

УДК 159.9:378.147

Ордатій Наталія

PhD, асистент кафедри

медичної психології та психіатрії

Вінницького національного медичного університету

імені М. І. Пирогова,

 <https://orcid.org/0000-0002-8100-2790>**Крижан Анна**

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,

Вінницького національного медичного університету

імені М.І.Пирогова

 <https://orcid.org/0009-0001-2165-2265>DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi25.448

ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ПРОКРАСТИНАЦІЇ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ

Анотація. Стаття присвячена вивченню явищ перфекціонізму та прокрастинації серед студентів, що здобувають вищу медичну освіту та встановленню їх можливого взаємозв'язку. Під час проведеного онлайн опитування у вибірці із 101 студента-медика виявлено, що у більшості (72,3%) опитаних студентів немає явищ перфекціонізму та для 27,7% притаманні явища перфекціонізму, з них 18% за адаптивним типом та 82% з дезадаптивним. Серед осіб із перфекціонізмом переважаючим є негативний, деструктивний його тип, що зумовлює завищені стандарти щодо себе, а відтак суб'єктивне відчуття постійних невдач та неуспіху, що може сформувати порушення адаптації та психологічні дисфункційні стани та вплинути на академічну успішність та професійні ефективність у майбутньому.

Виявлена група студентів із дезадаптивним типом перфекціонізму становить групу ризику через надмірну самокритичність із відсутністю самоспівчуття та наявність виключно фіксації на помилках, надмірної вимогливості до себе. Наявність прокрастинації встановлено у всіх респондентів вибірки. Виявлено переважання низького рівня прокрастинації у 43,6 % опитаних, високий рівень притаманний лише четвертій частині вибірки і становить 24,7%. Встановлено негативну середню кореляцію адаптивного перфекціонізму з прокрастинацією та позитивну середню кореляцію дезадаптивного перфекціонізму з прокрастинацією, що свідчить про взаємозв'язок високої самокритичності із прагненням відтягнути виконання значимої діяльності, що може стати додатково джерелом дистресу. Перспективи подальших досліджень полягатимуть у виявленні можливого зв'язку перфекціонізму та академічної успішності та рівнів тривоги задля адекватного їх корегування.

Ключові слова: здобувачі вищої медичної освіти, перфекціонізм, прокрастинація, психічне здоров'я, академічна успішність, академічне середовище

Постановка проблеми. Питання перфекціонізму розглядалось багатьма вченими: вперше згадується у роботах Холлендера у 1965 р., який розглядав його, як високі особистісні стандарти, згодом досліджується колективом вчених: Фростом, що вважав перфекціонізм поєднання надмірно високих стандартів та надкритичних самооцінок, що спричиняє тривожність, невпевненість, Флеттом, Х'юїттом, ними виокремлено психологічні причини

появи та розвитку даного явища з наступним розглядом можливої його корекції, створено шкали для дослідження, Д. Бернс вважав перфекціонізм причиною прагнення нездійсненого у вигляді неосяжних стандартів та самооцінювання через призму здобутків за рахунок порушення когнітивного, розробив інструментарій дослідження – The Burns Perfectionism Scale, BPS; Слейні виокремлював адаптивний та неадаптивний перфекціонізми, з точки зору якості такої риси. У роботах Карамушки та Грубі здійснено класифікацію та адаптацію методик вивчення перфекціонізму, Лоза вважає перфекціонізм рисою особистості, установкою та мотивом поведінки, що проявляється у здоровій чи патологічній формі, Чепурна оцінює перфекціонізм через позитивний вплив на особистість та досліджує перфекціонізм студентів, натомість Юдєєва через його негативний вплив, вважаючи перфекціонізм станом психіки. Перфекціонізм є багатовимірною рисою особистості, що формується в процесі розвитку під впливом значимого оточення, проявляється у вигляді вимогливості до продуктивності власної діяльності, а відтак і чужої, визначає наявність задоволення від власної діяльності чи постійні сумніви щодо якості виконаної роботи будь-якого ґатунку. Перфекціонізм є джерелом самооцінювання та формування сприйняття якості власного життя та впливає на психічне здоров'я, адже може додатково посилювати явища дистресу та формувати прагнення до усамітнення, депресію, посилювати тривогу. Прокрастинація є поширеним явищем серед студентів вищих навчальних закладів (Schubert & Stewart, 2000, Steel & Ferrari, 2013), що підтверджується отриманими результатами в ході даного опитування. Наявність поєднання перфекціонізму та прокрастинації є важливою в сучасному світі, оскільки вони здатні суттєво впливати на психологічний стан, продуктивність та якість життя загалом, змінюючи їх.

Перфекціонізм є особистісною рисою спрямовано на здобуття найкращих результатів у діяльності (Карпенко, 2019; Бабчук, 2022), особливо в умовах вимог сучасності – швидкі, оперативні, якісні результати, без помилок. Прагнення до ідеалу створює тривожність та додатковий тиск на особистість, що може обумовлювати схильність відкладати виконання завдань на невизначений термін, навіть у міжперсональній взаємодії (Карамушка & Грубі, 2016). Перфекціонізм може стати як причиною розвитку цілого спектру психологічних порушень (Авраменко, 2023; Fang & Liu, 2022), а також має вплив і на особистісний розвиток, як форма самоцінності, самосприйняття. Питання перфекціонізму набуває особливої значущості в умовах високих академічних вимог та навантаження, що є властивим для медичних навчальних закладів (Крижан, 2025), а відтак впливає на успішність, результативність та вчасність виконання завдань. Явище перфекціонізму має двовекторну направленість щодо впливів – деструктивну та розвиваючу, спричиняючи трудоголізм, усамітненість, позбавляє гнучкості через наявність стійких стандартів та спонтанності у емоційних проявах, формує самодисципліну, домінування чи прагнення до нього, мотивацію самовдосконалення (Abbasi & Alghamdi, 2015; Koutra, Chrysi Mouatsou & Psoma, 2023).

Серед формуючих причин перфекціонізму варто назвати вплив сім'ї, приклад батьків, близького оточення чи їх вимоги щодо довершеності у діях, прагнення дитини через успішність отримувати визнання рідних (Карпенко, 2016), а часом наслідками особистісної психічної структури. Вважається, що перфекціонізм є особливою формою самооцінки, що базується на оцінці власної результативності, що впливає на сприйняття діяльності інших, відтак, орієнтує особистість на продуктивну діяльність, що є мірилом успішності та самореалізації, це власна система цінностей та критеріїв досягнень. Перфекціонізм є ефективним в окремих видах професій, де саме скрупульозність та правильність у виконанні є запорукою якісної діяльності, це стосується медичної галузі – медсестер, хірургів, анестезіологів, в даному випадку перфекціонізм є способом професійної організації.

Аналіз останніх досліджень з проблеми. До ознак перфекціонізму Чуйко та Чаплак (2023) відносять: постановку нереалістичних цілей, страх невдачі, відсутність задоволення від досягнутого, потребу у зовнішньому підтвердженні успішності, сприйняття себе, як

взірця для інших. Карамушка та співавтори виділяють перфекціонізм з позитивною та з негативною спрямованістю. Їх різниця полягає у наявності чи відсутності конструктивного прагнення до досягнень, позитивною самооцінкою, коли людина отримує задоволення від виконуваної роботи, прагне до саморозвитку та покращення результатів з урахуванням своїх можливостей, залишаючись при цьому здатною прийняти факт наявності межі (особистісної чи ситуативної) своєї досконалості. Перфекціонізм поділяють на адаптивну та дезадаптивну форми, коли перший варіант характеризується поведінкою, яка є корисною для особистості, а другий характеризується дезадаптивністю, що проявляється у поведінці. Перфекціонізм з негативною спрямованістю поєднується з прокрастиною, відсутністю звернень за допомогою, що посилюється утрудненням комунікації, неефективними копінг-стратегіями. Дезадаптивний перфекціонізм проявляється у сумнівній поведінці, страху зробити помилку, що пов'язано з академічним вигоранням, а позитивний (адаптивний) перфекціонізм, що проявляється у особистих стандартах та організованістю визначатиме академічною залученістю, що є важливим в умовах академічного середовища. Прокрастинація є схильністю людини відкладати неприємні або складні завдання, думки, рішення, справи на потім, надання переваги справам, що приносять більше задоволення та швидше.

За Дворник (2018), прокрастинатор почуває себе гірше ближче до завершення часу, відведеного для виконання завдання, посилюється тривога, самокритика, наростає рівень стресогенності ситуації, що в свою чергу посилює прокрастинацію. Бабчук (2022) виявив, що перфекціонізм супроводжується розважливістю, проникливістю, низькою толерантністю до зовнішніх соціальних впливів, схильністю до мінливості настрою та характеризується такими рисами, як відповідальність, дисциплінованість, сором'язливість, тривожність з приводу своїх помилок, покірливість. За Авраменко (2023), перфекціоністи дуже часто стають самотніми, впертими та замкненими, їх висока самокритика та вимогливість до себе призводять до зниження самооцінки та складнощів у комунікації, вони часто стають трудоголіками. Назарук (2022) вказує, що прокрастинація поєднується з негативними емоційними станами: почуттям провини, тривожністю, відчуттям нездатності керувати ситуацією та стосується важливої для людини діяльності, наявне також усвідомлення, що невиконання справ призведе до негативних наслідків. Виокремлюють різні види прокрастинації: соціальну, трудову, академічну, політичну, з основними напрямками відкладання завдань чи прийняття рішень. Серед причин виникнення даного явища вважають наявність дезадаптивного перфекціонізму, надмірну самокритичність, умови виховання, небажання брати на себе відповідальність, рівень тривожності (Abbasi & Alghamdi, 2015, Fang & Liu, 2022). Натомість адаптивний перфекціонізм (Slaney et al., 2006) із орієнтуванням на високі стандарти, прагненням до порядку мають нейтральний вплив щодо прокрастинації, у людей з таким видом перфекціонізму наявна чіткіша мету в житті та наявний вищий рівень суб'єктивного щастя та благополуччя (Koutra, Chrysi Mouatsou & Psoma, 2023).

Мета статті. Проаналізувати явища перфекціонізму та прокрастинації серед студентів університету та дослідити взаємозв'язок між ними.

Методи дослідження. Опитування проводилося серед студентів 1-6 курсів Вінницького національного медичного університету ім.М.І. Пирогова за допомогою онлайн анкети у програмі Google Forms, що містила шкалу загальної прокрастинації Лей та переглянуту шкалу перфекціонізму Слені. Загальна кількість респондентів становила 101 особу, з них 69 жінок та 32 чоловіків. Шкала перфекціонізму Слені дозволяє визначити адаптивний та дезадаптивний тип перфекціонізму.

Результати: Ми отримали наступні показники перфекціонізму: без наявності ознак перфекціонізму – 72,3% респондентів, у 27,7% наявні ознаки перфекціонізму, з них у 4,9% адаптивного типу, та у 22,8% дезадаптивного (рис. 1)

Дезадаптивний перфекціонізм в опитувальнику визначається шкалою «переживання невідповідності власним високим стандартам», що характеризується наявністю

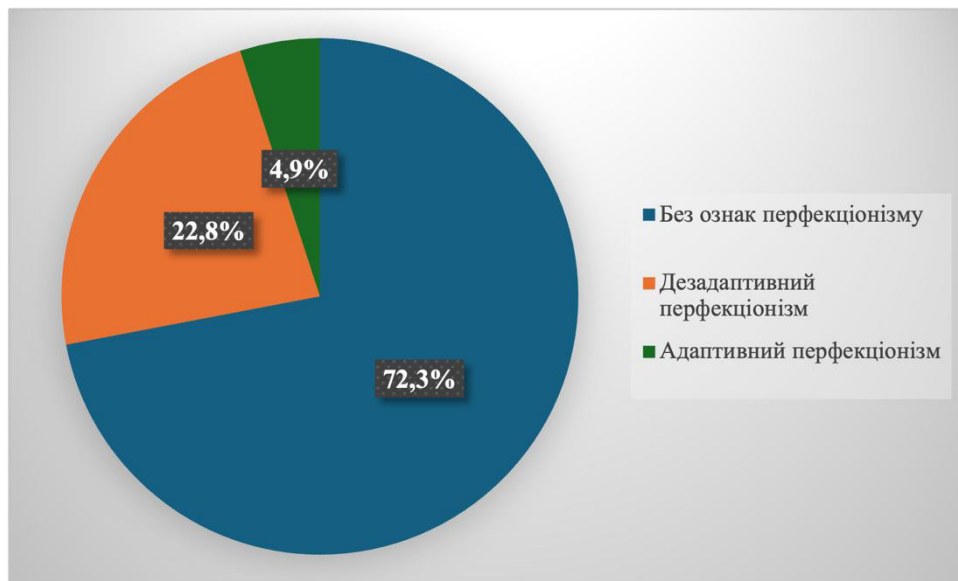


Рис.1. Розподіл респондентів за показником перфекціонізму

негативних емоцій через неспроможність досягти намічених високих цілей чи незадоволеністю отриманих результатів через невідповідність власним очікуванням. Адаптивний перфекціонізм представлений шкалами високі стандарти та прагнення до порядку.

Згідно з отриманими результатами при опитуванні отримано наступні результати: низький рівень прокрастинації був виявлений у 43,6% опитаних, середній – у 31,7% та високий – 24,7%, що відображено на рис. 2.

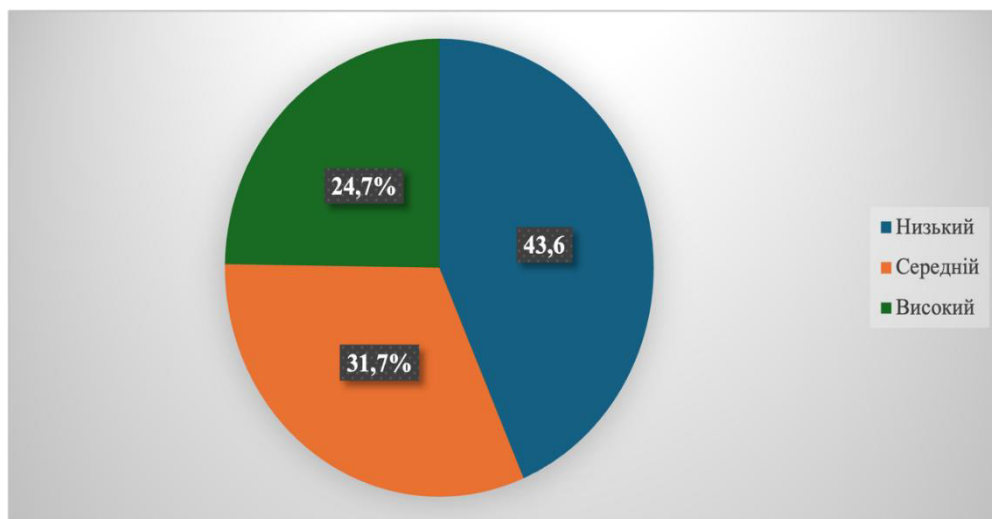


Рис. 2 Розподіл респондентів за показником прокрастинації

Взаємозв'язок між перфекціонізмом та прокрастинацією відображено на рис. 3 та 4.

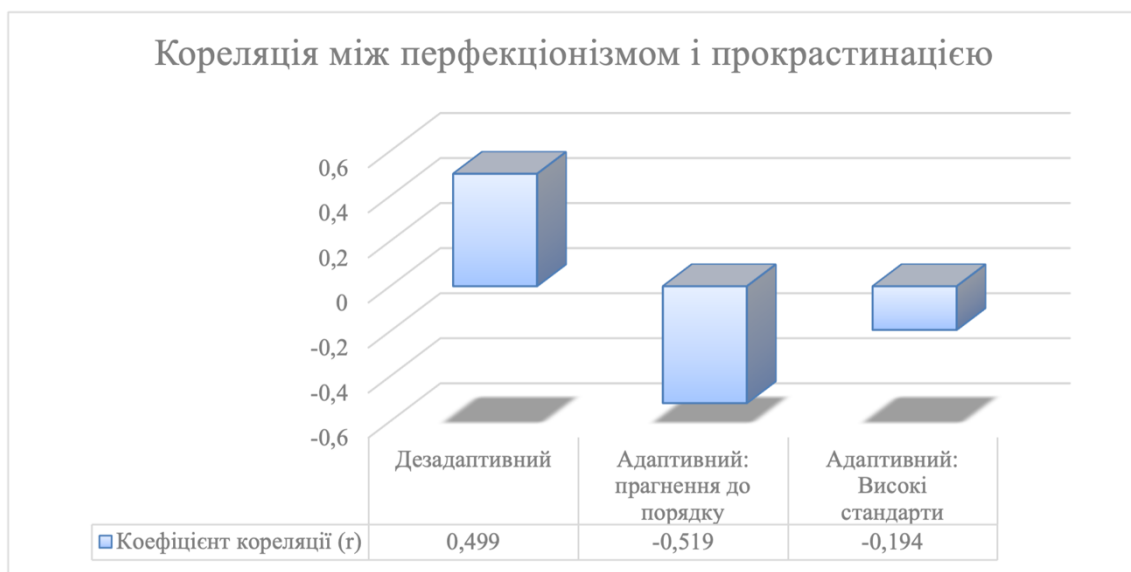


Рис.3. Кореляція між перфекціонізмом та прокрастинацією

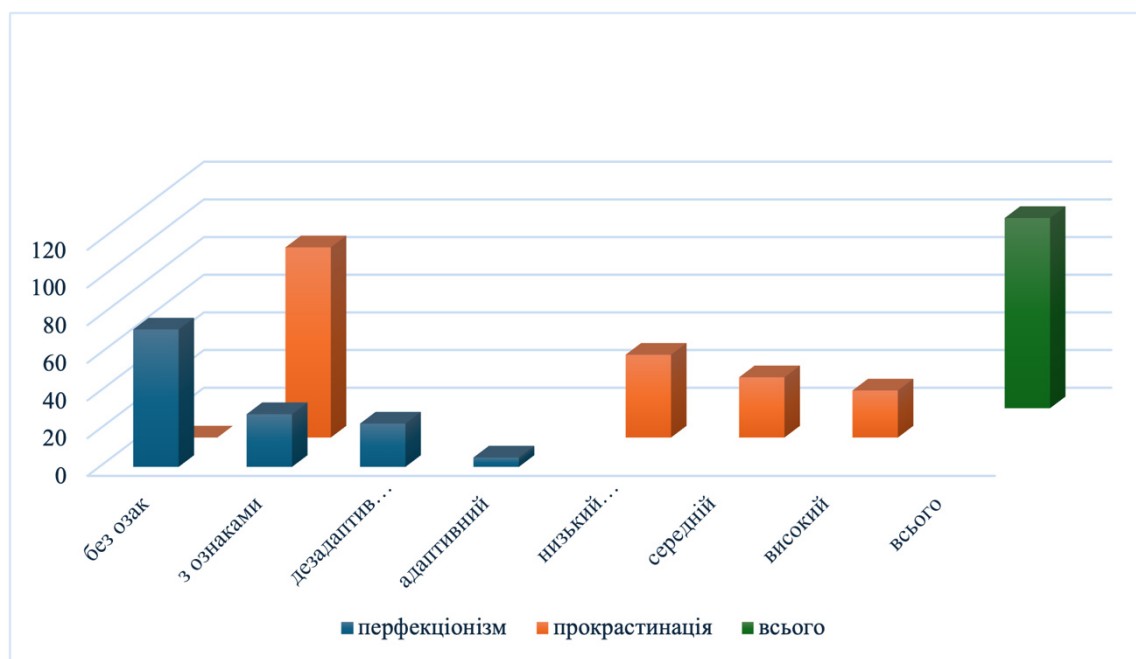


Рис.4. Узагальнені результати дослідження перфекціонізму та прокрастинації

Висновки та перспективи подальших досліджень.

1. Виявлено наявність явищ прокрастинації серед усіх респондентів, що свідчить про домінування прагнень уникати виконання нецікавих, монотонних чи важких завдань, наскільки це можливо в умовах академічного середовища;

2. Перфекціонізм притаманний лише 27,7% опитаних, переважаючим є негативний, деструктивний його тип що свідчить про наявність високих стандартів та страху невдачі, складнощів у командній роботі лише для цієї групи осіб, для решти наявна реалістична оцінка власних сил та відсутність підвищеної вимогливості до себе та інших;

3. Негативна середня кореляцію адаптивного перфекціонізму (прагнення до порядку) та прокрастинації свідчить про те, що організованість і структурованість у діяльності студентів під час навчання зменшують схильність до відкладання справ. Адаптивний перфекціонізм (високі стандарти) та прокрастинація мають негативну, але слабку кореляцію, що свідчить про вплив високої вимогливості до себе на обов'язковість у виконанні завдань.

4. Позитивна середня кореляція дезадаптивного перфекціонізму з прокрастинацією вказує на те, що чим більше студенти схильні до надмірної самокритики, страху помилок — тим більше вона відтерміновує та відкладає справи. Високі очікування стосовно себе можуть зменшувати прокрастинацію, але не в значній мірі.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні взаємозв'язку рівня академічної успішності та явищ перфекціонізму та показників психічного здоров'я серед студентів.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Авраменко, А. О. (2023). Соціально-психологічні особливості перфекціонізму як особистісної якості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*, 1, 3-12. Взято з <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-1>.
- Бабчук, М. І. (2022). Перфекціонізм як психологічний феномен. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*, 10(15), 369-377. Взято з [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10\(15\)-369-377](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10(15)-369-377).
- Дворник, М. С. (Ред.) (2018). *Прокрастинація в конструюванні особистісного майбутнього : монографія*. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Кропивницький : Імекс-ЛТД. Взято з <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/opep/article/view/214>
- Карамушка, Л. М., & Грубі, Т. В. (2016). Типологія перфекціонізму. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 1(4), 77-83. Взято з <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/opep/article/view/214>.
- Карпенко, Є. В. (2016). Перфекціонізм як джерело невротизації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, 1, 1, 30-37. Взято з [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_2016_1\(1\)_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_2016_1(1)_7).
- Карпенко, О. В. (2019). Перфекціонізм як проблема психології особистості. *Правничий вісник Університету «КРОК»*, 34, 144-150. Взято з <https://lbku.krok.edu.ua/index.php/krok-university-law-journal/article/view/208>.
- Крижан, А. О. (2025). Взаємозв'язок перфекціонізму та прокрастинації у студентів медичних спеціальностей. *Матеріали XXII Студентської наукової конференції з міжнародною участю "Перший крок в науку-2025"*. ВНМУ ім. М. І. Пирогова, 563-564.
- Назарук, Н. В. (2022). Прокрастинація як психологічний феномен *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*, 3, 66-70. Взято з <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.13>.
- Чуйко, Г. В., & Чаплак, Я. В. (2023). Проблема перфекціонізму в психології *International scientific journal «Grail of Science»*, 24, 640-646. Взято з <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6646>.
- Abbasi, I., & Alghamdi, N. G. (2015). The Prevalence, Predictors, Causes, Treatment, and Implications of Procrastination Behaviors in General, Academic, and Work Setting. *International Journal of Psychological Studies*, 7(1), 59-66. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.5539/ijps.v7n1p59>.
- Fang, T., & Liu, F. (2022). A Review on Perfectionism. *Open Journal of Social Sciences*, 10, 1. DOI: 10.4236/jss.2022.101027.

- Koutra, K., Chrysi Mouatsou, C., & Psoma, S. (2023). The Influence of Positive and Negative Aspects of Perfectionism on Psychological Distress in Emerging Adulthood: Exploring the Mediating Role of Self-Compassion. *Behavioral science*, 13(11), 932. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/bs13110932>.
- Slaney, R. B., Pincus, A. L., Uliaszek, A. A., & Wang, K. T. (2006). Conceptions of perfectionism and interpersonal problems. *Assessment*, 13, 138-153. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/1073191105284878>.

REFERENCES

- Avramenko, A. O. (2023). Sotsial'no-psykholohichni osoblyvosti perfektsionizmu yak osobystisnoyi yakosti [Social and psychological characteristics of perfectionism as a personal quality]. *Naukovyy visnyk L'vivs'koho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav*, 1, 3-12. Vziato z <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-1>. [in Ukrainian].
- Babchuk, M. I. (2022). Perfektsionizm yak psykholohichnyy fenomen [Perfectionism as a psychological phenomenon]. *Perspektyvy ta innovatsiyi nauky. (Seriya Pedagogika, Seriya Psykholohiya, Seriya Medytsyna)*, 10(15), 369-377. Vziato z [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10\(15\)-369-377](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10(15)-369-377). [in Ukrainian].
- Dvornyk, M. S. (2018). *Prokrastynatsiya v konstruyuvanni osobystisnoho maybutn'oho [Procrastination in constructing one's personal future]: monohrafiya*. Instytut sotsial'noyi ta politychnoyi psykholohiyi NAPN Ukrayiny. Kropyvnyts'kyy : Imeks-LTD. Vziato z <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/oep/article/view/214> [in Ukrainian]
- Karamushka, L. M., & Hrubl, T. V. (2016). Typolohiya perfektsionizmu [Typology of perfectionism]. *Orhanizatsiyina psykholohiya. Ekonomichna psykholohiya*, 1(4), 77-83. Vziato z <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/oep/article/view/214>. [in Ukrainian].
- Karpenko, YE. V. (2016). Perfektsionizm yak dzherelo nevrotyzatsiyi osobystosti [Perfectionism as a source of neurotic personality traits]. *Naukovyy visnyk Khersons'koho derzhavnoho universytetu. Seriya Psykholohichni nauky*, 1, 1, 30-37. Vziato z [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_2016_1\(1\)_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkh_2016_1(1)_7). [in Ukrainian]
- Karpenko, O. V. (2019). Perfektsionizm yak problema psykholohiyi osobystosti [Perfectionism as a problem in personality psychology]. *Pravnychyy visnyk Universytetu «KROK»*, 34, 144-150. Vziato z <https://lbku.krok.edu.ua/index.php/krok-university-lawjournal/article/view/208>. [in Ukrainian].
- Kryzhan, A. O. (2025). Vzayemozv'yazok perfektsionizmu ta prokrastynatsiyi u studentiv medychnykh spetsial'nostey [The relationship between perfectionism and procrastination among medical students]. *Materialy XXII Students'koyi naukovoï konferentsiyi z mizhnarodnoyu uchastyu "Pershyi krok v nauku-2025"*. VNMU im. M. I. Pyrohova, 563-564. [in Ukrainian].
- Nazaruk, N.V. (2022). Prokrastynatsiya yak psykholohichnyy fenomen [Procrastination as a psychological phenomenon]. *Naukovyy visnyk Uzhhorods'koho natsional'noho universytetu. Seriya Psykholohiya*, 3, 66-70. Vziato z <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.13>. [in Ukrainian].
- Chuyko, H. V., & Chaplak, YA. V. (2023). Problema perfektsionizmu v psykholohiyi [The problem of perfectionism in psychology]. *International scientific journal «Grail of Science»*, 24, 640-646. Vziato z <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6646>. [in Ukrainian].
- Abbasi, I., & Alghamdi, N. G. (2015). The Prevalence, Predictors, Causes, Treatment, and Implications of Procrastination Behaviors in General, Academic, and Work Setting. *International Journal of Psychological Studies*, 7(1), 59-66. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.5539/ijps.v7n1p59>. [in English].

- Koutra, K., Chrysi Mouatsou, C., & Psoma, S. (2023). The Influence of Positive and Negative Aspects of Perfectionism on Psychological Distress in Emerging Adulthood: Exploring the Mediating Role of Self-Compassion. *Behavioral sciences*, 13(11), 932. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/bs13110932>. [in English].
- Slaney, R. B., Pincus, A. L., Uliaszek, A. A., & Wang, K. T. (2006). Conceptions of perfectionism and interpersonal problems. *Assessment*, 13, 138-153. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/1073191105284878>. [in English]
- Fang, T., & Liu, F. (2022). A Review on Perfectionism. *Open Journal of Social Sciences*, 10, 1. Retrieved from <https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=114853>. [in English]

STUDY OF PERFECTIONISM AND PROCRASTINATION AMONG HIGHER MEDICAL EDUCATION STUDENTS

Nataliia Ordatii

PhD, Assistant Professor,
Department of Medical Psychology and Psychiatry
National Pirogov Memorial Medical University,
Vinnitsia

 <https://orcid.org/0000-0002-8100-2790>

Anna Kryzhan

Master's Student
National Pirogov Memorial Medical University,
Vinnitsia,

 <https://orcid.org/0009-0001-2165-2265>

DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi25.448

Abstract. *This article explores the phenomena of perfectionism and procrastination among students pursuing higher medical education and examines their potential interrelationship. An online survey of 101 medical students revealed that 72.3% of respondents do not exhibit perfectionism, while 27.7% do—18% with an adaptive type and 82% with a maladaptive type. The predominant form of perfectionism identified was maladaptive, characterized by excessively high personal standards, persistent feelings of failure, and tendencies that may impair adaptation, contribute to psychological dysfunction, and reduce academic performance and future professional effectiveness. Students with maladaptive perfectionism represent a risk group due to excessive self-criticism, lack of self-compassion, and fixation on mistakes.*

Procrastination was observed among all respondents. A low level of procrastination was reported by 43.6% of participants, while a high level was found in 24.7%. Correlation analysis revealed a negative moderate relationship between adaptive perfectionism and procrastination, and a positive moderate relationship between maladaptive perfectionism and procrastination. These findings suggest that heightened self-criticism is associated with a tendency to delay important tasks, potentially becoming an additional source of distress. Future research should investigate the links between perfectionism, academic achievement, and anxiety to inform effective interventions.

Key words: *higher medical education students, perfectionism, procrastination, mental health, academic success, academic environment.*

Стаття надійшла до редакції 11.11.2025 р.