологічного благополуччя дає підстави визначити феномен «психологічне благополуччя» як складне, багатовимірне поняття, яке розглядається у філософії, психології, соціології, педагогіці. Загально прийнято диференціювати два підходи до проблеми психологічного благополуччя – гедоністичний і евдемоністичний, які відрізняються поглядом на особистість та її активність. У гедоністичному підході (Е. Дінер, М. Селігман) психологічне благополуччя розглядається крізь призму переважання позитивних емоцій та переживань над негативними. Якщо гедоністичний підхід більше приділяє увагу соціальним впливам на оцінку особистістю змісту благополуччя, то евдемоністичний підхід (К. Ріфф) зосереджується на особливостях особистості, необхідних для позитивного ставлення до життя. Щоб досягти гармонії зі світом і собою, особистість перетворює себе, і психологічне благополуччя розглядається психологами цього напрямку крізь призму саморозвитку особистості. К. Ріфф, американська дослідниця, створила теорію, що ґрунтується на аналізі концепцій, пов'язаних із позитивним функціонуванням особистості. Основний постулат її теорії полягає в тому, що для досягнення психологічного благополуччя необхідне особистісне зростання [1].

Аналізуючи дослідження у вітчизняній психології, можна зустрітися з великою різноманітністю у підходах до вивчення психологічного благополуччя. О. Гринів [2] представила модель, в якій визначила чотири основні групи підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості: I група включає евдемоністичні та гедоністичні теорії; II група – дослідження психологічного благополуччя на основі позитивного психологічного функціонування особистості; III група розглядає психологічне благополуччя з позиції збереження психофізіологічних функцій; IV група – як цілісне суб'єктивне переживання особистості. Різноманіття підходів породжує безліч аспектів та різні варіанти визначення поняття «психологічне благополуччя особистості». На сьогоднішній день немає єдиного трактування у сучасній психології «психологічного благополуччя». Спираючись на аналіз теоретичного матеріалу, розглядаючи думку зарубіжних та вітчизняних психологів, найбільш повно це поняття аналізує Л. Сердюк. Термін «психологічне благополуччя – це переживання задоволеності власним життям як результату позитивного функціонування, досягнутого за допомогою особистісної самоактуалізації [3]. Сучасні дослідники (С. Карсканова, Б. Пахоль, Л. Яворовська) розглядають психологічне благополуччя як індикатор спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування та ресурс психологічної стійкості для процесів соціалізації та адаптації, зокрема під час війни та невизначеності. Т. Титаренко [4] розглядає його як особистісну спрямованість та результат цієї спрямованості, на позитивне функціонування особистості, яка виражена у почуттях щастя та задоволеності від власного життя. О. Гринів вказує, що осмислене життя та психологічне благополуччя взаємопов'язані між собою, усі структурні компоненти психологічного благополуччя корелюють з рівнем свідомості життя та сенсожиттєвими орієнтаціями. Отже, особливого значення в наукових сучасних дослідженнях набуває виявлення внутрішньоособистісних чинників, які детермінують зміни у переживанні задоволеності від життєдіяльності.

Отже, психологічне благополуччя ми розглядаємо як утворення, важливими складовими якого є: спрямованість на позитивне функціонування особистості, успішне виконання нею поставлених завдань, особистісний розвиток, управління оточенням, здатність до самоактуалізації, позитивне ставлення до себе, наявність смислових ціннісних орієнтирів та ін.

Актуально розглянути проблему перфекціонізму в контексті дослідження психологічного благополуччя. Перфекціонізм проявляється у всіх сферах життя: взаєминах з іншими, взаєминах із собою та зі своїм тілом, пов'язаний з благополуччям та професійною діяльністю. Вивчення феномену перфекціонізму починається з минулого століття і триває донині. Перфекціонізм розглядали як прагнення до високих стандартів (Р. Фрост), що є позитивним і не є патологічним. В дослідженнях перфекціонізму можна виокремити напрямки: 1) диференціація перфекціонізму: здоровий і дисфункційний, невротичний (У. Паркер), особистісний і самокритичний (Д. Данклі, К. Бланштайн), адаптивний і неадаптивний (Р. Слені); 2) зв'язки

перфекціонізму з особистісними властивостями (О. Бондарчук, Н. Гаранян, Т. Грубі, Л. Карамушка); 3) вплив перфекціонізму на ефективність життєдіяльності, адаптаційні та копінгові стратегії; 4) перфекціонізм і розлади особистості. Таким чином, у сучасній науці існує ґрунтовна емпірична база уявлень про перфекціонізм, його зв'язки та впливи на особистість. Попри очевидну актуальність, немає достатньої кількості досліджень про взаємозв'язок між типами перфекціонізму та відчуттям психологічного благополуччя особистості.

Мета статті – теоретично та емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя особистості з різними типами перфекціонізму.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проявів психологічного благополуччя особистості з різними типами перфекціонізму проводилося в Україні в умовах воєнного стану. Можна припустити, що людина з високим рівнем перфекціонізму може відчувати психологічне благополуччя в періоди досягнення цілей, а отже це відбувається ситуативно. Мета дослідження: виявити особливості відчуття психологічного благополуччя залежно від рівня та типу перфекціонізму. У дослідженні взяли участь 50 респондентів – чоловіки та жінки, віком від 18 до 65 років.

В якості методичного інструментарію було обрано наступні методики: шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff Scales of Psychological Well-Being (RPWB), С. Ryff) в адаптації С. Карсканової – для вимірювання загального рівня благополуччя, його компонентів, факторів та показників; багатомірна шкала перфекціонізму Р. Фроста (*Frost Multidimensional Perfectionism Scale*, або *FMPS*) для діагностики основних складових перфекціонізму концепції Р. Фроста; диференційний тест перфекціонізму А. Золоторьової – для діагностики амбівалентної природи перфекціонізму: нормального і патологічного [5].

Обрана методика – шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація С. Карсканової) дозволяє дослідити основні показники психологічного благополуччя – позитивні стосунки з оточенням, відчуття автономії, здатність управляти середовищем, особистісне зростання, наявність цілей в житті, самоприйняття та відчуття психологічного благополуччя, що надає можливість для дослідження позитивного функціонування особистості.

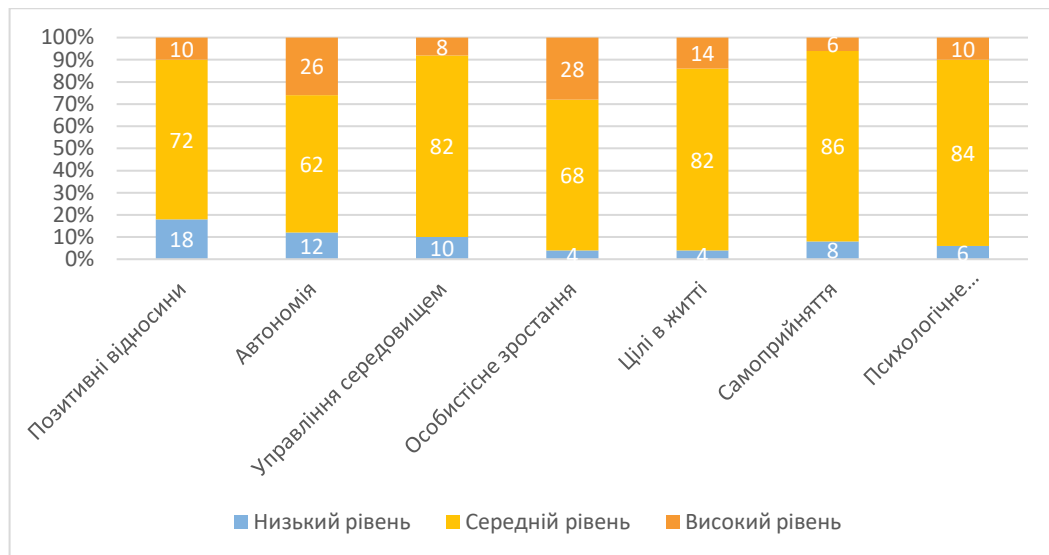


Рис. 1. Показники та рівні психологічного благополуччя українців в умовах воєнного стану

Більшість респондентів продемонстрували середній рівень за всіма параметрами психологічного благополуччя. Найвищі показники середнього рівня відмічено за параметром «самоприйняття» (86%). Порівняння результатів високого рівня дало можливість виокремити найвищі показники за параметрами «автономія» (26%) та «особистісне зростання» (28%). За параметром «позитивні стосунки» 18% респондентів мають низький рівень, що є найвищим показником серед усіх інших параметрів і може свідчити про складність вибудовування стосунків в умовах воєнного часу. Отже, психологічне благополуччя досліджуваних загалом репрезентовано на достатньому рівні: більшість мають високі або середні показники, що забезпечується відчуттям автономії, особистісним зростанням, самоприйняттям, можливістю управляти середовищем та наявністю цілей у житті. Усі ці характеристики належать до внутрішніх складових психологічного благополуччя.

Дослідження перфекціонізму здійснювалося за методикою «Багатовимірна шкала перфекціонізму Р. Фроста» (*Frost Multidimensional Perfectionism Scale*, або *FMPS*), яка дає змогу оцінити загальний рівень перфекціонізму та визначити його основні складові відповідно до концепції Р. Фроста: занепокоєність помилками, організованість, батьківська критика, сумніви у власних діях, особистісні стандарти та батьківські настанови.

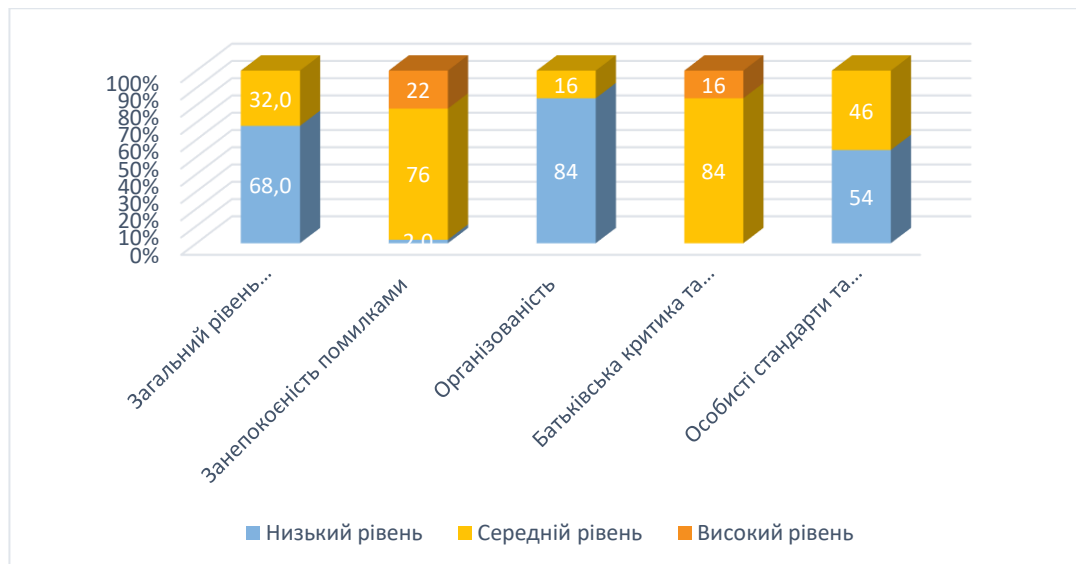


Рис. 2. Показники компонентів та рівнів перфекціонізму концепції Р. Фроста

Спираючись на результати діагностики перфекціонізму, виявлено високий рівень за двома компонентами: «занепокоєність помилками» (22%), що може вказувати на тенденцію до негативних реакцій на передбачувані невдачі та помилки, та «батьківська критика, сумніви у власних діях» (16%), при цьому за останнім компонентом респондентів з низьким рівнем не виявлено. Це може свідчити про невизначеність щодо власної продуктивності, а також про наявність негативного досвіду в дитинстві, знецінення та нереалістичні очікування з боку значущих дорослих. Низький рівень показників виявлено за загальним рівнем перфекціонізму (68%) та компонентами: «організованість» (84%) і «особистісні стандарти, батьківські очікування» (54%). Такі досліджувані можуть відчувати стрес і тривожність у відповідь на незначні подразники, проте вміють компенсувати цей вплив конструктивними копінговими стратегіями. Отже, можна припустити, що вплив війни, невизначеність та тривожність могли як знизити рівень вираженості перфекціонізму, так і підвищити рівень контролю про що свідчать високі показники за компонентом «батьківська критика, сумніви у власних діях». Високий показник рівень критичності передбачає знецінення дій, прискіпливість до недосконалості і може свідчити про наявність патологічного перфекціонізму.

Тож доцільно розглянути результати диференційного тесту перфекціонізму А. Золоторьової, призначеного для діагностики амбівалентної природи перфекціонізму, в якому для кожного респондента визначався тип перфекціонізму, що домінує: нормальний або патологічний.

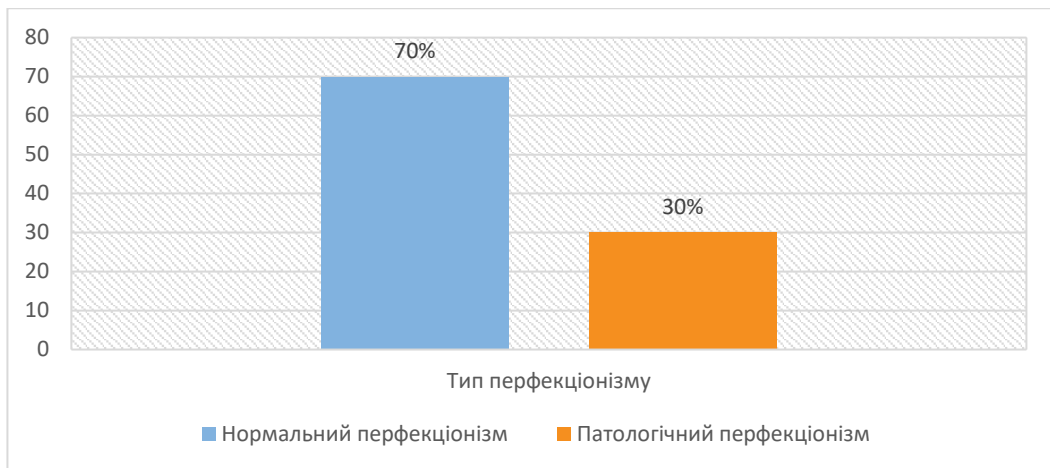


Рис. 3. Показники нормального та патологічного перфекціонізму за диференційним тестом перфекціонізму А. Золоторьової

За результатами діагностики 70% респондентів характеризуються переважанням нормального перфекціонізму, який стимулює до досягнень, тоді як 30% респондентів мають прояви патологічного перфекціонізму, що створює перешкоди для діяльності, пов'язаний з низькою самооцінкою та має високий ризик суїцидальної поведінки. Наявність патологічного перфекціонізму може також пояснюватися впливом воєнного стану та підвищеною тривожністю. Додаткового розуміння взаємозв'язку перфекціонізму та психологічного благополуччя нададуть результати діагностичної методики «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна».

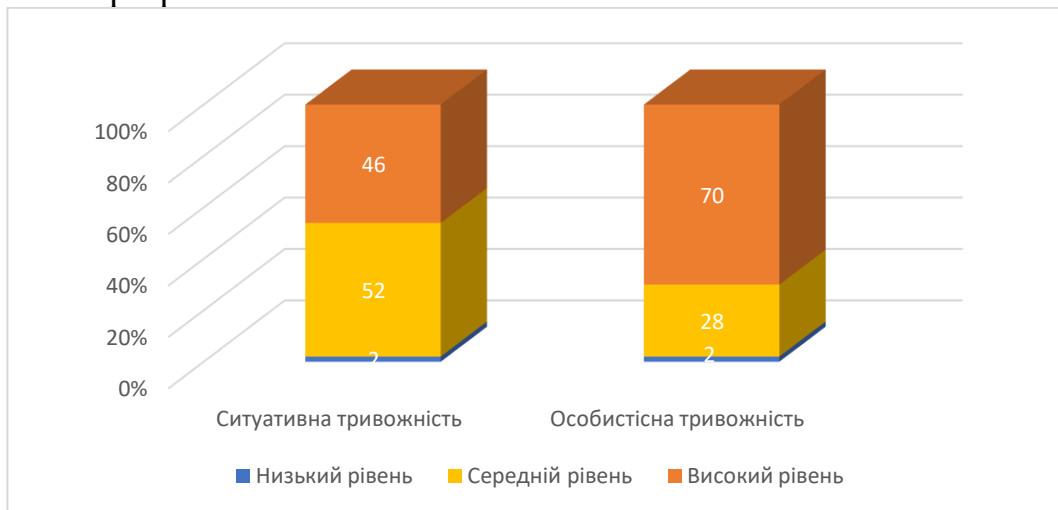


Рис. 4. Показники ситуативної та особистісної тривожності за методикою Спілбергера

Результати вказують, що у більшості досліджуваних виявлено високий рівень тривожності за двома шкалами: у 46% респондентів визначено ситуативну тривожність, що може пояснюватися складною психологічною ситуацією та умовами воєнного стану, у 70% досліджуваних виявлено ознаки особистісної тривожності, як індивідуальної риси, що може пояснювати наявність патологічного перфекціонізму. Водночас респондентів з низьким рівнем тривожності за обома шкалами виявлено лише по 2%. Високий рівень тривожності може спонукати особистість ставити надмірні завдання та цілі,

що посилює вираженість патологічного перфекціонізму і, як наслідок, знижує рівень психологічного благополуччя.

Таким чином, високі показники патологічного перфекціонізму та тривожності можуть бути пов'язані з відчуттям психологічного благополуччя особистості. Для виявлення кореляційних зв'язків між шкалами перфекціонізму та параметрами психологічного благополуччя було застосовано метод рангової кореляції Спірмена. На основі отриманих даних побудовано кореляційні матриці, що ілюструють зв'язки шкал зазначених методик.

Таблиця 1.

Емпіричні значення кореляційного аналізу перфекціонізму, психологічного благополуччя та тривожності особистості при $p < 0,01$ ()**

	Психологічне благополуччя	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі в житті	Самоприйняття	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Нормальний перфекціонізм	0,493**	0,228	0,198	0,364**	0,423**	0,571**	0,437**	-0,411**	-0,506**
Патологічний перфекціонізм	-0,369**	-0,219	-0,305**	-0,407**	-0,194	-0,321**	-0,473**	0,534**	0,554**
Загальний рівень перфекціонізму	-0,384**	0,167	0,418**	-0,469**	-0,105	-0,321**	-0,453**	0,526**	0,459**
Занепокоєність помилками	-0,431**	-0,218	-0,455**	-0,412**	-0,105	-0,366**	-0,471**	0,384**	0,445**
Організованість	-0,241	0,014	-0,216	-0,382**	-0,097	-0,258	-0,362**	0,243	0,362**
Батьківська критика та сумніви у власних діях	-0,239	-0,114	-0,430**	-0,155	-0,175	-0,205	-0,322**	0,303**	0,348**
Особисті стандарти та батьківські очікування	-0,323**	-0,097	-0,303**	-0,481**	-0,149	-0,276	-0,504**	0,470**	0,492**

Аналізуючи таблицю емпіричних значень, виявлено кореляційний зв'язок між загальним рівнем перфекціонізму та психологічним благополуччям – помірно виражений та зворотний, що свідчить про те, що чим вищий рівень перфекціонізму, тим нижчі показники за шкалою «психологічне благополуччя» ($r = -0,384^{**}$, $p < 0,01$). Також спостерігаються помірні зворотні зв'язки між показниками «психологічне благополуччя» та окремими його компонентами: «управління середовищем» ($r = -0,469^{**}$, $p < 0,01$), «цілі в житті» ($r = -0,321^{**}$, $p < 0,01$), «самоприйняття» ($r = -0,453^{**}$, $p < 0,01$). Отримані результати підтверджують висновки попередніх наукових досліджень, описаних вище.

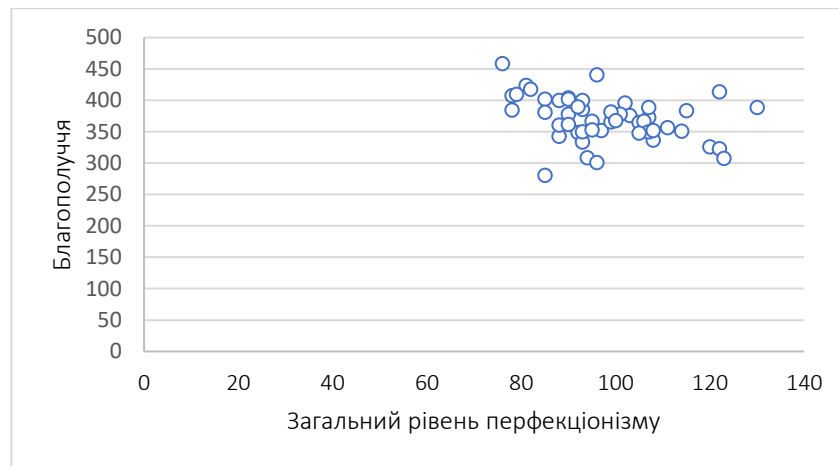


Рис. 4. Кореляційний аналіз загального перфекціонізму та благополуччя

За результатами дослідження можна зробити висновок, що вираженість загального рівня перфекціонізму, незалежно від його типу, має зворотний зв'язок з психологічним благополуччям та не сприяє його покращенню. Зв'язок між «загальним рівнем перфекціонізму» та шкалами «позитивні відносини» ($r = 0,167$) та «особистісне зростання» ($r = -0,105$) не є статистично значущими, тому кореляційний зв'язок вважається відсутнім. Прямий помірний зв'язок спостерігається зі шкалою «автономія» ($r = 0,418^{**}$, $p < 0,01$).

Також виявлено прямий помірний зв'язок між шкалою «нормальний перфекціонізм» та шкалами «психологічне благополуччя», «управління середовищем», «особистісне зростання», «цілі в житті», «самоприйняття». Згідно з розрахунками, чим сильніше виражений нормальний перфекціонізм у досліджуваних, тим вищі показники їхнього психологічного благополуччя: управління середовищем ($r = 0.364^{**}$, $p < 0,01$), особистісний ріст ($r = 0.423^{**}$, $p < 0,01$), досягнення цілей у житті ($r = 0.571^{**}$, $p < 0,01$), самоприйняття ($r = 0.571^{**}$, $p < 0,01$). Отже, нормальний перфекціонізм проявляється як конструктивне прагнення до досягнень, пов'язане з позитивною самооцінкою, самоактуалізацією, впевненістю в собі та здатністю до використання нових стратегій. Результати емпіричного дослідження підтверджують, що нормальний тип перфекціонізму позитивно впливає на психологічне благополуччя, причому кореляційний зв'язок є прямим та помірно вираженим.



Рис. 5. Кореляційний аналіз нормального перфекціонізму та благополуччя

Зв'язок нормального перфекціонізму з такими компонентами благополуччя, як «позитивні відносини» ($r = 0,228$) та «автономія» ($r = 0,198$) вважається статистично незначущим.

Кореляційний аналіз за критерієм Спірмена дав змогу виявити зворотний взаємозв'язок між шкалою «патологічний перфекціонізм» та шкалами «психологічне благополуччя», «автономія», «управління середовищем», «цілі в житті», «самоприйняття». Це означає, що чим вищі показники патологічного перфекціонізму, тим нижчим є рівень прояву благополуччя в досліджуваних: психологічного благополуччя ($r = -0.369^{**}$, $p < 0,01$), автономності ($r = -0.305^{**}$, $p < 0,01$), здатності до ефективного управління середовищем ($r = -0.407^{**}$, $p < 0,01$), досягнення цілей у житті ($r = -0.321^{**}$, $p < 0,01$), прийняття себе ($r = -0.473^{**}$, $p < 0,01$).

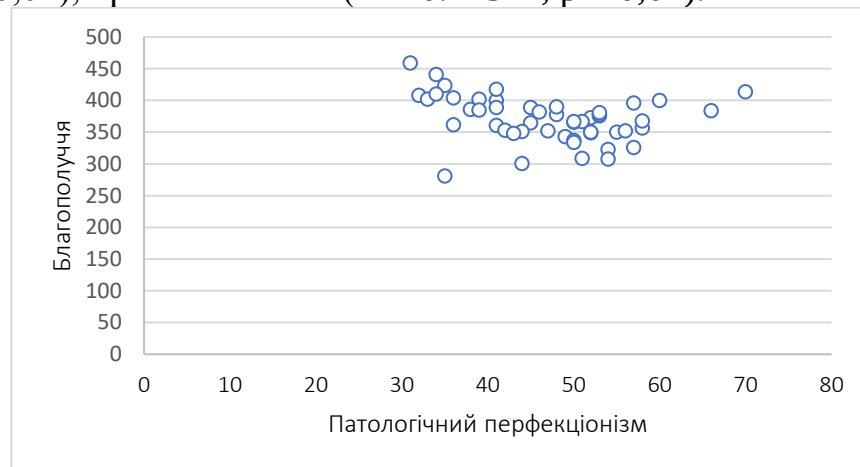


Рис. 6. Кореляційний аналіз патологічного перфекціонізму та благополуччя

Статистично значущий кореляційний зв'язок між шкалами «патологічний перфекціонізм» та шкалами «позитивні відносини» ($r = -0,219$) і «особистісне зростання» ($r = -0,194$) відсутній.

Проаналізуємо параметри перфекціонізму та їх кореляційні зв'язки з компонентами психологічного благополуччя. Шкала «занепокоєність помилками» має виключно обернені зв'язки з параметрами благополуччя. Найбільш виражену обернену значущість має зв'язок занепокоєності помилками зі шкалами «самоприйняття» ($r = -0,471^{**}$, $p < 0,01$), «автономія» ($r = -0,455^{**}$, $p < 0,01$) «психологічне благополуччя» ($r = -0,431^{**}$, $p < 0,01$) та «управління середовищем» ($r = -0,412^{**}$, $p < 0,01$). Також встановлено помірно виражений обернений зв'язок зі шкалою «цілі в житті» ($r = -0,366^{**}$, $p < 0,01$). Не виявлено статистично значущих зв'язків зі шкалами «позитивні відносини» ($r = -0,218$) та «особистісне зростання» ($r = -0,105$).

Шкала «організованість» має лише два значущі обернені зв'язки – зі шкалою «управління середовищем» ($r = -0,382^{**}$, $p < 0,01$) та шкалою «самоприйняття» ($r = -0,262^{**}$, $p < 0,01$). З іншими параметрами психологічного благополуччя показник «організованість» значущих зв'язків не має.

Шкала «батьківська критика та сумніви у власних діях» також має лише два значущі обернені зв'язки – зі шкалою «автономія» ($r = -0,430^{**}$, $p < 0,01$)

та шкалою «самоприйняття» ($r = -0,322^{**}$, $p < 0,01$). Інші зв'язки не встановлено.

Такий параметр перфекціонізму, як «особисті стандарти та батьківські очікування», має обернений кореляційний зв'язок із показниками «самоприйняттям» ($r = -0,504^{**}$, $p < 0,01$), «управлінням середовищем» ($r = -0,481^{**}$, $p < 0,01$), «психологічного благополуччя» ($r = -0,323^{**}$, $p < 0,01$) та «автономії» ($r = -0,303^{**}$, $p < 0,01$).

Таким чином, можна стверджувати про наявність зв'язку між негативним досвідом у минулому, знеціненням і нереалістичними очікуваннями значущих дорослих та розвитком патологічного перфекціонізму в особистості у майбутньому. Як наслідок – зниження рівня психологічного благополуччя, що негативно впливає на якість життя людини.

Висновки. Проведене дослідження проявів психологічного благополуччя особистості з різними типами перфекціонізму дає змогу зробити висновок про наявність значущих зв'язків між рівнем психологічного благополуччя, перфекціонізмом і тривожністю. Встановлено, що нормальний перфекціонізм має прямий кореляційний зв'язок із показниками психологічного благополуччя, тоді як патологічний перфекціонізм – зворотний. Високий рівень тривожності сприяє підвищенню проявів патологічного перфекціонізму, що своєю чергою, знижує відчуття благополуччя та адаптивність особистості.

Упровадження методів, технік і прийомів, які допомагають особистості змінити ставлення до себе й до життєвих ситуацій, знизити рівень тривожності та розвинути здатність ставити реалістичні цілі, сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя. Перспективи подальших досліджень передбачають розроблення психокорекційної програми з підвищення психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану.

Література:

1. Ryff C. D., Singer V. H. (2018). *Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being*. Journal of Happiness Studies. 9. P. 13–39.
2. Гринів О. (2014). Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 19(1). С. 25–34.
3. Сердюк Л. З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. V(17). С. 124–133.
4. Титаренко Т. М. (2018). Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 1. С. 112–119. URL: <https://www.academia.edu/38037433>
5. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. (2018). *Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості: психологічний практикум*. Тернопіль: Медобори-2006.

References:

1. Ryff C. D., Singer V. H. (2018). *Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being*. Journal of Happiness Studies. 9. P. 13–39. [in English].
2. Hryniv, O. (2014). *Analiz pidkhodiv do doslidzhennia psykhologichnoho blahopoluchchia osobystosti* [Analysis of approaches to the study of psychological well-being of

the individual]. *Zbirnyk naukovykh prats: Filosofiia, Sotsiologiia, Psykholohiia*, 19(1), 25–34. [in Ukrainian].

3. Serdiuk, L. Z. (2017). *Struktura ta funktsiia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti* [Structure and function of psychological well-being of the individual]. *Aktualni problemy psykholohii. Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy*, 5(17), 124–133. [in Ukrainian].

4. Tytarenko, T. M. (2018). *Sposoby pidvyshchennia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti, shcho perezhyla travmu* [Ways to improve psychological well-being of a person who has experienced trauma]. *Psykholohiia: Teoriia i praktyka*, 1, 112–119. Retrieved from <https://www.academia.edu/38037433> [in Ukrainian].

5. Karamushka, L. M., Bondarchuk, O. I., & Hrubii, T. V. (2018). *Diahnostyka perfektsionizmu ta trudoholizmu osobystosti: Psykholohichniy praktykum* [Diagnosis of perfectionism and workaholism of the individual: Psychological practicum]. Ternopil: Medobory-2006. [in Ukrainian].