

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ФОРМУВАННЯ ТА ПРОЯВИ ТРИВОЖНОСТІ У ПРАЦІВНИКІВ МІЖНАРОДНИХ ОРГАНІЗАЦІЙ

Яроменко Інна

У сучасних умовах професійної діяльності працівники міжнародних організацій функціонують у середовищі підвищених вимог, високої відповідальності, конкуренції та постійної необхідності підтримувати високий рівень ефективності. Такі умови можуть сприяти формуванню перфекціоністських установок, які, з одного боку, стимулюють професійний розвиток, а з іншого – здатні підсилювати внутрішнє напруження, страх помилки та тривожність. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вивчення психологічних механізмів впливу перфекціонізму на формування та прояви тривожності у працівників міжнародних організацій, оскільки дана проблема залишається недостатньо висвітленою в сучасних психологічних дослідженнях.

Метою публікації є здійснення теоретичного аналізу проблеми впливу перфекціонізму на формування та прояви тривожності у працівників міжнародних організацій, а також визначення основних психологічних механізмів взаємозв'язку між перфекціоністськими установками та тривожністю.

Перфекціонізм є складним багатовимірним психологічним феноменом, який розглядається як прагнення особистості до високих стандартів, бездоганності та самовдосконалення. Дослідники підкреслюють його подвійний характер: адаптивний перфекціонізм сприяє професійному розвитку та мотивації, тоді як дезадаптивний супроводжується страхом помилок, самокритикою та емоційним напруженням.

Проблема взаємозв'язку перфекціонізму та тривожності активно досліджувалась як зарубіжними, так і українськими науковцями. Значний внесок у вивчення проблеми зробили Д. Хамачек, Р. Фрост, П. Г'юїтт і Г. Флетт, які розглядали перфекціонізм як багатовимірне явище та підкреслювали його зв'язок

із тривожністю, страхом помилки та емоційним виснаженням. Р. Фрост довів зв'язок дезадаптивного перфекціонізму з підвищеним рівнем тривожності [1], а П. Г'юїтт і Г. Флетт зазначали, що соціально приписаний перфекціонізм найбільше пов'язаний зі страхом негативної оцінки.

Серед українських науковців І. Батраченко досліджувала взаємозв'язок перфекціонізму з емоційним вигоранням і стресом, а В. Грандт – роль соціально-психологічних чинників, самокритики та високих очікувань у розвитку тривожності. Сучасні дослідження також свідчать, що професійне середовище з високими вимогами може посилювати дезадаптивні перфекціоністські установки.

Проблема перфекціонізму є особливо актуальною у професійному середовищі працівників міжнародних організацій, діяльність яких пов'язана з високою відповідальністю, конкуренцією та постійним контролем результатів. За таких умов прагнення до ідеалу часто супроводжується підвищеною тривожністю, страхом невідповідності професійним стандартам та незадоволеністю власними досягненнями. Значний внесок у дослідження проблеми зробили Р. Фрост та його колеги, які довели зв'язок дезадаптивного перфекціонізму з тривожністю, емоційною дезадаптацією та страхом невдач [1]. Також дослідники зазначають, що перфекціонізм може супроводжуватися obsесивно-компульсивними проявами, пов'язаними з прагненням до контролю та бездоганності.

Психологічний вплив перфекціонізму проявляється через нереалістично високі вимоги до себе, страх помилок і надмірну самокритику. Будь-які невдачі або критика сприймаються як підтвердження власної неспроможності, що посилює тривожність, внутрішнє напруження та емоційну нестабільність [4].

Сучасні багатовимірні підходи виокремлюють перфекціонізм, спрямований на себе, орієнтований на інших та соціально приписаний перфекціонізм. Найбільш несприятливим для психологічного благополуччя вважається соціально приписаний перфекціонізм, коли самооцінка людини залежить від схвалення

інших. Це може сприяти розвитку соціальної тривожності, страху негативної оцінки та труднощів у міжособистісній взаємодії [3]. Також дослідження підтверджують зв'язок перфекціонізму з емоційним вигоранням, хронічним стресом і зниженням психологічного благополуччя.

Водночас адаптивний перфекціонізм може виступати ресурсом професійного розвитку, сприяючи відповідальності, мотивації, самодисципліні та професійній ефективності. За умови реалістичних очікувань він здатний підтримувати позитивну самооцінку та психологічну стійкість працівника [2].

Теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що перфекціонізм і тривожність є взаємопов'язаними психологічними явищами. Деадаптивний перфекціонізм сприяє емоційному напруженню, посиленню самокритики та тривожності, тоді як адаптивний може позитивно впливати на професійний розвиток, мотивацію та самореалізацію працівників. Усвідомлення подвійної природи перфекціонізму є важливим для профілактики професійного стресу та формування психологічної стійкості. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні взаємозв'язку типів перфекціонізму і тривожності, а також у розробці програм профілактики та корекції деадаптивних перфекціоністських установок.

Список використаних джерел

1. Лукіна Н. Психологічна структура перфекціонізму. Modern Scientific and Practical Conference. 2025. № 1(12). DOI:<https://doi.org/10.34132/mspc2025.01> (дата звернення: 19.03.2026).
2. Майорчак Н. М. Теоретико-прикладні аспекти дослідження психологічного профілю осіб з високим рівнем перфекціонізму. *Соціально-правові студії*. 2020. Вип. 2 (8). С. 172–177.
3. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності / О. В. Царькова, С. В. Радченко. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7, вип. 38. С. 479–491.
4. Шумський О. «Прагнення до ідеалу чи пастка тривоги? Роль перфекціонізму у розвитку тривожних розладів». URL: <https://surli.cc/yardhe> (дата звернення: 16.04.2026).