

УДК 159.944:159.923:331.101.3

Таїсія КОМАР

доктор психологічних наук, професор,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-8957-0971>

e-mail: komart@khmnu.edu.ua

Ольга ГРИЩУК

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0009-0009-8559-439X>

e-mail: notar.gr@gmail.com

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ НОТАРІАЛЬНОЇ СФЕРИ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

Стаття присвячена проблемі професійного вигорання працівників нотаріальної сфери та його взаємозв'язку з перфекціонізмом. Представлено результати теоретичного аналізу сучасних підходів до вивчення професійного вигорання і перфекціонізму, а також емпіричного дослідження, спрямованого на визначення психологічних особливостей професійного вигорання працівників нотаріальної сфери з різним рівнем перфекціонізму.

Проаналізовано структурні компоненти перфекціонізму та професійного вигорання, здійснено порівняльний аналіз показників емоційного виснаження, цинізму та професійної ефективності у працівників із різним рівнем перфекціонізму. Встановлено особливості взаємозв'язку між окремими компонентами перфекціонізму та проявами професійного вигорання.

Ключові слова: професійне вигорання; перфекціонізм; працівники нотаріальної сфери; емоційне виснаження; професійна ефективність.

Taisia KOMAR, Olha HRYSHCHUK

Khmelnytskyi National University

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PROFESSIONAL BURNOUT AMONG NOTARIAL PROFESSIONALS WITH DIFFERENT LEVELS OF PERFECTIONISM

The article examines the psychological characteristics of professional burnout among notarial sector employees with different levels of perfectionism. The relevance of the study is determined by the specific nature of notarial work, which involves a high level of professional responsibility, the need for accuracy and error-free performance when handling legally significant documents, substantial intellectual and emotional demands, sustained concentration, and intensive interaction with clients. Under such conditions, prolonged occupational strain may contribute to the development of professional burnout. At the same time, perfectionism may constitute an important personal factor associated with burnout, particularly when high professional standards are combined with excessive self-criticism, fear of mistakes, and a strong orientation toward external expectations.

The aim of the study is to identify the psychological characteristics of professional burnout among notarial sector employees depending on the level and structural components of perfectionism.

The empirical study was conducted among employees of the notarial sector. The levels and structural components of perfectionism, as well as indicators of emotional exhaustion, cynicism, and professional efficacy, were analyzed. The results demonstrated that a substantial proportion of the participants had moderate and high levels of perfectionistic tendencies. The most pronounced components were self-oriented perfectionism and socially prescribed perfectionism. It was established that higher levels of perfectionism were associated with more pronounced manifestations of professional burnout, particularly emotional exhaustion and cynicism, as well as lower professional efficacy. The strongest association was identified between socially prescribed perfectionism and emotional exhaustion. Theoretical and empirical findings provide grounds for considering perfectionistic tendencies as one of the psychological factors associated with professional burnout among notarial sector employees.

Keywords: professional burnout; perfectionism; notarial sector employees; emotional exhaustion; professional efficacy.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-3-31>

Стаття надійшла до редакції / Received 24.07.2026

Прийнята до друку / Accepted 11.08.2026

Опубліковано / Published 27.08.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](#)

© Таїсія КОМАР, Ольга ГРИЦУК

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

У сучасних умовах професійної діяльності працівників нотаріальної сфери актуальною є проблема професійного вигорання, зумовленого високою відповідальністю, значним інтелектуальним та емоційним навантаженням, необхідністю точності, концентрації уваги й постійної взаємодії з клієнтами. Специфіка нотаріальної діяльності, що передбачає прийняття відповідальних рішень та мінімізацію помилок, може посилювати психологічне напруження і ризик професійного виснаження.

Одним із психологічних чинників, пов'язаних із професійним вигоранням, є перфекціонізм. Прагнення до безпомилковості, надмірно високі стандарти, самокритичність та орієнтація на очікування інших можуть сприяти емоційному виснаженню. У зв'язку з цим актуальним є дослідження психологічних особливостей професійного вигорання працівників нотаріальної сфери з різним рівнем перфекціонізму для визначення взаємозв'язку цих феноменів та окреслення напрямів психологічної профілактики вигорання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Проблема професійного вигорання активно досліджується у сучасній психології праці та організаційній психології. Професійне вигорання розглядається як наслідок тривалого професійного стресу та характеризується емоційним виснаженням, цинізмом і зниженням професійної ефективності. Значний внесок у дослідження професійного вигорання зробили К. Маслач, С. Джексон та М. Лейтер [1].

Одним із важливих особистісних чинників професійного вигорання є перфекціонізм. У працях П. Хьюїта, Г. Флетта, Р. Фроста та інших дослідників він розглядається як багатовимірний конструкт, що охоплює високі особистісні стандарти, самокритичність, прагнення до безпомилковості та сприйняття високих вимог з боку соціального оточення. Особливо дезадаптивні форми перфекціонізму пов'язані з підвищеним професійним стресом, емоційним виснаженням і ризиком вигорання [2; 3].

Для нотаріальної діяльності ця проблема є особливо актуальною через високий рівень відповідальності, необхідність точності, дотримання нормативно-правових вимог та мінімізації професійних помилок. Водночас психологічні особливості професійного вигорання саме працівників нотаріальної сфери залежно від рівня перфекціонізму залишаються недостатньо дослідженими. Українські дослідники О. Кокун, Л. Карамушка, О. Бондарчук, Т. Титаренко, Т. Яблонська, А. Шевчук та інші приділяють увагу професійному стресу, психологічній стійкості, благополуччю та профілактиці професійного вигорання. Водночас недостатньо вивченим залишається взаємозв'язок перфекціонізму та професійного вигорання працівників нотаріальної сфери, що зумовлює необхідність відповідного емпіричного дослідження [4; 5].

Формулювання цілей статті

Метою статті є визначення психологічних особливостей професійного вигорання працівників нотаріальної сфери з різним рівнем перфекціонізму та встановлення взаємозв'язків між структурними компонентами перфекціонізму і компонентами професійного вигорання.

Виклад основного матеріалу

Сучасні підходи розглядають професійне вигорання як наслідок тривалого професійного стресу, що проявляється емоційним виснаженням, цинізмом і зниженням професійної ефективності. У концепції К. Маслач та її колег вигорання визначається як

багатовимірний феномен, пов'язаний із тривалим впливом професійних стресорів та особливостями взаємодії працівника з професійним середовищем [1].

Важливим особистісним чинником професійного вигорання є перфекціонізм, який у концепції П. Хьюїта та Г. Флетта представлений трьома компонентами: перфекціонізмом, орієнтованим на себе; перфекціонізмом, орієнтованим на інших; соціально приписуваним перфекціонізмом. Він може проявлятися як у прагненні до високих професійних стандартів, так і в надмірній самокритичності, страху помилки та залежності самооцінки від професійних результатів [2].

Водночас перфекціонізм не є однозначно негативною характеристикою. Високі стандарти можуть сприяти відповідальності, організованості та якісному виконанню професійних завдань. Натомість їх поєднання з надмірною стурбованістю помилками, самокритичністю та переживанням невідповідності очікуванням може підвищувати психологічне напруження й ризик вигорання.

Важливе значення має метааналіз А. Хілла та Т. Керрана, який охопив 43 дослідження за участю 9838 респондентів. Автори встановили, що перфекціоністичні занепокоєння мають помірні та значущі позитивні зв'язки з вигоранням, тоді як перфекціоністичні прагнення характеризуються слабкими негативними або статистично незначущими зв'язками. Це свідчить, що ризик вигорання пов'язаний передусім не з прагненням до високої якості, а з дезадаптивною стороною перфекціонізму – страхом помилки, надмірною самокритичністю та відчуттям невідповідності професійним очікуванням.

Отже, вищий рівень перфекціонізму, передусім його дезадаптивні компоненти, пов'язаний із більш вираженими проявами професійного вигорання. Водночас саме прагнення до високих професійних стандартів не слід розглядати як однозначно негативну характеристику. Ризик вигорання може підвищуватися тоді, коли високі стандарти поєднуються з надмірною стурбованістю помилками, самокритичністю, страхом невідповідності очікуванням та залежністю професійної самооцінки від результатів діяльності [6].

Емпіричне дослідження проводилося серед працівників нотаріальної сфери Хмельницької області. Загальну вибірку склали 60 осіб віком від 24 до 58 років. До складу вибірки увійшли 20 приватних нотаріусів, 15 державних нотаріусів та 25 помічників нотаріусів. Стаж професійної діяльності учасників дослідження становив від 1 до 28 років, що дозволило представити працівників із різним досвідом професійної діяльності.

Для оцінювання рівня та структурних компонентів перфекціонізму використано «Багатовимірну шкалу перфекціонізму» (*Multidimensional Perfectionism Scale, MPS*) P. Hewitt та G. Flett. За результатами діагностики працівників було розподілено на три групи відповідно до рівня загального перфекціонізму: групу з низьким рівнем перфекціонізму, групу із середнім рівнем та групу з високим рівнем перфекціонізму. Такий розподіл дозволив здійснити порівняльний аналіз показників професійного вигорання та визначити психологічні особливості його прояву у працівників нотаріальної сфери залежно від вираженості перфекціоністичних установок.

На першому етапі дослідження було визначено особливості прояву перфекціонізму у працівників нотаріальної сфери за допомогою «Багатовимірної шкали перфекціонізму» P. Hewitt та G. Flett (*MPS*). Методика дозволяє оцінити три основні компоненти перфекціонізму: перфекціонізм, орієнтований на себе; перфекціонізм, орієнтований на інших; соціально приписуваний перфекціонізм.

Отримані результати свідчать про достатньо виражений рівень перфекціоністичних установок у досліджуваних працівників нотаріальної сфери. Найбільш вираженим компонентом виявився *перфекціонізм, орієнтований на себе* ($M = 71,8 \pm 10,4$), що вказує на тенденцію до встановлення високих особистих стандартів, прагнення виконувати професійні завдання максимально якісно та вимогливість до власних результатів діяльності. Високий рівень *перфекціонізму, орієнтованого на себе*, виявлено у 25 осіб (41,7%), середній – у 26 осіб (43,3%), низький – у 9 осіб (15,0%). Таким чином, у більшості працівників нотаріальної сфери спостерігається середня або висока вираженість прагнення відповідати власним високим стандартам.

Другим за вираженістю компонентом є *соціально приписуваний перфекціонізм* ($M = 68,9 \pm 11,2$). Високий рівень цього показника встановлено у 25 респондентів (41,7%). Це може свідчити про поширеність переконань, що інші люди – клієнти, колеги, керівництво або професійне оточення – очікують бездоганного виконання професійних обов'язків. Водночас *перфекціонізм, орієнтований на інших*, мав дещо нижчу середню вираженість ($M = 63,5 \pm 9,7$). Високий рівень цього компонента виявлено у 16 осіб (26,7%), тоді як у половини вибірки (50,0%) зафіксовано середній рівень. Це може свідчити про те, що для працівників нотаріальної сфери більш характерною є вимогливість до власної професійної діяльності, ніж очікування безпомилковості від інших.

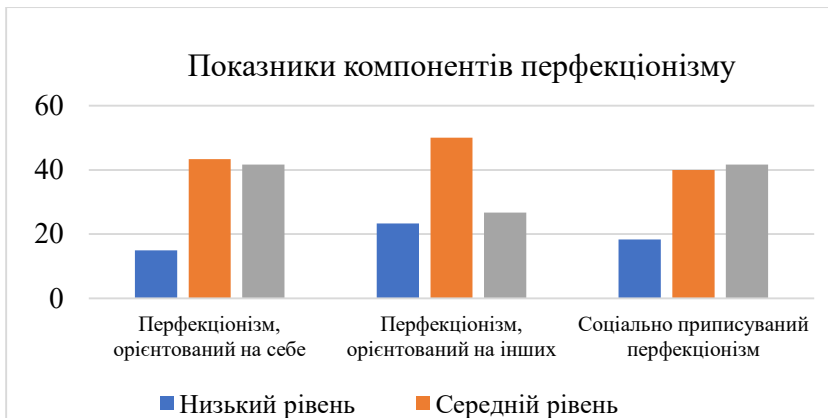


Рис. 1. Показники компонентів перфекціонізму працівників нотаріальної сфери, у %

На основі *інтегральних показників MPS* було сформовано три групи досліджуваних: низький рівень перфекціонізму – 12 осіб (20,0%); середній рівень – 25 осіб (41,7%); високий рівень – 23 особи (38,3%). Таким чином, 80,0% працівників продемонстрували середній або високий рівень перфекціоністичних установок. Особливої уваги заслуговує значна частка респондентів із високим рівнем перфекціонізму (38,3%), що може бути пов'язано зі специфікою професійної діяльності, яка передбачає високу відповідальність, точність та необхідність мінімізації помилок.

На наступному етапі дослідження було визначено рівень професійного вигорання за методикою «*Опитувальник професійного вигорання*» (MBI-GS), розроблений С. Maslach, S. Jackson та М. Leiter.

Найбільш вираженим компонентом професійного вигорання виявилось *емоційне виснаження* ($M = 3,84 \pm 1,21$). Високий рівень емоційного виснаження встановлено у 23 працівників (38,3%), середній – у 25 осіб (41,7%), низький – у 12 осіб (20,0%). Отриманий результат може свідчити про те, що значна частина працівників нотаріальної сфери відчуває психологічну втому, пов'язану з тривалим професійним навантаженням, необхідністю постійної концентрації, відповідальністю за прийняті рішення та інтенсивною взаємодією з клієнтами.

За шкалою *цинізму* середнє значення становило $2,91 \pm 1,18$. Високий рівень зафіксовано у 16 осіб (26,7%), середній – у 26 (43,3%), низький – у 18 (30,0%). Це свідчить про те, що приблизно чверть досліджуваних може демонструвати емоційне дистанціювання від клієнтів та професійної діяльності. За показником *професійної*

ефективності середнє значення становило $4,26 \pm 1,05$. У 13 осіб (21,7%) зафіксовано низький рівень професійної ефективності, що може вказувати на зниження суб'єктивного відчуття компетентності та результативності власної професійної діяльності.

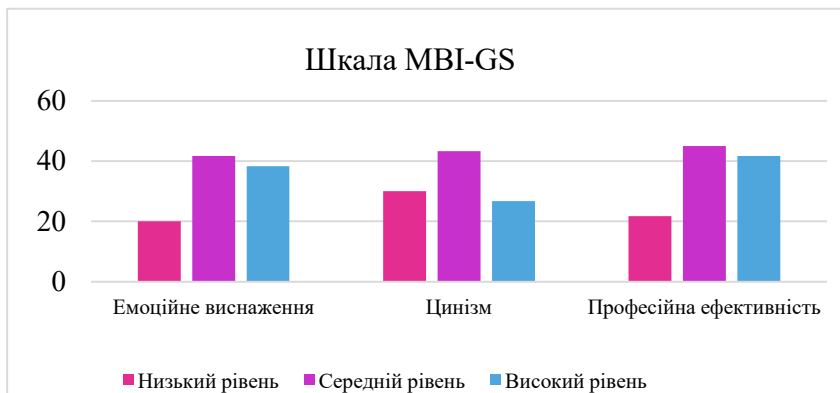


Рис. 2. Показники професійного вигорання працівників нотаріальної сфери, у %

Для перевірки основної гіпотези дослідження було проведено порівняння показників професійного вигорання у працівників із низьким, середнім та високим рівнями перфекціонізму.

Таблиця 1

Показники професійного вигорання у працівників із різним рівнем перфекціонізму

Шкала MBI-GS	Низький перфекціонізм (n=12)	Середній перфекціонізм (n=25)	Високий перфекціонізм (n=23)
Емоційне виснаження	$2,71 \pm 0,82$	$3,61 \pm 1,02$	$4,63 \pm 0,91$
Цинізм	$2,01 \pm 0,74$	$2,72 \pm 0,91$	$3,54 \pm 1,02$
Професійна ефективність	$4,81 \pm 0,82$	$4,37 \pm 0,91$	$3,82 \pm 0,94$

Як видно з таблиці, працівники з високим рівнем перфекціонізму характеризуються найбільш вираженим емоційним виснаженням ($M = 4,63$), тоді як у групі з низьким рівнем перфекціонізму цей показник становив 2,71. Аналогічна тенденція спостерігається щодо цинізму: у групі з високим рівнем перфекціонізму середній показник становив 3,54, тоді як у групі з низьким рівнем – 2,01. Виявлено тенденцію до зростання емоційного виснаження та цинізму і зниження професійної ефективності зі зростанням рівня перфекціонізму. Водночас показник професійної ефективності має

протилежну тенденцію. У працівників із високим рівнем перфекціонізму він нижчий ($M = 3,82$), ніж у працівників із низьким ($M = 4,81$) та середнім ($M = 4,37$) рівнями перфекціонізму.

Для більш детального визначення характеру взаємозв'язків між перфекціонізмом і професійним вигоранням було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена.

Таблиця 2

Взаємозв'язки між компонентами перфекціонізму та професійним вигоранням

Компонент перфекціонізму	Емоційне виснаження	Цинізм	Зниження професійної ефективності
Перфекціонізм, орієнтований на себе	$\rho = 0,48; p < 0,001$	$\rho = 0,31; p = 0,016$	$\rho = 0,36; p = 0,005$
Перфекціонізм, орієнтований на інших	$\rho = 0,27; p = 0,037$	$\rho = 0,29; p = 0,024$	$\rho = 0,22; p = 0,091$
Соціально приписуваний перфекціонізм	$\rho = 0,57; p < 0,001$	$\rho = 0,46; p < 0,001$	$\rho = 0,42; p = 0,001$

Найбільш виражений позитивний зв'язок виявлено між соціально приписуваним перфекціонізмом та емоційним виснаженням ($\rho = 0,57; p < 0,001$). Це означає, що зі зростанням переконаності працівника у високих очікуваннях з боку соціального оточення зростає і вираженість емоційного виснаження.

Водночас значущий позитивний зв'язок між перфекціонізмом, орієнтованим на себе, та емоційним виснаженням ($\rho = 0,48; p < 0,001$) свідчить, що за умов надмірної вимогливості до власних професійних результатів прагнення до високих стандартів може супроводжуватися підвищеним психологічним напруженням. Соціально приписуваний перфекціонізм також має статистично значущий зв'язок із цинізмом ($\rho = 0,46; p < 0,001$) та зниженням професійної ефективності ($\rho = 0,42; p = 0,001$).

Отримані результати дають підстави припускати, що більш несприятливим для психологічного функціонування працівників нотаріальної сфери є не саме прагнення до високої якості професійної діяльності, а його поєднання з переживанням зовнішнього тиску, страхом невідповідності очікуванням, надмірною стурбованістю помилками та постійною самокритичністю. Це узгоджується з підходом, відповідно до якого саме дезадаптивні компоненти

перфекціонізму більшою мірою пов'язані з професійним вигоранням, ніж прагнення до високих стандартів як таке.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Результати теоретичного та емпіричного аналізу засвідчили, що перфекціонізм пов'язаний з особливостями професійного вигорання працівників нотаріальної сфери. Для значної частини досліджуваних характерні середній і високий рівні перфекціонізму, найбільш вираженими компонентами якого є перфекціонізм, орієнтований на себе, та соціально приписуваний перфекціонізм.

Встановлено, що вищий рівень перфекціонізму поєднується з більш вираженим емоційним виснаженням і цинізмом та нижчою професійною ефективністю. Найбільш виражений зв'язок виявлено між соціально приписуваним перфекціонізмом та емоційним виснаженням. Отже, перфекціоністичні установки можуть розглядатися як один із психологічних чинників, пов'язаних із професійним вигоранням, особливо за поєднання високих стандартів із самокритичністю, страхом помилки та орієнтацією на зовнішні очікування.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки та вивченні ролі професійного стажу, резильєнтності, емоційної регуляції, копінг-стратегій і психологічного благополуччя.

Література

1. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P., Jackson S. E. Maslach Burnout Inventory – General Survey. In: Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. P. Maslach Burnout Inventory Manual. 3rd ed. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press. 1996. P. 19–26.
2. 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. Vol. 60. №. 3. P. 456–470.
3. Frost R. O., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 1990. Vol. 14. P. 449–468.
4. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос. 2018. 198 с.
5. Яблонська Т., Шевчук А. Мотивація та синдром самозванця як чинники професійного вигорання. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2025. № 1 (21). С. 145–153.

6. Hill A. P., Curran T. Multidimensional Perfectionism and Burnout: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review*. 2016. Vol. 20, №. 3. P. 269–288.

References

1. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P., Jackson S. E. Maslach Burnout Inventory – General Survey. In: Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. P. Maslach Burnout Inventory Manual. 3rd ed. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press. 1996. P. 19–26.
2. 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. Vol. 60. №. 3. P. 456–470.
3. Frost R. O., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 1990. Vol. 14. P. 449–468.
4. Karamushka L. M., Hnuskina H. V. Psykholohiia profesiinoho vyhorannia pidpriemstiv. 2018. Kyiv: Lohos. 198 p.
5. Yablonska T., Shevchuk A. Motyvatsiia ta syndrom samozvantsia yak chynnyky profesiinoho vyhorannia. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Psykholohiia*. 2025. 1(21). P. 145–153.
6. Hill A. P., Curran T. Multidimensional Perfectionism and Burnout: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review*. 2016. Vol. 20, №. 3. P. 269–288.